



مخاطر تناول المفرط للمكملات الغذائية على صحة رياضيي بناء الأجسام		
The dangers of excessive intake of nutritional supplements on the health of bodybuilders		
تاريخ النشر: /--/--	تاريخ القبول: /--/--/2024	تاريخ الإرسال: /--/--/2024

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة التأثير السلبي لتعاطي المكملات الغذائية بشكل عشوائي على الجانب الصحي للرياضيين، حيث طبق الباحث دراسته على 40 رياضي تم اختيارهم عشوائيا مستعينا بالاستبيان لجمع البيانات وبعد توزيعه وجمعه وتطبيق الأدوات الإحصائية توصلت الدراسة الى النتائج التالية: لتناول المفرط للمكملات الغذائية تأثير سلبي على صحة عمل الكلى للرياضيين، لتناول العشوائي للمكملات الغذائية تأثير على الصحة النفسية لرياضي كمال الاجسام، للمكملات الغذائية تأثير إيجابي على زيادة الكتلة العضلية لرياضي بناء الاجسام.

الكلمات المفتاحية: 1. المكملات الغذائية؛ صحة رياضي بناء الاجسام 3؛ رياضي بناء الاجسام.

Abstract:

This study aimed to find out the negative impact of random consumption of nutritional supplements on the health aspect of athletes. The researcher applied his study to 40 randomly selected athletes, using a questionnaire to collect data, and after distributing and collecting it and applying statistical tools, the study reached the following results: Excessive intake of nutritional supplements has a negative impact on Healthy kidney function for athletes. Random intake of nutritional supplements has an impact on the psychological health of bodybuilding athletes. Nutritional supplements have a positive effect on increasing the muscle mass of bodybuilding athletes.

Key words: Nutritional supplements; Bodybuilding athlete health; Body builder athlete.

1. مقدمة ومشكلة البحث:

تشهد الرياضة في العصر الحالي تطورا كبيرا في شتى الميادين، نتاجا للخبرات المكتسبة من المخابر العلمية والبحوث المطبقة على التدريب الرياضي والتدريب الرياضي هو اعداد الفرد من جميع النواحي للوصول به الى المراتب العليا، وهو تلك العملية المنظمة والممنهجة التي يعتمدها المدرب الى تحضير واعداد فرد رياضي متكامل من الناحية البدنية والتقنية. والانسان يحتاج الى القوة العضلية كحاجته الى الطاقة التي تسهل عليه القيام بمختلف وظائفه ويحصل الانسان على الطاقة اللازمة من خلال تناوله للغذاء.

والبروتينات هي المادة الأساسية التي تدخل في عملية بناء العضلات ويحتاج رياضي كمال الاجسام الى القوة والقوة تستمد من البروتينات التي يتناولها الرياضي وكن هناك نسب معينة يوصى بها للرياضيين الذين يبذلون مجهودا كبيرا 0.6-0.8 غ/على وزن الجسم (يوسف كماش، 2011، ص340).

حيث يسعى الرياضيون دائما للحصول على عضلات مفتولة بشتى الطرق فهم لا يكتفون بزيادة الاحمال التدريبية وتحميل عضلاتهم ما لا طاقة لهم بها بل يقومون بتناول مختلف المكملات والبروتينات التي تباع في معلبات واغلفة تجذب الناظر ويجهل مصدرها لأنها تباع في السوق السوداء دون رقابة صحية او طبية لما لها من اعراض جانبية وخطيرة على صحة رياضي كمال الاجسام وتشهد الجزائر في الآونة الأخيرة انتشارا واسع لقاعات بناء الاجسام اذ لا يكاد يخلو أي تجمع سكاني من وجود قاعة لبناء الاجسام وتشهد هذه الأخيرة اقبالا كبيرا من طرف فئة الشباب خاصة، الذي أصبح هوسهم في اكتساب جسم رياضي وعضلات كبيرة بأي طريقة حيث يعمدون الى تناول المفرط لمختلف المكملات الغذائية البروتينية والهرمونات البنائية مما يؤدي الى مخاطر صحية على مختلف أجهزة الجسم. وهناك العديد من الدراسات التي تناولت وتطرق الى هذه الظاهرة نذكر منها:

دراسة مداسي ولواتي (2023): بعنوان انعكاس الحمل الزائد والمكملات المصنعة على صحة رياضي كمال الأجسام حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى انعكاس الحمل الزائد والمكملات المصنعة على صحة رياضي كمال الاجسام، حيث استخدم الباحثان المنهج الوصفي، على عينة متكونة من 80 رياضي تم اختيارهم بطريقة عشوائية وتم استخدام الاستبيان لجمع البيانات وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية: للحمل الزائد انعكاس وآثار سلبية على صحة رياضي كمال الاجسام، للمكملات المصنعة تأثير على صحة رياضي كمال الاجسام، لانعدام المرافقة من طرف المدربين انعكاس سلبي صحة على رياضي كمال الاجسام. **دراسة يحي ونوفي (2020):** بعنوان مخاطر الإدمان على المكملات الغذائية الصناعية لدى الرياضيين دراسة ميدانية في بعض القاعات الرياضية لكمال الاجسام ببلدية الجلفة

هدفت الدراسة الى التعرف على مخاطر المكملات الغذائية الصناعية حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي واعتمد على الاستبيان كأداة لجمع البيانات على عينة قوامها: 20 رياضيا وتوصل الباحث الى النتائج التالية أن الإدمان على المكملات الغذائية الصناعية (البروتينات والكرياتين والاحماض الأمينية) يسبب مخاطر لدى الممارسين لرياضة كمال الأجسام من خلال التأثير على وظائف الكبد والجهاز العصبي، وأن الإدمان على المكملات الغذائية الصناعية له مخاطر على الجانب النفسي للرياضي، ويتمثل ذلك في اضطرابات النوم وعدم القدرة على اتخاذ القرارات والصداع .

