

جامعة قاصدي مرباح ورقلة
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
قسم النشاط بدني رياضي تربوي



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي

الميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الشعبة : نشاطات التربية البدنية و الرياضية

القسم : نشاطات التربية البدنية و الرياضية

التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

بـعـنـوان :

أسباب انتشار ظاهرة تناول المنشطات في وسط الرياضيين الجزائريين من وجهة نظر أساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بورقلة

من إعداد الطالب :

✓ مروان زيغمي

نوقشت و أجزيت بدون حضور الطالب بتاريخ :

أمام اللجنة المكونة من السادة:

مشرفا

- جامعة ورقلة -

الأستاذ (ة) : قادري تقي الدين

السنة الجامعية 2019 / 2020

إهداء

الحمد لله الذي سلم ميزان العدل لذوي الألباب وأنزل عليهم الكتب مبينة
للخطأ و الصواب .

وأحمده حمدا من يعلم أنه مسبب الأسباب وأشهد أن محمدا عبده ورسوله .
يطيب لي أن أقدم هذه القطرة التي أدفعها إلى البحر الزاخر إنه بحر العلم
الذي يخلد الإنسان إلى الدهر . كما أهدي ثمرة جهدي

إلى الحزن الدافئ والقلب الحي إلى العين التي قاطعت النوم للسهر على
راحتي إلى

من أذفنتني بضمها وأغرمتني بحنانها إلى التي لا مثيل ولا خلف لها إلى
الإسم الذي يخفي حقيقة نجاحي هي أمي .

إليك من كنتم لي منبعاً للثقة والصبر وإخوتي حفظهم الله جميعاً .

ولا يفوتني أن أتقدم بإهدائي هذا إلى كافة الأصدقاء و إلى جميع أساتذة
التربية البدنية و الرياضية

وإلى كل من ساهم في إنجاز هذا العمل العلمي ولو بكلمة طيبة .

وفي الأخير تقبلوا مني فائق الشكر والإحترام .

شكر و تقدير

الحمد لله حمداً كثيراً على نعمه وشكره على عونه لإتمام هذا البحث وبعد عملاً بقوله تعالى " و لئن شكرتم لأزيدنكم " نشكر المولى عز و جل الذي وفقنا للقيام بهذا العمل المتواضع فكل الحمد و الشكر يا رب .

نتوجه بعظيم الشكر و التقدير .

إلى الأستاذ المشرف " قادري تقي الدين " الذي لم يبخل علينا بنصائحه القيمة و الذي أفادنا وأجاد الله عليه من معلومات .

كما نتقدم بالشكر إلى الأساتذة الكرام على كل ما قدموه لنا من معلومات قيمة وهامة طيلة مدة الدراسة و إلى كل طاقم إدارة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية من رئيسه إلى كل أساتذته و إداريه .

إلى أسرة مكتبة المعهد .

إلى كل من ساهم من قريب أو من بعيد و قدم لنا يد المساعدة لإنجاح هذا البحث .

لكم جزيل الشكر و العرفان .

ملخص الدراسة :

أسباب انتشار ظاهرة تناول المنشطات في وسط الرياضيين الجزائريين

وهدفت الدراسة إلى إبراز الأسباب الرئيسية لظاهرة تناول المنشطات وسط الرياضيين الجزائريين من وجهة نظر أساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة.

استخدم الطالب المنهج الوصفي لمعالجة مشكلة الدراسة ، حيث طبق الباحث دراسته على عينة شملت 20 أستاذ من معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة الذين تم اختيارهم بطريقة عشوائية من خلال توزيع استمارات الإستبيان الإلكتروني عليهم لأخذ آرائهم ووجهات نظرهم حول الموضوع و الإستفادة من إجاباتهم واقتراحاتهم البناءة في أغراض علمية بحثية .

و فيما يخص الجانب الإحصائي فقد استخدم الطالب النسب المئوية (%) و اختبار كاي²كوسائل إحصائية في الدراسة ، وقد توصل الطالب في دراسته إلى أنه توجد فوائد يجنيها الرياضيين من تناولهم للمنشطات حسب رأي أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية ، يؤثر تناول المنشطات سلبا على أداء الرياضيين حسب رأي أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية ، هناك دوافع تؤدي بالرياضيين الجزائريين إلى تناول المنشطات .

الكلمات المفتاحية : المنشطات ، الرياضيين الجزائريين

Study summary:

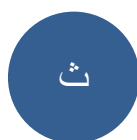
The reasons for the spread of the phenomenon of doping among Algerian athletes

The study aimed to highlight the main causes of the phenomenon of doping among Algerian athletes from the viewpoint of the professors of the Institute of Science and Techniques of Physical and Sports Activities and Ouargla.

The student used the descriptive approach to address the study problem, as the researcher applied his study on a sample that included 20 professors from the Institute of Science and Technology of Physical and Sports Activities and

Ouargla who were randomly selected by distributing electronic questionnaire forms to them to take their opinions and views on the topic and benefit from their answers and suggestions. Constructive purposes are purely scientific. Regarding the statistical aspect, the student used the percentages (%) and the Ka-2 test as a statistical method in the study, and the student concluded in his study that there are benefits that athletes reap from their intake of stimulants according to the opinion of the Institute of Physical Education and Sports professors, taking steroids negatively affects the performance Athletes According to the professors of the Institute of Physical Education and Sports, there are reasons that lead Algerian athletes to take steroids.

Key words: anabolic steroids, Algerian athletes



الصفحة	الموضوع
أ	الإهداء
ب	الشكر
ج	ملخص الدراسة
هـ	فهرس المحتويات
و	فهرس الجداول
ي	فهرس الأشكال
2	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول : مدخل للدراسة	
7	1. الإشكالية
8	2. تساؤلات الدراسة
9	3. فرضيات الدراسة
9	4. أهداف الدراسة
9	5. أهمية الدراسة
10	6. مصطلحات و مفاهيم الدراسة
12	المنشطات
14	1. مفهوم المنشطات
15	2. أنواع المنشطات
19	3. المواد المشابهة للمنشطات الرياضية
20	4. تطور استخدام المنشطات
الفصل الثاني : الدراسات و البحوث السابقة	
27	1. عرض و تحليل الدراسات السابقة
30	2. مناقشة الدراسات السابقة

الجانب التطبيقي	
الفصل الثالث : طرق و منهجية الدراسة	
34	1. منهج الدراسة
34	2. الدراسة الإستطلاعية
35	3. مجتمع الدراسة و عينتها
35	4. حدود الدراسة
36	5. أدوات جمع البيانات
38	6. إجراءات تنفيذ الدراسة
39	7. أساليب التحليل الإحصائي
الفصل الرابع : عرض نتائج الدراسة و مناقشتها	
42	1. عرض نتائج الدراسة و تحليلها
69	2. مناقشة النتائج
71	3. أهم الإستخلاصات
72	4. الإقتراحات و التوصيات
73	خاتمة
74	قائمة المصادر و المراجع
77	قائمة الملاحق

مقدمة

مقدمة :

إن الرياضة بصفة عامة حق للجميع إذ يمارسها الفرد بهدف الحصول على جسم مثالي، وكذلك هي تزيد في عضلات الجسم قوة ونموا وتناسقا ومن ثم فهي تحسن أعضاء الجسم وأجهزته الداخلية، فالرياضة تمنح من يمارسها القوة والعزم والثقة بالنفس ليصل إلى النجاح المرجو في الحياة .

لذلك يبحث الرياضيون بشكل متواصل عن وسائل ترفع من مستوى أداءهم إلى الحد الذي يفوق قدراتهم الفردية بهدف تحقيق إنجازات رياضية عالية والوصول إلى المراكز المتقدمة وعلى كافة المستويات، حيث لم تعد زيادة الأحمال التدريبية وجرعاتها تفي بطموحات الرياضيين، لذا يشهد الوسط الرياضي الجزائري سباق عنيف للحصول على وسائل تؤمن التطور المنشود وبأقل ما يمكن من تأثيرات جانبية ولا يخف على الكثير من العاملين في المجال الرياضي الأضرار القاتلة للمنشطات والإدمان الذي تسببه لمتعاطيها

¹.ناهيك عن بعض الأعشاب والكبسولات التي تلقى رواجاً كبيراً لدى الصيدليات وللأسف هي حقيقة وواقع يواجهه المجتمع الرياضي والوسط الرياضي الجزائري على وجه الخصوص فهي آفة تنتشر بصورة سريعة خاصة بين الوسط الذكوري الذين يرتادون الرياضات التنافسية كرياضات ألعاب القوى ورياضات صالات رفع الأثقال، و يرجع استهلاك هذه المنشطات إما لعدم وعيهم بعواقب استخدام هذه

العقاقير وافتقارهم للإرشاد والتوجيه الصحيح من قبل المسؤولين وبالأخص المدربين المتابعين لهم الذين وللأسف كثير منهم يروجون لها و يحفزون الشباب على شرائها ويرسمون صورة وردية عن فوائدها وقلة مضارها لتحقيق أهداف مادية بحتة أو تقصير من الأهل في متابعتهم وتبنيهم وضرورة ملاحظة التغيرات الجسدية والنفسية التي تطرأ على أبنائهم وخاصة إن كانت تغيرات سريعة و واضحة حيث أن بعض أنواع المنشطات الرياضية هي عقاقير يزود بها الجسم من الخارج تهدف إلى إنماء الكتلة و

¹ د فاطمة عبد مالح و عبير داخل حاتم ، التغذية و النشاط الرياضي (مكملات غذائية - أعشاب طبية - منشطات)، ط1 ، عمان : مكتبة المجتمع العربي ، 2013 ، ص 151 .

الألياف العضلية ومساعدتها على الإحتفاظ بالبروتين الممول لها و عدم التفريط به وزيادة النشاط والقوة البدنية للإنسان ولها دور كبير في عملية حرق الدهون وعملية تسريع الشفاء العضلي جراء الجهد البدني والعضلي العالي الناتج عن أداء النشاط الرياضي وكل ذلك يتم بصورة سريعة وغير طبيعية وترتبط هذه التأثيرات المحدثة بصورة رئيسية مع هرمون التستستيرون المنتج في جسم الإنسان¹.

باتت ظاهرة المنشطات والمواد الممنوعة تأخذ مكانا لها في الساحة الرياضية الجزائرية خلال السنوات الأخيرة بعدما كانت غائبة تماما عن المشهد الرياضي في أرض الوطن سابقا، وتوجه عدة رياضيين إلى لعنة المنشطات من أجل تحسين آدائهم، طمعا في الفوز بالمكافآت المالية، في حين يقع آخرون في فخ المنشطات بسبب الإهمال وغياب الإحترافية، حيث يتناولون مواد محظورة عن غير قصد، وهي الحالات التي تسجل بكثرة بسبب عدم معرفة الرياضي الجزائري بقائمة المواد والأدوية الممنوعة.

إن المنشطات هي استخدام الوسائل الصناعية لرفع الكفاءة البدنية والنفسية للفرد في مجال المنافسات والتدريب الرياضي مما قد يؤدي إلى ضرر صحي عليه .

و رغم أن في هذا خطورة على اللاعب قد تصل إلى حد الوفاة حيث استعمال المنشط يصل باللاعب إلى مرحلة من الإجهاد الفيسيولوجي ، و اللاعب الذي يعتاد على تناول المنشطات نجده يأخذ في كل مرة نسبة كبيرة من الأولى حتى تصل إلى درجة التسمم .

فمحاربة هذه الظاهرة واجب إنساني و لحماية الرياضة من زحف هذا الداء .

إن دراستنا انصبت على موضوع هام جدا و المتمثل في أسباب انتشار ظاهرة تناول المنشطات في وسط الرياضيين الجزائريين و عليه سوف نتطرق في بحثنا هذا و بعد الإلمام ببعض المفاهيم الأساسية و المصطلحات لغرض تحقيق هذه الدراسة .

¹مذكرة ماستر ، دراسة مقارنة بين متناولي المنشطات و المتغذين طبيعيا في رياضة كمال الأجسام، 2014-2015.

وقد تم تناول الموضوع من جانبيه النظري والتطبيقي في أربعة فصول على النحو التالي :

الجانب النظري: يحتوي على الفصل الأول والثاني .

- الفصل الأول : وقد خصص للإطار المفاهيمي للدراسة ويتضمن تحديد الإشكالية وتساؤلاتها ثم الأهداف المرجوة من الدراسة، فرضيات الدراسة، أهمية البحث، و التحديد الإجرائي لمصطلحات الدراسة .

- الفصل الثاني : واشتمل على الدراسات والبحوث السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة وذلك بعرض وتحليل الدراسات السابقة، ثم نقد هذه الدراسات.

الجانب التطبيقي: فقد احتوى على الفصلين الثالث والرابع كما يلي :

- الفصل الثالث : ويتعلق بالإطار المنهجي للدراسة حيث تطرقنا فيه للدراسة الميدانية وإجراءاتها، منهج الدراسة، الدراسة الإستطلاعية، مجتمع الدراسة وعينتها، حدود الدراسة، أدوات جمع البيانات و إجراءات تنفيذ الدراسة، أساليب التحليل الإحصائي .

-الفصل الرابع: ويضم عرض وتفسير النتائج المتوصل إليها من خلال الدراسة الميدانية ثم استخلصناها في خلاصة عامة، ووضعنا بعض التوصيات و الاقتراحات إلى أن نصل أخيرا إلى قائمة المراجع والملاحق .

الجانب النظري

الفصل الأول

مدخل للدراسة

- 1- إشكالية الدراسة
- 2- فرضيات الدراسة
- 3- أهداف الدراسة
- 4- أهمية الدراسة
- 5- مصطلحات و مفاهيم الدراسة

الإشكالية :

الرياضة عبارة عن نشاط إنساني ذات أبعاد ثقافية واجتماعية، كما أنها تعطي الفرصة للأفراد لتنمية الجوانب المعرفية والصحية و النفسية وتطوير القدرات المهارية، ومن هذا المنطلق لا يمكننا التعبير عن هذه القدرات إلا إذا تكلمنا على واقع التغذية التي تعتبر الركيزة الأساسية لنوع الرياضة الممارسة من أجل معرفة مختلف التطورات التي تطرق على الجسم من عدة نواحي خاصة الجانب البدني.

يسعى الرياضيون بصورة دائمة ومستمرة للحصول على الغذاء الجيد الذي يساعدهم على تحسين أدائهم الرياضي، ولا شك أن كل رياضة لها متطلباتها الخاصة من حيث نوعية وكمية الغذاء. حيث يؤكد العديد من خبراء التدريب والتغذية على أهمية الغذاء الجيد، كونه يأتي بعد اللياقة البدنية والمهارات الحركية كعنصر أساسي يساعد الرياضيين في الارتقاء بمستواهم إلى أعلى درجات الأداء التنافسي.

ولقد عرفت الرياضة الجزائرية ظاهرة هي حديثة العهد بها والمتمثلة في ظاهرة تناول المنشطات من طرف الرياضيين الجزائريين ، حيث مثل اكتشاف تعاطي بعض اللاعبين للمنشطات ضربة قاسية للرياضة الجزائرية خاصة أنها أدت إلى إنهاء مسيرات كروية مبكرا للاعبين واعدن في مقتبل العمر .

يعتبر استخدام المنشطات في الأنشطة الرياضية المختلفة من الممنوعات بصفة عامة لأسباب متعددة يأتي في مقدمتها ما أشار إليه عبد الغني عثمان إلى خطورة المنشطات بقوله " عن المؤشرات التي نبهت العالم إلى خطورة المنشطات و تأثيرها على المتعاطين، فهي حالات الوفاة المتكررة من جراء هذا التعاطي، حيث فوجئ العالم بوفاة الرياضي الشهير سيمسون عام (1967) في سباق الدراجات حول مدينة باريس، و ذلك تحت تأثير تعاطي كميات كبيرة من ثلاثي الميثيل.¹

¹ د كمال عبد الحميد إسماعيل ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، الثقافة الصحية للرياضيين ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001 ، ص 308.

وتعد المنشطات الرياضية ظاهرة دخيلة طرأت على الساحة الرياضية الوطنية حديثا وبالرغم من عواقبها الوخيمة إلا أن استخدامها عرف ارتفاعا رهيبا أدخل المنافسة الرياضية في نفق مظلم نظرا للخطر الذي تشكله على صحة الرياضيين قبل اعتبارها غشا في المنافسة.

ومن خلال ما سبق يمكن طرح التساؤل العام كآآتي:

هل هناك أسباب رئيسية لانتشار ظاهرة تناول المنشطات في وسط الرياضيين الجزائريين ؟

ومن خلال التساؤل العام يمكن أن نطرح بعض التساؤلات الجزئية:

هل هناك فوائد يجنيها الرياضيين من تناول المنشطات من وجهة نظر أساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ؟

هل يؤثر تناول المنشطات سلبا أو إيجابا على أداء الرياضيين من وجهة نظر أساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ؟

هل هناك دوافع لدى الرياضيين الجزائريين تؤدي إلى تناول المنشطات ؟

الفرضية العامة:

توجد أسباب رئيسية تؤدي إلى انتشار ظاهرة تناول المنشطات في وسط الرياضيين الجزائريين.

الفرضيات الجزئية:

- توجد فوائد يجنيها الرياضيين من تناولهم للمنشطات حسب رأي أساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

- يؤثر تناول المنشطات سلبا على أداء الرياضيين حسب رأي أساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

- هناك دوافع تؤدي بالرياضيين الجزائريين إلى تناول المنشطات .

