

مكملات غذائية تعزز أداء لاعبي الرياضات الإلكترونية: مراجعة شاملة

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 19, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). مكملات غذائية تعزز أداء لاعبي الرياضات الإلكترونية: مراجعة شاملة. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=119206>

تخيل أنك تقضي ساعات طويلة أمام الشاشة، تتنافس في عالم الألعاب الإلكترونية (Esports) الاحترافي. كل جزء من الثانية يمثل فارقاً بين الفوز والخسارة. هل يمكن أن يكون السر لتحسين أدائك ليس فقط التدريب المكثف، بل أيضاً ما تتناوله من مكملات غذائية؟ هذا السؤال هو محور بحث جديد يثير اهتماماً متزايداً في هذا المجال سريع النمو.

منهجية البحث

قام الباحثون بتحليل شامل للدراسات العشوائية ذات الشواهد (Randomized Controlled Trials) - وهي تعتبر المعيار الذهبي في البحوث الطبية والعلمية - بهدف تقييم تأثير المكملات الغذائية على أداء لاعبي الألعاب الإلكترونية. ركز التحليل على الدراسات التي اختبرت تأثير مكملات غذائية محددة على جوانب مختلفة من الأداء، مثل الوظائف الإدراكية (القدرة على التركيز واتخاذ القرارات السريعة)، والحالة النفسية (تقليل القلق والتوتر)، والأداء الفعلي في اللعبة. قام الباحث دونغ هوانغ (Dong Huang) بإجراء هذا التحليل المنهجي، الذي يهدف إلى تجميع وتقييم الأدلة المتاحة بشكل موضوعي.

لم يقتصر البحث على تحديد ما إذا كانت المكملات الغذائية لها تأثير إيجابي، بل سعى أيضاً إلى تقييم جودة هذه الدراسات. تم فحص الدراسات بعناية لتقييم مدى وجود تحيزات محتملة (Bias) - أي عوامل قد تؤثر على نتائج الدراسة بشكل غير دقيق. على سبيل المثال، هل تم إخفاء هوية المشاركين والباحثين عن بعضهم البعض لمنع التحيزات اللاواعية؟ هل تم توزيع المشاركين بشكل عشوائي على مجموعات مختلفة (مجموعة تتناول المكمل الغذائي ومجموعة لا تتناوله) لضمان عدم وجود اختلافات مسبقة بين المجموعتين؟

التحديات في البحث

واجه الباحثون تحديات كبيرة في هذا التحليل. أظهرت الدراسات اختلافات كبيرة فيما بينها (Heterogeneity) من حيث أنواع المكملات الغذائية المستخدمة، والجرعات، وطرق قياس الأداء. هذا التباين يجعل من الصعب استخلاص استنتاجات قاطعة حول فعالية أي مكمل غذائي معين. بالإضافة إلى ذلك، كانت معظم الدراسات صغيرة الحجم، مما يعني أن النتائج قد لا تكون قابلة للتعميم على نطاق واسع.

النتائج

أظهر التحليل أن بعض المكملات الغذائية قد يكون لها تأثير إيجابي على الوظائف الإدراكية، والحالة النفسية، وأداء الألعاب الإلكترونية. على سبيل المثال، وجدت بعض الدراسات أن مكملات مثل الكرياتين (Creatine) - وهو مركب طبيعي يساعد على توفير الطاقة للعضلات - قد تحسن سرعة رد الفعل والذاكرة العاملة (Working Memory). كما أشارت دراسات أخرى إلى أن مكملات مثل الكافيين (Caffeine) قد تعزز التركيز والانتباه.

ومع ذلك، حذر الباحثون من أن هذه النتائج لا تزال أولية. أكثر من نصف الدراسات التي تم تحليلها كانت عرضة لخطر التحيز، مما يعني أن النتائج قد تكون مبالغاً فيها أو غير دقيقة. بالإضافة إلى ذلك، ركزت معظم الدراسات على اللاعبين الهواة، مما يثير تساؤلات حول ما إذا كانت النتائج تنطبق على اللاعبين المحترفين الذين يخضعون لتدريب مكثف ونظام غذائي صارم.

الآثار

تشير هذه النتائج إلى أن المكملات الغذائية قد تكون أداة واعدة لتحسين أداء لاعبي الألعاب الإلكترونية، ولكن هناك حاجة

إلى مزيد من البحث لتأكيد هذه الفوائد. يجب أن تركز الدراسات المستقبلية على تصميم بروتوكولات موحدة للتغذية، وتحديد الجرعات المثلى، واستخدام طرق قياس موثوقة لتقييم الأداء.

من المهم أيضاً أن ندرك أن المكملات الغذائية ليست حلاً سحرياً. التدريب المنتظم، والنظام الغذائي المتوازن، والنوم الكافي هي عوامل أساسية لتحسين الأداء في أي رياضة، بما في ذلك الألعاب الإلكترونية. يجب على اللاعبين استشارة أخصائيي التغذية والأطباء قبل تناول أي مكملات غذائية، خاصة وأن بعض المكملات قد يكون لها آثار جانبية غير مرغوب فيها أو تتفاعل مع الأدوية الأخرى.

في الختام، يفتح هذا البحث الباب أمام فهم أفضل لكيفية تأثير التغذية على أداء لاعبي الألعاب الإلكترونية. مع استمرار نمو هذا المجال، من المرجح أن نشهد المزيد من الأبحاث التي تستكشف الدور المحتمل للمكملات الغذائية في تعزيز القدرات الإدراكية والبدنية للاعبين.

Reference

Huang D. (2025). *Nutritional supplements to improve esports player performance: a systematic review of randomized controlled trials*. Journal of the International Society of Sports Nutrition, 23(1), 2603303-2603303.

DOI: [10.1080/15502783.2025.2603303](https://doi.org/10.1080/15502783.2025.2603303)