دراسة قرماش وهيبة (2020): بعنوان المسؤولية الجزائرية لتعاطي المنشطات في الألعاب الرياضية والآثار المترتبة عليها اعتمد الباحث على المنهج التحليلي، وهدف البحث الى تشجيع الدول على اصدار قوانين لتنظيم الرياضة عامة خاصة تعاطي المنشطات نشر الوعي لدى الرياضيين وتوصل البحث الى نتيجة ان المنشطات والمكملات انتشرت انتشارا واسعا وتهييا في وسط

الرياضيين نتيجة للتطور في مجال الادوية حيث انها تزيد في القدرة العضلية والبدنية للرياضيين ويوصي الباحث على ضرورة التوعية والإرشاد وسط هذه الشريحة بمدى المخاطر والاعراض سوءا على الجانب البدني أو النفسي.

دراسة بوشهر هواري (2018): أثر التغذية المتوازنة في تطوير القدرة العضلية لدى رياضيي كمال الاجسام" هدفت هذا البحث لمعرفة تأثير برنامج مقترح في تحسين القدرة العضلية للذراعين والبطن والرجلين. واستعان الباحث على المنهج التجريبي الذي يناسب هذه الدراسة، وتوصلت الدراسة الى أن للتغذية أثر إيجابي في الزيادة من القدرة العضلية لرياضيي الثقافة البدنية حيث تسهم في الرفع من قدراتهم ومستواهم الرياضي في هذا التخصص.

حيث توصل الباحث أن رياضة كمال الاجسام في الجزائر تفتقر الى أخصائيين في النظام الغذائي و ان مختلف الرياضيين والمدربين في حاجة ملحة للتكوين والرسملة في هذا المجال.

دراسة نشوان ابراهيم (2004): أثر ظاهرة التدريب الزائد ودرجات الحرارة المرتفعة والطبيعة في بعض متغيرات الجهاز المناعي لدى لاعبي الدراجات.

استعان الباحث على المنهج التجريبي حيث هدفت الدراسة إلى دراسة تأثير الحمل الزائد ودرجة الحرارة المرتفعة والظروف الطبيعية في بعض متغيرات الجهاز المناعي في حالة الراحة وبعد الجهد المتوسط، البحث عن الفروق بين الظاهرتين الحمل الزائد ودرجة الحرارة المرتفعة والظرف الطبيعي في بعض متغيرات الجهاز المناعي في حالة الراحة وبعد الجهد المتوسط الشدة. وتوصل الباحث الى النتائج التالية: الى فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية لظاهرة الحمل الزائد ودرجة الحرارة المرتفعة والظرف الطبيعي، وفروق الاختبار القبلي عن الاختبار البعدي لكل من اختبار ظاهرة الحمل الزائد ودرجة الحرارة المرتفعة والظرف الطبيعي. الفرق بين الاختبارات البعدية لكل من ظاهرة الحمل الزائد ودرجة الحرارة المرتفعة والظرف الطبيعي.

حيث شهدت الجزائر في الآونة الأخيرة انتشار واسعاً للقاعات الرياضية الخاصة بكمال الأجسام، مما أدى الى اقبال كبير عليها من طرف مختلف الفئات خاصة فئة الشباب الذي أصبح هوسهم كبير للحصول على عضلات مفتولة. وفي فترة وجيزة مما أدى بهم الامر الى التدريب المفرط وتحميل أنفسهم أحمال بدنية تفوق قدراتهم والتناول العشوائي للمكملات الغذائية دون ارشاد التي أصبحت تشكل خطورة كبيرة على صحتهم خاصة على الكبد والكلية.

ومن خلال الدراسة الاستطلاعية والمقابلات التي قمنا بها مع المدربين والرياضيين تبين لنا بأن هناك مخاطر كثيرة وعديدة يمكن أن يتعرض اليها رياضيي كمال الاجسام وعلى ضوء هذا

ومن خلال الدراسات السابقة وما نعايشه كمدربين في الميدان قمنا بطرح التساؤل العام التالي:

هل للتناول المفرط للمكملات الغذائية تأثير جانبي على صحة رياضيي كمال الاجسام؟

- التساؤلات الجزئية:

- هل لتناول المكملات الغذائية بشكل عشوائي انعكاس على صحة الكليتين لدى رياضيي بناء الأجسام؟

- هل لتناول المكملات الغذائية بشكل عشوائي انعكاس على الصحة النفسية لدى رياضيي بناء الأجسام؟

- هل لتناول المكملات الغذائية انعكاس على زيادة الكتلة العضلية لدى رياضيي بناء الأجسام؟

1-2 - فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

- التناول المفرط للمكملات الغذائية بشكل عشوائي انعكاس سلبي على صحة رياضيي بناء الأجسام.