أهداف الدراسة :

يهدف البحث الحالي إلى :

- دراسة تأثير تناول المنشطات على الرياضي .

- معرفة الرياضي الجزائري للآثار السلبية و الإيجابية لتناول المنشطات .

- تحقيق الوعي ونشر الثقافة العامة لدى الرياضيين حول موضوع تناول المنشطات في الألعاب الرياضية .

أهمية الدراسة :

إن أهمية أي بحث تتوقف على أهميته للظاهرة التي تتم دراستها وعلى قيمتها العلمية و العملية وما

يمكن أن تحققه من نتائج يستفاد منها بحيث تكتسي دراستنا هذه أهميتها من خلال :

• الجانب العلمي :

- تشجيع البحث العلمي والدراسات في مجال انتشار ظاهرة تناول المنشطات .

- تزويد مكتبة المعهد بمراجع علمية فيما يخص المنشطات .
- استخلاص جملة من التوصيات العلمية قصد جعلها كمرجع علمي يستفيد منه الطلبة في حقل التربية البدنية .

- إثراء الطلبة والأساتذة بمعلومات مفيدة في هذا المجال .
- إن هذه الدراسة تمثل إضافة إلى رصيد الدراسات التي بحثت في هذا المجال .

• الجانب العملي (التطبيقي) :

- الحفاظ على صحة الرياضيين في المسابقات الرياضية .
- الترويج إلى رياضة نزيهة وعادلة ونظيفة خالية من المنشطات .
- الحفاظ على الرياضة الجزائرية ميدانياً للتألق والوصول للعالمية بخلوها من آفة تناول المنشطات .
- تشجيع الطلبة على التطرق لهذا الموضوع في بلادنا للدراسة والبحث من جوانب وزوايا أخرى.

تحديد وشرح مصطلحات الدراسة :

1 - تعريف المنشطات :

- لغة : هي كلمة مشتقة من كلمة dopping وتعني كلمة dop مزيج منشط للجهاز العصبي وهي مزيج من مادتي الكولا و الأفرين¹.

- اصطلاحاً : المنشطات هي استخدام مختلف الوسائل الصناعية لرفع الكفاءة البدنية والنفسية للفرد في مجال المنافسات والتدريب الرياضي مما قد يؤدي لحدوث ضرر صحي عليه².

¹ د علاء الدين محمد عليوة ، الصحة الرياضية " منشطات ،استعادة شفاء ، تغذية الرياضيين " ط1 دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر، الإسكندرية 2006، ص 160.

² د علاء الدين محمد عليوة ،مرجع سابق ذكره ، ص 160.

- إجرائيا : هي تلك العقاقير التي تساهم في الرفع النسبي لمستوى الأداء الرياضي في مختلف الرياضات وكذلك تقلل شعور الرياضي بالتعب والألم .

2 - تعريف الوسط الرياضي :

يقصد بالوسط الرياضي هو الوعاء المكاني و الزماني و البشري المنشط و الملائم لممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية سواء لرياضة النخبة أو الرياضة التنافسية أو الرياضة الترويحية، مع توفر جميع الإمكانيات المادية و المعنوية و البشرية لتحقيق الغاية التي تسعى من أجلها.¹

¹ (<https://www.mohamah.net/law>)

المنشطات

تمهيد :

الرياضة ممارسة واشباع رغبات وتحقيق طموحات وصولا للبطولات والتفوق من خلال أهدافها السامية والنبيلة والتي تعني بالدرجة الأولى بالصحة البدنية والروحية من خلال ممارستها وذلك بإتباعهم للقيم السامية للعب الشريف والنظيف والإهتمام بجانب النزاهة، ولكن يبدو أن هذه الصورة لا تخلوا من السلبيات، فمنذ انطلاق الألعاب الرياضية ، كانت ولا زالت مشكلة تعاطي الرياضيين للعقاقير المنشطة، هي المشكلة الرئيسية التي تواجه القائمين على الأنشطة الرياضية.

وفي هذا الفصل سنتطرق إلى مفهوم المنشطات وأنواعها والمواد المشابهة للمنشطات كما سنتناول أيضا أهم التطورات التي وصلوا إليها في ظاهرة تعاطي المنشطات عبر العصور والسمات المعاصرة لهذه الظاهرة ومؤثراتها واستخدام المنشطات انتهاك للقيم الرياضية.

1- مفهوم المنشطات :

إن كلمة dop تعني في لغة قبيلة زولوكافير الإفريقية جرعة من البراندي، ويعود الفضل في تسمية المنشطات إلى هذه القبائل الإفريقية التي كانت تقطن جنوب شرق إفريقيا وكانت تستخدم شرابا يستخرج محليا يسمى "dop" وهو مزيج منشط للجهاز العصبي ويركب من مادتي الكولا والأفدرين، إذ كانت تتناوله هذه القبائل في مناسبات واحتفالات قبل أدائهم لطقوسهم الدينية الوثنية وحتى يستمروا فيها أطول فترة ممكنة تقريبا زلفى للآلهة في القرون الماضية¹.

وعرفت اللجنة الطبية التابعة للجنة الأولمبية الدولية المنشطات بأنها: إدخال أو استخدام دواء ضمن قائمة ومجاميع العقاقير المحظورة رياضيا أو أي وسيلة أخرى ممنوعة .

ويعرف الدكتور كبيش في مصر المنشطات بأنها تعني "أن يتناول شخص سليم موادا معينة بهدف الزيادة المصطنعة لقدراته بمناسبة مسابقة رياضية، بحيث يكون من شأن ذلك الإضرار بكيانه البدني والنفسي"².

ونلاحظ من خلال عرض التعريفات السابقة للمنشطات الرياضية أن كل منها ينهض على عنصرين: العنصر الأول يكمن في خطر المنشطات الرياضية من الناحية الصحية والبدنية، وحوادث الوفاة دليل شاهد على ذلك، وهذه الحوادث كانت بمثابة ناقوس الخطر وإنذار للجميع بمدى الضرر الصحي الكامن في استخدامها.

أما العنصر الثاني الذي اشتملت عليه التعاريف فهو يكمن في الإتجاه التربوي أو الأخلاقي بالفوز في المنافسات بطريقة غير قانونية وصناعية أساسها الغش الرياضي بهدم الأسس التربوية للمنافسات الرياضية العادلة، وكلا العنصرين (البدني) الصحي و (التربوي) الأخلاقي أساس تجريم استعمال المنشطات في المسابقات الرياضية³.

2- أنواع المنشطات :

تنقسم المنشطات الى قسمين الأدوية المنشطة والمنشطات الصناعية :

¹ د. أسامة رياض، الطب الرياضي والحركة الأولمبية العالمية، بدون ط، مؤسسة المختار للطباعة، الرياض، 1981، ص 81 .
² د. محمد كبيش، المسؤولية الجنائية عن استعمال المنشطات في المسابقات الرياضية، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1991، ص 47.
³ د. مظفر عبد الله شفيق - فالح فرنسيس يوسف، المنشطات والرياضة، بدون ط، دار الراغبين للطباعة والنشر، بغداد، 1993، ص 7.

1-2 الأدوية المنشطة: وتشمل :

● المنبهات :

يعد الأمفيتامين أشهر المنشطات من حيث الإستخدام لما له من تأثير على الجهاز العصبي المركزي وإطالة زمن العمل العضلي، إذ باستخدامه يميل الرياضي إلى الشعور بالنشاط والحيوية وزيادة الفعالية من الناحية الجسمانية والعقلية (وهي حالة غير حقيقية حيث إنه لا يمنع الإرهاق ولكنه يخفي التعب). وعلى الرغم من أن استخدام بعض أدوية هذه المجموعة يؤدي إلى تقليل الشعور بالألم والتعب إلا أنه في الوقت ذاته يقلل من ميكانيكية أجهزة الوقاية في جسم الرياضي مما يسبب له العديد من المشاكل ويعرضه لإصابات خطيرة انتهت في بعض الحالات بالوفاة.¹

● المهدئات:

يعد المورفين ومشتقاته أشهر عقاقير هذه المجموعة، و يستخدم لغرض التقليل من الشعور بالألم وتحمله ونجاحه في رياضات معينة مثل الملاكمة، وكذلك يسبب حالة من الإسترخاء ويهدئ من الشعور العصبي، وتقليل الشعور بالخوف والرهبة وكذلك لتقليل الإرتجاج في بعض الأحيان خلال المسابقات. إن استخدام المهدئات وخاصة ذات التأثير الفعال على الجهاز العصبي له آثار جانبية خطيرة، مثل إحباط مراكز التنفس العليا في المخ، وتأثيرات سلبية أخرى على اللياقة البدنية العامة للفرد، بما في ذلك فقدان السيطرة وصعوبة اتخاذ القرار وفقدان رد الفعل المناسب، كما أن استخدامها من قبل الرياضي قد ينتهي به الأمر إلى الإدمان وما قد ينجم عن ذلك من مشاكل صحية ونفسية واجتماعية.²

● الهرمونات البنائية:

يعد هرمون الخصية "التستوستيرون" أشهر عقاقير هذه المجموعة استخداما، وبالأخص من قبل الرياضيين الذين يمارسون ألعابا تحتاج إلى قوة عضلية متميزة (أي أن القوة العضلية هي العنصر الأساس في الرياضة) ، كرفع الأثقال وبناء الأجسام والمصارعة والتجديف وغيرها، ويعود سبب تعاطي هذه الهرمونات إلى زيادة القوة العضلية وكذلك حجم العضلة والنتائج جزئيا عن حبس الماء والأملاح داخلها، كما أنها تساعد على زيادة الجرأة والتحدي عند الرياضي وزيادة الشعور بتنامي القوة العضلية.³

● ريتبول:

¹د.أسامة رياض، مرجع سابق، ص 55.
²د.صادق الهاللي، الفسيولوجية الطبية، بدون ط، المكتب الإقليمي لشرق المتوسط، ب ب، 1997، ص 265.
³د.عائد فضل ملحم، الطب الرياضي والفسيولوجي، قضايا ومشكلات معاصرة، ط 1، دار الكندي للنشر والتوزيع، الأردن، 1999، ص 293.

منتج ستيرويدي يحتوي على مادة edcysterone الفعالة وهو من إنتاج شركة انابوليكس، و تدعي الشركة أنه مخصص ومصمم للأشخاص العنيدين في النمو و الذين عادة لا يستجيبون بسهولة للستيرويدات الأخرى، كما أنهم لا يتقدمون بسرعة في التمرين وهم يشكلون في الغالب النسبة الأكبر من مرتادي الصالات والنادي، حيث ينتج بشكل حبوب 100ملغ والجرعة المفتوحة 100ملغ كل 3-4 ساعات مما يعني 6-7 حبات يوميا مع الوجبات أو بدونها. ولا توجد آثار جانبية أندر وجينية سيئة ويمكن استخدامه بالمصاحبة مع منشطات أخرى أو مكملات غذائية لزيادة فعاليته.

● التستوستيرون :

هو ملك الهرمونات في الجسم إذا جاز القول هو الهرمون الذكري المسؤول عن الخصائص والصفات الذكورية، وكل الستيرويدات البنائية تهدف إلى محاكاة تأثيره أو رفع معدلاته في الجسم مضاعفة تأثيره، وهو يتسبب في عملية البلوغ، وخشونة الحبال الصوتية، وزيادة توزيع الشعر في الجسم¹. من تأثيراته في الجسم زيادة خشونة سطح العظام، زيادة ترسيب البروتين في العضلات، زيادة سرعة حركة الأمعاء، زيادة تحلل الدهون المختزنة، زيادة بناء البروتين في الكبد وزيادة نسبة الدهون الذائبة في الكبد ويعطي نموا كبيرا وسريعا في العضلات، وزيادة في القوة والطاقة والنشاط، لذلك يعمد من يستخدمه الى التمرن مرتين يوميا بسبب زيادة الطاقة التي يوفرها والإستفادة من عمره القصير.

● هرمون الكورتيزون :

الكورتيزون و مشتقاته هو من إفراز الغدة الكظرية (فوق الكلى) ، و تستخدم المركبات الكورتيزونية كمنشطات لزيادة حجم الكتلة العضلية (و هي في الغالب زيادة كاذبة و مؤقتة ناجمة عن احتباس السوائل و الأملاح داخل العضلة و لا يرافقها زيادة حقيقية في قوة العضلة)، كما أن الكورتيزون يستخدم لزيادة الوزن في بعض الأحيان و زيادة الشهية و الشعور بالسعادة².

إن استخدام هرمون الكورتيزون لفترة طويلة و بجرعات عالية يؤدي إلى الإصابة بأمراض عديدة منها :

¹ د.سودد فؤاد الألوسي، المنشطات الرياضية والمكملات الغذائية، ط 1، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، 2012، ص 280-272.
² د.محمد سليمان الأحمد، نضال ياسين حمو، المنشطات الرياضية، ط 1، دار جهينة للنشر و التوزيع، عمان، 2002، ص 75.

- تضخم قشرة الكظر و عجز الوظيفة المناعية مؤدية إلى زيادة مخاطر التعرض للإلتهابات و إبطاء شفاء الجروح .

- اضطرابات عينية ،منها ارتفاع ضغط العين .

- احتباس الصوديوم و الإصابة بالوذمة مع ارتفاع ضغط الدم و زيادة طرح البوتاسيوم .

- زيادة نمو الشعر و التحبب و الأثلام .

● البيتا بلوكرز:

وهي منشطات القلب و الدورة الدموية ، و تستخدم عقاقير هذه المجموعة لتقليل التعرض لتكرار حالات الصداع النصفي ، و علاج بعض الأمراض كارتفاع ضغط الشرياني ، وتفيد في علاج القلق النفسي ، و تقلل من الحركات الإرغاشية العصبية ، لذلك تستخدم في بعض الرياضات التي لا تحتاج إلى مطاولة أو جهد عال للعمل الوظيفي للقلب و الدورة الدموية و الجهاز التنفسي ، مثل رياضات الرماية بالنار و بالسهام و لعب الغولف لتساعدهم على ثبات الرماية .

إن استخدام هذه العقاقير يؤدي إلى أخطار طبية جسيمة قد تصل إلى الوفاة إذا ما استخدمت بدون داع و بخاصة لبعض مرضى القلب و الربو الصدري ، ومن هذه الآثار ، انخفاض الضغط ، انخفاض عدد ضربات القلب ، عجز القلب الإحتقاني ، ضيق التنفس ، اضطرابات النوم و الكآبة التي قد تنتهي في بعض الأحيان إلى الهلوسة ¹.

2-2 المنشطات الصناعية :

● التنشيط بالدم:

و هذه الطريقة استخدمت لأول مرة في دورة الألعاب الأولمبية في مونتريال عام 1972 وتتم هذه الطريقة بسحب الدم من الرياضي قبل فترة معينة وبكمية تتراوح بين 250-500سم³، ثم تتم معالجة هذا الدم بطرائق خاصة بعد أن يتم الإحتفاظ به في درجة حرارة منخفضة جدا 50 درجة مئوية تحت الصفر ثم يعاد حقن اللاعب به مرة ثانية قبل السباق أو أن يقوم اللاعب بحقن مادة الأثروبايوتين مأخوذة من الشخص نفسه أو من شخص آخر .

¹ د. محمد سليمان الأحمد و نضال ياسين حمو ، مرجع سابق ذكره ، ص 76 - 77 .

إن الأساس العلمي لاستخدام هذه الطريقة من قبل الرياضي هو أن عملية سحب الدم من الرياضي تؤدي إلى تنشيط كافة الأجهزة الفسيولوجية في الجسم البشري بهدف تعويض الدم المسحوب وذلك عن طريق زيادة ضربات القلب وقدرة الجسم على استعادة عدد اللترات العادية له، وفي حالة الحقن مرة أخرى بالدم المسحوب والمشبع بالأوكسجين يتم عملياً مد الجسم بكمية إضافية من الأوكسجين، مما يؤدي إلى زيادة كفاءة التمثيل الغذائي بالخلايا و زيادة الطاقة الناتجة عنه.¹

● مدرات البول:

تم حديثاً تحريم هذه الوسيلة وإدراجها في قائمة المنشطات المحظورة دولياً إذ يستخدمها الرياضيون لسببين هما :

- إنقاص الوزن بصورة سريعة ومفاجئة في الرياضات المحتاجة لأوزان محددة للتنافس مثل المصارعة، الملاكمة ورفع الأثقال .
- التغيير من مصداقية تركيز المواد الممنوعة في الإدرار المستخدمة كمنشطات محظورة وسحبها من الجسم بغية تفادي العقوبة المتوقعة لهذا الاستخدام الممنوع .

ومدرات البول يمكن أن يساء استخدامها من قبل الرياضيين وبالتالي يترتب عليها آثار جانبية صحية خطيرة، إذ يؤدي إلى فقدان كميات كبيرة من السوائل والأملاح بسرعة مما يؤثر على القابلية الفسلجية للعضلة ويقلل من كفاءة الرياضي وشعوره بالإرهاق الشديد والإنهيار، وحيث أن الماء عامل مهم في التمثيل الغذائي قد يؤدي إلى انخفاض الضغط و الوفاة.²

2-3 التقنيات الممنوعة :

أ - قسرة الإدرار: وهي طريقة يلجأ إليها الرياضي من أجل تفادي إيجابية الفحص المختبري للإدرار، حيث يقوم وبمساعدة شخص آخر باستبدال إدراره بواسطة عملية القسرة قبيل إجراء عملية الفحص، وبذلك يعطي نموذجاً سليماً تماماً من المنشطات .

