

## الثقافة الصحية لتناول المنشطات والمكملات الغذائية لممارسي الأنشطة الرياضية

أ.د.حنان علي حسنين محمد

أ.د. الهام إسماعيل شلبي

أستاذ الصحة العامة المتفرغ بقسم العلوم الحيوية  
والصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنات -  
جامعة حلوان

أستاذ التربية الصحية بقسم العلوم الحيوية  
والصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية بنات -  
جامعة حلوان

[elhamshalaby@hotmail.com](mailto:elhamshalaby@hotmail.com)

منى محسن رمضان

[monamohsen606@gmail.com](mailto:monamohsen606@gmail.com)

### المخلص :

استهدف البحث الى التعرف على واقع الثقافة الصحية لتناول المنشطات والمكملات الغذائية لممارسي الأنشطة الرياضية من خلال التعرف على واقع المدركات والمعارف الأساسية عن المنشطات والمكملات الغذائية لدى الممارسين للأنشطة الرياضية، المعرفة بالعواقب الناجمة عن تعاطي المنشطات والمكملات الغذائية لدى الممارسين للأنشطة الرياضية، ادراك الممارسين للأنشطة الرياضية الفرق بين المنشطات والمكملات الغذائية، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، ويمثل مجتمع وعينة البحث بعض الرياضيين وعددهم (١٠٠) رياضي ، وتمثلت أداة جمع البيانات في استمارة استبيان الثقافة الصحية من ( إعداد الباحثة ) ، وأسفرت النتائج الى :

- الثقافة الصحية في المدركات والمعارف الأساسية عن المنشطات والمكملات الغذائية لدى الممارسين للأنشطة الرياضية جاءت بدرجة متوسطة.
- الثقافة الصحية في المعرفة بالعواقب الناجمة عن تعاطي المنشطات والمكملات الغذائية لدى الممارسين للأنشطة الرياضية جاءت بدرجة ضعيفة.
- الثقافة الصحية في إدراك الممارسين للأنشطة الرياضية الفرق بين المنشطات والمكملات الغذائية جاءت بدرجة متوسطة.

الكلمات الدالة : الثقافة الصحية - المنشطات - المكملات الغذائية

## Healthy culture to take steroids and supplements for sports practitioners

### Abstract:

The research aims to recognize the reality of healthy culture to take steroids and supplements for sports practitioners by recognizing the realities of basic perceptions and knowledge of steroids and supplements in practitioners of sports activities knowledge of the consequences of the use of doping and supplements in sports practitioners, Practitioners of sports activities realized the difference between steroids and supplements, and researcher used the descriptive curriculum, Some of the 100 athletes represented the society and sample of the research. The data collection tool was the Health Culture Questionnaire form (prepared by the researcher). The results resulted in:

- Healthy culture in basic perceptions and knowledge of steroids and supplements in practitioners of sports activities came to a moderate degree.
- Health culture in knowledge of the consequences of the use of steroids and supplements in practitioners of sports activities has come to a low degree.
- Healthy culture in practitioners' perception of sporting activities the difference between steroids and dietary supplements came to a moderate degree

**Key words:** health culture – doping – supplements.

### الثقافة الصحية لتناول المنشطات والمكملات الغذائية لممارسي الأنشطة الرياضية

#### مقدمة ومشكلة البحث:

الثقافة هي ذلك النسيج من الأفكار والمعتقدات والعادات والتقاليد والقيم والاتجاهات وأساليب الحياة والتفكير والعمل وانماط السلوك، اما الثقافة الصحية هي تقديم المعلومات والحقائق الصحية للمواطنين سواء ما يتعلق بالنصائح الطبية او التعريف بالأمراض وطرق الوقاية بهدف تحقيق الوعي الصحي للأفراد، والصحة نعمة من الله يجب المحافظة عليها، وازداد الاهتمام بالصحة في مجال التربية الرياضية من خلال توفير الخدمات الصحية والوقائية للممارسين للأنشطة الرياضية والتي تمثل أحد الركائز الهامة التي يعتمد عليها في الوعي الصحي للرياضيين. (١٦-٥، ١٥)

والعصر الحالي اتسم بالتطورات والتغيرات السريعة المتلاحقة في جميع مجالات الحياة والتي لها انعكاسا في زيادة الوعي بالصحة والمشكلات الصحية، فتقدم الأمم يقاس بمدى امتلاكها من القوة البشرية الواعية المدربة، القدرة على العمل والعطاء، وبذل الجهد من أجل تقدم ورقي المجتمعات. (١٢-١٥)

والثقافة الصحية تهدف إلى الارتقاء بصحة الإنسان ومساعدة النشء على اتخاذ القرارات، وتعلم المهارات الضرورية من أجل نجاحها في الحياة كأفراد ناجحين ومستقلين وتشجيعهم على تحمل مسؤولية صحتهم في المستقبل والارتقاء بصحة الإنسان، فالثقافة الصحية هي عملية تزويد أفراد المجتمع بالخبرات اللازمة من معلومات واتجاهات وممارسات سلوكية صحية بهدف التأثير الإيجابي عليهم، ولها دور هام وفعال في المجتمع الحديث، وكلما زاد تقدم المجتمع بسبب التكنولوجيا الحديثة أصبحت الثقافة الصحية أكثر أهمية وكان لها تأثير إيجابي على صحة الأفراد. (١٣-٢٠٣)

ويشير بهاء الدين سلامة (٢٠٠٧م) إلى أن الثقافة الصحية تهدف إلى اكتساب الفرد المعلومات والبيانات والحقائق الصحية التي ترتبط بالصحة والمرض. (٧-١٨)

والثقافة الصحية تعني تثقيف الأفراد واثارة وعيهم بهدف تغيير سلوكهم وعاداتهم خاصة في حالة انتشار الأمراض داخل المجتمع، وغرس العادات والتقاليد الاجتماعية التي من شأنها تدعيم الجانب الصحي وتطوره مثل ممارسة الرياضة والتغذية الصحية والعادات القوامية السليمة، ومسألة الوعي الصحي لدى الأفراد له علاقة وثيقة بتشكيل جوانب من شخصيتهم، كما انه من شأنه رفع المستوى الصحي للأفراد بصفة عامة مما يؤدي إلى زيادة الإنتاج، فهناك علاقة وثيقة بين تناول الغذاء الصحي والنشاط الرياضي للتمتع بالصحة، وارشاد الأفراد إلى الطرق التي يستطيعون بواسطتها تقييم حالتهم الصحية. (٨ - ١٤)، (١٢-١٩)

والثقافة الصحية لها تأثير كبير حيث تساعد على زيادة الوعي والمعرفة الصحية والتي تعد اول عناصر الرعاية الصحية للرياضيين وغير الرياضيين، فالرياضة سلاح ذو حدين فاذا تم دراسة الرياضة مع اغفال الجانب الصحي ينتج اضرار صحية للفرد تمثل خطورة على حياة الرياضي. (٢٣-٦)

المنشط هو استعمال أية مادة تحرمها اللجنة الأولمبية الدولية (اللجنة الطبية) من شأنها أن تزيد من نشاط اللاعب نشاطا غير طبيعي مما يجعله ينافس بطريقة (غير) عادلة أو (غير) شريفة وهذه العقاقير المنشطة هي مواد غريبة عن الجسم، وأحيانا مواد طبيعية، تؤخذ بكميات غير طبيعية وبطرق غير معتادة تساهم في رفع اللياقة البدنية بشكل (غير) طبيعي بالإضافة الى ما تشمله من (التأثيرات النفسية) التي تؤثر على مستوى اللياقة البدنية، وتناول المكملات الغذائية الرياضية والهرمونات البنائية بغرض الحصول على المزيد من الفوائد الصحية مثل إنقاص الوزن وبناء العضلات، ولكن تناول تلك المكملات الغذائية والهرمونات البنائية يعتبر ضرر بالصحة، كما لا ينبغي استعمال الهرمونات البنائية بدون استشارة وضرورة طبية. (١٠-٥٨: ٦٠)

واستعمال هذه العقاقير المنشطة تساهم في رفع اللياقة البدنية بشكل (غير) طبيعي، إضافة إلى ما تشمله من (التأثيرات النفسية) التي تؤثر على اللياقة البدنية ومستواها كالتنويم المغناطيسي وغيره، ويتعاطاه اللاعب المشارك في مسابقة أو منافسة عن طريق الفم أو الأنف أو بالحقن، وتؤثر المنشطات على الجسم بشكل عام، وتعمل على تضخيم العضلات أو تقليل الوزن وحرق الدهون بشكل سريع وتتنزل المياه من الجسم بشكل سريع، وبمجرد أن تدخل الهرمونات جسم الإنسان يبدأ الجسم في عدم إفرازها بشكل طبيعي، ما يجعله يحتاج للمتابعة مع الأطباء قبل وأثناء وبعد اتخاذ هذه المنشطات لكي يستطيع الجسم إفرازها مجدداً بعد أن اعتاد الحصول عليها من الخارج. (١٩-٢٦: ٢٤)

والمكملات الغذائية تشمل المستحضرات التي تحتوي على الفيتامينات أو المعادن أو الألياف أو الأعشاب والتي تباع في عدة أشكال كحبوب أو مسحوق أو مشروبات، وتصنف كغذاء لا كدواء، وبالتالي فهي لا تخضع لشروط تصنيع الأدوية الصارمة، كما لا تمر بالفحوص والأبحاث التي تجرى على الأدوية وتستغرق عادة سنوات، ويتجه الشباب بشكل طبيعي إلى المكملات الغذائية على أمل العثور على الأعشاب أو الفيتامينات أو المعادن التي توفر الميزة التنافسية المرغوبة، وهذه المكملات تبدو جذابة للرياضيين المهمين بالأداء والتحكم في الوزن وبناء العضلات، وإذا كان لها فوائد محتملة فهناك مخاطر مرتبطة باستخدامها . ويوجد العديد من العوامل التي تساهم في استخدام هذه المكملات كالأداء العالي والقدرة على التحمل والحفاظ على الصحة أو الوقاية من الإصابات أو التعويض عن سوء التغذية. (٢١-٢٩، ٣٠، ٣٤)