الفرضيات الجزئية:

- لتناول المكملات الغذائية بشكل عشوائي انعكاس سلبي على صحة الكليتين لدى رياضيي بناء الأجسام:
- لتناول المكملات الغذائية بشكل عشوائي انعكاس سلبي على الصحة النفسية لدى رياضيي بناء الأجسام.
- لتناول المكملات الغذائية انعكاس إيجابي على زيادة الكتلة العضلية لدى رياضيي بناء الأجسام.

1-2-2 الهدف العام من الدراسة :

تهدف من خلال دراستنا هذه التعرف على الانعكاس السلبي للإفراط في التناول العشوائي للمكملات الغذائية على صحة رياضيي بناء الاجسام.

- التعرف على تأثيرات المكملات على الجانب النفسي لدى رياضيي بناء الاجسام.
- تسليط الضوء على اهم المخاطر التي يتعرض لها الرياضيين.
- سن قوانين تنظيمية بدفتر شروط حول هذه القاعات بفرض مدربين اخصائيين في التدريب واخرين في التغذية الرياضية.
- توعية هذه الشريحة وتوجيههم.
- الاسترجاع بأكل طبيعي كالحوم البيضاء بدل البروتينات، الفواكه الطازجة كالأناناس الموز والفواكه الجافة كبديل للفيتامينات.

1-2-3 مصطلحات الدراسة :

المكملات الغذائية:

اصطلاحاً: وهي جميع المكملات التي تساعد في بناء العضلات مثل الكرياتين والبروتينات ومكملات الكربوهيدرات وبدائل الوجبات والسوائل التي لها دور في بناء عضلات الجسم (يوسف كماماش، 2011، ص342).

إجرائياً:

وهي مختلف الأقراص والعقاقير والمكملات الغذائية الذي يتناولها الرياضيين من اجل تحقيق نتائج سريعة من اجل الزيادة في حجم العضلات.

صحة رياضيي كمال الأجسام:

اصطلاحاً:

هي حالة من اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً، لا مجرد انعدام المرض أو العجز. التمتع بأعلى مستوى من الصحة يمكن بلوغه عند ممارسة رياضة كمال الأجسام. (WHO).

إجرائياً:

هي اهتمام الرياضي بلياقته البدنية من حيث زيادة نسبة كثافة العظام تنمية الحجم العضلي وزيادة مرونة العضلات والمفاصل وتقوية القلب والاعوية الدموية وغيرها.

رياضيي بناء الاجسام:

اصطلاحاً:

هي رياضة تعتمد على القوة العضلية بطرق ممنهجة وتهدف الى بناء العضلات ولها أربع تخصصات أو فروع كلها تعتمد على هدف واحد وهو الزيادة في حجم العضلات ويرى جورج انها مختلف الطرق التي تسمح بتطوير صفة القوة العضلية التي ترتبط بالصفات البدنية الأخرى كالمداومة والسرعة والقوة.. (george,2003,p09)

اجرائيا:

هم فئة الشباب الذي يذهبون لقاءات كمال الاجسام من اجل التدرّب.

2-الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

1.2-المنهج المتبع:

ويعرف (محمد خان 2011) هو الطريق او السبيل الذي يسلكه الباحث لتحقيق الهدف وأن المنهج واحد في جميع ميادين العلم والمعرفة وهو التوفيق بين النشاط الذاتي المبدع، والمعلومات الموضوعية، والأدلة، والوسائل كما تظهر في سياق البحث (محمد خان، 2011، ص17).

كما أن طبيعة الدراسة هي التي تملّي على الباحث المنهج المستخدم وطبيعة الموضوع الذي بين أيدينا تتطلب استخدام المنهج الوصفي لدراسة تأثير التناول العشوائي للمكملات الغذائية.

والمنهج الوصفي يهدف كخطوة أولى إلى جمع بيانات كافية ودقيقة عن ظاهرة أو موضوع اجتماعي وتحليل ما تم جمعه من بيانات بطريقة موضوعية كخطوة ثانية تؤدي إلى تعرف العوامل المكونة والمؤثرة على الظاهرة كخطوة ثالثة، يضاف إلى ذلك أن هذا المنهج يعتمد لتنفيذه على مختلف طرق جمع البيانات كالمقابلات الشخصية والملاحظة المباشرة الآلية منها والبشرية، واستمارات الاستبانة وتحليل الوثائق والمستندات وغيرها (محمد عبيدات واخرون، 1999، ص46).

2-2- مجتمع وعينة الدراسة:

2-2-1- مجتمع الدراسة:

عرفه بأنه «جميع الأفراد والأشخاص أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث". (ذوقان، 2013، ص96)، ومن خلال طبيعة الموضوع فإن هذه الدراسة تشمل مدربي رياضة كمال الأجسام ولاية برج بوعرييج

2-2-2- عينة الدراسة:

العينة عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة وهو مجموعة من الوحدات الإحصائية المعروفة والتي تهدف للوصول الى المعلومات والبيانات (سهيلة البار، 2023، ص06).

وتمثلت عينة البحث في المدربين العاملين على مستوى القاعات الرياضية الخاصة ببناء الاجسام بولاية برج بوعرييج والبالغ عددها 36 قاعة حسب إحصائيات مديرية الشباب والرياضة لسنة 2023.

- ونظرا لطبيعة البحث فقد بلغ عدد أفراد العينة المختارة (40) مدربا لرياضة كمال الأجسام

2-3- أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات):

يقصد بأدوات البحث الطرق التي يمكن التحقق من خلالها على جودة البحث، ولهذا يشير (حسن علاوي، أسامة كمال راتب) أنه يجب تحديد أدوات البحث المستخدمة وسبب اختيارها مع العناية بوصف هذه الأدوات وتحديد مدى صدقها وثباتها. (حسن علاوي، أسامة كمال راتب، 1999، ص 83).