ب - استخدام عامل التخفي: وهو عقار يعمل على إخفاء آثار المنشطات في الجسم أثناء عملية الفحص المختبري لساعات عدة خاصة أدوية البناء الستيرويدية.

¹ د.عمار عبد الرحمن قيع، الطب الرياضي، ط 1، دار الكتب للطباعة والنشر، بدون بلد، 1989، ص 157.

² د.أسامة رياض، مرجع سابق، ص 25 .

ت - **التنويم المغناطيسي**: هذه طريقة أخرى غير مشروعة تستخدم خاصة في سباقات السباحة عندما يكون الرياضي تحت تأثير إحياءات التنويم، بحيث تشعره وكأنه مطارده من قبل سمك القرش يسعى إلى إلتهامه فيبذل جهدا مضاعفا ليفوز بالسباق.¹

ث - **التنشيط الكهربائي للعضلات**: تعتمد هذه الطريقة على نظرية تحفيز الأعصاب وهي طرق الإثارة الكهربائية التي تنشط التقلص العضلي بهدف الزيادة أو المحافظة على مستوى القوة، وبالطبع يصاحب هذه الزيادة في القوة تضخم عضلي أيضا. وعلى الرغم من المناداة بإدراج عملية التنشيط الكهربائي ضمن قائمة المنشطات الممنوعة، إلا أنه لحد الآن لم يتم منعها بسبب عدم اكتشاف طريقة عملية تثبت أن اللاعب قد استخدم التنشيط الكهربائي في عملية التدريب، إلا أنه في كل الأحوال نرى أنها تحمل الطابع الغير القانوني باستخدام طريقة صناعية لزيادة الكفاءة البدنية.²

3 - المواد المشابهة للمنشطات الرياضية:

تقتضي دراستنا للمنشطات الرياضية أن نلم بمواد أخرى تتشابه معها في نواح عديدة وتختلف عنها في الوقت نفسه. ومنها المخدرات والخمر والمشروبات الكحولية التي تشترك مع المنشطات في تأثيرها الشديد على النواحي النفسية والعقلية والذهنية للإنسان والجسم البشري بصورة عامة، إذ نجد أن هذه المواد تكاد تندمج مع المنشطات الرياضية وتتضوي و إياها تحت عنوان واحد.

لذا فإن البحث يحتم علينا أن ندرس هذه المواد باختصار لكي نلم بالبحث بصورة أدق وأشمل ولنطلع على أوجه الشبه والإختلاف بينها وبين المنشطات الرياضية .

3-1-المخدرات :

تعد المخدرات من أهم مشكلات العصر الحديث، والشغل الشاغل لأغلب دول العالم ، فلا تكاد تسلم دولة من هذا الوباء الخطير، فهي إن لم تكن من الدولة المنتجة ، فهي دولة عبور أو دولة استهلاك .

فيمكن تعريف المخدرات على أنها المعطل للإحساس والمبدل للشعور والإدراك ، أما التعريف الطبي فيقصد بها في أغلب الأحيان المواد الخام أو المستحضرة التي تحتوي على عناصر منبهة أو مسكنة والتي من شأنها إذا ما استعملت بشكل متكرر في غير الأغراض الطبية الموجهة فإنها تؤدي إلى الإدمان

¹ د. أحمد جاسم محمد العبيدي، سوء استخدام المنشطات وتأثيراتها على لاعبي المستويات كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2000، ص 210.

² د.كمال جميل الربضي، التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، ط 1، نشر بدعم الجامعة الأردنية، الأردن، 2001، ص 308.

وتسبب أضرارا بدنية وعقلية وتغير في سلوك الإنسان ومزاجه وانفعالاته وعواطفه وأحاسيسه وحتى في أسلوب تفكيره.¹

3-2- الخمر :

هي الأشرطة التي بها كمية من الكحول وما قد ينشأ عنها من صداع وسكر لأنه يغتال العقل ، والمشروبات الكحولية جميعها تشترك في خاصية واحدة وهي أنها تحضر بواسطة التخمر وان تعددت مصادرها. والخمر أيضا كما تشير المراجع الطبية سم خلوي يضر بخلايا الجسم ويعطل وظائفها بجرعات كبيرة. والخمر بصورة عامة والكحول منها على الوجه الخصوص مادة تخدر وتثبط الجهاز العصبي وليست منشطة أو منبهة على الإطلاق ، وإن اعتياد الإنسان على تعاطي الكحول وبكميات كبيرة وبصورة مستمرة يؤدي إلى صعوبة الإقلاع عنها والإصابة بمرض الإدمان الكحولي الذي يعد من أخطر الأمراض التي يتعرض لها الشخص المتعاطي لما يؤدي إليه هذا من آثار سلبية تنعكس على المدمن ذاته وعلى عائلته وعلى محيطه.²

4 - تطور استخدام المنشطات :

4-1 - استخدام المنشطات في العصور القديمة :

عرفت الحضارات القديمة وفي مختلف بقاع العالم منذ أزمان بعيدة استخدامات عدة مشابهة لاستخدام المنشطات في المجال الرياضي .

- لدى شعوب آسيا :

استخدموا المنشطات منذ سبعة آلاف سنة قبل الميلاد حيث عرفت الحضارة السومرية القديمة مثلا التخدير في نبات الأفيون.³

- لدى الصينيون القدماء :

استخدموا المنشطات منذ ما يزيد على عشرة قرون ودونوا ذلك فيما كتبوه عن حضارتهم القديمة ، فقد كانوا يمشغون في أثناء سيرهم مسافات طويلة قليلا من نبات ايفدرا وهو نبات منشط ، كما كانوا يتعاطون الأمفدرين ومشتقاته حتى يكونوا في حالة يقظة دائمة للدفاع عن الوطن .

- لدى شعوب إفريقيا :

¹ د. محمود الشريفات، المخدرات-الخطر وفساد العقل، ط 1 ، دار أفاق للنشر والتوزيع، عمان، 1996 ،ص1.
² د. أحمد محمود خليل، جرائم المخدرات، ط 1 ، دار المطبوعات الجامعية، الإسكندرية، 1984 ،ص 27.
³ د. أسامة رياض ، مرجع سابق ص 107.

استخدمت المنشطات في أيام الفراعنة قبل حوالي ستة آلاف سنة ، فقد كان الكهنة في مصر القديمة يقدمونها إلى ملوكهم ليستطيعوا أداء المراسيم الرياضية كالجري والسباحة التي كانت تقام احتفاءً بمرور 50 عاما على تتويجهم كونها شرابا مقدسا، وقد عرف ذلك من خلال النقوش والكتابات التي وجدت على معابدهم بالأقصر في مصر العليا كما أشارت في التقارير أيضا إلى أن قبائل غرب وجنوب إفريقيا استخدمت نبات الكولا خلال مسابقتهم التنافسية في الإحتفالات القبلية خلال ساعات المشي الطويلة.¹

- لدى شعوب أوروبا:

عرفت تعاطي المنشطات في مجال المسابقات الرياضية في اليونان القديمة إذ كانت الأولمبياد تعد بمثابة حج مقدس يسعى فيها الرياضيون لتعاطي المنشطات من أجل تحقيق الفوز. كما كان المبارزون في العصور الوسطى يلجؤون إلى تناول المنشطات خصوصا بعد إصابتهم بجروح حتى يتمكنوا من الإستمرار في المباراة .

- لدى شعوب أمريكا:

تشير المراجع إلى أن جنوب القارة الأمريكية ووسطها كانوا يستخدمون مجموعة من العقاقير لرفع الكفاءة البدنية عندهم ، وأن قبائل الأنكا المنحدرة من أمريكا الجنوبية وهي من القبائل القديمة ، كانوا يمضغون أوراق الكوكا ليتمكنوا من قطع مسافات طويلة جدا تصل إلى مئات الكيلومترات خلال أيام .²

4- 2 - استخدام المنشطات في العصور الحديثة :

إن تضاعف الرغبة في الفوز بالبطولات الرياضية لأسباب قد تكون سياسية أو وطنية أو اقتصادية أدت إلى الإلتجاء إلى أساليب متعددة للوصول إلى هذا الهدف مثل الإهتمام بالإحماء التدريبي والتدليك، وبعلم النفس الرياضي في الإعداد العام والخاص، وكذلك الإهتمام بالتغذية واشتمالها على الفيتامينات والأملاح، وأخيرا الإهتمام بعلم العقاقير المسمى بالفارماكولوجي أي الإهتمام الأدوية والعقاقير .

وإذا كان الإهتمام بالعوامل الثلاثة الأولى يعد أمرا مشروعا وكان له تأثير إيجابي في مردوده العام والخاص على الرياضيين، في حين تبرز خطورة العامل الرابع فيما يسمى بخطورة الإستخدام غير الطبي للعقاقير وهو ما يدخل تحت بند المنشطات بمعناها العلمي الكبير.³

¹ د.مظفر عبدالله شفيق و فالح فرنسيس يوسف، مرجع سابق، ص 45.
² د.إسماعيل حامد عثمان، التحديات التي تواجه الدورات الأولمبية في القرن الحادي والعشرين، سلسلة الفكر العربي في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، 1996، ص 90.
³ د.وديع ياسين التكريتي وآخرون، استخدام المنشطات في المجال الرياضي، ط 1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2011، ص 57.

5 - السمات المعاصرة لظاهرة المنشطات:

إن ظاهرة المنشطات أصبحت بصورة عامة أمراً مألوفاً في كل بلاد العالم ولم تترك فئة اجتماعية إلا وتغلغت فيها، فهي لم تعد حكراً على المترددين على الملاعب الرياضية، فالطلاب ورجال أعمال، الخطباء ونجوم الفن والمسرح يمثلون جانباً لا بأس به من مستهلكي هذه المواد. لقد غدت هذه الظاهرة بمثابة مرض العصر، خاصة إذا كانت بعض أنواع المنشطات تباع بلا قيد، وأن بعض الأطباء يقعون تحت ضغوط كبيرة للموافقة على صرف دواء يحوي مواد منشطة، كما أن بعض الصيادلة كثيراً ما يوافقون على صرف مثل هذه الأدوية دون وصفة طبية. ويرجع استخدام المنشطات في العصر الحديث إلى النصف الثاني من القرن التاسع، فقد وصف الكاتب بيني سنة 1865 استخدام المنشطات من سباحي المسافات الطويلة من مدينة أمستردام بهولندا. إلا أن الثابت هو أن سباقات الدراجات الهوائية في أوروبا كانت تمثل المجال الرحب لتعاطي المنشطات في ذلك التاريخ وخاصة سباق الأيام الستة الشهير للدراجات الهوائية الذي بدأ في عام 1879 فقد كان المتسابقون يتعاطون عقاراً سمي بالمركب المعجزة، فقد جاء ممثلو الدول الأوروبية المختلفة من الرياضيين وكل واحد منهم يحمل نوعاً من المنشطات تبغية اجتياز هذه الأيام الصعبة، فالفرنسيون استخدموا مستحضراً عرف باسم كافين هورد بالإضافة إلى مصل من دماء الخيول. أما الرياضيون البلجيكيون فقد استخدموا قطعاً من السكر مبللة ببعض النقط من مادة الأثير يضعونها بين أسنانهم ويمتصونها أثناء السباق، في حين استعمل آخرون القهوة السوداء التي تخلط بالنعناع الفلفلي وكذلك كبسولات الكافيين.¹

6 - التأثيرات السلبية لاستخدام المنشطات الرياضية:

- تكمن خطورة بعض المنشطات في أنها تستنفذ كل جهد وطاقت اللاعب أثناء المنافسة الرياضية كما تسبب زيادة توسيع الأوعية مما يسبب زيادة الدم وبالتالي إرهاق القلب والجهاز الدوري .
- بعض أنواع المنشطات لها تأثير سلبي على جسم الرياضي سواء على المدى القريب أو البعيد .
- العقاقير المنشطة ترفع اللياقة البدنية لفترة ثم يحدث بعدها هبوط سريع ومفاجئ في الكفاءة البدنية للرياضي .
- استخدام المنشطات قد يؤدي باللاعب إهمال التدريب وعدم الإستعداد للمنافسة .
- زيادة فترة الراحة اللازمة بعد أداء الجهد بصورة كبيرة .

¹د. إبراهيم البصري، الطب الرياضي مبادئ عامة، ط 3، دار النضال للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت، 1984، ص 140 .

- يتعود جسم الرياضي على المنشطات في كل مرة وعلى زيادة الكمية وقد تتصل الى مرحلة الإدمان .
- تحدث اضطرابات في عمل الجهازين الهضمي والتناسلي كما أنها تسبب اضطرابات العادة الشهرية عند النساء .

- تترك المنشطات آثار صحية سيئة على الجسم وارتفاع الضغط وشحوب الوجه وزيادة التقلص العضلي.
- تظهر أيضا بعض المظاهر الخلقية والإجتماعية السيئة على اللاعب عندما يقع تحت تأثير المنشطات .

- تحدث المنشطات أيضا رد فعل في الأجهزة الداخلية للجسم نتيجة تعاطيها .¹

7 - استعمال المنشطات انتهاك للقيم الرياضية:

إن الرياضي الذي يلجأ إلى استخدام مواد ووسائل من شأنها أن تزيد بطريقة مفتعلة من قدراته البدنية والذهنية، يكون قد اعتدى على أخلاق المسابقة وشرف المساهمة، وانتهاك قيم الرياضة السامية وإن ذلك يتعارض وأهلية أدائه للمسابقة أولا ويخل بالعدالة الرياضية ثانيا.

8 - استعمال المنشطات و الأهلية الرياضية :

يقصد بالأهلية الرياضية صلاحية اللاعب للمشاركة في المسابقات والمنافسات الرياضية عليه يجب أن يكون اللاعب صالحا لممارسة الرياضة بصورة متكافئة تتناسب طرديا مع ما يتمتع به بقية المتنافسين معه من لياقة بدنية، وهذه الأهلية شأنها شأن الأهلية القانونية تصاب بعيوب وأمراض، وغالبا ما يطلق عليها بالعوارض .²

9 - استعمال المنشطات و العدالة الرياضية :

لا شك في أن الأساس القيمي لنظام الرياضة، إنما هو أساس قيمي أخلاقي وإنساني في المقام الأول، وأي تجاهل لهذه الحقيقة الواضحة من شأنه أن ينزع من الرياضة أحد أهم مقوماتها الإجتماعية والتربوية. فلم يسبق أن لعبت الرياضة هذا الدور الرئيسي في حياة الملايين من البشر في العديد من الدول كما تفعل الآن .

¹ د. وديع ياسين التكريتي، مرجع سابق، ص 170.
² د. محمد سليمان الأحد، الوضع القانوني لعقود انتقال اللاعبين المحترفين، ط 1، الدار العلمية الدولية ودار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، 2001، ص 179.

فالمشاركة أصبحت في مختلف أنواع الرياضة، رياضة الإنجاز العالي، والرياضة للجميع، والرياضة الترويحية هي التي توفر الإهتمام والمتعة لهؤلاء ممن يعملون طيلة أيام الأسبوع، كما أنها توفر الإسترخاء والإنتعاش لمن يمثلعمل ضغوطا ثقيلة من المسؤوليات على كاهلهم .¹

وقد سبق أن أوضحنا بأن تعاطي المنشطات انتشر في أوساط الرياضيين وأصبح ظاهرة خطيرة تهدد الصحة العامة للرياضيين، فضلا عن تعارضها مع القيم التربوية للتنافس الرياضي الشريف الذي يعتمد على قدرات الفرد الطبيعية المتكونة من جراء التدريب الرياضي المبرمج والإعداد البدني والنفسي بعيدا عن تناول المنشطات .

ويعد استخدام المنشطات خروجاً بالرياضة عن مبدئها السامي النبيل وهو التنافس الشريف بين الرياضيين، كما يؤدي استخدامها إلى ضرر تربوي عميق الأثر للرياضيين، إضافة إلى الضرر غير المباشر والإحباط الذي يصيب الرياضيين، كما يؤدي إلى فقدان مبدأ العدل والحق في الوصول إلى تقييم حقيقي لكفاءة الرياضيين وقابليتهم في الأداء الرياضي .²

وقد أعلنت اللجنة الأولمبية الدولية عدة مبادئ لمناهضة المنشطات و كان من أهمها مبدأ العدالة ، فإذا كانت هناك منتجات و أساليب علمية متطورة تستطيع أن تفرز الأداء فإنه يكون من الواضح أنها ستعطي ميزة إلى جميع الذين يستطيعون الوصول إليها و تحرم الذين لا يستطيعون ذلك خصوصا الذين يعيشون في البلدان الأقل تطورا .

¹ د.نوربرت ميللر وآخرون، **اللعبة النظيف للجميع**، ترجمة الدكتور أمين الخولي، سلسلة الفكر العربي في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، مصر، 1992، ص 13 .
² د.مظفر عبد الله شفيق وفالح فرنسيس يوسف، مرجع سابق، ص 63 .

خلاصة :

اتضح لنا من خلال هذا الفصل أن تضاعف الرغبة في الفوز بالبطولات الرياضية لأسباب قد تكون سياسية أو وطنية أو اقتصادية أدت إلى اللجوء إلى أساليب متعددة للوصول إلى الهدف المنشود وهو الفوز بالبطولات، ومنها الإهتمام بالأدوية والعقاقير التي تساعد على الفوز بصورة غير طبيعية، كما تعرفنا أيضا لى مدى انتشار هذه الظاهرة ومدى خطورتها .