ومن خلال دراسة سالم محمد سالم (٢٠٠٠م) (١١)، دراسة وليد احمد (٢٠٠٨م) (٢٤)، ودراسة محمد منصور (٢٠١١م) (٢٠)، ودراسة ارون هيرمن (٢٠١١م) (٢٥)، ودراسة بافلوفيتش وبوبيش (٢٠١٣م) (٢٦) ودراسة عمادوش عبدالرحمن (٢٠١٥م) (١٥)، ودراسة زايد عيسى (٢٠١٨م) (٩) والتي اكدت على أن الرياضيين يمتلكون اتجاهات سلبية بدرجة عالية نحو المنشطات وعلي جميع الأبعاد ، مستوى الحصيلة المعرفية بمضار استخدام المنشطات والمكملات الغذائية عند لاعبي العاب القوى وبناء الاجسام جاءت من المستوى المعرفي الضعيف وأن للمنشطات الرياضية أضرار ومضاعفات وخيمة على صحة الرياضيين، والى ان نسبة استخدام المكملات الغذائية لدى عينة الدراسة ٧٨.٨% كما أن نسبة الذين يتناولون المكملات الغذائية دون توصية من طبيب ٨١.٩% وأن نسبة ٦٥.٩ الذين يعتقدون أن استخدام المكملات الغذائية له آثار سلبية على الصحة، مما سبق استطاعت الباحثة أن تشرى فكرة وتستفيد من تلك الدراسات واستخلاص الأسس العلمية التي تساعد في إجراء الدراسة الحالية وهي كالتالي:

- صياغة أهداف البحث الحالي.
- اختيار المنهج المناسب لطبيعة إجراء البحث الحالي.
- تحديد الأسلوب الأمثل في اختيار عينة البحث.
- التوصل إلى أساليب جمع البيانات.
- اختيار الأسلوب الإحصائي المناسب لطبيعة هذا البحث.
- التعرف على طرق عرض ومناقشة النتائج والوقوف على ما توصلت إليه نتائج إحدى هذه الدراسات لتفسير وتأكيد نتائج البحث الحالي.

ومن خلال خبرة الباحثة ك لاعبة ملاكمة وجدت ان الكثير من اللاعبين الهدف من تناول المنشطات والمكملات الغذائية بناء اجسامهم والحصول على نتائج سريعة عن طريق استخدام الهرمونات والمكملات الغذائية والعقاقير والمنشطات دون ادراك للمخاطر الصحية والتي تؤدي الى الإصابة بالعديد من الامراض نتيجة تناول هذه العقاقير، واكدت العديد من الدراسات العلمية والتقارير الطبية ان استهلاك قدر عال من البروتين له اثار سلبية على الصحة ومنها فقدان العظام والمستويات العالية من البروتين تعمل على انتاج كمية كبيرة من الاحماض بسبب الكبريتات والفوسفات وعدم قدرة الكلى على احداث توازن لتلك الاحماض ويقوم الهيكل العظمي بإطلاق المخزون الموجود من الكالسيوم مما يعرض اللاعب لخطورة الإصابة بهشاشة العظام، واستخدام مدرات البول على المدى البعيد يؤدي الى قصور في القلب والكبد، والدراسات العلمية التي أجريت

في أوروبا اكدت أن ٦% منهم يستخدمون هذه النوعية من المنشطات وبعض العقاقير المحرمة دولياً وتسبب آثارا سلبية وجانبية لا يمكن التنبؤ بمخاطرها وان الكثير من الممارسين للنشاط الرياضي ليس لديهم وعي كافي بخطورة المنشطات وبالفرق بينها وبين المكملات الغذائية وكل هذا دفع الباحثة الى التعرف على الثقافة الصحية لتناول المنشطات والمكملات الغذائية لممارسي الأنشطة الرياضية . (٤-٢٥)، (٥-٣٤)، (٦-٢٠٠)

#### هدف البحث:

- يهدف البحث الى التعرف على واقع الثقافة الصحية لتناول المنشطات والمكملات الغذائية لممارسي الأنشطة الرياضية من خلال
- المدركات والمعارف الأساسية عن المنشطات والمكملات الغذائية لدى الممارسين للأنشطة الرياضية
  - المعرفة بالعواقب الناجمة عن تعاطي المنشطات والمكملات الغذائية لدى الممارسين للأنشطة الرياضية
  - ادراك الممارسين للأنشطة الرياضية الفرق بين المنشطات والمكملات الغذائية

#### تساؤلات البحث:

١. ما واقع المدركات والمعارف الأساسية عن المنشطات والمكملات الغذائية لدى الممارسين للأنشطة الرياضية؟
٢. ما واقع المعرفة بالعواقب الناجمة عن تعاطي المنشطات والمكملات الغذائية لدى الممارسين للأنشطة الرياضية؟
٣. ما واقع ادراك الممارسين للأنشطة الرياضية الفرق بين المنشطات والمكملات الغذائية؟

#### مصطلحات البحث:

#### الثقافة الصحية Health Culture

عبارة عن تهيئة خبرات تربوية متعددة بهدف التأثير الايجابي على عادات الفرد وسلوكياته واتجاهاته ومعارفه، مما يساعد على ارتفاع المستوى الصحي له وصحة المجتمع الذي يعيش فيه.  
(١٨-١١)

## المنشطات Steroids

هي استخدام مختلف الوسائل الصناعية لرفع الكفاءة البدنية والنفسية للفرد في مجال المنافسة أو التدريب الرياضي، مما قد يؤدي الى حدوث ضرر على الرياضي او الاضرار بعدالة المنافسة الرياضية، ويعرض الرياضي للعقوبات والجزاءات. (٣٤-٢)

## المكملات الغذائية Nutritional Supplements

هي مكملات غذائية يُشاع استخدامها بين من يقومون برياضة بناء الأجسام أو رفع الأوزان الثقيلة أو الفنون القتالية المختلطة من أجل تسريع عملية ازدياد الكتلة العضلية في أجسامهم. والهدف هو زيادة العضلات ووزن الجسم وتحسين الأداء الرياضي، وفي بعض الرياضات تهدف أيضًا إلى تقليل نسبة الدهون في الجسم لإبراز تفاصيل العضلات أكثر. (٦٧٠-٢٧)

## ممارسي الأنشطة الرياضية Sports activities practitioners

هو الشخص الذي لديه القدرة البدنية وقوة التحمل وخفة الحركة فوق المتوسط، وبالتالي هو مناسب للأنشطة البدنية وللمنافسة. (١٧-٧٦)

### إجراءات البحث:

### منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وذلك لملائمته بطبيعة البحث.

### مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث الرياضيين في تسع مراكز شباب بمدينة المنصورة بمحافظة الدقهلية من ممارسي الأنشطة الرياضية، في المرحلة العمرية ما بين (١٥ : ٢٠) سنة وكان إجمالي عدد العينة (١٢٠) رياضي، وتم اختيار عينة البحث الأساسية (100) رياضي كما قامت الباحثة بإجراء تقنين المقياس على عينة عددها (٢٠) رياضي وبنسبة ١٦.٦٪ من حجم مجتمع البحث وهم ومن خارج العينة الأساسية للبحث.

### شروط اختيار العينة:

وقد روعي عند اختيار عينة البحث التالي:

- ان تتراوح أعمار اللاعبين (١٥ : ٢٠) سنة.
- ان تكون لديهم الرغبة في التطوع والاشتراك في إجراءات البحث.
- من ممارسي الأنشطة الرياضية في مراكز شباب مدينة المنصورة بمحافظة الدقهلية.

- ان يكون مسجل في الاتحاد الخاص بكل نشاط.

### تجانس عينة البحث

قامت الباحثة بإجراء التجانس لعينة البحث على (مقياس المحاور المقترحة لتصميم مقياس الثقافة الصحية لتناول المنشطات والمكملات الغذائية لممارسي الأنشطة الرياضية) ويبين الجدول التالي نتائج ذلك:

جدول (١) تجانس عينة البحث

م	الابعاد	معامل الالتواء	معامل التفرطح	قيمة كولموجروف سميرونوف	الدلالة	قيمة شابيرو	الدلالة
1	المحور الأول: المدركات والمعارف الأساسية عن المنشطات والمكملات الغذائية لدى الممارسين للأنشطة الرياضية	0.46	-0.22	0.09	0.06	0.98	0.07
2	المحور الثاني: المعرفة بالعواقب الناجمة عن تعاطي المنشطات والمكملات الغذائية لدى الممارسين للأنشطة الرياضية	0.25	0.23	0.07	0.08	0.98	0.16
3	المحور الثالث: إدراك الممارسين للأنشطة الرياضية الفرق بين المنشطات والمكملات الغذائية	0.49	0.05	0.09	0.06	0.99	0.13
	اجمالي الاستبانة	0.15	0.36	0.09	0.07	0.99	0.44

يتضح من الجدول السابق الخاص بنتائج اختبار تجانس العينة، أن هناك تجانس بينها، حيث جاءت قيم الدلالة على اختبار كولموجروف سميرونوف، وايضاً قيم اختبار شابيرو، جميعاً أكبر من (0.05)، الأمر الذي يؤكد وجود تجانس بين العينة.

كما تقوم الدراسة ايضاً قبل التحليل الإحصائي للنتائج بتحديد الربع الأدنى والربع الأعلى والوسيط (لمقياس مستوى الثقافة الصحية لتناول المنشطات والمكملات الغذائية لدى الممارسين للنشاط الرياضي)، ويوضح الجدول التالي نتائج ذلك.