ولهذا فقد اعتمد الباحثان على بناء استمارة الاستبيان بحيث قسمت الى ثلاث محاور رئيسية كل محور مكون من عبارات يتم تقييمها وفق تنقيط ثلاثي.

و الاستبيان يعتبر أحد أدوات المسح الهامة لتجميع البيانات المرتبطة بموضوع معين من خلال اعداد مجموعة من الأسئلة المكتوبة يقوم المبحوث الاجابة عليها بنفسه (بوداود عبد اليمين، 2010، ص 102).

ويعرفه حيدر عبد الرزاق نقلا عن وجيه محبوب، بأن الاستبيان هو مجموعة من الاسئلة في موضوع ما توجه الى عدد من الناس لاستطلاع آراءهم والحصول على معلومات تخدم الباحث في حل مشكلته. (حيدر عبد الرزاق كاظم العبادي، 2015، ص 103).

2-4-الوسائل الإحصائية:

المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري

معامل الارتباط لبرسون

النسب المئوية ودرجة التوافق

3- عرض وتحليل النتائج:

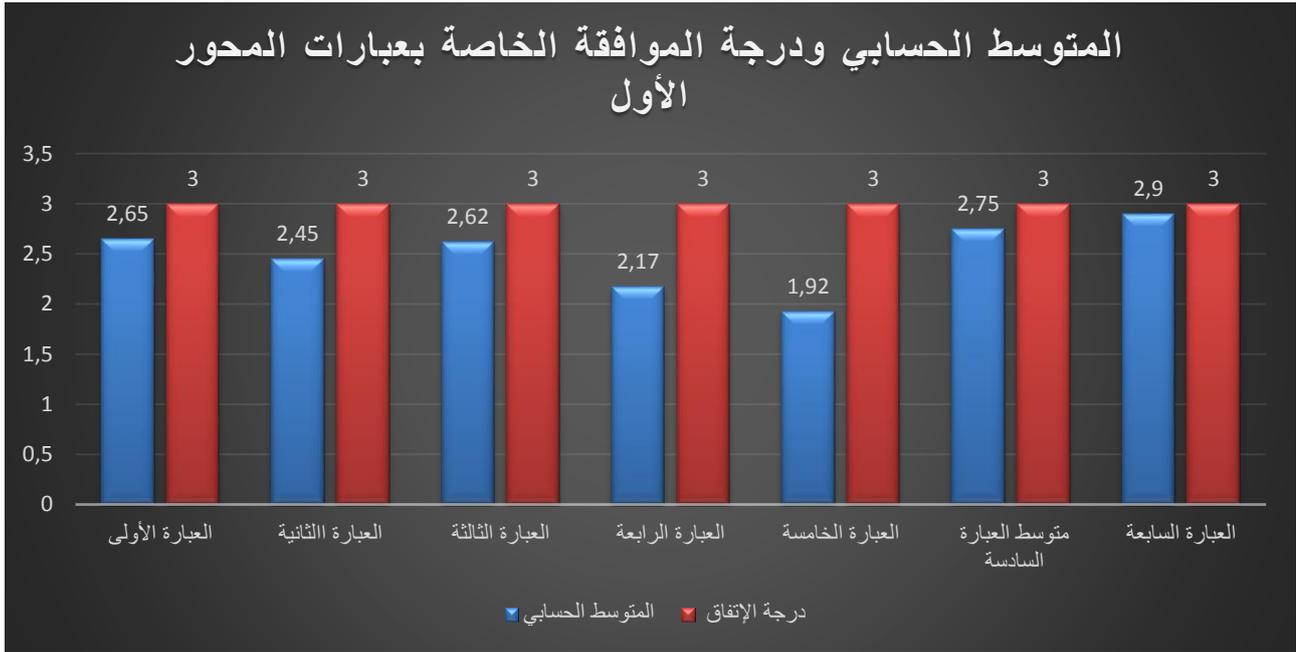
3-1 عرض وتحليل نص الفرضية الأولى:

" لتناول المكملات الغذائية بشكل عشوائي انعكاس سلبي على صحة الكلى لدى رياضيي كمال الأجسام " .

جدول رقم (01) يوضح النتائج المتعلقة بانعكاسات تناول المكملات الغذائية على صحة الكلى لدى رياضيي بناء الأجسام

درجة الموافقة	المتوسط الحسابي	نادرا	أحيانا	دائما	التكرارات والنسب المئوية	نتائج المحور الأول
مرتفعة	2,65	02	10	28	ت	نتائج العبارة الأولى
		5	25	70	%	
مرتفعة	2,45	2	18	20	ت	نتائج العبارة الثانية
		5	45	50	%	
مرتفعة	2,62	3	9	28	ت	نتائج العبارة الثالثة
		7,5	22,5	70	%	
متوسطة	2,17	13	21	6	ت	نتائج العبارة الرابعة
		32,5	52,5	15	%	
متوسطة	1,92	3	7	30	ت	نتائج العبارة الخامسة
		7,5	17,5	75	%	
مرتفعة	2,75	2	6	32	ت	نتائج العبارة السادسة
		5	15	80	%	
مرتفعة	2,9	9	10	29	ت	نتائج العبارة السابعة
		22,5	25	72,5	%	
مرتفعة	2,49	المتوسط الحسابي المرجح				

الشكل رقم (1) يوضح المتوسطات الحسابية لدرجات الموافقة على عبارات المحور الأول



المصدر: (المؤلفان 2023).