الفصل الثاني

الدراسات و البحوث السابقة

1 - عرض و تحليل الدراسات السابقة

2 - مناقشة الدراسات السابقة

1 - الدراسات السابقة و المشابهة :

- مقدمة :

من البديهي و المعروف أن الدراسة العلمية و البحث على وجه الخصوص يتسم بطابعه التراكمي ، فما من دراسة أو بحث إلا وجاءت بعدها دراسات وبحوث عديدة قد تناولتها بالشرح و التحليل ، أو تشترك معها في الموضوع أو بعض جوانبها .

1 - 1 - الدراسة الأولى :

- دراسة بوعيشة عبد النور و مسعودي فريد : مذكرة ماستر تحت عنوان مساعي وزارة الشباب والرياضة الجزائرية في مكافحة تعاطي الرياضيين للمنشطات.

هدفت الدراسة إلى معرفة مساهمة وزارة الشباب والرياضة في مكافحة تعاطي الرياضيين للمنشطات .

و اتبع الباحثان في دراستهما المنهج الوصفي التحليلي الذي يتلاءم مع طبيعة الدراسة و قد تم اختيار كل من مسؤولين في الوزارة، الإتحادات الموجودة على مستوى الجزائر والأندية الناشطة في الرابطة المحترفة الأولى والثانية في كرة القدم، والأندية الناشطة في رياضة السباحة، والأندية الناشطة في ألعاب القوى كمجتمع للبحث ، حيث تمثلت عينة البحث في 05 مسؤولين بالوزارة ، ومسؤولي الإتحادات كرة القدم، السباحة، ألعاب القوى ونادي ضمن كل اتحادية للسباحة NRD ،كرة القدم JSK ،ألعاب القوى AIB وتم استخدام الأدوات البحثية التالية : الكتب، القواميس، المنشورات العلمية و استخدم الإستبيان و المقابلة كأدوات لجمع البيانات وقد تم استخدام الوسيلة الإحصائية التالية : النسبة المئوية ،وتوصلت الدراسة إلى نتائج وهي كالتالي : أن الوزارة تساهم بشكل كبير في محاربة تعاطي الرياضيين للمنشطات وذلك بتسخير كل الإمكانيات المادية والبشرية لمجابهة هذه الظاهرة .وفي الأخير قدمت بعض الإقتراحات منها :

- دعم الأندية الجزائرية في مجال مكافحة انتشار تناول المنشطات الرياضية المحظورة .

- الإستعانة بخبراء من الإتحاد الدولي في مجال الكشف عن المنشطات وتبيان مدى إضرارها.

- العمل على تنظيم أيام دراسية للرياضيين من أجل تبيان خطورة تناول المنشطات وكيفية الإبتعاد عنها.

1 - 2 - الدراسة الثانية :

- دراسة بن مريم بشير وحما دوعلي جمال عبد الناصر : مذكرة ماستر في الرياضة والصحة جاءت بعنوان دراسة مقارنة بين متناولي المنشطات والمتغذيين طبيعيا في رياضة كمال الأجسام دراسة تجريبية اجريت على بعض لاعبي النخبة لرياضة كمال الأجسام في الجزائر في جامعة مستغانم. السنة 2015/2014.

- تهدف الدراسة إلى تحديد مدى دور التغذية الطبيعية في المحافظة على الصحة وكذا خطورة تناول المنشطات عليها . حيث استخدم الباحثان المنهج التجري لقياس ومحاولة معرفة الآثار التدريبية لرياضة كمال الأجسام بالتغذية الطبيعية و تناول المنشطات .حيث تمثل مجتمع البحث في رياضيي كمال الأجسام في كامل القطر الوطني (رياضيي النخبة) و كانت عينة البحث قد شملت 10 رياضيين ،05 يتناولون المنشطات ،05 يتغذون طبيعيا . حيث تم استخدام الأدوات التالية : جهاز قياس ضغط الدم، جهاز قياس نسبة السكر في الدم، جهاز قياس نسبة الكرياتين في الدم، الميزان الطبي، الديكامتر. وتم استخدام الوسائل الإحصائية من أجل الحصول على نتائج الإختبارات مثل : الإنحراف المعياري ، المتوسط الحسابي ، معامل ارتباط بيرسون للثبات ، ت ستودنت . وتوصلت الدراسة إلى نتائج و هي كالآتي :

1- نتائج الإختبارات القلبية الأنتروبومترية كانت كلها غير دالة إحصائيا وهذا دال على تجانس عينة متناولي المنشطات و عينة متناولي الأغذية الطبيعية .

2 - نتائج الإختبارات الطبية القلبية كانت كلها في الحدود الطبيعية لدى كلتا المجموعتين .

3 - هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القلبية و البعدية للعينة الأولى (متناولي المنشطات) في جميع الإختبارات الأنتروبومترية لكن العينة الثانية في بعض الإختبارات .

4 - هناك اختلال في النسب الطبيعية للإختبارات الطبية البعدية لدى العينة الأولى (متناولي المنشطات).

5- نتائج الإختبارات الطبية البعدية كانت كلها في الحدود الطبيعية لدى العينة الثانية (متناولي الأغذية الطبيعية).

وفي الأخير قدمت بعض التوصيات و الإقتراحات منها :

- تناول الأغذية الطبيعية و الإبتعاد عن المنشطات لتفادي الأمراض .

- اتباع برنامج غذائي صحيح وسليم و خالي من المنشطات .

1 - 3 - الدراسة الثالثة :

- دراسة خليلي فاهم و بن عيسو ماسينيسا : مذكرة الليسانس تحت عنوان واقع استهلاك المنشطات لدى رياضي كمال الأجسام.

هدفت الدراسة إلى معرفة الأسباب التي تعيق رياضي كمال الأجسام في الحصول على البناء الجسمي المناسب والتعرف على إدراك رياضي كمال الأجسام الفرق بين المنشطات والمكملات الغذائية. فقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي المسحي هو الأكثر ملائمة للإجابة على التساؤلات المطروحة حول موضوع واقع استهلاك المنشطات لدى رياضي كمال الأجسام. وقد اختير رياضي قاعة كمال الأجسام في قاعة "بوعلام ليكوتاك" بدائرة البويرة والذي يقدر عددهم ب 500 رياضي كمجتمع بحث و انتقي منهم 60 فرد من المجتمع الكلي أي على الأقل 10% من أصل 500 فرد وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة كعينة للبحث حيث قام الباحثان باستخدام الإستبيان كأداة للبحث ، و تم استخدام النسب المئوية كوسيلة إحصائية للحصول على نتائج الإختبارات و كانت نتائج الدراسة كالاتي : أن رياضي كمال الأجسام واع وعلى علم بماهية كلا من المنشطات والمكملات الغذائية، أي أنه على العموم ملم بإيجابيات وسلبيات المواد المصنعة التي قد يصادفها في رياضة كمال الأجسام .و في الأخير خرج الباحثان ببعض الإقتراحات منها :

- توعية نسبة أكبر من الرياضيين عن ماهية المنشطات والمكملات .

- توعية الرياضيين ان العضلات والحجم العضلي المكتسب إثر تناول مواد مصنعة يعتبر نمو غير

طبيعي ويترتب عن التوقف عن استعمال هذه المواد المصنعة فقدان للحجم العضلي .

- نشر الثقافة الصحية بين رياضيي كمال الأجسام وبين الرياضيين من كل الرياضات .

2 - التعليق على الدراسات السابقة :

من خلال استعراضنا للدراسات السابقة اتضح لنا هناك تنوع في طريقة المنهج المتبع من طرف الباحثين حيث اعتمد الباحثين بوعيشة عبد النور و مسعودي فريد في الدراسة الأولى على المنهج الوصفي التحليلي ،واعتمد الباحثين بن مريم بشير وحمادو علي جمال عبد الناصر في الدراسة الثانية على المنهج التجريبي ،واعتمد الباحثين خليلي فاهم و بن عيسو ماسينيسا في الدراسة الثالثة على المنهج الوصفي المسحي .

و من حيث المجتمع فقد اعتمد بوعيشة عبد النور و مسعودي فريد على مسؤولين في الوزارة، الإتحادات الموجودة على مستوى الجزائر والأندية الناشطة في الرابطة المحترفة الأولى والثانية في كرة القدم، والأندية الناشطة في رياضة السباحة، والأندية الناشطة في ألعاب القوى .

أما بن مريم بشير وحمادو علي جمال عبد الناصر فقد اعتمدوا على رياضيي كمال الأجسام في كامل القطر الوطني (رياضيي النخبة).

وقد اعتمد كل من خليلي فاهم و بن عيسو ماسينيسا على رياضيي قاعة كمال الأجسام في قاعة بوعلام ليكوتاك" بدائرة البويرة .

و من حيث عينة البحث فقد اعتمد الباحثان في الدراسة الأولى على 05 مسؤولين بالوزارة ، ومسؤولي الإتحاديات كرة القدم، السباحة، ألعاب القوى ونادي ضمن كل إتحادية للسباحة NRD ،كرة القدم JSK ،ألعاب القوى AIB .أما في الدراسة الثانية فكانت عينة البحث كالآتي : 10 رياضيين ،05 يتناولون المنشطات ،05 يتغذون طبيعيا .وفي الدراسة الثالثة فقد اعتمد الباحثان على 60 رياضي من المجتمع الكلي أي على الأقل 10% من أصل 500 رياضي .

و من حيث الأدوات المستخدمة فقد استخدم الباحثان في الدراسة الأولى على الكتب، القواميس، المنشورات العلمية و استخدم الإستبيان و المقابلة كأدوات لجمع البيانات . أما فيما يخص الدراسة الثانية فقد اعتمد الباحثان جملة من الأدوات : جهاز قياس ضغط الدم، جهاز قياس نسبة السكر في الدم، جهاز قياس نسبة الكرياتين في الدم، الميزان الطبي، الديكامتر. أما في الدراسة الثالثة فكان الإستبيان الذي اعتمد عليه الباحثان كأداة للبحث .

وفي الأخير و خلاصة في القول فإن من خلال الدراسات السابقة والمرتبطة و البحوث المشابهة توصل الباحث إلى معرفة جوانب أخرى من المواضيع المأخوذة من هذه الدراسات حيث تمكن الباحث من الاستفادة منها في عمله،حيث شكلت الإطار النظري لموضوع الدراسة الحالية أسباب انتشار ظاهرة تناول المنشطات في وسط الرياضيين الجزائريين من وجهة نظر أساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية كما تمت الاستفادة أيضا من الإجراءات المستخدمة في تلك البحوث كالمنهجية المعتمدة و كذلك اختيار العينات وأدوات البحث وكيفية بناءها وكذلك الأساليب و الوسائل الإحصائية المستخدمة .

الفصل الثالث

طرق و منهجية الدراسة

- 1- منهج الدراسة .
- 2 - الدراسة الإستطلاعية .
- 3 - مجتمع الدراسة و عينتها .
- 4 - حدود الدراسة .
- 5 - أدوات جمع البيانات .
- 6 - إجراءات تنفيذ الدراسة .
- 7 - أساليب التحليل الإحصائي .

تمهيد

بعد دراسة الجانب النظري الذي تضمن شرح الجوانب المتعلقة بالموضوع وذلك بالإستعانة بالمراجع والدراسات والبحوث السابقة في هذا الميدان سنحاول في هذا الجانب الإلمام بالموضوع ودراسته دراسة ميدانية حتى تعطيه مفهوما علميا.

كما أن أهمية أي دراسة ودقتها تتعدى الجانب النظري حيث تتطلب تدعيمها ميدانيا من أجل التحقق من فرضيات البحث وهو ما يتطلب من الباحث توشي الدقة في اختيار المنهج العلمي الملائم والمناسب لموضوع الدراسة والأدوات المناسبة لجمع المعلومات وكذلك حسن استخدام الوسائل الإحصائية وتوظيفها من أجل الوصول الى نتائج ذات دلالة ودقة علمية تساهم في تسليط الضوء على إشكالية الظاهرة المدروسة وفي تقدم البحث العلمي بصفة عامة.

في هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هاته الدراسة والأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة والمنهج العلمي المتبع كل هذا من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوقوف بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى .

1 - منهج الدراسة :

يعتبر المنهج خطوة تطبيقية أو مجموعة إجراءات تتبعها لدراسة مشكلة أو ظاهرة ما، قصد اكتشاف الحقائق التي لها علاقة بها ، وللإجابة على الأسئلة التي نطرحها للتأكد من صحة فرضياتها ¹. و لا يعتبر الباحث حرا في اختيار المنهج الذي يستخدمه وإنما طبيعة الظاهرة المدروسة أو موضوع البحث، هما اللذان يحددان المنهج المستخدم وتختلف المناهج باختلاف المواضيع ². ونظرا لطبيعة موضوعنا الذي يتحدد في معرفة أسباب انتشار ظاهرة تناول المنشطات وسط الرياضيين الجزائريين، يفرض علينا استخدام المنهج الوصفي، والذي يعد من أحسن طرق البحث حيث يتسم بالموضوعية، وهذا لجمع البيانات اللازمة حول الموضوع والقيام بمعالجتها وتفسيرها.

➤ تحديد متغيرات الدراسة :

جدول رقم (1) يوضح متغيرات الدراسة

المتغير التابع	المتغير المستقل
الرياضيين الجزائريين	انتشار المنشطات

2 - الدراسة الإستطلاعية:

تعتبر الدراسة الإستطلاعية من أهم المراحل التي يجب على الباحث القيام بها قصد التأكد من ملائمة مكان وزمان الدراسة للبحث ومدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث، فقد قمنا في بداية الأمر بدراسة استطلاعية على بعض أساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة قاصدي مرباح ولاية ورقلة، أين قمنا بلقاء مع بعض الأساتذة وطرح بعض الأسئلة عليهم بخصوص ظاهرة تناول المنشطات، والغرض منها هو اتضاح بعض المفاهيم المتعلقة بموضوع الدراسة. قمنا بعد ذلك بصياغة أسئلة على شكل استبيان لمعرفة أسباب انتشار ظاهرة تناول المنشطات وسط الرياضيين الجزائريين هذا الإستبيان تم عرضه على الأستاذ المشرف وبعض الأساتذة المحكمين، والغرض منه هو التأكد من أن الأسئلة واضحة ومفهومة وتحقق غرض الدراسة وتخدم فرضيات البحث .

¹ د راجح تركي، *مناهج البحث في علوم التربية و علم النفس* ، ط2، الجزائر: المؤسسة الوطنية للكتاب، 1984 ،ص 15.
² دعمار بوحوش ومحمد الذبيات، *مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث* ، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، 1995 ،ص 92.

3- مجتمع الدراسة و عينتها :

- مجتمع الدراسة :

و هو جميع الأفراد أو الأشياء الذين يشكلون موضوع مشكلة البحث¹، و بما أن بحثنا يركز حول ظاهرة تتناول المنشطات في الوسط الرياضي الجزائري ، فتمحور مجتمع بحثنا حول أساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة قاصدي مرياح ولاية ورقلة و الذي بلغ عددهم 33 أستاذ .

- عينة الدراسة :

العينة هي مجموعة من الأفراد يبني الباحث عمله عليها وهي مأخوذة من المجتمع الأصلي بحيث يكون تمثيلها صادق .² تكونت عينة الدراسة من 20 أستاذ يدرسون بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة قاصدي مرياح ولاية ورقلة و تم اختيارهم بطريقة عشوائية .

4 - حدود الدراسة :

يعدّ التعريف بالحدود المكانية و البشرية و الزمانية لأي دراسة خطوة أساسية تمهد لتطبيق أدوات البحث و التي كانت كما يلي :

- المجال المكاني :

أجريت هذه الدراسة في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بولاية ورقلة.

- المجال البشري :

ويتحدد في هذه الدراسة أفراد العينة والبالغ عددهم 20 أستاذ ممن يدرسون في معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية .

- المجال الزمني :

¹ د محمد خليل عباس وآخرون، مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس. ط1، عمان الأردن: دار المسير للنشر والتوزيع، 2007، ص217.
² د محمد شفيق، البحث العلمي تطبيقاته في مجال الدراسة الإجتماعية. المكتب الجامعي الحديث، 2006، ص204.

قدمت قائمة مشاريع البحوث من طرف إدارة علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية تخصص تربية حركية في شهر أكتوبر 2019 أين تم اختيار الموضوع التالي : أسباب انتشار ظاهرة تناول المنشطات وسط الرياضيين الجزائريين .

1- تم الشروع في جمع المادة العلمية، والدراسات المشابهة التي لها علاقة بالموضوع و تنظيمها بما فيها الدراسة الإستطلاعية ابتداء من اختيار موضوع الدراسة.

2- شرع الطالب في الدراسة الأساسية وذلك من خلال تطبيق أدوات الدراسة خلال شهر ماي إلى جويلية، حيث طبقت الأداة بصورة جماعية على عينة الدراسة، و ذلك بعد إلقاء التعليمات و شرح طريقة الإجابة على المقياس.

3- شرع الطالب في جدولة النتائج وجمعها وتبويبها وتحليل نتائجها و استخلاص النتائج النهائية حتى تم وضع المذكرة في شكلها النهائي .

5 - أدوات جمع البيانات :

- الإستبيان :

هو أداة للحصول على البيانات حول المبحوث ،فيقدم الباحث عدد من الأسئلة المكتوبة وفق نموذج معد لخدمة أغراض بحثه ،وعلى المبحوث أن يجيب على هذه الأسئلة بنفسه ،و الإستبيان عادة يكون مقيدا أو مفتوحا أو الإثنين معا ¹.