جدول (٢) الربع الأدنى والربع الأعلى والوسيط لأبعاد وإجمالي الاستبانة

م	المحاور	الوسيط	الربع الأدنى (25%)	الربع الأعلى (75%)
1	المحور الأول: المدركات والمعارف الأساسية عن	22.00	20.00	24.00



م	المحاور	الوسيط	الربيع الأدنى (25%)	الربيع الأعلى (75%)
	المنشطات والمكملات الغذائية			
2	المحور الثاني: المعرفة بالعواقب الناجمة عن تعاطي المنشطات والمكملات الغذائية	23.00	21.00	24.00
3	المحور الثالث: إدراك الفرق بين المنشطات والمكملات الغذائية	14.00	12.00	16.00
	اجمالي المقياس	58.00	55.00	62.00

يتضح من الجدول السابق أنه فيما يخص (اجمالي درجات المقياس) فإن القيمة (٥٥) هي التي تقسم قيم العينة إلى قسمين يحتوي القسم الأول فيه على (٢٥%) وهم الذين يقل مجموع درجاتهم عن (٥٥)، في حين يحتوي القسم الثاني فيه على (٧٥%) وهم الذين يزيد مجموع درجاتهم عن (٥٥).

كما أن القيمة (62) هي التي تقسم قيم العينة إلى قسمين، يحتوي القسم الأول فيه على (75%) وهم الذين يقل مجموع درجاتهم عن (62)، في حين يحتوي القسم الثاني فيه على (25%) وهم الذين يزيد مجموع درجاتهم عن (62).

#### أدوات جمع البيانات:

- ١- المسح المرجعي: للكتب والدراسات والبحوث في مجال الثقافة الصحية، المنشطات، المكملات الغذائية، شبكة المعلومات الدولية، وكذلك المراجع العلمية ذات صلة بموضوع البحث وتحليل محتواها لتحديد المحاور الرئيسية وعبارات المقياس.
- ٢- استمارة المقياس من إعداد الباحثة ومررت بالمراحل التالية:
  - تحديد الهدف من المقياس بناء على هدف البحث الرئيسي.
  - عرض محاور وعبارات مقياس الثقافة الصحية من خلال استمارة استطلاع وعرضها على السادة الخبراء المتخصصين في مجال الصحة وعددهم (١٠ خبراء) وتضمنت ٣ محاور. مرفق (١)
  - تحديد محاور وعبارات مقياس الثقافة الصحية مرفق (٢)
  - عرض مقياس الثقافة الصحية في صورته المبدئية على الخبراء لإجراء عملية التعديل أو الحذف أو الإضافة وكان ميزان التقدير ثلاثي (نعم، إلى حد ما، لا) يعبر عنها في استجابات أفراد

العينة ب (٣، ٢، ١) واشتملت استمارة المقياس الأولي على عدد (٣٧) عبارة موزعة على (٣) محاور مرفق (٣) .

- بعد تعديلات السادة الخبراء وصل عدد العبارات في استمارة المقياس في صورتها النهائية إلى عدد (٣٥) عبارة موزعة على (٣) محاور. مرفق (٤).
- تقنين استمارة من خلال إجراء المعاملات العلمية لها من حيث الصدق والثبات لتأكد من صلاحيتها لتطبيق وقياس نتائج مقياس الوعي.

#### المعاملات الإحصائية لاستمارة المقياس:

#### المعاملات العلمية لمقياس الثقافة الصحية:

لحساب صدق المقياس وثباتها اعتمدت الباحثة على الصدق الظاهري (صدق المحكمين)، وصدق المحتوى (صدق الاتساق الداخلي)، ثم حساب الصدق الذاتي وهو يساوي الجذر التربيعي لمعامل الثبات، كما قامت الدراسة بحساب معامل الثبات بطريقة الفا كرونباخ.

#### 1- معاملات الصدق

##### - الصدق الخارجي (الظاهري) Face Validity للأداة

تم حساب صدق المقياس في البداية باستخدام الصدق الخارجي (الظاهري) وذلك من خلال عرض الاستبانة على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص والخبرة للقيام بتحكيما وعددهم (10) خبراء، لإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول المقياس وقراراته من حيث درجة ملائمة الفقرات لموضوع الدراسة، وصدقها في الكشف عن المعلومات المنشودة للدراسة، وكذلك من حيث ترابط كل فقرة بالمحور المندرجة تحته، ومدى وضوح الفقرة وسلامة صياغتها، واقتراح طرق تحسينها بالإشارة بالحذف أو تعديل العبارات والنظر في تدرج المقياس، ومدى ملاءمته وغير ذلك مما يروونه مناسباً.

وبناء على آراء المحكمين وملاحظاتهم توصلت الباحثة إلى الصدق في المقياس، وأنه صالحاً للتطبيق بعد أخذ شكله النهائي

##### - صدق المحتوى (صدق الاتساق الداخلي) Internal Consistency Validity

يقصد بصدق المحتوى مدى تمثيل عبارات المقياس تمثيلاً جيداً للمراد قياسه من المحتوى، ويمكن التعرف على مدى اتساق أداة الدراسة من خلال حساب معاملات الارتباط بين العبارات والمحور الذي تنتمي له كل عبارة باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation)، وتوضح الجداول التالية نتائج حساب معاملات الارتباط بين كل عبارة والمحور الذي تنتمي له.

جدول (٣) حساب معاملات الارتباط بين العبارات والمحور الذي تنتمي له كل عبارة

المحور الثالث: إدراك الممارسين للأنشطة الرياضية الفرق بين المنشطات والمكملات الغذائية		المحور الثاني: المعرفة بالعواقب الناجمة عن تعاطي المنشطات والمكملات الغذائية لدى الممارسين للأنشطة الرياضية			المحور الأول: المدركات والمعارف الأساسية عن المنشطات والمكملات الغذائية لدى الممارسين للأنشطة الرياضية				
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**0.64	1	*0.44	9	*0.40	1	**0.83	9	*0.45	1
**0.66	2	**0.74	10	*0.40	2	**0.92	10	*0.50	2
**0.73	3	*0.42	11	**0.89	3	**0.69	11	*0.51	3
*0.41	4	*0.50	12	**0.77	4	*0.48	12	**0.64	4
*0.51	5	**0.58	13	**0.74	5	*0.44	13	**0.59	5
**0.55	6	*0.49	14	**0.64	6			**0.55	6
**0.86	7			*0.42	7			**0.75	7
*0.51	8			**0.74	8			*0.53	8

(\*\*) دالة عند مستوى (٠,٠١)، (\*) دالة عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من العبارات وإجمالي المحور الذي تنتمي له فيما يتعلق بالمحور الأول: المدركات والمعارف الأساسية عن المنشطات والمكملات الغذائية لدى الممارسين للأنشطة الرياضية، تراوحت قيمها بين (٠.٩٢) و(٠.٤٤)، وبالتالي فجميع العبارات الخاصة بالمحور الأول ترتبط به وتنتمي له بمعامل ارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) فأقل.

كما يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من العبارات وإجمالي المحور الذي تنتمي له فيما يتعلق بالمحور الثاني: المعرفة بالعواقب الناجمة عن تعاطي المنشطات والمكملات الغذائية لدى الممارسين للأنشطة الرياضية، تراوحت قيمها بين (٠.٨٩) و(٠.٤٠)، وهي قيم تعبر عن معامل ارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) فأقل، وبالتالي فجميع العبارات الخاصة بالمحور الثاني هي أيضاً ترتبط به وتنتمي له.

توصلت الدراسة من خلال التحليل السابق أيضاً أن معاملات الارتباط بين العبارات وإجمالي المحور الذي تنتمي له فيما يتعلق بالمحور الثالث: إدراك الممارسين للأنشطة الرياضية الفرق بين المنشطات والمكملات الغذائية، تراوحت قيمها بين (٠.٨٦) و(٠.٤١)، وبالتالي فجميع العبارات

الخاصة بالمحور الثالث ترتبط به وتنتمي له بمعامل ارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) فأقل.

ومن خلال العرض السابق يتبين أن الاتساق الداخلي لهذه العبارات قائم، وأن قدرتها كبيرة على تحديد مستوى الثقافة الصحية لتناول المنشطات والمكملات الغذائية لدى الممارسين للنشاط الرياضي.

### - الصدق البنائي

ويطلق عليه أيضاً صدق المفهوم أو صدق التكوين، ويهتم بجميع الدلائل الضرورية التي يمكن من خلالها التعرف على مدى قدرة محاور الاداة في ان تكون مؤشرا على السمة التي من المفترض أن تقيسها الاداة، اي انه يتناول العلاقة بين محاور الاداة وبين المفهوم الذي تهدف الاداة لقياسه، وهذا النوع من الصدق يشكل المرحلة النظرية او التمهيدية في تطوير ادوات البحث العلمي وهو موجه لخدمه الاختبار نفسه وذلك بمحاولة الانتقال من الشك في ان الاداة تقيس السمة التي أعدت لقياسها، وبالتالي فهو يساعد في التأكد من مستوى صدق الاتساق الداخلي للمقياس، ويمكن حسابه من خلال حساب درجة الارتباط بين كل محور من محاور المقياس وإجمالي المقياس وذلك من خلال معامل ارتباط بيرسون، وهو ما يوضحه الجدول التالي:

جدول (٤) الارتباط بين محاور الدراسة

المحاور	المحور الأول: المدركات والمعارف الأساسية عن المنشطات والمكملات الغذائية	المحور الثاني: المعرفة بالعواقب الناجمة عن تعاطي المنشطات والمكملات الغذائية	المحور الثالث: إدراك الفرق بين المنشطات والمكملات الغذائية	اجمالي الاستبانة
المحور الأول: المدركات والمعارف الأساسية عن المنشطات والمكملات الغذائية	معامل الارتباط	0.61	0.57	0.60
	الدلالة	0.01	0.02	0.00
المحور الثاني: المعرفة بالعواقب الناجمة عن تعاطي المنشطات والمكملات الغذائية	معامل الارتباط	1	0.54	0.57
	الدلالة		0.05	0.00
المحور الثالث: إدراك الفرق بين	معامل		1	0.69

			الارتباط	المنشطات والمكملات الغذائية
0.00			الدلالة	
1			معامل الارتباط	اجمالي الاستبانة

يتضح من الجدول السابق أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين إجمالي درجة (المحور الأول) والذي يتعلق بواقع المدركات والمعارف الأساسية عن المنشطات والمكملات الغذائية) وبين (إجمالي الاستبانة)، حيث بلغ إجمالي معامل الارتباط بينهما (0.60) بدلالة إحصائية قدرها (0.000).