التحليل:

يوضح جدول رقم (1) بيانات المحور الأول المتعلقة بانعكاسات تناوب المكملات الغذائية على صحة الجهاز الهضمي لرياضيي كمال الأجسام ، وقد أظهرت نتائج التحليل الاحصائي وباستخدام المتوسط الحسابي تحصلنا على متوسط كل عبارة على حدى ودرجة قبولها، وقد كانت أكبر درجة قبول لعبارة السابعة بمتوسط حسابي قدر بـ 2,9 وبدرجة قبول مرتفعة ، أي بمعنى أن 72,5% من رياضيي كمال الأجسام عند تناولهم للمكملات الغذائية بطريقة غير منتظمة بالأم على مستوى الكلى ، بينما تحصلنا على اصغر قيمة في العبارة الخامسة بمتوسط حسابي قدره 1,92 وبدرجة قبول متوسطة، أي بمعنى أن 32% من رياضيي كمال الأجسام يعانون من تقيؤ وغثيان عند تناولهم للمكملات الغذائية بطريقة عشوائية فيحين تحصلنا على درجة قبول مرتفعة في أغلب العبارات المتبقية ، بينما تحصلنا على نتائج المحور باستخدام المتوسط الحسابي المرجح في محور انعكاسات تناول المكملات الغذائية على صحة الكلى عند رياضيي كمال الأجسام على درجة قبول مرتفعة قدر بـ 2,49 .

الاستنتاج:

من خلال تحليل النتائج نستنتج أن لفرط تناول المكملات الغذائية بطريقة عشوائية مخاطر على صحة رياضيي بناء الأجسام.

3-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

نص الفرضية الثانية:

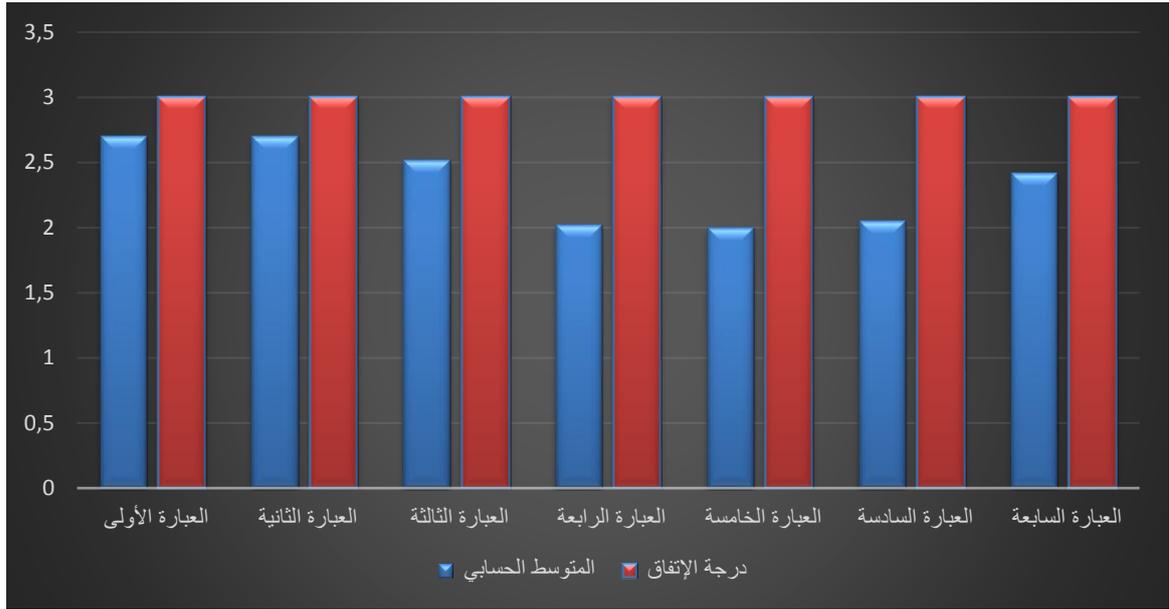
" لتناول المكملات الغذائية بشكل عشوائي انعكاس سلبى على الصحة النفسية لدى رياضيي كمال الأجسام

مخاطر تناول المفرط للمكملات الغذائية على صحة رياضيي كمال الأجسام

- جدول رقم (02) يوضح النتائج المتعلقة بانعكاسات تناول المكملات الغذائية على الصحة النفسية لدى رياضيي كمال الأجسام.

نتائج المحور الأول	التكرارات والنسب المتتوية	دائما	أحيانا	نادرا	المتوسط الحسابي	درجة الموافقة
نتائج العبارة الأولى	ت	29	10	01	2,7	مرتفعة
	%	72,5	25	2,5		
نتائج العبارة الثانية	ت	29	10	1	2,7	مرتفعة
	%	72,5	25	2,5		
نتائج العبارة الثالثة	ت	23	15	2	2,52	مرتفعة
	%	57,5	37,5	5		
نتائج العبارة الرابعة	ت	5	31	4	2,02	متوسطة
	%	12,5	77,5	10		
نتائج العبارة الخامسة	ت	3	34	3	2	متوسطة
	%	7,5	85	7,5		
نتائج العبارة السادسة	ت	4	34	2	2,05	متوسطة
	%	10	85	5		
نتائج العبارة السابعة	ت	9	34	2	2,42	مرتفعة
	%	22,4	85	5		
المتوسط الحسابي المرجح					2,34	مرتفعة

الشكل رقم (2) يوضح المتوسطات الحسابية لدرجات الموافقة على عبارات المحور الثاني.