ويتميز الإستبيان بقصر الوقت ويسمح لنا بجمع أكبر عدد ممكن من المعلومات دفعة واحدة، بحيث يتم تقديم الإستبيان على شكل استمارة ترسل إلى الأشخاص المعنيين ، فقمنا باستخدام الإستبيان باعتباره الطريقة الأنجح في هذه الدراسة ،لأنه يسهل علينا جمع المعلومات المراد الحصول عليها للتحقق من الفرضيات المطروحة ،و بالتالي الإجابة على الإشكالية المطروحة .

يتكون الإستبيان من 21 سؤال تم طرحها على أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة وكانت محاور الإستبيان كالتالي :

¹ د عثمان حسن عثمان، المنهجية في كتابة البحوث والرسائل الجامعية. باتنة، منشورات الشهاب، 1998، ص 29.

✓ **المحور الأول :** مكون من السؤال الأول إلى السؤال السابع و التي تسمح لنا بمعرفة بوجود فوائد يجنيها الرياضيين الجزائريين من تناولهم للمنشطات حسب رأي أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية.

✓ **المحور الثاني :** مكون من السؤال الثامن إلى السؤال الرابع عشر و يتعلق بمدى تأثير تناول المنشطات سلبا على أداء الرياضي .

✓ **المحور الثالث :** ويتكون من السؤال الخامس عشر حتى السؤال الواحد و العشرون و يتعلق بالدوافع التي تؤدي بالرياضيين الجزائريين إلى تناول المنشطات .

- الأسس السيكومترية للأداة :

صدق الإستبيان :

صدق الإستبيان يعني التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه كما يقصد بالصدق شمول الإستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية، ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى، بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه¹.
ثبات الأداة :

جدول رقم(2): يوضح معاملات الثبات حسب معادلة (الفا كرونباخ).

معامل ألفا كرونباخ للثبات	عدد الفقرات	المحور
0,968	07	يوجد فوائد يجنيها الرياضيين الجزائريين من تناولهم للمنشطات حسب رأي أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية
0,927	07	يؤثر تناول المنشطات سلبا على أداء الرياضي
0,944	07	هناك دوافع تؤدي بالرياضيين الجزائريين إلى تناول المنشطات
0,981	21	المعامل الكلي

¹ د فاطمة عوض صابر، ميرفت على خفاجة، أسس البحث العلمي. ط1، الإسكندرية: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، 2002 ص167.

يشير الجدول رقم (2) إلى أن معامل الثبات الكلي بلغ (0,981)، وهذا يمثل قيمة جيدة لثبات الاتساق الداخلي، ونسبة مقبولة لأغراض التحليل.

الصدق الظاهري :

تم إرسال استمارة الإستبيان إلى عدد من الأساتذة المحكمين من معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة ورقلة وهم الأستاذ بكاي اسماعيل ، الأستاذ تقيق جمال و الأستاذ نورالدين غندير، مشهود لهم بمستواهم العلمي، وتجربتهم الميدانية في المجالات الدراسية ومناهج البحث العلمي، بغرض تحكيمه وذلك لمراعاة إمكانية توافق العبارات بالمحاور، وكذا المحاور بالفرضيات وكذلك حذف أو إضافة أو تعديل أي عبارة من العبارات، لكن لم أتلق أي رد منهم و نظرا لضيق الوقت و بعد التشاور مع المشرف تم تعديل و ضبط الإستبيان في صيغته النهائية التي وصى بها المشرف وفق المعايير المنهجية للبحث وهو ما أسفرت عنه من جانب صدق الإستبيان .

6 - إجراءات تنفيذ الدراسة :

بعد التأكد من صدق وأدوات الدراسة من خلال الدراسة الإستطلاعية،تمّ تنفيذ الدراسة وفق المراحل التالية :

- قام الطالب بتطبيق الدراسة ميدانيا على العينة المختارة و المتمثلة في أساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة وذلك بتوزيع الاستبيان على أفراد العينة في داخل المعهد .
- قام الطالب بالتعريف بنفسه للأساتذة وشرح الهدف من الدراسة .
- قام الطالب بتوزيع وتقديم التوضيحات اللازمة في جميع مراحل الإجابة لضمان صحة و صدق الإجابات .
- أكد الطالب للأساتذة على أن الهدف هو هدف علمي، و أن إجاباتهم على المقاييس ليس لها أي غرض إلا للبحث العلمي و طلب منهم الجدية و الدقة في إجاباتهم .
- لم يتم تحديد وقتا للإجابة إلا أنها تراوحت ما بين (20 - 30د) .
- بعد الإنتهاء من الإجابة تم جمع و استرجاع الإستبيان من كل مفحوص .

- تم تفرغ البيانات على قاعدة بيانات (جداول) بعد ترميز العناصر المختلفة تمهيدا لإدخالها على البرنامج الإحصائي (spss) في طبعته 20 ، حيث تم ذلك وتحصل الطالب على النتائج باستعمال الوسائل الإحصائية المتوافقة مع طبيعة الدراسة .

7 - أساليب التحليل الإحصائي :

لغرض الخروج بنتائج موثوق بها علميا استخدمنا الطريقة الإحصائية لبحثنا لكون الإحصاء هو الوسيلة و الأداة الحقيقية التي نعالج بها النتائج على أساس فعلي يستند عليها في البحث و الإستقصاء وعلى ضوء ذلك استخدمنا ما يلي:

- **النسب المئوية :** بما أن البحث كان مختصرا على البيانات التي يحتويها الإستبيان فقد وجد أن أفضل وسيلة إحصائية لمعالجة النتائج المتحصل عليها هو استخدام النسب المئوية.
- **اختبار كاف تربيع (كا²) :** يسمح لنا هذا الإختبار، بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المتحصل عليها، من خلال الإستبيان .

الفصل الرابع

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

- 1 - عرض نتائج الدراسة و تحليلها .
- 2 - مناقشة النتائج .
- 3 - أهم الإستخلاصات .

تمهيد :

من متطلبات البحث العلمي تقتضي عرض وتحليل و مناقشة مختلف النتائج التي كشفت عنها الدراسة الميدانية وعلى أساس العلاقة الوظيفية بينها وبين الإطار النظري .

وانطلاقاً من هذه الإعتبارات المنهجية وبداية من افتراضنا العام أنه توجد أسباب رئيسية تؤدي إلى انتشار ظاهرة تناول المنشطات في وسط الرياضيين الجزائريين .

سنعرض في هذا الفصل تفسير وتحليل النتائج والبيانات التي كشفت عنها الدراسة الميدانية من خلال تطبيق الإستمارة، حيث سنقوم بتحليل نتائج الإستبيان لإعطاء توضيحات لكل نتيجة توصلنا إليها، ثم نعرض هذه النتائج في جداول خاصة ومن ثم تمثيلها بيانيا .

وفي الأخير نختم الفصل بالنتائج العامة المتوصل إليها مع بعض الإقتراحات و التوصيات .

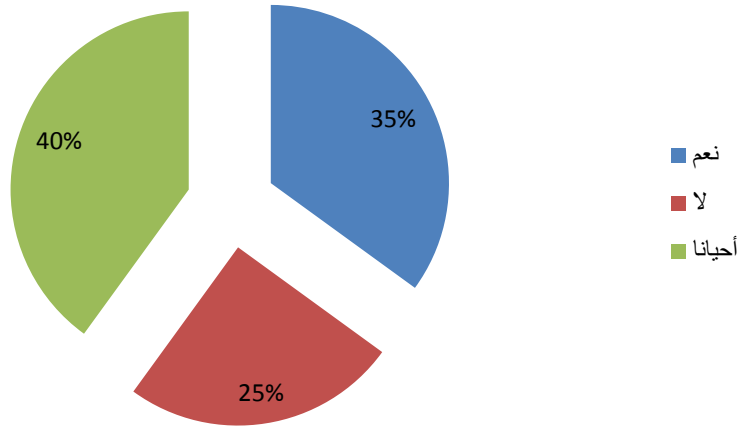
عرض وتحليل ومناقشة نتائج الإستهبان :

عرض و تحليل ومناقشة المحور الأول: يوجد فوائد يجنيها الرياضيين الجزائريين من تناولهم للمنشطات حسب رأي أساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية .

السؤال 1: المنشطات تزيد من قوة ونشاط الجسم

الجدول (3) إحصاءات أجوبة السؤال(1)من المحور الأول.

الإجابات	التكرارات		ك ² محسوبة	ك ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
	ت	%					
نعم	7	35	0,700	3,84	705,0	2	غير دال
لا	5	25					
أحيانا	8	40					
المجموع	20	100					



الشكل رقم (1): دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال 01 من المحور الأول

تحليل و مناقشة النتائج :

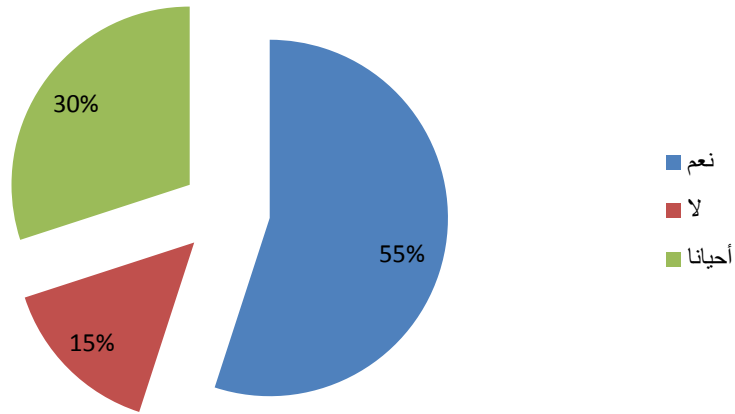
من خلال الجدول رقم (3) فإن أكبر نسبة من المستجوبين يرون أن المنشطات تزيد من قوة ونشاط الجسم أحيانا إذ قدرت نسبتهم ب 40% ، أما الذين كانت إجاباتهم بنعم فقدرت نسبتهم ب35% ، في حين الذين أجابوا بلا فكانت نسبتهم 25% ولمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات استخدمنا قانون كاف تربيع ومن خلاله وجدنا أن كاف تربيع المحسوبة 0.700 أصغر من كاف تربيع الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.705$ ودرجة الحرية 2 ، وبالتالي نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الأساتذة .

الإستنتاج : المنشطات تزيد من قوة الجسم أحيانا

السؤال 2: تناول المنشطات يساعد الرياضي في تطوير الجسم في زمن قصير

الجدول (4) إحصاءات أجوبة السؤال (2) من المحور الأول.

الإجابات	التكرارات		ك ² محسوبة	ك ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
	ت	%					
نعم	11	55	4,900	3.84	0,86	2	دال
لا	3	15					
أحيانا	6	30					
المجموع	20	100					



الشكل رقم (2): دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال 2 من المحور الأول

تحليل ومناقشة النتائج : من خلال الجدول (4) إتحاح أن أغلبية الأساتذة يظنون أن المنشطات تساهم في تطوير الجسم في وقت قصير إذ قدرت نسبتهم ب 55% أما الأساتذة الذين يرون أن المنشطات لا تساعد في تطوير الجسم في زمن قصير كانوا أقلية قدرت نسبتهم ب 15%. في حين أن المستجوبين الذين كانت إجاباتهم بأحيانا قدرت نسبتهم ب 30%

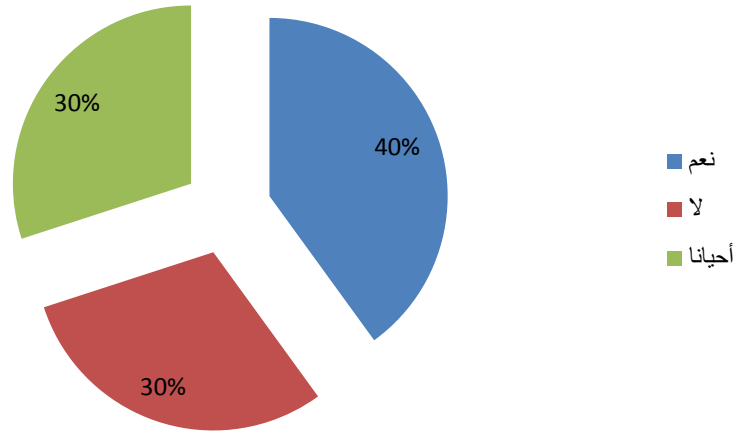
ولمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات استخدمنا قانون كاف تربيع ومن خلاله وجدنا أن كاف تربيع المحسوبة 4.900 أكبر من كاف تربيع الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.86$ ودرجة الحرية 2، وبالتالي نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الأساتذة .

الإستنتاج: يرى أساتذة معهد التربية البدنية أن تناول المنشطات يساعد الرياضيين في تطوير الجسم في زمن قصير

السؤال 3: يمكن للرياضي الجزائري الوثوق بالمنشطات

الجدول (5) إحصاءات أجوبة السؤال (3) من المحور الأول.

الإجابات	التكرارات		ك ² محسوبة	ك ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
	ت	%					
نعم	8	40	0,400	3,84	0,819	2	دال
لا	6	30					
أحيانا	6	30					
المجموع	20	100					



الشكل رقم (3): دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال 3 من المحور الأول

تحليل و مناقشة النتائج: من خلال الجدول (5) تبين أن نسبة المستجوبين الذين يتقون بالمنشطات أكبر من نسبة الذين لا يتقون بها، إذ قدرت نسبة المستجوبين الذين يتقون بالمنشطات ب 40% أما نسبة الذين لا يتقون بها فقد قدرت ب 30%. في حين أن الذين كانت إجابتهم ب أحيانا فقد قدرت نسبتهم ب 30% ولمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات استخدمنا قانون كاف ترييع ومن

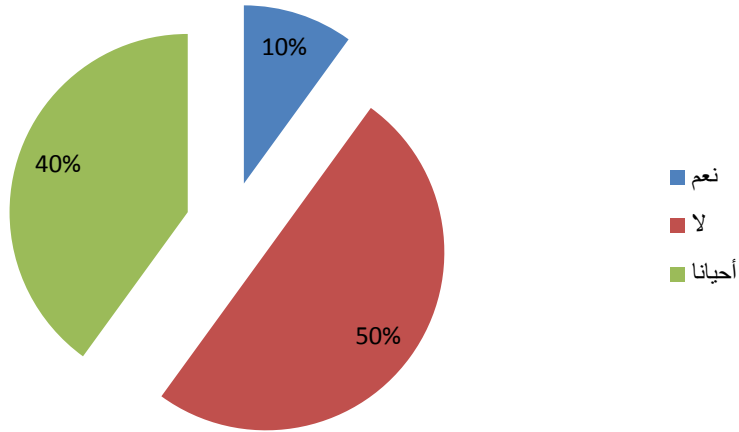
خلاله و جدنا أن كاف تربيع المحسوبة 0.400 أقل من كاف تربيع الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.819$ ودرجة الحرية 2، وبالتالي نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الأساتذة .

الإستنتاج : يثق المستجوبين بالمنشطات نظرا لسمعتها السيئة والأضرار التي قد تسببها.

السؤال 4: يراعي الرياضي مكونات ومصادقية هاته المنشطات

الجدول (6) إحصاءات أجوبة السؤال (4) من المحور الأول.

دلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² مجدولة	ك ² محسوبة	التكرارات		الإجابات
					%	ت	
دال	2	0,74	3,84	5,200	10	2	نعم
					50	10	لا
					40	8	أحيانا
					100	20	المجموع



الشكل رقم (4): دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال 4 من المحور الأول

تحليل و مناقشة النتائج: من خلال الجدول (6) تبين أن نسبة المستجوبين الذين لا يراعون إلى مكونات و مصداقية المنشطات أكبر من نسبة الذين يراعون مكوناتها ومصادقيتها، إذ قدرت نسبة المستجوبين الذين قالو لا ب 50% أما نسبة الذين قالو نعم فقدرت ب 10%. في حين أن الذين كانت إجابتهم ب أحيانا فقد

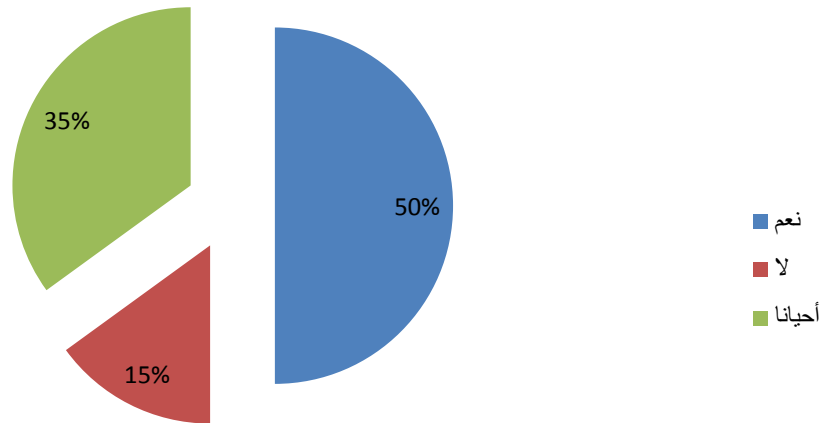
قدرت نسبتهم ب 40% ولمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات استخدمنا قانون كاف تربيع ومن خلاله و جدنا أن كاف تربيع المحسوبة 5.200 أكبر من كاف تربيع الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.74$ ودرجة الحرية 2، وبالتالي نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الأساتذة .