كما يتضح من الجدول السابق أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين إجمالي درجة (المحور الثاني: المعرفة بالعواقب الناجمة عن تعاطي المنشطات والمكملات الغذائية) وبين (إجمالي الاستبانة)، حيث بلغ إجمالي معامل الارتباط بينهما (0.57) بدلالة إحصائية قدرها (0.000).

إضافة لما سبق يتبين أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين إجمالي درجة (المحور الثالث: إدراك الفرق بين المنشطات والمكملات الغذائية) وبين (إجمالي الاستبانة)، حيث بلغ إجمالي معامل الارتباط بينهما (0.69) بدلالة إحصائية قدرها (0.000).

وبالنظر للعلاقة الارتباطية بين إجمالي محاور الاستبانة الثلاثة نجد أنها تراوحت بين (0.61) وبين (0.54) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) فأقل.

وبالتالي تشير النتائج السابقة إلى ارتباط محاور الاستبانة واتساقها مع موضوعها، وبالتالي استطاعتها الوقوف على مستوى الثقافة الصحية لتناول المنشطات والمكملات الغذائية لدى الممارسين للنشاط الرياضي.

#### - الصدق الذاتي:

يمكن حساب هذا النمط من أنماط الصدق وهو الصدق الذاتي بأخذ الجذر التربيعي للثبات، وهو ما قامت به الباحثة ويظهر في الجدول التالي:

جدول (٥) الصدق الذاتي لأداة الدراسة بطريقة جذر الثبات

م	المحاور	عدد العبارات	درجة الصدق الذاتي
1	المحور الأول: المدركات والمعارف الأساسية عن المنشطات والمكملات الغذائية لدى الممارسين للأنشطة الرياضية	13	0.91
2	المحور الثاني: المعرفة بالعواقب الناجمة عن تعاطي المنشطات والمكملات الغذائية لدى الممارسين للأنشطة الرياضية	14	0.77
3	المحور الثالث: إدراك الممارسين للأنشطة الرياضية الفرق بين المنشطات والمكملات الغذائية	8	0.83
	اجمالي الاستبانة	35	0.85

يوضح الجدول السابق أن مستوى الصدق الذاتي لمحاور أداة الدراسة تراوح فيما بين (٠.٩١، ٠.٧٧)، كما جاء مستوى الصدق الذاتي لإجمالي الاستبانة بقيمة مقدارها (٠.٨٥)، وهو ما يشير إلى درجة مناسبة من الصدق لمحاور واجمالي الاستبانة، وبالتالي اتساقها مع موضوعها، وقدرتها في الوقوف على مستوى الثقافة الصحية لتناول المنشطات والمكملات الغذائية لدى الممارسين للنشاط الرياضي.

### ٣. حساب معامل الثبات Reliability لأداة الدراسة:

تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ (Cronbach's alpha)، وجاءت القيم كما يظهر في الجدول التالي:

جدول (٦) الثبات لأداة الدراسة بطريقة ألفا كرونباخ

م	المحاور	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ للثبات
1	المحور الأول: المدركات والمعارف الأساسية عن المنشطات والمكملات الغذائية لدى الممارسين للأنشطة الرياضية	13	0.82
2	المحور الثاني: المعرفة بالعواقب الناجمة عن تعاطي المنشطات والمكملات الغذائية لدى الممارسين للأنشطة الرياضية	14	0.60
3	المحور الثالث: إدراك الممارسين للأنشطة الرياضية	8	0.69

م	المحاور	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ للثبات
	الفرق بين المنشطات والمكملات الغذائية		
	اجمالي الاستبانة	35	0.73

يتضح من الجدول السابق أن قيمة معامل ألفا كرونباخ لثبات محاور أداة الدراسة تراوحت بين (0.82) و(0.60)، وبالتالي فمعاملات الثبات لمحاور الدراسة جاءت جميعها جيدة، كما جاء معامل ألفا كرونباخ لثبات إجمالي أداة الدراسة (0.73)، وهذا يدل على إمكانية ثبات النتائج التي ستسفر عنها الدراسة الحالية إذا ما تم إعادة التطبيق بعد فترة في ظروف مشابهة للظروف الحالية.

### الدراسة الأساسية:

١- الدراسة الاستطلاعية: قامت الباحثة بإجراء الدراسة على (٢٠) رياضي ممثلين لمجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، وكان الهدف من إجراء الدراسة الاستطلاعية التعرف على مدى فهم عينة البحث للعبارات التي يتضمنها المقياس، وضمن تطبيق المقياس، والصعوبات المحتملة ظهورها أثناء التطبيق للعمل على تلافيها. وقد أسفرت نتائج الدراسة عن فهم عينة البحث للعبارات التي يتضمنها المقياس و تم التعرف على زمن المقياس بحساب الزمن الذي إستغرقته عينة الدراسة الإستطلاعية في الإجابة على عبارات المقياس وقد تراوح بين ١٥ : ٢٠ دقيقة.

٢-تطبيق إستمارة المقياس: بعد التأكد من توافر كافة الشروط العلمية والإدارية للمقياس قامت الباحثة بتطبيق إستمارة المقياس في صورتها النهائية مرفق رقم (٣) على عينة البحث من الممارسين للنشاط الرياضي، وعددهم (١٠٠) رياضي ممثلين لمجتمع البحث وذلك مع مراعاة التأكيد على أفراد العينة بأهمية إستجاباتهم وأنها تجمع فقط من أجل البحث العلمي لإزالة أي مخاوف قد تقلل من تفاعلهم في الإجابة على المقياس.

### المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة برنامج الحزم الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات إحصائياً، استعانة بالأساليب الإحصائية:

❖ التكرارات (Frequencies): لحساب تكرارات استجابات أفراد العينة على كل عبارة من عبارات الاستبانة، وتحويلها إلى الدرجات المقابلة (كبيرة = 3)، (متوسطة = 2)، (ضعيفة = 1).

❖ حساب المتوسط الموزون للمحاور =  $(3) \times \text{تكرارها} + (2) \times \text{تكرارها} + (1) \times \text{تكرارها}$

ن

❖ حساب النسبة المئوية للعبارات =  $(\text{الوزن النسبي للعبارة} / 3) \times 100$

❖ المتوسط الحسابي (Mean)؛ لحساب متوسط استجابات عينة الدراسة عن كل بند من بنود

الجزء الثاني من الاستبانة (محاور الدراسة)، ولترتيب الفقرات أو العبارات.

❖ الانحراف المعياري (Standard Deviation): وذلك للتعرف على مدى انحراف أو تشتت

استجابات أفراد الدراسة لكل عبارة من عبارات متغيرات الدراسة الرئيسية ولكل محور من محاور

المقياس عن متوسطها الحسابي.

❖ معامل ارتباط بيرسون (Pearson)؛ لحساب الاتساق الداخلي لاستبانة الدراسة.

❖ معامل ألفا كرونباخ: للتحقق من ثبات الأداة.

### عرض النتائج ومناقشتها

تتناول الباحثة فيما يلي عرض ومناقشة النتائج التفصيلية للعبارات الخاصة بكل محور من

محاور الدراسة، بالإضافة لمعرفة تحليل إجمالي كل محور من المحاور المقترحة الثقافة الصحية

لتناول المنشطات والمكملات الغذائية لممارسي الأنشطة الرياضية، ويمكن تناول ذلك فيما يلي

عرض ومناقشة النتائج المرتبطة بواقع الثقافة الصحية لتناول المنشطات والمكملات الغذائية لدى

الممارسين للنشاط الرياضي:

والذي يتعلق بـ "الوقوف على واقع (عبارات) مقياس الثقافة الصحية لتناول المنشطات

والمكملات الغذائية لممارسي الأنشطة الرياضية.

لتحقيق هذا الهدف، حُسبت المتوسطات الحسابية والنسب المئوية والانحرافات المعيارية

ومستويات الموافقة والترتيب لاستجابات عينة الدراسة على عبارات محاور المقياس، كما يظهر في

الجدول التالية:

عرض ومناقشة نتائج التساؤل والذي ينص على

للإجابة عن التساؤل الأول ما واقع المدركات والمعارف الأساسية عن المنشطات والمكملات

الغذائية لدى الممارسين للأنشطة الرياضية ؟



١- نتائج عبارات المحور الأول: المدركات والمعارف الأساسية عن المنشطات والمكملات الغذائية لدى الممارسين للأنشطة الرياضية:

جاءت استجابات أفراد عينة الدراسة على عبارات المحور الأول: المدركات والمعارف الأساسية عن المنشطات والمكملات الغذائية لدى الممارسين للأنشطة الرياضية، كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٧) النتائج التفصيلية لعبارات المحور الأول: (المدركات والمعارف الأساسية عن المنشطات والمكملات الغذائية لدى الممارسين للأنشطة الرياضية)