التحليل:

يوضح جدول رقم (2) بيانات المحور الثاني المتعلقة بانعكاسات تناول المفرط للمكملات الغذائية على الصحة النفسية لرياضيي كمال الأجسام ، وقد أظهرت نتائج التحليل الاحصائي وباستخدام المتوسط الحسابي تحصلنا على متوسط كل عبارة على حدى ودرجة قبولها، وقد كانت اكبر درجة قبول لعبارة الأولى بمتوسط حسابي قدر ب 2,7 وبدرجة قبول مرتفعة وكذلك العبارة الثانية بمتوسط حسابي 2,7 ، أي بمعنى أن 72,5% من رياضيي كمال الأجسام عند تناولهم للمكملات الغذائية بطريقة غير منتظمة يشعرون بعصبية شديدة وضعف في التركيز والدقة عند أدائهم المهام المطلوبة منهم ، بينما تحصلنا على اصغر قيمة في العبارة الخامسة بمتوسط حسابي قدره 2,0 وبدرجة قبول متوسطة ، فيحين تحصلنا على درجة قبول مرتفعة في أغلب العبارات المتبقية العبارة الثالثة بمتوسط حسابي 2,52 والعبارة الرابعة بمتوسط حسابي 2,02 والعبارة السادسة بمتوسط حسابي 2,05 والعبارة السابعة بمتوسط حسابي 2,42، بينما تحصلنا على نتائج المحور باستخدام المتوسط الحسابي المرجح في محور انعكاسات تناول المكملات الغذائية على صحة الصحة النفسية عند رياضيي كمال الأجسام على درجة قبول مرتفعة قدر ب 2,34.

الاستنتاج:

من خلال تحليل النتائج المتوصل إليها نستنتج أن لفرط تناول المكملات الغذائية بطريقة عشوائية انعكاسات سلبية على الصحة النفسية لدى رياضيي كمال الأجسام.

3_3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

نص الفرضية الثالثة:

" لتناول المكملات الغذائية بشكل عشوائي انعكاس إيجابي على زيادة الكتلة العضلية لدى رياضيي بناء الأجسام ".

مخاطر تناول المفرط للمكملات الغذائية على صحة رياضيي كمال الأجسام

- جدول رقم (03) يوضح النتائج المتعلقة بالانعكاسات الإيجابية لتناول المكملات الغذائية على زيادة الكتلة العضلية لدى رياضيي بناء الأجسام:

درجة الموافقة	المتوسط الحسابي	نادرا	أحيانا	دائما	التكرارات والنسب المتوية	نتائج المحور الأول
مرتفعة	2,82	02	3	35	ت	نتائج العبارة الأولى
		5	7,5	87,5	%	
مرتفعة	2,5	10	20	10	ت	نتائج العبارة الثانية
		25	50	25	%	
مرتفعة	2,5	2	6	32	ت	نتائج العبارة الثالثة
		5	15	80	%	
مرتفعة	2,82	2	6	33	ت	نتائج العبارة الرابعة
		5	15	82,5	%	
متوسطة	2,27	15	21	4	ت	نتائج العبارة الخامسة
		37,5	52,5	10	%	
متوسطة	2,7	4	4	32	ت	نتائج العبارة السادسة
		10	10	80	%	
مرتفعة	2,8	1	6	33	ت	نتائج العبارة السابعة
		2	15	82,5	%	
مرتفعة	2,63					المتوسط الحسابي المرجح

المصدر (المؤلفان، 2023).

الشكل رقم (3) يوضح المتوسطات الحسابية لدرجات الموافقة على عبارات المحور الثالث



التحليل:

يوضح الجدول رقم (3) بيانات المحور الثالث المتعلقة بانعكاسات فرط تناول المكملات الغذائية على زيادة القوة العضلية لرياضيي بناء الأجسام، وقد أظهرت نتائج التحليل الاحصائي وباستخدام المتوسط الحسابي تحصلنا على متوسط كل عبارة على حدى ودرجة قبولها، وقد كانت اكبر درجة قبول للعبارة الأولى بمتوسط حسابي قدر بـ 2,82 وبدرجة قبول مرتفعة والعبارة الرابعة بمتوسط حسابي مقدر بـ 2,82 ، أي بمعنى أن 72,5% من رياضيي بناء الأجسام عند تناولهم للمكملات الغذائية يساعدهم ذلك في زيادة القدرة على التحمل أثناء التمرين بالإضافة الى زيادة القدرة على رفع أثقال أكبر، بينما تحصلنا على اصغر قيمة في العبارة الخامسة بمتوسط حسابي قدره 2,27 وبدرجة قبول متوسطة، بينما تحصلنا على درجة اتفاق عالية في باقي العبارات المتعلقة بالمحور الثالث فقد تمثل المتوسط الحسابي للعبارة الثانية في 2,5 والعبارة الثالثة بمتوسط حسابي 2,5 والعبارة الرابعة بمتوسط حسابي 2,82 وكذلك العبارة السادسة بمتوسط حسابي 2,7 وقدر متوسط الإجابة على العبارة السابعة بمتوسط حسابي 2,8 في حين تحصلنا على درجة قبول مرتفعة في أغلب العبارات المتبقية، بينما تحصلنا على نتائج المحور باستخدام المتوسط الحسابي المرجح في محور انعكاسات تناول المكملات الغذائية على صحة الجهاز الهضمي عند رياضيي كمال الأجسام على درجة قبول مرتفعة قدر بـ 2,63 .