الإستنتاج: المستجوبين لا يراعون مكونات ومصادقية المنشطات

السؤال 5: يستفيد الرياضي من تناوله للمنشطات

الجدول (7) إحصاءات أجوبة السؤال (5) من المحور الأول.

الإجابات	التكرارات		ك ² محسوبة	ك ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
	ت	%					
نعم	10	50	3,700	3,84	0,157	2	دال
لا	3	15					
أحياناً	7	35					
المجموع	20	100					



الشكل رقم (5): دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال 5 من المحور الأول

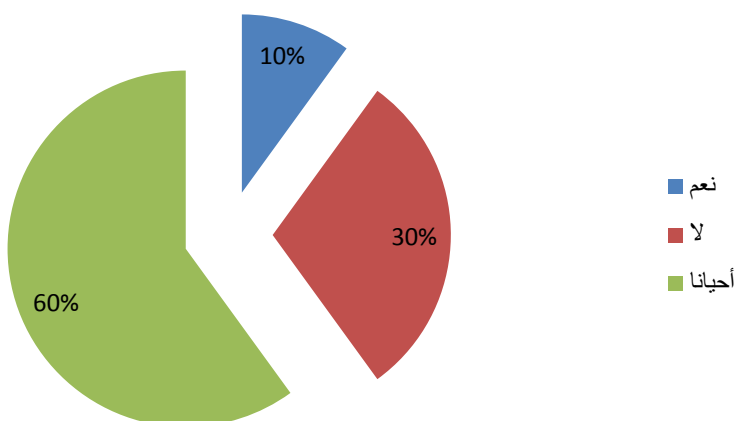
تحليل و مناقشة النتائج: من خلال الجدول (7) تبين أن نسبة المستجوبين الذين صوتو ب نعم قدرت ب 50% أما نسبة الذين صوتو ب لا فقدرت ب 15%. في حين أن الذين كانت إجابتهم ب أحيانا فقد قدرت نسبتهم ب 35% ولمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات استخدمنا قانون كاف تربيع ومن خلاله و جدنا أن كاف تربيع المحسوبة 3.700 أقل من كاف تربيع الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.157$ ودرجة الحرية 2، وبالتالي نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الأساتذة .

الإستنتاج: من خلال إجابات المستجوبين فإن الرياضيين يستفيدون من تناولهم للمنشطات

السؤال 6: يستخدم الرياضي الجزائري المنشطات عن طريق وصفات طبية

الجدول (8) إحصاءات أجوبة السؤال (6) من المحور الأول.

الإجابات	التكرارات		ك ² محسوبة	ك ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
	ت	%					
نعم	2	10	7,600	3,84	0,022	2	دال
لا	6	30					
أحيانا	12	60					
المجموع	20	100					



الشكل رقم (6): دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال 6 من المحور الأول

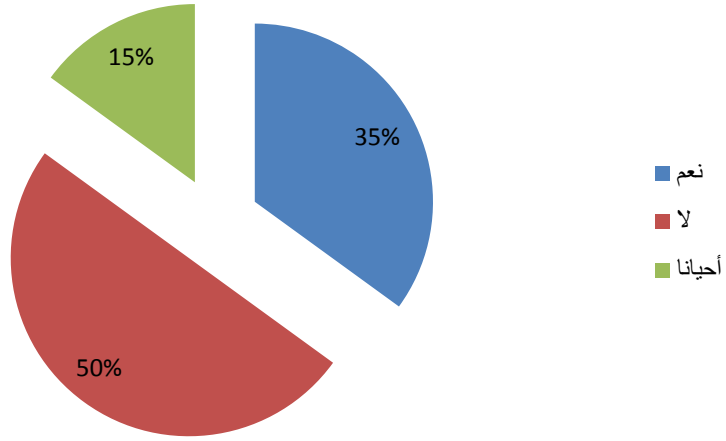
تحليل و مناقشة النتائج: من خلال الجدول رقم (8) نلاحظ أن معظم الرياضيين لم يسبق لهم تناول المنشطات عن طريق وصفة طبية فكانت نسبة الذين صوتوا ب أحيانا 60 %، أما الرياضيين الذين تناولوا منشطات بعد حصولهم على وصفة طبية و أجابو ب نعم كانت نسبتهم 10% أما الذين صوتو ب لا فكانت نسبتهم 30% ولمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات استخدمنا قانون كاف تربيع ومن خلاله وجدنا أن كاف تربيع المحسوبة 7.600 أكبر من كاف تربيع الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.022$ ودرجة الحرية 2، وبالتالي نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الأساتذة .

الإستنتاج : أجمع الأساتذة أنمعظم الرياضيين يتجاهلون الوصفة الطبية قبل تناول المنشطات وهذا يعكس نقص الثقافة الصحية في مجتمعنا

السؤال 7: يعد تناول المنشطات وسيلة من وسائل النجاح والتفوق الرياضي

الجدول (9) إحصاءات أجوبة السؤال (7) من المحور الأول.

دلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² جدولة	ك ² محسوبة	التكرارات		الإجابات
					%	ت	
غير دال	2	0,157	3,84	3,700	35	7	نعم
					50	10	لا
					15	3	أحيانا
					100	20	المجموع



الشكل رقم (7): دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال 7 من المحور الأول

تحليل و مناقشة النتائج: من خلال الجدول رقم (9) نلاحظ أن الذين قالو بأن المنشطات لا تعد وسيلة للتفوق الرياضي حيث قدرت نسبتهم ب 50% في حين الذين صوتو ب نعم فكانت نسبتهم 35% وكانت نسبة الذين صوتوا ب أحيانا 15% ولمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات استخدمنا قانون كاف تربيع ومن خلاله وجدنا أن كاف تربيع المحسوبة 3.700 أقل من كاف تربيع الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.157$ ودرجة الحرية 2، وبالتالي نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الأساتذة .

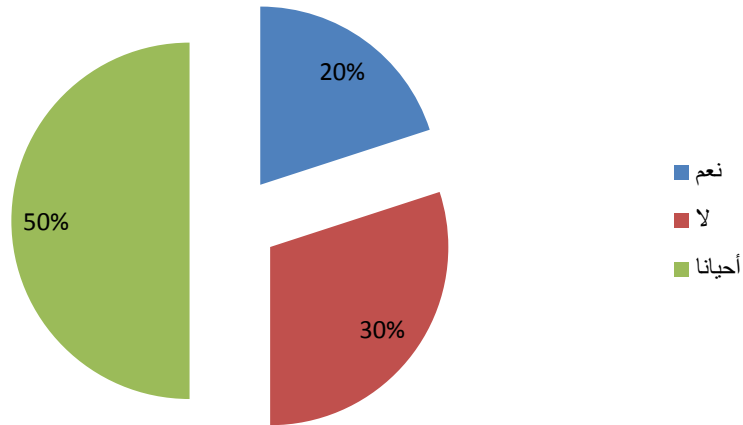
الإستنتاج: أن المنشطات لا تعد وسيلة من وسائل النجاح و التفوق الرياضي حسب رأي أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية .

عرض وتحليل ومناقشة المحور الثاني : يؤثر تناول المنشطات سلبا على أداء الرياضي

السؤال 8: إمكانيات الرياضي الجزائري المادية تسمح له بمواجهة متطلبات الرياضة

الجدول (10) إحصاءات أجوبة السؤال (8) من المحور الثاني .

الإجابات	التكرارات		ك ² محسوبة	ك ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
	ت	%					
نعم	4	20	2,800	3,84	0,247	2	غير دال
لا	6	30					
أحيانا	10	50					
المجموع	20	100					



الشكل رقم (8): دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال 8 من المحور الثاني

تحليل و مناقشة النتائج: من الجدول (10) تبين أن 20% من إجابات الأساتذة يمكنهم مواجهة المتطلبات المادية للرياضة ، في حين 30% منهم لا يمكنهم مواجهة المتطلبات المادية للرياضة ، بينما أغلبيتهم ، أي 50% يمكنهم مواجهة المتطلبات المادية للرياضة من حين لآخر .

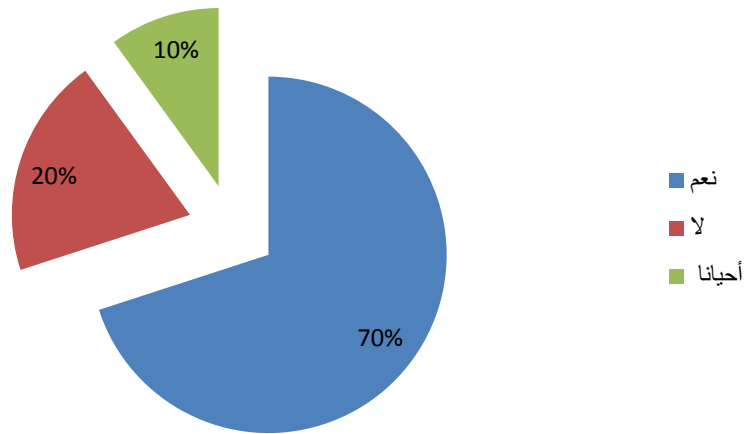
ولمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات استخدمنا قانون كاف تربيع ومن خلاله وجدنا أن كاف تربيع المحسوبة 2.800 أقل من كاف تربيع الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0.247 $\alpha =$ ودرجة الحرية 2، وبالتالي نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الأساتذة .

الإستنتاج: يتعذر للمستجوبين أن إمكانيات الرياضي المادية لا تسمح له بمواجهة متطلبات الرياضة من حين لآخر

السؤال 9: هناك تأثير على صحة الرياضي الجزائري عند التوقف عن تناول المنشطات

الجدول (11) إحصاءات أجوبة السؤال (9) من المحور الثاني

الإجابات	التكرارات		ك ² محسوبة	ك ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
	ت	%					
نعم	14	70	12,400	3,84	0,002	2	دال
لا	4	20					
أحيانا	2	10					
المجموع	20	100					



الشكل رقم (9): دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال 9 من المحور الثاني

تحليل و مناقشة النتائج : من الجدول (11) تبين أن 70 % من المستجوبين لاحظوا أن هناك تأثير على صحة الرياضي عند التوقف عن تناول المنشطات ، بينما 20 % منهم لم يلاحظوا أي تأثير في حين 10 % منهم لاحظوا أن هناك تأثير عليهم من حين لآخر .

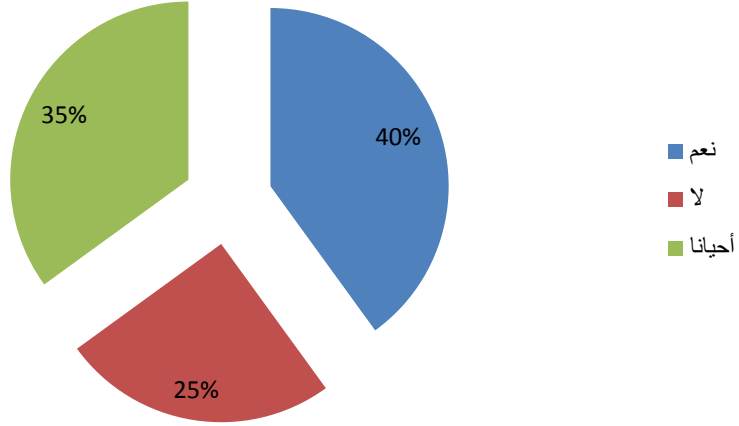
ولمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات استخدمنا قانون كاف تربيع ومن خلاله وجدنا أن كاف تربيع المحسوبة 12.400 أكبر من كاف تربيع الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.002$ ودرجة الحرية 2، وبالتالي نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الأساتذة .

الإستنتاج : التوقف عن تناول المنشطات يؤدي إلى نقص في الكتلة العضلية .

السؤال 10: يدرك الرياضي الجزائري بالأخطار الناجمة من تناول المنشطات

الجدول (12) إحصاءات أجوبة السؤال (10) من المحور الثاني .

الإجابات	التكرارات		ك ² محسوبة	ك ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
	ت	%					
نعم	8	40	0.700	3.84	0.705	2	دال
لا	5	25					
أحيانا	7	35					
المجموع	20	100					



الشكل رقم (10): دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال 10 من المحور الثاني

تحليل و مناقشة النتائج : من الجدول (12) تبين أن 40% من المستجوبين لاحظوا أن الرياضي يدرك بالأخطار الناجمة من تناول المنشطات ، بينما 25% منهم لم يلاحظوا أي خطر عليهم في حين 35% منهم لاحظوا أن هناك أخطار ناجمة عليهم من حين لآخر.

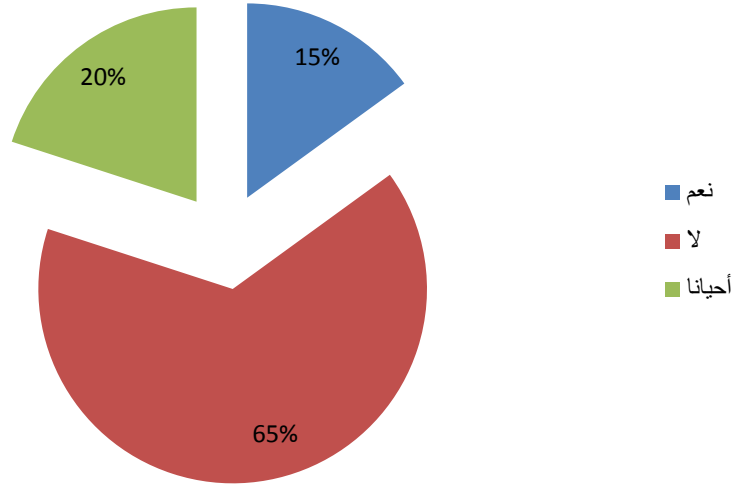
ولمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات استخدمنا قانون كاف تربيع ومن خلاله وجدنا أن كاف تربيع المحسوبة 0.700 أقل من كاف تربيع الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.705$ ودرجة الحرية 2، وبالتالي نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الأساتذة .

الإستنتاج: المنشطات لها أخطار ناجمة من استعمالها من قبل الرياضي

السؤال 11: تعتبر المنشطات التي يتناولها الرياضي قانونية

الجدول (13) إحصاءات أجوبة السؤال (11) من المحور الثاني .

الإجابات	التكرارات		ك ² محسوبة	ك ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
	ت	%					
نعم	3	15	9,100	3,84	0,011	2	دال
لا	13	65					
أحيانا	4	20					
المجموع	20	100					



الشكل رقم (11): دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال 11 من المحور الثاني

تحليل و مناقشة النتائج : من الجدول (13) تبين أن 65 % من المستجوبين لم يلاحظوا أن المنشطات التي يتناولها الرياضي قانونية ، بينما 15 % منهم لاحظوا أنها قانونية في حين 20 % منهم لاحظوا أن المنشطات التي يتناولها الرياضي قانونية من حين لآخر .

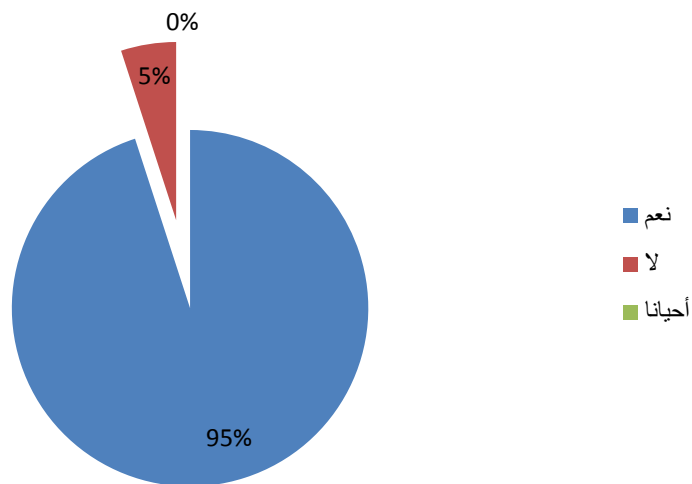
ولمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات استخدمنا قانون كاف تربيع ومن خلاله وجدنا أن كاف تربيع المحسوبة 9.100 أكبر من كاف تربيع الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.011$ ودرجة الحرية 2، وبالتالي نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الأساتذة .

الإستنتاج: تعتبر المنشطات التي يتناولها الرياضي غير قانونية.

السؤال 12: تناول المنشطات يستوجب وجود مستوى للثقافة الصحية لدى الرياضي الجزائري

الجدول (14) إحصاءات أجوبة السؤال (12) من المحور الثاني .

الإجابات	التكرارات		ك ² محسوبة	ك ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
	ت	%					
نعم	19	95	16,200	3,84	0,000	1	دال
لا	1	5					
أحيانا	0	0					
المجموع	20	20					



الشكل رقم (12): دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال 12 من المحور الثاني

تحليل و مناقشة النتائج: من الجدول (14) ظهر أن 95 % من المستجوبين يرون أن تناول المنشطات يستلزم وجود مستوى للثقافة الصحية بينما 5 % لا يظنون ذلك .