الترتيب	مستوى الموافقة	الانحراف المعياري	%	المتوسط الحسابي	الاستجابات						العبارات	م
					ضعيفة		متوسطة		كبيرة			
					%	العدد	%	العدد	%	العدد		
1	كبيرة	0.54	90%	2.70	4%	4	22%	22	74%	74	اعلم قائمة المنشطات المحظور استخدامها للرياضيين	1
6	متوسطة	0.70	56%	1.67	46%	46	41%	41	13%	13	اعلم عقوبة تناول المنشطات	2
5	متوسطة	0.81	68%	2.03	31%	31	35%	35	34%	34	تساعد المنشطات في بناء عضلات الجسم	3
11	ضعيفة	0.43	39%	1.17	85%	85	13%	13	2%	2	اهتم بمعرفة القواعد والتشريعات الرياضية التي تحرم تناول تعاطي المنشطات.	4
8	ضعيفة	0.70	50%	1.50	62%	62	26%	26	12%	12	ارى ان هناك ضرورة لعمل فحص طبي لتعاطي المنشطات قبل أي منافسة رياضية	5
13	ضعيفة	0.40	38%	1.14	88%	88	10%	10	2%	2	اعلم ان مدرات البول تعد من المنشطات في المجال الرياضي.	6
9	ضعيفة	0.56	42%	1.26	80%	80	14%	14	6%	6	اعلم ان الهرمونات البنائية محرمة دولية	7
3	متوسطة	0.84	72%	2.17	28%	28	27%	27	45%	45	أرى ان المنشطات تساعد في	8

م	العبارة	الاستجابات						الترتيب	مستوى الموافقة	الانحراف المعياري	%	المتوسط الحسابي	ضعيفة		متوسطة		كبيرة			
		%		العدد		%							العدد		%		العدد			
		%	العدد	%	العدد	%	العدد						%	العدد						
	التغلب على الملل وكسر الروتين خلال التدريب.																			
9	اشعر بالراحة عند استخدامي المنشطات للحصول على أداء أفضل	متوسطة	0.67	76%	2.28	12%	12	48%	48	40%	40									
10	اعلم ان استخدام المنشطات يقلل من الشعور بالإحباط والإرباك والعصبية الزائدة.	متوسطة	0.70	68%	2.04	22%	22	52%	52	26%	26									
11	أتناول المنشطات من خلال مدربي في النادي.	ضعيفة	0.45	39%	1.17	86%	86	11%	11	3%	3									
12	اعتقد ان الندوات وورش العمل التنقيفية بشأن تعاطي المنشطات مفيدة	ضعيفة	0.60	42%	1.26	82%	82	10%	10	8%	8									
13	الماريجوانا والكوكايين من المنشطات في المجال الرياضي.	ضعيفة	0.72	50%	1.51	62%	62	25%	25	13%	13									
	اجمالي المحور الاول	متوسطة	0.19	56%	1.68															

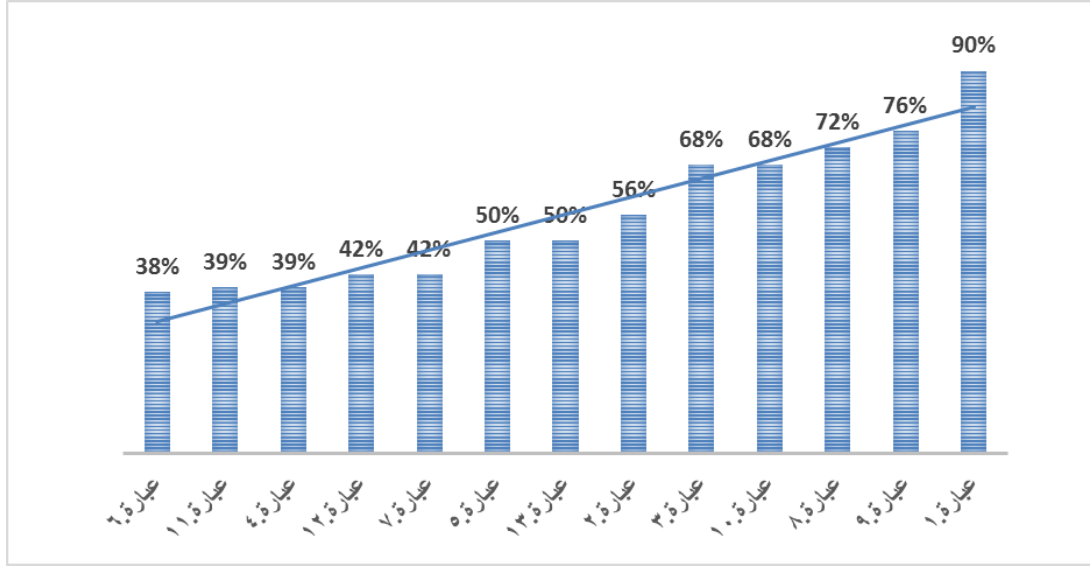
يتضح من الجدول السابق أن موافقة عينة الدراسة من ممارسي الأنشطة الرياضية على إجمالي المحور الأول: (المدرجات والمعارف الأساسية عن المنشطات والمكملات الغذائية لدى الممارسين للأنشطة الرياضية) جاءت بمتوسط حسابي (1.68) ونسبة مئوية (56%)، ودرجة توافر (متوسطة)؛ وقد يرجع ذلك إلى حرص الممارسين للأنشطة الرياضية على معرفة بعض المعلومات العامة عن المنشطات والمكملات الغذائية دون الدخول في تفاصيل طبية قد يظنون أنها صعبة أو أنها لا تفيدهم.

كما يبين الجدول السابق أن درجة توافر عبارات المحور الأول، قد جاءت بدرجة توافر تتراوح ما بين (كبيرة) إلى (ضعيفة)، حيث جاء المتوسط الحسابي لها ما بين (2.70) بنسبة مئوية (90%) و(1.14) بنسبة مئوية (38%)، بما يشير إلى أن أفراد العينة يتجهون إلى قلة توافر

بعض المدركات والمعارف الأساسية عن المنشطات والمكملات الغذائية لدى الممارسين للأنشطة الرياضية، حيث يمكن من خلال ترتيب العبارات بحسب المتوسط الحسابي تحديد مستوى المدركات والمعارف الأساسية عن المنشطات والمكملات الغذائية لدى الممارسين للأنشطة الرياضية من حيث درجة التوفر، وذلك فيما يلي:

- جاءت العبارة رقم (١) والتي تنص على: " اعلم قائمة المنشطات المحظور استخدامها للرياضيين" في المرتبة الأولى من حيث درجة التوفر بمتوسط حسابي (2.70) ونسبة مئوية (٩٠%)، وهو ما يشير إلى أن رأي العينة بأن توافرها " كبير أو متوفرة" في الواقع، وقد يعزى ذلك إلى أن تناول احد الادوية الموجودة بقائمة المنشطات المحظور استخدامها للرياضيين قد يترتب عليها إيقاف الرياضي عن ممارسة النشاط، وهو الامر الذي يضر به كثيراً وبمستقبله.
- جاءت العبارة رقم (٩) والتي تنص على: " اشعر بالراحة عند استخدامي المنشطات للحصول على أداء أفضل" في المرتبة الثانية من حيث درجة التوافر بمتوسط حسابي (2.28) ونسبة مئوية (٧٦.٠)، وهو ما يشير إلى أن رأي العينة بأن توافرها "متوسط" في الواقع، ويعني ذلك ضعف شعور ممارسي الأنشطة الرياضية بالراحة عند استخدام المنشطات للحصول على أداء أفضل؛ والذي قد يعزى لقلقهم من الاضرار التي قد تتسبب فيها.
- أيضاً جاءت العبارة رقم (١١) والتي تنص على: " أتناول المنشطات من خلال مدربي في النادي." في المرتبة الثانية عشرة وقبل الأخيرة من حيث درجة التوافر بمتوسط حسابي (1.17) ونسبة مئوية (٣٩%)، وهو ما يشير إلى درجة توافر " ضعيفة"، وقد يرجع ذلك إلى وعي المدربين باضرار تناول المنشطات مما يجعلهم يرفضون إعطائها للاعبين.
- في حين حصلت العبارة رقم (٦) والتي تتعلق بـ: " اعلم ان مدرات البول تعد من المنشطات في المجال الرياضي." على الترتيب الثالث عشر والأخير من حيث درجة التوافر بمتوسط حسابي (1.14) ونسبة مئوية (٣٨%)، وهو ما يشير إلى كون توافرها "ضعيف" من وجهة نظر افراد العينة، وقد يعزى ذلك إلى قلة علم ممارسي الأنشطة الرياضية بأن مدرات البول تعد من المنشطات في المجالات الرياضية.

والشكل التالي يوضح ترتيب عبارات هذا المحور بحسب النسبة المئوية:



شكل (١) ترتيب عبارات المحور الأول بحسب النسبة المئوية

يتضح من الشكل السابق أن العبارة رقم (١) جاءت في الترتيب الأول من حيث درجة التوافر بمتوسط حسابي (٢.٧٠) ونسبة مئوية (٩٠%)، ثم العبارة رقم (٩) في الترتيب الثاني بمتوسط حسابي (٢.٢٨) ونسبة مئوية (٧٦%)، وصولاً إلى العبارة رقم (٦) في الترتيب الثالث عشر والأخير بمتوسط حسابي (١.١٤) ونسبة مئوية (٣٨%).

وترى الباحثة ان هذه النتيجة تتفق مع دراسة سالم محمد سالم (٢٠٠٠م) (١١)، ودراسة عمادوش عبد الرحمن (٢٠١٥م) (١٥)، والتي توصلت الى أن الرياضيين يمتلكون اتجاهات سلبية بدرجة عالية نحو المنشطات وعلي جميع الأبعاد، وأن نسبة الشباب المترددون على الصالات الرياضية يستخدمون المنشطات، أن المنشطات تشهد إقبال من طرف الرياضيين، وإن للرياضيين اتجاهات نحو سلوك تعاطي كبيراً المنشطات حسب متغيرات السن والمستوى الرياضي وكذا التخصص الرياضي، وأن للمنشطات الرياضية أضرار ومضاعفات وخيمة على صحة الرياضيين.