-الاستنتاج:

من خلال تحليل النتائج المتوصل إليها نستنتج أن لتناول المكملات الغذائية له انعكاس إيجابي على زيادة القوة العضلية لدى رياضيي بناء الأجسام.

4-مناقشة النتائج وتفسيرها:

- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

اعتمادا على نتائج الجدول رقم (1) والذي يوضح الانعكاسات السلبية الناجمة عن تناول بعض المكملات الغذائية بطريقة عشوائية على صحة الكلى لرياضيي بناء الاجسام وهذا يتوافق مع ما أشارت إليه فاطمة عبد المالح في أن تناول المكملات الغذائية بطريقة غير منتظمة يؤثر على صحة الجهاز الهضمي بحيث أنها تسبب له بعض الآثار السلبية منها ظهور الحساسية واضطرابات في المعدة، حيث اشارت وهيبه قرماش(2020) أن للمكملات عواقب تؤدي الى الموت حيث تعد قصة وفاة الدراج الدنماركي كلود اينمارك في روما سنة 1960 اذا كان يعتقد ان الرياضي توفي نتيجة ضربة شمس، لكن بعد تشريح الجثة تبين أنه تناول جرعة كبيرة من مادة الاليمفيتامين وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه قهلوز مراد وزير لطرش في أن الإفراط في تناول المكملات الغذائية يؤدي إلى نزف واضطرابات في الجهاز الهضمي كما تتوافق نتائج هاته الدراسة مع ما أشار إليه يحيى ونوقي في دراسته في أن لتناول المكملات الغذائية المصنعة له مخاطر على الجانب البدني للرياضيين الذي يتمثل في زيادة معدل عمل الكلى حيث قد يسبب فرط عملها إلى زيادة معدل التخلص من سوائل الجسم مما قد يؤدي إلى الجفاف، وتسبب بعض المشكلات في الجهاز الهضمي خاصة لدى الأفراد الذين يعانون من حساسية اللاكتوز" .

-مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

من خلال نتائج الجدول رقم (2) الذي يوضح انعكاسات تناول المكملات الغذائية بشكل عشوائي على الصحة النفسية لرياضيي كمال الأجسام وهذا ما يتوافق مع ما أشار إليه يحي ونوفي في دراسته بأن تناول المكملات الغذائية بطريقة عشوائية أهما تؤثر على الحالة العصبية والدهنية للاعبي كمال الأجسام وتظهر ذلك جليا في قلة التركيز والانتباه وهو ما يؤدي الى القلق والتوتر، ومع ما أشار إليه كذلك في أن تناول المكملات الغذائية بشكل عشوائي يؤثر بشكل مباشر على الجانب النفسي للرياضيين فتجعله غير قادر على التحكم في أعصابه مستقبلا" ، وتتفق مع ما أشار مداسي ولواتي (2023): والتي هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى انعكاس الحمل الزائد والمكملات المصنعة على صحة رياضيي كمال الاجسام، وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية: للحمل الزائد انعكاس وآثار سلبية على صحة رياضيي كمال الاجسام، للمكملات المصنعة تأثير على صحة رياضيي كمال الاجسام، لانعدام المرافقة من طرف المدربين انعكاس سلبى صحة على رياضيي كمال الاجسام، وتتفق كذلك مع ما أشارت إليه ندى سليم في مقال ان تناول المكملات الغذائية بكثرة يتسبب أيضاً في الإصابة بالأمراض النفسية مثل القلق والتوتر النفسي، وبالتالي الزيادة من نسبة الطاقة داخل الجسم. إضافة الى ان عدة دراسات حذرت ان تناول جرعات كبيرة من الفيتامينات بشكل مفرط عن المستويات العادية يوميا قد يصيبك بالأرق وصعوبة في الخلود للنوم. والحصول على جرعات كبيرة من الفيتامينات والمعادن قد ينعكس سلبا على صحة الجهاز العصبي لديك وقد ينتج عنه تلف الاعصاب وتأثر حركة الأطراف.

–مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

من خلال الجدول رقم (3) يوضح نتائج المتوصل إليها من عتبة البحث والتي تبين أن للمكملات الغذائية انعكاسات إيجابية على زيادة الكتلة العضلية لدى رياضيي كمال الأجسام حيث أن حقن IGF1 تعمل على تنشيط الخلايا القميرية بالعضلة مم يؤدي الى زيادة حجمها، وأثبتت العديد ن الدراسات أن تناول مكملات البروتين تساعد في الحفاظ على الالياف العضلية وزيادة حجم الكتلة العضلية. عندما تقوم بتمرين مكثف، تزداد حاجة جسمك إلى الأحماض الأمينية. هذه الأحماض الأمينية ضرورية للحفاظ على كتلة العضلات. للتعويض عن الضرر الخلوي المرتبط أحيانا بالتمارين، يقوم الجسم بتصنيع سلاسل من الأحماض الأمينية وإصلاح الخلايا التالفة. وبالتالي، بعد التدريب المكثف، تحتاج ألياف العضلات التالفة أو المدمرة إلى تعزيز وإصلاح. يتطلب هذا التعويض، وهو أصل نمو العضلات، تناول كميات كبيرة من البروتين.