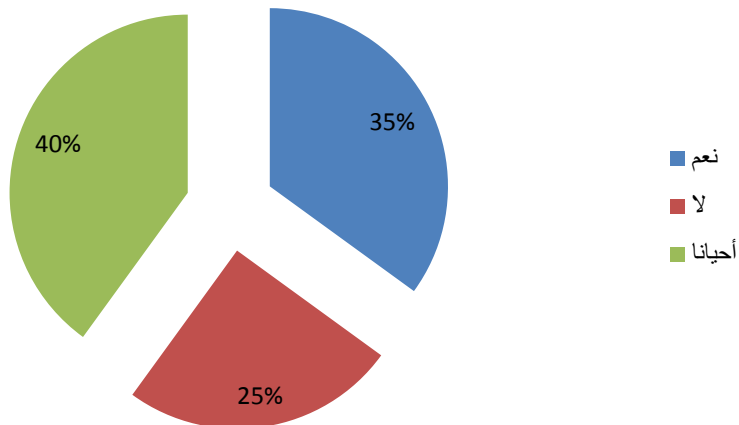
ولمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات استخدمنا قانون كاف تربيع ومن خلاله وجدنا أن كاف تربيع المحسوبة 16.200 أكبر من كاف تربيع الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.000$ ودرجة الحرية 1، وبالتالي نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الأساتذة .

الإستنتاج: يرى المستجوبون أنه يستوجب وجود مستوى للثقافة الصحية لدى الرياضي لتناول المنشطات .

السؤال 13: يدرك الرياضي الجزائري أن المنشطات تسبب العقم وسرطان الكبد مع مرور الوقت

الجدول (15) إحصاءات أجوبة السؤال (13) من المحور الثاني .

الإجابات	التكرارات		ك ² محسوبة	ك ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
	ت	%					
نعم	7	35	0,700	3,84	0,705	2	غير دال
لا	5	25					
أحيانا	8	40					
المجموع	20	100					



الشكل رقم (13): دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال 13 من المحور الثاني

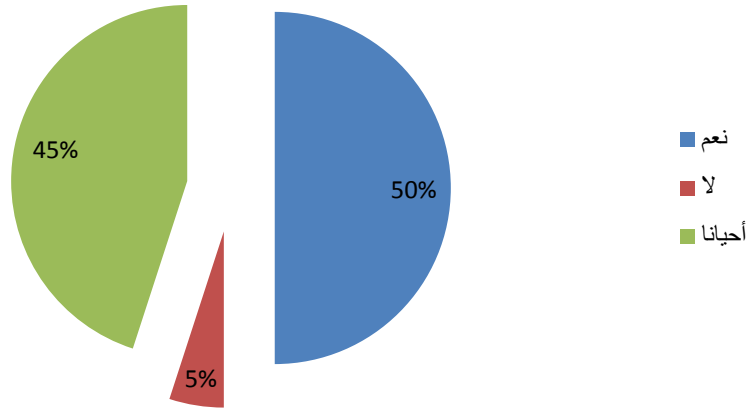
تحليل و مناقشة النتائج: من الجدول (15) تبين أن أغلبية المستجوبين يدركون الآثار السلبية للمنشطات من حين للآخر إذ قدرت نسبتهم ب 40% أما المستجوبين الذين يعلمون بأن المنشطات تسبب العقم وسرطان الكبد فقد قدرت نسبتهم ب 35%. في حين أن الذين لا يدركون فقد قدرت نسبتهم ب 25% . ولمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات استخدمنا قانون كاف تربيع ومن خلاله وجدنا أن كاف تربيع المحسوبة 0.700 أقل من كاف تربيع الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.705$ ودرجة الحرية 2، وبالتالي نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الأساتذة .

الإستنتاج : المستجوبين على دراية بأخطار و آثار هاته المنشطات .

السؤال 14: تعتبر الاضطرابات الجسمية سببها تناول الرياضي لهذه المنشطات

الجدول (16) إحصاءات أجوبة السؤال (14) من المحور الثاني .

الإجابات	التكرارات		ك ² محسوبة	ك ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
	ت	%					
نعم	10	50	7,300	3,84	0,026	2	دال
لا	1	5					
أحيانا	9	45					
المجموع	20	100					



الشكل رقم (14): دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال 14 من المحور الثاني

تحليل و مناقشة النتائج: من الجدول (16) تبين أن أغلبية المستجوبين يعتبرون أن الاضطرابات الجسمية سببها تناول الرياضي لهذه المنشطات قدرت نسبتهم ب 50% أما المستجوبين الذين يعتبرونها سبب للاضطرابات الجسمية من حين لآخر قدرت نسبتهم ب 45%. في حين أن الذين لا يعلمون فقد قدرت نسبتهم ب 5% .

ولمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات استخدمنا قانون كاف تربيع ومن خلاله وجدنا أن كاف تربيع المحسوبة 7.300 أكبر من كاف تربيع الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.026$ ودرجة الحرية 2، وبالتالي نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الأساتذة .

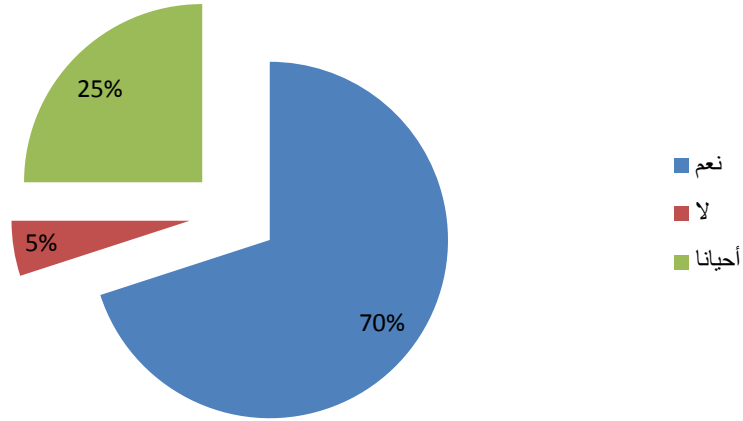
الإستنتاج: تناول الرياضي للمنشطات يسبب اضطرابات جسمية مع مرور الوقت .

عرض وتحليل ومناقشة المحور الثالث: هناك دوافع تؤدي بالرياضيين الجزائريين إلى تناول المنشطات

السؤال 15: يشعر الرياضي الجزائري بتطور وزيادة في النمو العضلي عند تناول للمنشطات

الجدول (17) إحصاءات أجوبة السؤال (15) من المحور الثالث .

الإجابات	التكرارات		ك ² محسوبة	ك ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
	ت	%					
نعم	14	70	13,300	3,84	0,001	2	دال
لا	1	5					
أحيانا	5	25					
المجموع	20	100					



الشكل رقم (15): دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال 15 من المحور الثالث

تحليل و مناقشة النتائج : من الجدول (17) تبين أن 70 % من المستجوبين لاحظوا تحسن وتطور في النمو العضلي لديهم وذلك إثر تناولهم للمنشطات، بينما 25 % لاحظوا تطور في النمو العضلي من حين لآخر بينما 5 % منهم لم يلاحظوا أي تطور في النمو العضلي .

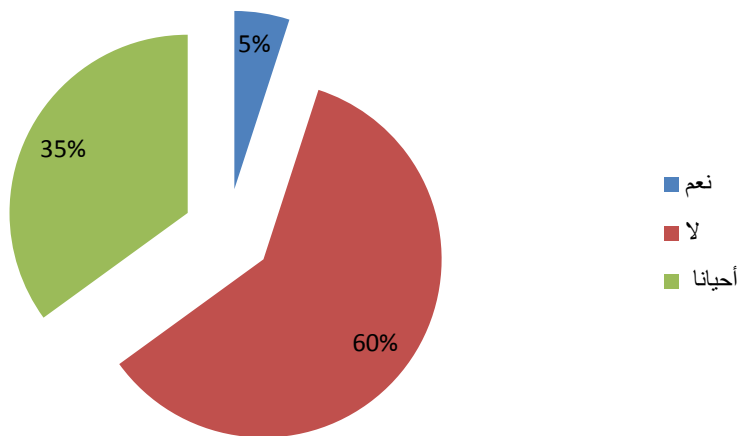
ولمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات استخدمنا قانون كاف تربيع ومن خلاله وجدنا أن كاف تربيع المحسوبة 13.300 أكبر من كاف تربيع الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.001$ ودرجة الحرية 2، وبالتالي نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الأساتذة .

الإستنتاج: يرى الأساتذة أن المنشطات عائد إيجابي على النمو العضلي للرياضي .

السؤال 16: يشجع المدرب و الزملاء الرياضيين على تناول المنشطات

الجدول (18) إحصاءات أجوبة السؤال (16) من المحور الثالث

دلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² مجدولة	ك ² محسوبة	التكرارات		الإجابات
					%	ت	
دال	2	0,11	3,84	9,100	5	1	نعم
					60	12	لا
					35	7	أحيانا
					100	20	المجموع



الشكل رقم (16): دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال 16 من المحور الثالث

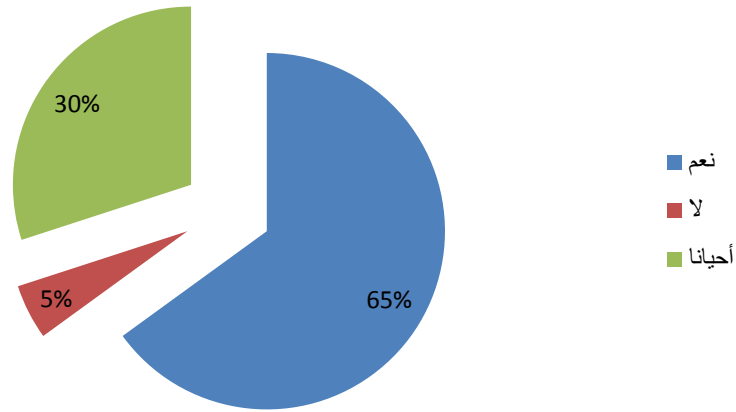
تحليل و مناقشة النتائج : من خلال الجدول (18) تبين أن 60 % من المستجوبين لم يشجعوا من طرف المدربين و الزملاء لتناول المنشطات، بينما الذين شجعوا من حين لآخر قدرت نسبتهم ب 35 % في حين الذين صوتوا ب نعم كانت نسبتهم 5 % .

ولمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات استخدمنا قانون كاف تربيع ومن خلاله وجدنا أن كاف تربيع المحسوبة 9.100 أكبر من كاف تربيع الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.11$ ودرجة الحرية 2، وبالتالي نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الأساتذة .
الإستنتاج: لا يتلقى العديد من الرياضيين تشجيعات من الزملاء وحتى من مدربه لتناول المنشطات .

السؤال 17: يعتبر خوف الرياضي من الفشل والإخفاق سبب في تناوله للمنشطات

الجدول (19) إحصاءات أجوبة السؤال (17) من المحور الثالث

دلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² مجدولة	ك ² محسوبة	التكرارات		الإجابات
					%	ت	
دال	2	0,004	3,84	10,900	65	13	نعم
					5	1	لا
					30	6	أحيانا
					100	20	المجموع



الشكل رقم (17): دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال 17 من المحور الثالث

تحليل و مناقشة النتائج : من خلال الجدول (19) إتحاح أن أغلبية الأساتذة يظنون أن الخوف من الفشل سبب في تناول الرياضي للمنشطات إذ قدرت نسبتهم ب 65% أما الأساتذة الذين يظنون أن الخوف من الفشل سبب في تناول الرياضي للمنشطات من حين لآخر قدرت نسبتهم ب 30%. في حين أن المستجوبين الذين كانت إجاباتهم بلا قدرت نسبتهم ب 5%.

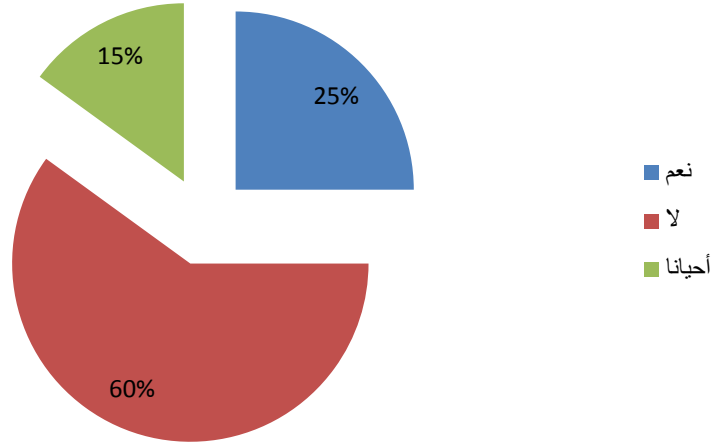
ولمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات استخدمنا قانون كاف تربيع ومن خلاله وجدنا أن كاف تربيع المحسوبة 10.900 أكبر من كاف تربيع الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.004$ ودرجة الحرية 2، وبالتالي نستنتج أنهتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الأساتذة .

الإستنتاج: الخوف من الفشل و الإخفاق يجعل الرياضي يتناول المنشطات .

السؤال 18: هناك تأثيرات ايجابية لدى الرياضي عند تناوله للمنشطات

الجدول (20) إحصاءات أجوبة السؤال (18) من المحور الثالث

دلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² مجدولة	ك ² محسوبة	التكرارات		الإجابات
					%	ت	
دال	2	0,035	3,84	6,700	25	5	نعم
					60	12	لا
					15	3	أحيانا
					100	20	المجموع



الشكل رقم (18): دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال 18 من المحور الثالث

تحليل و مناقشة النتائج : من خلال الجدول (20) تبين أن 60% من المستجوبين لم يلاحظوا أن هناك تأثيرات ايجابية لدى الرياضي عند تناوله للمنشطات، بينما الذين لاحظوا قدرت نسبتهم ب 25 % في حين الذين صوتوا ب أحيانا كانت نسبتهم 15 % .

ولمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات استخدمنا قانون كاف تربيع ومن خلاله وجدنا أن كاف تربيع المحسوبة 6.700 أكبر من كاف تربيع المجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.035$ ودرجة الحرية 2، وبالتالي نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الأساتذة .

الإستنتاج: لا توجد تأثيرات إيجابية لدى الرياضيين عند تناولهم للمنشطات .

السؤال 19: عدم ثقة الرياضي الجزائري بنفسه دور لتناوله للمنشطات

الجدول (21) إحصاءات أجوبة السؤال (19) من المحور الثالث

الإجابات	التكرارات		ك ² محسوبة	ك ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
	ت	%					
نعم	15	75	5,000	3,84	0,25	1	دال
لا	0	0					
أحيانا	5	25					
المجموع	20	100					



الشكل رقم (19): دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال 19 من المحور الثالث

تحليل و مناقشة النتائج : من خلال الجدول(21)ظهر أن 75 % من المستجوبين يرون أن عدم ثقة الرياضي الجزائري بنفسه دور لتناوله للمنشطات بينما 25% يظنون ذلك من حين لآخر .

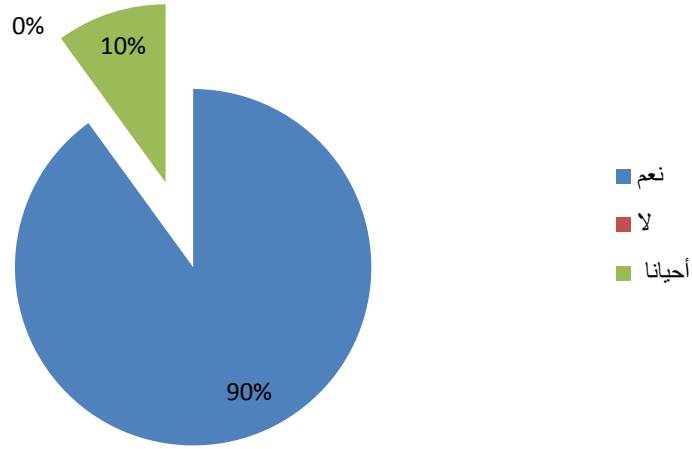
ولمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات استخدمنا قانون كاف تربيع ومن خلاله وجدنا أن كاف تربيع المحسوبة 5.000 أكبر من كاف تربيع المجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.25$ ودرجة الحرية 1، وبالتالي نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الأساتذة .

الإستنتاج: عدم ثقة الرياضي الجزائري بنفسه تجعله يتناول المنشطات إلى حد الإدمان عليها .

السؤال 20: يمكن للرياضي الجزائري الاستغناء عن تناول المنشطات

الجدول (22) إحصاءات أجوبة السؤال (20) من المحور الثالث

الإجابات	التكرارات		ك ² محسوبة	ك ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
	ت	%					
نعم	18	90	12,800	3,84	0,000	1	دال
لا	0	0					
أحيانا	2	10					
المجموع	20	100					



الشكل رقم (20): دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال 20 من المحور الثالث

تحليل و مناقشة النتائج : من خلال الجدول (22) تبين أن 90 % من المستجوبين يرون أن الرياضي الجزائري يمكنه الإستغناء عن تناوله للمنشطات بينما 10% منهم يظنون ذلك من حين لآخر .