والمنشطات هي استخدام وسائل الصناعية لرفع الكفاءة البدنية والنفسية للفرد في مجال التدريب او المنافسة، وأشار عصام أبو النجا (٢٠١٨م) ان الرياضيين يبحثون عن وسائل تساعد على رفع مستوى الأداء الى الحد الذي يفوق قدرتهم الفردية بهدف تحقيق إنجازات رياضية والوصول الى المراكز المتقدمة وعلى كافة المستويات، حيث لم تعد زيادة الاحمال التدريبية وجرعاتها تقي بطموحات الرياضيين، وهذا يدل على ان المنشطات ترفع من مستوى الأداء بالفعل ،

وتفعل ما لا يستطيع التدريب ذو الشدة العالية فعله ولهذا يلجأ اللاعبون الى تعاطي المنشطات، وتعاطي المنشطات يهدف الى الوصول الى الشكل الجمالي لعضلات الجسم وزيادة القوة الوظيفية لعضلات الجسم المختلفة حيث لجأ كثيرا من المهووسين لممارسة الألعاب الرياضية وتحديدا كمال الاجسام بجميع أنواعها خاصة بين الشباب ظنا منهم انها الطريق الاسهل والاقرب للحصول على جسم رياضي سليم، الى جانب الإسراع الى حصول على الجسم المطلوب لتكبير العضلات وزيادة قوتها. (١٤ - ٢٧ : ٣٠)، (١ - ١٩)

ولا يوجد قانون جنائي مصري يجرم تعاطي المنشطات في المجال الرياضي أو يضع عقوبة علي الشخص الذي يتاجر بها عكس القانون الفرنسي الذي يتضمن عقوبات جنائية (الغرامة، و/ أو الحبس علي من يتعاطى أو يسهل أو يحرض علي التعاطي، واقتصرت العقوبات التي يتعرض لها اللاعبون في مصر والعديد من الدول عند ثبوت تعاطيهم للمنشطات علي جزاءات تأديبية من قبل المنظمات والهيئات المعنية بالمنشطات مثل عقوبة الإيقاف لمدة عن الاشتراك في البطولات حسب لائحة كل اتحاد، وسحب الميدالية وشطب النتائج والشطب من اتحاد اللعبة اذا ثبت تكرار اللاعب نفسه للتعاطي، وقد تصل العقوبة للحبس أو الغرامة إذا ثبت ترويج اللاعب نفسه للمنشطات أثناء الدورات الأولمبية والمحافل الرياضية الدولية . (٢ - ٣٦)، (٢٣ - ٦٢ : ٦٦)

للإجابة عن التساؤل الثاني ما واقع المعرفة بالعواقب الناجمة عن تعاطي المنشطات والمكملات الغذائية لدى الممارسين للأنشطة الرياضية

٢- نتائج عبارات المحور الثاني: المعرفة بالعواقب الناجمة عن تعاطي المنشطات والمكملات الغذائية لدى الممارسين للأنشطة الرياضية:

جاءت استجابات أفراد عينة الدراسة على عبارات المحور الثاني: المعرفة بالعواقب الناجمة عن تعاطي المنشطات والمكملات الغذائية لدى الممارسين للأنشطة الرياضية، كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٨) النتائج التفصيلية لعبارات المحور الثاني: (المعرفة بالعواقب الناجمة عن تعاطي المنشطات والمكملات الغذائية لدى الممارسين للأنشطة الرياضية)

الترتيب	مستوى الموافقة	الانحراف المعياري	%	المتوسط الحسابي	الاستجابات						العبارة	م
					ضعيفة		متوسطة		كبيرة			
					%	العدد	%	العدد	%	العدد		
13	ضعيفة	0.55	44 %	1.32	72%	72	24 %	24	4%	4	تناول المنشطات على المدى البعيد يسبب حدوث نوبة قلبية	1
14	ضعيفة	0.51	41 %	1.23	81%	81	15 %	15	4%	4	تؤدي المنشطات الى حدوث جلطات	2
6	ضعيفة	0.71	54 %	1.63	50%	50	37 %	37	13%	13	اعتقد ان العقم لكثرة تناول المنشطات	3
10	ضعيفة	0.63	50 %	1.49	58%	58	35 %	35	7%	7	يؤدي تناول المنشطات يؤدي الى حدوث مشاكل الكبد أو الكلى	4
3	متوسطة	0.80	58 %	1.75	47%	47	31 %	31	22%	22	يسبب تناول المنشطات ضعف جنسي لدى الرجال	5
11	ضعيفة	0.67	48 %	1.43	67%	67	23 %	23	10%	10	يؤدي تناول السيدات للمنشطات الى نمو شعر الوجه	6
4	متوسطة	0.73	58 %	1.74	43%	43	40 %	40	17%	17	يؤدي تناول السيدات للمنشطات الى غلظة الصوت	7
2	متوسطة	0.84	61 %	1.83	45%	45	27 %	27	28%	28	ينتج خلل انتظام الدورة الشهرية لدى النساء نتيجة لتناول المنشطات	8
5	متوسطة	0.77	57 %	1.71	48%	48	33 %	33	19%	19	يؤدي تناول المنشطات الى احتباس السوائل في الجسم	9
12	ضعيفة	0.54	46 %	1.37	66%	66	31 %	31	3%	3	يسبب تناول المنشطات الى زيادة نسبة الكوليسترول.	10
9	ضعيفة	0.56	50 %	1.49	54%	54	43 %	43	3%	3	تناول المنشطات يؤدي للاصابة ببعض الامراض	11

الترتيب	مستوى الموافقة	الانحراف المعياري	%	المتوسط الحسابي	الاستجابات						العبارة	م	
					ضعيفة		متوسطة		كبيرة				
					%	العدد	%	العدد	%	العدد			
7	ضعيفة	0.62	54 %	1.61	46%	46	47 %	47	7%	7	الجسمانية يضعف الجهاز المناعي نتيجة لتناول المنشطات	12	
8	ضعيفة	0.56	52 %	1.55	48%	48	49 %	49	3%	3	تؤدي الآثار الجانبية المرتبة على تعاطي المنشطات الى الوفاة	13	
1	متوسطة	0.83	76 %	2.28	24%	24	24 %	24	52%	52	أرى ان الآثار الجانبية للهرمونات البنائية (الستيرويدات) مبالغ فيها.	14	
	ضعيفة	0.15	53 %	1.60							اجمالي المحور الثاني		

يتضح من الجدول السابق أن موافقة عينة الدراسة من ممارسي الأنشطة الرياضية على إجمالي المحور الثاني: (المعرفة بالعواقب الناجمة عن تعاطي المنشطات والمكملات الغذائية لدى الممارسين للأنشطة الرياضية) جاءت بمتوسط حسابي (1.60) ونسبة مئوية (53%)، ودرجة توافر (ضعيفة)؛ وقد يرجع ذلك إلى ندرة معرفة ممارسي الأنشطة الرياضية أن تناول المنشطات يؤدي الى حدوث مشاكل الكبد أو الكلى، إضافة لندرة معرفتهم بأن تناول السيدات للمنشطات يؤدي الى نمو شعر الوجه.

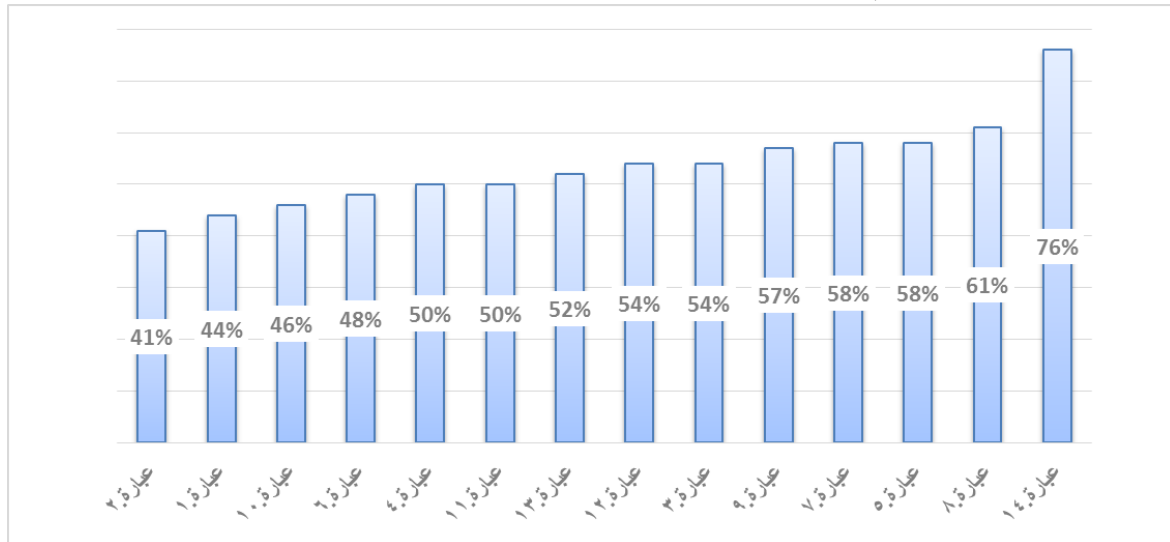
كما يبين الجدول السابق أن درجة توافر عبارات المحور الثاني، قد جاءت بدرجة توافر تتراوح ما بين (متوسطة) إلى (ضعيفة)، حيث جاء المتوسط الحسابي لها ما بين (٢.٢٨) بنسبة مئوية (٧٦%) و(١.٢٣) بنسبة مئوية (٥١%)، بما يشير إلى أن أفراد العينة يتجهون إلى قلة توافر المعرفة بالعواقب الناجمة عن تعاطي المنشطات والمكملات الغذائية لدى الممارسين للأنشطة الرياضية، حيث يمكن من خلال ترتيب العبارات بحسب المتوسط الحسابي تحديد مستوى المعرفة بالعواقب الناجمة عن تعاطي المنشطات والمكملات الغذائية لدى الممارسين للأنشطة الرياضية من حيث درجة التوفر، وذلك فيما يلي:

- جاءت العبارة رقم (١٤) والتي تنص على: " أرى ان الآثار الجانبية للهرمونات البنائية (الستيرويدات) مبالغ فيها." في المرتبة الأولى من حيث درجة التوفر بمتوسط حسابي

(2.28) ونسبة مئوية (٧٦%)، وهو ما يشير إلى أن رأي العينة فيما يتعلق بتوافرها "متوسط" في الواقع، وقد يعزى ذلك إلى قلة معرفة العينة بأن الآثار الجانبية للمهرمونات البنائية (الستيرويدات) مبالغ فيها.