للمكملات المصنعة الغذائية دور في تنمية القوة العضلية لدى رياضيي بناء الاجسام بشكل إيجابي و تمثلت في عدة أنواع من البروتينات و الكربوهيدرات و الفيتامينات كما أشار الدكتور أسامة أبو الرب في تقريره حول المكملات الغذائية انه يمكن أن تساعد المكملات التي تحتوي على الأحماض الأمينية متفرعة السلسلة في ضمان حصول الجسم على ما يكفي منها لبناء وإصلاح أنسجة العضلات. وتشير دراسة أجريت عام 2019 إلى أن الأحماض الأمينية متفرعة السلسلة تحفز تخليق البروتين العضلي بعد التمرين. ويمكن القول ان الرياضي المتحمس لبناء عضلات مفتولة يجب عليه وضع خطة غذائية تتماشى مع برنامجه التدريبي ونوع التمارين ويأخذ في الحسبان عدد مرات التدريب الأسبوعية والالتزامات العائلية والمهنية وكل هذا يتماشى مع الوعي الغذائي للرياضي من خلال توفير وجبات غنية من مصادر طبيعية بديلة للمكملات المصنعة دون اهمال استشارة الاخصائيين في التغذية والمدربين الذي لهم اختصاص وتكوين عالي. وهذا ما اشارت اليه قرماش(2020) بانه تعاطي المكملات الغذائية لدى الرياضيين الهواة هو حلم ليصبحوا ابطالا حيث ان الحلم يريدون تحقيقه بالاعتماد على طرق غير مشروعة وعلى حساب صحة اجسامهم

– خاتمة:

سعى الباحثان من خلال هذه البحث الى دراسة ظاهرة انتشرت في الآونة الأخيرة في اوساط شريحة الشباب خاصة، ألا وهي التأثير السلبي للتناول المفرط للمكملات الغذائية على صحة رياضي بناء الاجسام حيث شاهدنا الكثير من الرياضيين من تعرضوا الى القصور الكلوي مما أدى بهم الى زرع كلية وآخرون تعرضوا الى العقم ومشاكل على مستوى الجهاز الهضمي ، حيث توصلنا الى أن لتناول المكملات الغذائية بشكل عشوائي انعكاس سلبي أيضا على الصحة النفسية لدى رياضيي كمال الأجسام ، كما لمسنا الانعكاس الايجابي على زيادة الكتلة العضلية لدى رياضيي كمال الأجسام، نتيجة للمكملات الغذائية ومسحوق البروتين والاحماض الامينية التي لها دور فعال لكن تلك الهرمونات لها عواقب وخيمة على صحة الانسان حيث في غالب الأحيان يجهل مصدرها في غياب الرقابة، اذ يستحسن على الرياضيين الحصول على الفيتامينات الطبيعية من الأطعمة كالفواكه والخضروات والفواكه المجافة.

المراجع المستخدمة في البحث:

قائمة الكتب:

- بوداود عبد اليمين. (2010). مناهج البحث العلمي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- نوال مهدي العبيدي فاطمة عبد المالكي. (2012). علم التدريب الرياضي. كلية التربية الرياضية للبنات: جامعة بغداد.
- حيدر عبد الرزاق كاظم العبادي. (2015). أساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة. ط1. العراق: الغدير للطباعة والنشر.
- ذوقان عبيدات كابد، البحث العلمي - مفهومه وأدواته وأساليبه، دار الفكر، 2013.
- محمد حسن علاوي، وأسامة كمال راتب. (1999). البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد خان. (2011). منهجية البحث وفق نظام lmd. ط1. بسكرة.
- محمد عبيدات ومحمد أبو نصار وعقلة مبيضين. (1999). منهجية البحث العلمي. ط2. عمان: دار وائل للنشر.
- يوسف لازم كماش، صالح بشير سعد أبو خيط. (2011). مقدمة في بيولوجيا الرياضة. ط1. الإسكندرية. دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- George lambert , la musculation , le guide d'entrainement , ED, Vigot, paris , p9.2003.

المجلات:

- دراسة البار سوهيلة، أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة السرعة و التحمل لدى العيب كرة القدم 15 u، مجلة العلوم والخبرة وتكنولوجيا النشاط البدني والرياضي، المجلد، 04، العدد، 02، 2023، ص 01-10.
- دراسة قروماش وهيبية، المسؤولية الجزائرية لتعاطي المنشطات في الألعاب الرياضية والآثار المترتبة عليها، مجلة العلوم والخبرة وتكنولوجيا النشاط البدني والرياضي، المجلد، 01، العدد، 01، 2020، ص 78-91.
- دراسة لطرش، فهلوز، مدى الوعي بأثار تناول المكملات الغذائية لدى ممارسي رياضة كمال الاجسام، المجلة الجزائرية للأبحاث والدراسات، المجلد04، العدد03، 2021، ص 51-67.
- دراسة مداسي لطفي، لواتي عبد السلام، الوعي الصحي وعلاقته بالسلوك الصحي لدى ممارسي رياضة كمال الاجسام، مجلة الابداع الرياضي، المجلد13، العدد01، 2022، ص 403-421.
- دراسة يحي ونوقي، مخاطر الإدمان على المكملات الغذائية لدى الرياضيين، مجلة أنسنه للبحوث والدراسات، المجلد11، العدد02، 2020، ص 146-156.