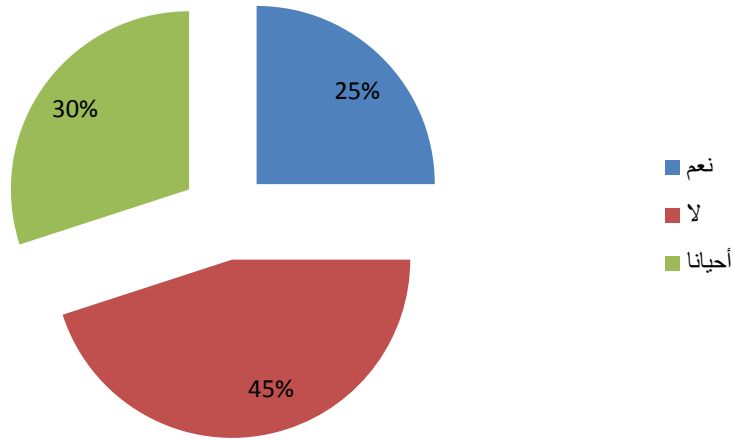
ولمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات استخدمنا قانون كاف تربيع ومن خلاله وجدنا أن كاف تربيع المحسوبة 12.800 أكبر من كاف تربيع المجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.000$ ودرجة الحرية 1، وبالتالي نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الأساتذة .

الإستنتاج: الرياضي الجزائري يمكنه الإستغناء عن تناول المنشطات و ذلك من خلال النصائح و الإرشادات التي يتلقاها من المدرب و الطبيب و الزملاء .

السؤال 21: توجد قوانين تسمح للرياضي الجزائري بتناول المنشطات

الجدول (23) إحصاءات أجوبة السؤال (21) من المحور الثالث

الإجابات	التكرارات		ك ² محسوبة	ك ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
	ت	%					
نعم	5	25	1,300	3,84	0,522	2	غير دال
لا	9	45					
أحيانا	6	30					
المجموع	20	100					



الشكل رقم (21): دائرة نسبية لتكرارات أجوبة السؤال 21 من المحور الثالث

تحليل و مناقشة النتائج : من خلال الجدول (23) إتحضح أن أغلبية الأساتذة لا يظنون أنه توجد قوانين تسمح للرياضي الجزائري بتناول المنشطات إذ قدرت نسبتهم ب 45% أما الأساتذة الذين يظنون أنه توجد قوانين من حين لآخر قدرت نسبتهم ب 30%. في حين أن المستجوبين الذين كانت إجاباتهم نعم قدرت نسبتهم ب 25% .

ولمحاولة إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التكرارات استخدمنا قانون كاف تربيع ومن خلاله وجدنا أن كاف تربيع المحسوبة 1.300 أصغر من كاف تربيع الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ودرجة الحرية 2، وبالتالي نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الأساتذة .

الإستنتاج: لا توجد قوانين تسمح للرياضي بتأوله للمنشطات إلا بترخيص من اللجنة الطبية .

✚ مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات :

في إطار موضوع بحثنا والذي يتطرق إلى دراسة أسباب انتشار ظاهرة تناول المنشطات في وسط الرياضيين الجزائريين من وجهة رأي أساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

ومن خلال توزيع الإستبيان وجمع البيانات توصلنا إلى النتائج التي سبق عرضها وتحليلها بمختلف الأساليب الإحصائية، وسنقوم بمناقشة النتائج المتحصل عليها في ضوء الفرضيات المطروحة والتحليل الإحصائي.

1 - مناقشة الفرضية الأولى: الفرضية الأولى التي صيغت على النحو التالي :توجد فوائد يجنيها الرياضيين من تناولهم للمنشطات من وجهة رأي أساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

بغرض التعرف عن ما إذا كان المستجوبين يدركون أن هناك فوائد يجنيها الرياضيين من تناولهم للمنشطات، قمنا بجمع بيانات الإستبيان لجميع أفراد العينة المتمثلة في 20 فرد وقمنا بإستعمال إختبار k^2 .

من الأسئلة : 2 - 3 - 4 - 5 - 6 من المحور الأول توصلنا إلى مدى إدراك الرياضي بالفوائد التي يجنيها من تناوله للمنشطات من وجهة نظر أساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

ومن هذا نؤكد صحة الفرضية الأولى التي تنص أنه توجد فوائد يجنيها الرياضيين من تناولهم للمنشطات حسب رأي أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية .

2 - مناقشة الفرضية الثانية: الفرضية الثانية التي صيغت على النحو التالي : يؤثر تناول المنشطات سلبا على أداء الرياضيين من وجهة نظر أساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

بغرض التعرف عن ما إذا كان المستجوبين يدركون الآثار السلبية للمنشطات التي تؤثر على أداء الرياضي، قمنا بجمع بيانات الإستبيان لجميع أفراد العينة المتمثلة في 20 فرد وقمنا بإستعمال إختبار k^2 .

من الأسئلة : 2 - 3 - 4 - 5 - 7 من المحور الثاني توصلنا إلى الأخطار الناجمة من تناول المنشطات وما تسببه من اختلالات في أدائه الرياضي .

ومن هذا نؤكد صحة الفرضية الثانية التي تنص على أن المنشطات تؤثر سلبا على أداء الرياضيين من وجهة نظر أساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية .

3 - مناقشة الفرضية الثالثة : الفرضية الثالثة التي صيغت على النحو التالي :**هناك دوافع تؤدي بالرياضيين الجزائريين إلى تناول المنشطات .**

بغرض التعرف عن ما إذا كان المستجوبين يرون أن هناك دوافع التي تجعل الرياضي يتناول المنشطات ،قمنا بجمع بيانات الإستبيان لجميع أفراد العينة المتمثلة في 20 فرد وقمنا بإستعمال إختبار k^2 .

من الأسئلة : 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 ،من المحور الثالث توصلنا إلى الدوافع التي تجعل الرياضي يتناول المنشطات كالرغبة في الفوز .

ومن هذا نؤكد صحة الفرضية الثالثة التي تنص على أنهاك دوافع تؤدي بالرياضيين الجزائريين إلى تناول المنشطات .

الإستنتاج العام :

بعد الدراسة التي تطرقنا إليها والمتمثلة في أسباب انتشار ظاهرة تناول المنشطات في وسط الرياضيين الجزائريين وعلى ضوء ما توصلت إليه نتائج هذه الدراسة، ومن خلال الفرضيات المطروحة يمكن أن نستنتج أن المستجوبين يجمعون على أنه هناك فوائد يجنيها الرياضي من تناوله للمنشطات و أجمعوا على سلبيات هاته المواد و الدوافع التي أدت بالرياضي إلى تناولها، إذ أننا توصلنا من خلال الدراسة و إختبار صحة الفرضيات التي أدت إلى ما يلي :

- توجد فوائد يجنيها الرياضيين من تناولهم للمنشطات من وجهة نظر أساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.
- يؤثر تناول المنشطات سلبا على أداء الرياضيين من وجهة نظر أساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

- هناك دوافع تؤدي بالرياضيين الجزائريين إلى تناول المنشطات .

ومن هذا، نقبل كل من الفرضية الأولى والفرضية الثانية و الفرضية الثالثة .

اقتراحات و توصيات :

في ضوء ما قام به الباحث في الدراسة، وما توصل إليه من نتائج، تم الخروج بالإقتراحات و التوصيات التالية :

- توعية نسبة أكبر من الرياضيين عن ماهية المنشطات .
- توعية نسبة أكبر من الرياضيين عن سلبيات وإيجابيات المواد المصنعة التي يتناولونها .
- توعية المدربين والرياضيين عن عواقب تشجيعهم للآخرين على تناول المنشطات .
- نشر الثقافة الصحية بين الرياضيين من كل الرياضات .
- توعية الرياضيين أن العضلات والحجم العضلي المكتسب إثر تناول المنشطات بكل أصنافها يعتبر نمو غير طبيعي ويترتب عن التوقف عن إستعمال هذه المواد فقدان للحجم العضلي و الكتلة العضلية .
- تناول الأغذية الطبيعية و الإبتعاد عن المنشطات لتفادي الأمراض.
- اتباع برنامج غذائي صحيح و سليم و خالٍ من المنشطات.

خاتمة :

حاولنا من خلال دراستنا، التعرف على أسباب انتشار ظاهرة تناول المنشطات في وسط الرياضيين الجزائريين من وجهة نظر أساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

فقد خضنا في هذا الموضوع حتى نتعرف على ومعرفة سبب انتشاره المواد في المحيط الرياضي و مدى إدارك الرياضي وإمامه بالمواد التي قد يصادفها أثناء التدريبات أو المنافسات والتي من المحتمل أن يبدأ تناولها أو إستعمالها، وأردنا أن ندرس أحد طابوهات الرياضة عامة و لنأتي بشيء جديد سنتمكن من خلالها توعية الرياضيين عن الإيجابيات و السلبيات التي قد يجهلها عن المواد المنشطة الشائعة بين الرياضيين. ومن هنا أتت رغبتنا في دراسة موضوع المنشطات تحت عنوان " أسباب انتشار ظاهرة تناول المنشطات في وسط الرياضيين الجزائريين .

ويهدف الوصول إلى أجوبة مقنعة، وبعد إطلاعنا على الموضوع بصفة معمقة من الجانب النظري، قمنا بتوزيع الإستبيان على أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ورقلة وبعد تحليل النتائج المتوصل إليها ومناقشتها في ضوء الفرضيات التي توصلنا إليها سابقا خطوة في مجال البحث العلمي نحو معرفة الواقع والمشاكل التي يواجهها الرياضيين ومن ثم محاولة التخفيف من حدتها والقضاء عليها مستقبلا .

قائمة المصادر و المراجع

باللغة العربية :

- 1/ علاء الدين محمد عليوة ، الصحة الرياضية " منشطات ،استعادة شفاء ، تغذية الرياضيين " ط1 دار الوفاء لنديا الطباعة و النشر، الإسكندرية، 2006 .
- 2/ أسامة رياض، الطب الرياضي والحركة الأولمبية العالمية، بدون ط، مؤسسة المختار للطباعة، الرياض، 1981.
- 3/ محمد كبيش، المسؤولية الجنائية عن استعمال المنشطات في المسابقات الرياضية، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1991 .
- 4/ مظفر عبد الله شفيق- فالح فرنسيس يوسف، المنشطات والرياضة، بدون ط، دار الرافدين للطباعة والنشر، بغداد، 1993 .
- 5/ صادق الهاللي، الفسيولوجية الطبية، بدون ط، المكتب الإقليمي لشرق المتوسط، ب ب، 1997 .
- 6/ عائد فضل ملحم، الطب الرياضي والفسيولوجي، قضايا ومشكلات معاصرة، ط 1، دار الكندي للنشر والتوزيع، الأردن، 1999 .
- 7/ سوّدد فواد الألوسي، المنشطات الرياضية والمكملات الغذائية، ط 1، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، 2012 .
- 8/ محمد سليمان الأحمد ، نضال ياسين حمو ، المنشطات الرياضية ، ط 1، دار جهينة للنشر و التوزيع ، عمان ، 2002 .
- 9/ عمار عبد الرحمن قبع، الطب الرياضي، ط 1، دار الكتب للطباعة وللنشر، بدون بلد، 1989
- 10/ أحمد جاسم محمد العبيدي، سوء استخدام المنشطات وتأثيراتها على لاعبي المستويات كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2000 .
- 11/ كمال جميل الربضي، التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، ط 1، نشر بدعم الجامعة الأردنية، الأردن، 2001 .
- 12/ محمود الشريقات، المخدرات-الخدر وفساد العقل، ط 1، دار أفاق للنشر والتوزيع، عمان، 1996 .
- 13/ أحمد محمود خليل، جرائم المخدرات، ط 1، دار المطبوعات الجامعية، الإسكندرية، 1984 .
- 14/ إسماعيل حامد عثمان، التحديات التي تواجه الدورات الأولمبية في القرن الحادي والعشرين، سلسلة الفكر العربي في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، 1996 .

- 15/ وديع ياسين التكريتي وآخرون، استخدام المنشطات في المجال الرياضي، ط 1، دارالوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2011 .
- 16/ إبراهيم البصري، الطب الرياضي مبادئ عامة، ط 3، دار النضال للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت، 1984 .
- 17/ محمد سليمان الأحد، الوضع القانوني لعقود انتقال اللاعبين المحترفين، ط 1، الدار العلمية الدولية ودار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، 2001 .
- 18/ نوربرت ميلر وآخرون، اللعب النظيف للجميع، ترجمة الدكتور أمين الخولي، سلسلة الفكر العربي في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، مصر، 1992 .
- 19/ فاطمة عبد مالح و عبير داخل حاتم ، التغذية و النشاط الرياضي (مكملات غذائية - أعشاب طبية - منشطات)، ط 1 ، عمان مكتبة المجتمع العربي ، 2013 .
- 20/ كمال عبد الحميد إسماعيل ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، الثقافة الصحية للرياضيين ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001 .
- 21/ رابح تركي، مناهج البحث في علوم التربية و علم النفس ، ط2 ، الجزائر: المؤسسة الوطنية للكتاب، 1984 .
- 22/ عمار بوحوش ومحمد الذيبات، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث ، الجزائر ديوان المطبوعات الجامعية، 1995 .
- 23/ محمد خليل عباس وآخرون، مدخل إلى مناهج البحث في التربية و علم النفس. ط 1، عمان الأردن: دار المسير للنشر والتوزيع، 2007 .
- 24/ محمد شفيق، البحث العلمي تطبيقاته في مجال الدراسة الإجتماعية، المكتب الجامعي الحديث، 2006 .
- 25/ عثمان حسن عثمان، المنهجية في كتابة البحوث والرسائل الجامعية. باتنة، منشورات الشهاب، 1998 .
- 26/ فاطمة عوض صابر، ميرفت على خفاجة، أسس البحث العلمي. ط1، الإسكندرية: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، 2002 .
- قائمة المذكرات :**
- مذكرة ماستر ، دراسة مقارنة بين تناول المنشطات و المتغذين طبيعيا في رياضة كمال الأجسام ، 2014-2015 .
- المواقع الإلكترونية :**

الملاحق

ملحق رقم 1 : استمارة الإستبيان جامعة قاصدي مرباح ورقلة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم : نشاط بدني رياضي تربوي



استمارة استبيان

في إطار إعداد مذكرة لنيل شهادة الماستر تخصص تربية حركية لدى الطفل و المراهق التي تحمل العنوان : أسباب انتشار ظاهرة تناول المنشطات في وسط الرياضيين الجزائريين من وجهة نظر أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية . نرجو من سيادتكم ملء هذه الإستمارة بكل صدق و موضوعية ، و نتعهد أن كل هذه البيانات المجمعّة بواسطة هذه الإستمارة ستكون سرية و لا تستخدم إلا لأغراض علمية بحتة .

ملاحظة : ضع إشارة (x) جنب الإجابة الصحيحة التي تعبر عن وجهة نظرك .

وشكرا.

معلومات أولية :

السن :

الجنس : ذكر أنثى

التأهيل العلمي : - أستاذ مساعد - أستاذ محاضر

- دكتور - بروفييسور

- أستاذ مؤقت

الخبرة المهنية :

السنة الجامعية 2019 / 2020 م

المحور الأول : يوجد فوائد يجنيها الرياضيين الجزائريين من تناولهم للمنشطات من وجهة نظر أساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

الرقم	العبرة	نعم	لا	أحيانا
1	المنشطات تزيد من قوة و نشاط الجسم			
2	تناول المنشطات يساعد الرياضي في تطوير الجسم في زمن قصير			
3	يمكن للرياضي الجزائري الوثوق بالمنشطات			
4	يراعي الرياضي مكونات و مصداقية هاته المنشطات			
5	يستفيد الرياضي من تناوله للمنشطات			
6	يستخدم الرياضي الجزائري المنشطات عن طريق وصفات طبية			
7	يعد تناول المنشطات وسيلة من وسائل النجاح و التفوق الرياضي			

المحور الثاني : يؤثر تناول المنشطات سلبا على أداء الرياضي

الرقم	العبارة	نعم	لا	أحيانا
1	إمكانيات الرياضي الجزائري المادية تسمح له بمواجهة متطلبات الرياضة من المنشطات			
2	تأثير على صحة الرياضي الجزائري عند التوقف عن تناول المنشطات			
3	يدرك الرياضي الجزائري بالأخطار الناجمة من تناول المنشطات			
4	تعتبر المنشطات التي يتناولها الرياضي قانونية أم لا			
5	تناول المنشطات يستوجب وجود مستوى للثقافة الصحية لدى الرياضي الجزائري			
6	يدرك الرياضي الجزائري أن المنشطات تسبب العقم و سرطان الكبد مع مرور الوقت			
7	تعتبر الإضطرابات الجسمية سببها تناول الرياضي لهذه المنشطات			

المحور الثالث : هناك دوافع تؤدي بالرياضيين الجزائريين إلى تناول المنشطات

الرقم	العبارة	نعم	لا	أحيانا
1	يشعر الرياضي الجزائري بتطور و زيادة في النمو العضلي عند تناوله للمنشطات			
2	يشجع المدرب و الزملاء الرياضيين على تناول المنشطات			
3	هل يعتبر خوف الرياضي من الفشل و الإخفاق سبب في تناوله للمنشطات ؟			
4	هناك تأثيرات إيجابية لدى الرياضي عند تناوله للمنشطات			
5	عدم ثقة الرياضي الجزائري بنفسه دور لتناوله للمنشطات			
6	يمكن للرياضي الجزائري الإستغناء عن تناول المنشطات			
7	توجد قوانين تسمح للرياضي الجزائري بتناول المنشطات			

الملحق رقم : 2

الإحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أحيانا	لا	نعم	التكرار و النسب	فقرات المحور الأول
					ك	الفقرة 1
					%	
					ك	الفقرة 2
					%	
					ك	الفقرة 3
					%	
					ك	الفقرة 4
					%	
					ك	الفقرة 5
					%	
					ك	الفقرة 6
					%	
					ك	الفقرة 7
					%	