- جاءت العبارة رقم (٨) والتي تنص على: "ينتج خلل انتظام الدورة الشهرية لدى النساء نتيجة لتناول المنشطات" في المرتبة الثانية من حيث درجة التوافر بمتوسط حسابي (1.83) ونسبة مئوية (٠.٦١)، وهو ما يشير إلى أن رأي العينة فيما يتعلق بتوافرها "متوسط" في الواقع، ويعني ذلك ضعف معرفة العينة بأنه ينتج خلل انتظام الدورة الشهرية لدى النساء نتيجة لتناول المنشطات.
- أيضاً جاءت العبارة رقم (١) والتي تنص على: "تناول المنشطات على المدى البعيد يسبب حدوث نوبة قلبية." في المرتبة الثالثة عشرة وقبل الأخيرة من حيث درجة التوافر بمتوسط حسابي (1.32) ونسبة مئوية (٤٤%)، وهو ما يشير إلى درجة توافر "ضعيفة"، وقد يرجع ذلك إلى قلة وعي العينة بأن تناول المنشطات على المدى البعيد يسبب حدوث نوبة قلبية.
- في حين حصلت العبارة رقم (٢) والتي تتعلق بـ: "تؤدي المنشطات الى حدوث جلطات." على الترتيب الرابع عشر والأخير من حيث درجة التوافر بمتوسط حسابي (1.23) ونسبة مئوية (٤١%)، وهو ما يشير إلى كون توافرها "ضعيف" من وجهة نظر افراد العينة، وقد يعزى ذلك إلى قلة علم ممارسي الأنشطة الرياضية بأن المنشطات تؤدي الى حدوث جلطات.

والشكل التالي يوضح ترتيب عبارات هذا المحور بحسب النسبة المئوية:



شكل (٢) ترتيب عبارات المحور الثاني بحسب النسبة المئوية



يتضح من الشكل السابق أن العبارة رقم (١٤) جاءت في الترتيب الأول من حيث درجة التوافر بمتوسط حسابي (٢.٢٨) ونسبة مئوية (٧٦%)، ثم العبارة رقم (٨) في الترتيب الثاني بمتوسط حسابي (١.٨٣) ونسبة مئوية (٦١%)، وصولاً إلى العبارة رقم (٢) في الترتيب الرابع عشر والأخير بمتوسط حسابي (١.٢٣) ونسبة مئوية (٤١%).

وترى الباحثة ان هذه النتيجة تتفق مع دراسة زايد عيسى زايد (2018م) (٩)، والتي تؤكد على ان وجود فروق بين المكملات الطبية الغذائية والطبيعية الدوائية ، أن استخدام المكملات الغذائية له آثار سلبية على الصحة، والمكملات الغذائية تركيبية مستخلصة من مكونات غذائية طبيعية (حيوانية، نباتية وغيرها من المواد الداخلة ضمن الوجبات الغذائية) وهي منتجة بمختلف الاشكال والاحجام (أقراص، كبسولات، سوائل، مساحيق) وتحتوي على المادة الغذائية او المركب الغذائي الذي يهدف الشخص الى زيادة نسبته في الجسم او بالخلايا العضلية للحصول على الطاقة اللازمة او لزيادة حجم الخلايا والالياف العضلية.

وتحتوي المكملات الغذائية على نسبة عالية من الكربوهيدرات تعمل على زيادة الوزن، كما ان الهدف من تناول المكملات الغذائية هدفها تكملة النظام الغذائي الاعتيادي للشخص بمواد تغذوية مثل الفيتامينات والمعادن والالياف والاحماض الامينية والاحماض الدهنية، والتي تكون مفقودة في النظام الغذائي لشخص او لا يستهلكها في طعامه بكمية كافية، وبالتالي ليست بديل للغذاء ويعلم اللاعبون ان المكملات الغذائية تكمل النظام الغذائي الناقص لديهم ولهذا يلجئون الى تناول المكملات، وترى الباحثة يوجد عدة بدائل مشروعة يمكن اللاعب استخدامها وتكون مشروعة وتساعد في رفع مستوى اللياقة البنية حيث يمكن استخدام الفيتامينات مثل فيتامين ب، ج، والمحاليل السكرية سريعة الامتصاص، والفواكه الطازجة لاحتوائها على العديد من الفيتامينات. (٢٢-٤٥، ٤٦)

للإجابة على التساؤل الثالث ما واقع ادراك الممارسين للأنشطة الرياضية الفرق بين المنشطات والمكملات الغذائية

### ٣. نتائج عبارات المحور الثالث: إدراك الممارسين للأنشطة الرياضية الفرق بين المنشطات والمكملات الغذائية:

جاءت استجابات أفراد عينة الدراسة على عبارات المحور الثالث: إدراك الممارسين للأنشطة الرياضية الفرق بين المنشطات والمكملات الغذائية، كما هو موضح بالجدول التالي:

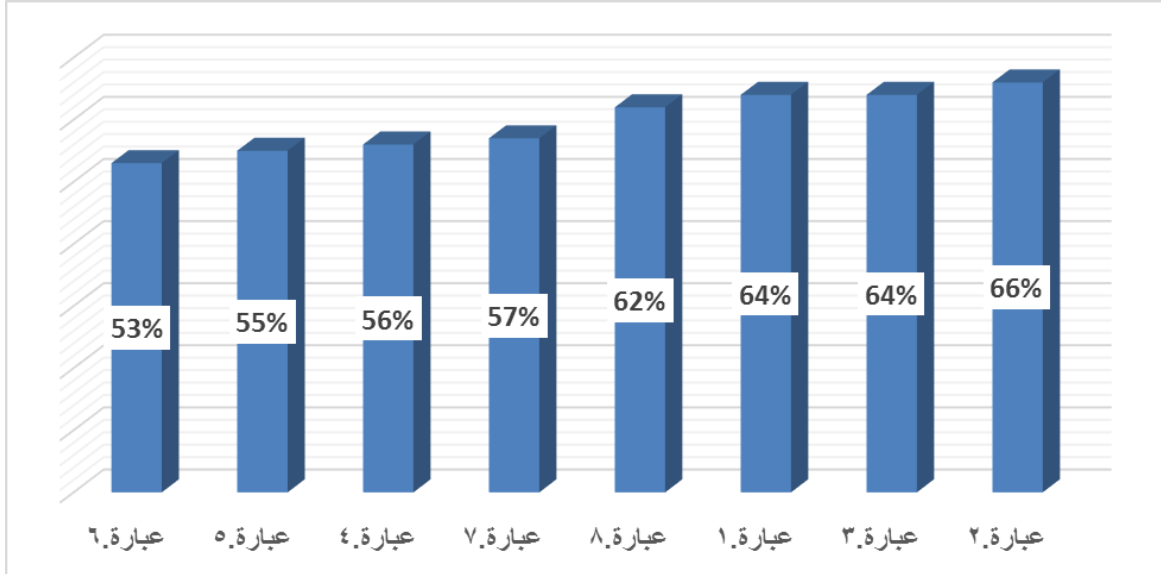
جدول (٩) النتائج التفصيلية لعبارات المحور الثالث: (إدراك الممارسين للأنشطة الرياضية الفرق بين المنشطات والمكملات الغذائية)

م	العبارات	الاستجابات						المتوسط الحسابي	% المعيارى	مستوى الموافقة	الترتيب
		ضعيفة		متوسطة		كبيرة					
		العدد	%	العدد	%	العدد	%				
1	أعتقد ان المكملات الغذائية بديل جيد لتناول المنشطات	32	32%	45	45%	23	23%	1.91	64%	متوسطة	3
2	يستخدم الكرياتين لتحسين قوة العضلات	28	28%	46	46%	26	26%	1.98	66%	متوسطة	1
3	يتم تخزين الكرياتين بكميات كبيرة في العضلات	28	28%	51	51%	21	21%	1.93	64%	متوسطة	2
4	يزيد تناول الكرياتين من تخزينه في العضلات	47	47%	39	39%	14	14%	1.67	56%	متوسطة	6
5	اعلم ان المكملات الغذائية التي تحتوي على الاحماض الامينية تزيد من الكتلة العضلية	46	46%	44	44%	10	10%	1.64	55%	ضعيفة	7
6	اعتقد ان البروتينات من بدائل تناول المنشطات	46	46%	48	48%	6	6%	1.60	53%	ضعيفة	8
7	أرى ان تناول الأطعمة الطبيعية بكميات معينة ومنظمة يساعد على بناء عضلات قوية	34	34%	61	61%	5	5%	1.71	57%	متوسطة	5
8	يجب ان يتم تناول المكملات الغذائية تحت اشراف الطبيب	25	25%	63	63%	12	12%	1.87	62%	متوسطة	4
	اجمالي المحور الثالث							1.79	60%	متوسطة	

يتضح من الجدول السابق أن موافقة عينة الدراسة من ممارسي الأنشطة الرياضية على إجمالي المحور الثالث: (إدراك الممارسين للأنشطة الرياضية الفرق بين المنشطات والمكملات الغذائية) جاءت بمتوسط حسابي (1.79) ونسبة مئوية (60%)، ودرجة توافر (متوسطة).

كما يبين الجدول السابق أن درجة توافر عبارات المحور الثالث، قد جاءت بدرجة توافر تتراوح ما بين (متوسطة) إلى (ضعيفة)، حيث جاء المتوسط الحسابي لها ما بين (1.98) بنسبة مئوية (66%) و(1.60) بنسبة مئوية (53%)، بما يشير إلى أن أفراد العينة يتجهون إلى قلة توافر إدراك الممارسين للأنشطة الرياضية الفرق بين المنشطات والمكملات الغذائية، حيث يمكن من خلال ترتيب العبارات بحسب المتوسط الحسابي تحديد مستوى إدراك الممارسين للأنشطة الرياضية الفرق بين المنشطات والمكملات الغذائية من حيث درجة التوفر، وذلك فيما يلي:

- جاءت العبارة رقم (٢) والتي تنص على: " يستخدم الكرياتين لتحسين قوة العضلات." في المرتبة الأولى من حيث درجة التوفر بمتوسط حسابي (1.98) ونسبة مئوية (66%)، وهو ما يشير إلى أن توافرها "متوسط" في الواقع، وقد يعزى ذلك إلى قلة معرفة العينة بأن يستخدم الكرياتين لتحسين قوة العضلات.
  - جاءت العبارة رقم (٣) والتي تنص على: " يتم تخزين الكرياتين بكميات كبيرة في العضلات" في المرتبة الثانية من حيث درجة التوافر بمتوسط حسابي (1.93) ونسبة مئوية (64%)، وهو ما يشير إلى أن توافرها "متوسط" في الواقع، ويعني ذلك ضعف معرفة العينة بأن تخزين الكرياتين يتم بكميات كبيرة في العضلات.
  - أيضاً جاءت العبارة رقم (٥) والتي تنص على: " اعلم ان المكملات الغذائية التي تحتوي على الاحماض الامينية تزيد من الكتلة العضلية." في المرتبة السابعة وقبل الأخيرة من حيث درجة التوافر بمتوسط حسابي (1.64) ونسبة مئوية (55%)، وهو ما يشير إلى درجة توافر " ضعيفة"، وقد يرجع ذلك إلى ندرة علم العينة بأن المكملات الغذائية التي تحتوي على الاحماض الامينية تزيد من الكتلة العضلية.
  - في حين حصلت العبارة رقم (٦) والتي تتعلق ب: " اعتقد ان البروتينات من بدائل تناول المنشطات." على الترتيب الثامن والأخير من حيث درجة التوافر بمتوسط حسابي (1.60) ونسبة مئوية (53%)، وهو ما يشير إلى كون توافرها "ضعيف" من وجهة نظر أفراد العينة، وقد يعزى ذلك إلى ندرة اعتقاد العينة بأن البروتينات من بدائل تناول المنشطات.
- والشكل التالي يوضح ترتيب عبارات هذا المحور بحسب النسبة المئوية:



شكل (٣) ترتيب عبارات المحور الثالث بحسب النسبة المئوية

يتضح من الشكل السابق أن العبارة رقم (٢) جاءت في الترتيب الأول من حيث درجة التوافر بمتوسط حسابي (١.٩٨) ونسبة مئوية (٦٦%)، ثم العبارة رقم (٣) في الترتيب الثاني بمتوسط حسابي (١.٩٣) ونسبة مئوية (٦٤%)، وصولاً إلى العبارة رقم (٦) في الترتيب الثامن والأخير بمتوسط حسابي (١.٦٠) ونسبة مئوية (٥٣%).

وترى الباحثة ان هذه النتيجة تتفق مع السيد سليمان حماد (٢٠٢٠م) (٣) عدم معرفة بعض الرياضيين للأخطار الصحية والآثار السلبية للمنشطات على الرياضي ارتفاع مستوى الثقافة الصحية لدى بعض الرياضيين وانخفاضها لدى بعض الرياضيين في المعارف والمعلومات والسلوك المتعلق باستخدام المكملات الغذائية ، ومعرفة الرياضيين لأهمية ودور الغذاء المتوازن كبديل لاستخدام المنشطات للرياضيين، ان مستوى الحصيلة العرفية عن المنشطات والمكملات الغذائية لدى لاعبين جاء في المستوى المعرفي العالي، لاعبي رياضة كمال الاجسام ورياضة رفع الاثقال يتمتعون بحصيلة معرفية عن المكملات الغذائية والمنشطات بنسبة اكثر من لاعبي رياضة الملاكمة والمصارعة.

## الاستنتاجات والتوصيات:

### الاستنتاجات:

- في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها توصلت الباحثة إلى:
- الثقافة الصحية في المدركات والمعارف الأساسية عن المنشطات والمكملات الغذائية لدى الممارسين للأنشطة الرياضية جاءت بدرجة متوسطة.
- الثقافة الصحية في المعرفة بالعواقب الناجمة عن تعاطي المنشطات والمكملات الغذائية لدى الممارسين للأنشطة الرياضية جاءت بدرجة ضعيفة.
- الثقافة الصحية في إدراك الممارسين للأنشطة الرياضية الفرق بين المنشطات والمكملات الغذائية جاءت بدرجة متوسطة.

### التوصيات:

- في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها توصي الباحثة بالآتي:
- 1- اجراء دورات وورش عمل للرياضيين لزيادة الوعي عن البدائل الغذائية الطبيعية للمنشطات والمكملات الغذائية.
- 2- تفعيل التشريعات القانونية وتطبيقها لمواجهة اضرار تناول المنشطات.
- 3- زيادة برامج الوعي بخطر تناول المنشطات والمكملات.

### قائمة المراجع:

#### أولاً: المراجع العربية:

١. أبو العلا احمد عبد الفتاح (٢٠٠٣م). فسيولوجيا التدريب والرياضة، القاهرة.
٢. أسامة رياض (١٩٩٨م) المنشطات والرياضة (أنواعها - أخطارها - الرقابة عليها). دار الفكر العربي، القاهرة
٣. السيد سليمان حماد (٢٠٢٠م). الثقافة الصحية للرياضيين بالأندية الصحية والصالات الرياضية وعلاقتها باستخدام المنشطات والمكملات الغذائية مجلة تطبيقات علوم الرياضة العدد ١٠٣ مارس

4. أمين ساعاتي (2001م): الدورة الأولمبية ماضيا وحاضرا ومستقبلا، دار الفكر العربي
5. أيمن المزاهرة (2000م). "الصحة والسلامة العامة"، دار الشروق للنشر، الأردن، عمان.
6. إيهاب محمد عماد الدين (2013م) تشريح عضلات لاعبي كمال الأجسام، مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، ط1، الإسكندرية
7. بهاء الدين إبراهيم سلامه (2007م) الصحة والتربية الصحية، دار الفكر العربي، القاهرة
8. جعفر ظاهر (2004م) أسس التغذية الصحية، عمان: دار مجدلاوي.
9. زايد عيسى زايد (2018م) مدى انتشار استخدام المكملات الغذائية لدى مرتدي الأندية الصحية في مدينة جدة
10. زكي محمد محمد حسن (2005م) المنشطات في المجال الرياضي، دار الوفاء للنشر والطباعة، الإسكندرية.
11. سالم محمد سالم (2000) اتجاهات الرياضيين الأردنيين نحو المنشطات»، رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، الأردن
12. صالح بن سعد الانصاري ( ١٤٢٧هـ). "تجارب الصحة المدرسية في الدول الأعضاء بمكتب التربية لدول الخليج العربي". الرياض: مكتب التربية العربي لدول الخليج
13. عصام بدوي (2001م): موسوعة التنظيم والإدارة في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة
14. عصام جمال أبو النجا (2019 م). الموسوعة العلمية في التغذية. مركز الكتاب الحديث
15. عما دوش عبد الرحمن (2015م) اتجاهات بعض اللاعبين نحو سلوك تعاطي المنشطات الرياضية، رسالة ماجستير، جامعة حسينة بن بو علي
16. كمال عبد الحميد إسماعيل، أبو العلا احمد عبد الفتاح (2001م). الثقافة الصحية للرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة
17. كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين (1997م). اللياقة البدنية ومكوناتها . الاسس النظرية . الاعداد البدني . طرق القياس، ط٣، القاهرة، دار الفكر العربي.
18. محمد السيد الأمين، سليمان أحمد حجر (2004م). "الأسس العامة للصحة والتربية الصحية". عمان، الأردن: دار الغد للنشر والتوزيع
19. محمد صالح (2002م). "فعالية برنامج مقترح في التربية الصحية في تنمية التنور الصحي" الجمعية المصرية، مجلة التربية العلمية، المجلد الخامس، العدد الرابع، جامعة عين شمس القاهرة

٢٠. محمد منصور البيشي (٢٠١١م). دور إدارة الأندية الرياضية ولجان المراقبة في الحد من استخدام المنشطات المحظورة، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، السعودية.
٢١. مصطفى الضمراني (٢٠٠١م). قضايا ثقافية معاصرة، أضواء على الحركة الثقافية في مصر، الهيئة المصرية للكتاب، القاهرة
٢٢. مصطفى صالح الزبيدي (٢٠١١م). المكملات الغذائية الرياضية بدائل المنشطات دار الحوراء للطباعة والاعلان، بغداد
23. نادية محمد رشاد (1996م). التربية الصحية والأمان"، ط 2، دار الفكر العربي للنشر، مصر.
٢٤. وليد أحمد الرحاحلة (٢٠٠٨م) حصيلة معرفة عن مضار استخدام المنشطات والمكملات الغذائية عند لاعبي بناء الأجسام وألعاب القوى في الأردن، بحوث ومقالات، جامعة البحرين - مركز النشر العلمي.

#### ثانيا المراجع الأجنبية

- 25.Aaron Hermann (2012): Long Term Effects Of Doping In Sporting Records: (1886- 2012) A school Of Medical Sciences, University Of Adelaide, Adelaide, South Australia, 5005, Australia
- 26.Pavlović .: (r, and Pupiš m 2013 : student Attitudes and knowledge of physical education and sports on use of doping in sport sport science
- 27.ruz-Jentoft AJ (2017 مايو). "Beta-hydroxy-beta-methyl butyrate (HMB): From experimental data to clinical evidence in sarcopenia". Current Protein & Peptide Science. 18 (7): 668–672. doi:10.2174/1389203718666170529105026. PMID 28554316 . HMB is widely used as an ergogenic supplement by young athletes.