

" برنامج تثقيف صحي بالبدائل الطبيعية للمنشطات باستخدام تطبيق إلكتروني

لدى لاعبي كمال الأجسام "

* أ.د/ احمد عبد السلام عطيتو

** الباحث / فارس حسن محمود

المقدمة ومشكلة البحث:

التثقيف الصحي هو مهنة تثقيف الناس وتوعيتهم عن أهمية الصحة، واهتمامات هذه المهنة تشمل الصحة البيئية، الصحة البدنية والصحة الاجتماعية والعاطفية والفكرية الصحة والصحة الروحية، كما أن التثقيف الصحي بصورة اساسية هو الوسيلة التي يتمكن من خلالها الأفراد والجماعات من تعلم كيفية التصرف بطريقة صحية تضمن تعزيز أو صيانة أو العلاج، كما ان هناك تعريفات متعددة من الصحة، يوجد للتثقيف الصحي الكثير من المهام الأساسية، مثل إعلام الناس حول أنماط الحياة الجيدة، والسلوكيات الحسنة والصحية التي تساعد على الحفاظ على الصحة عند الجميع، وتساهم في منع تعرضهم لمختلف الأمراض وإصابتهم بها، وبالتالي يمكن من خلاله التأثير على الشخص ومواقفه وتصرفاته المتعلقة بصحته بصورة إيجابية بهدف الاعتناء بصحته وصحة من حوله، من خلال التركيز على التعليم الوقائي وتحسين طرق التعامل مع المشكلات الطبية ولاسيما المشكلات التي تنتج بسبب تناول المنشطات. (٥ : ٣٧)

والمنشطات هي الأدوية التي يحفز بها وظائف الجسم ولكنها حاليا وبالتحديد المواد التي تنشط المخ والجهاز العصبي المركزي، وهذا التنشيط يولد الانتباه وارتفاع المزاج واليقظة وتقلل الشهية وتزيد الحركة وقليل ما تستخدم كعلاج لكن سوء استخدامها شائع بين الرياضيين فالمنشطات تعلم على تنبيه الجهاز العصبي المركزي ويمكن للمنشطات ان تحسن قدرة الجسم على التدريب والتنافس الى اعلى المستويات، كما انها تقلل الشعور بالاعياء المرتبط بالتدريب والوقت المطلوب للتعافي بعد هذا المجهود، ومع ذلك نجد ان للمنشطات اضرار كثيرة على الجسم تظهر على المدى البعيد حيث تسبب المنشطات الادمان وتظهر نشاطا زائفا ومع كثرة تعاطيها تسبب ضمور العضلات ولا يسترد اللاعب قوته، كما أن هذه المركبات لها أعراض جانبية أخرى بداية من حب الشباب وحتى سرطان الكبد و توضح الأبحاث ان أكثر من ٨٥٪ من المتعاطين يعانون من

* استاذ الاصابات الرياضية ورئيس قسم علوم الصحة الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي.

** معلم تربية رياضية، مدرب كمال اجسام، باحث ماجستير قسم علوم الصحة الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعه جنوب الوادي

واحد أو أكثر من هذه الاعراض الجانبية والتي تشمل ضمور الخصيتين الذي يصيب ٥٠٪ من المتعاطين وارتفاع ضغط الدم الذي يصيب ٣٤٪ منهم، كما أن المنشطات من الممكن تؤدي الى الوفاة، لذا كان لابد من إيجاد طريقة أخرى لوقاية اللاعبين من تناول المنشطات. (٣٨ : ٥٦)

والمكملات الغذائية هي مستحضرات هدفها تكملة النظام الغذائي بمواد تغذوية مثل الفيتامينات والمعادن والألياف والأحماض الدهنية والأحماض الامينية والتي قد تكون مفقودة في النظام الغذائي للشخص أو قد تكون لا تستهلك بكميات كافية، ويقوم الملايين من الناس بتناول المكملات الغذائية الرياضية والهرمونات البنائية بغرض الحصول على المزيد من الفوائد الصحية مثل إنقاص الوزن وبناء العضلات، وليس الغرض من المكملات أن تكون بديلة عن الطعام، لأنه لا يمكنها توفير جميع المواد الغذائية والفوائد التي توجد بالأطعمة الكاملة مثل الفاكهة والخضراوات، وتتألف المكملات من الألياف والمعادن والفيتامينات بالإضافة إلى الأحماض الدهنية والأمينية، وبعض المستحضرات العشبية. (٤ : ٥٦)

وتعتبر لعبة كمال الأجسام رياضية نشأت في أواخر القرن التاسع عشر الميلادي وبدايات القرن العشرين. مبدؤها تضخيم عضلات الجسم وإبرازها، واستعراضها مقارنة بعضلات المنافسين الآخرين، وفق قواعد محددة تخضع للحكم النسبي على كل من (الكثافة، والتحديد، والوضوح، ولون الجلد) حيث يمنح سبعة حكام نقاطاً للمتنافسين يأخذون على أساسها مراكزهم تنازلياً، حيث يحصل على اللقب من يأخذ أقل عدد من النقاط ، ويوجد عدد كبير من مبتدئى رياضة كمال الأجسام يتجهون الى تعاطى المنشطات الرياضية كونهم يرون أنها وسيلة سهلة وسريعة لبناء العضلات. (٤٨ : ٨٨)

ويعيش عالم اليوم عصر الحاسب الإلكتروني حيث جرى تسجيل كميته ضخمة من المعلومات على وسائط صغيرة الحجم وسهلة التداول، و في هذا العصر تتوالى تطورات تكنولوجيا المعلومات المذهلة في جوانبها المختلفة ، وقد أصبحت علما فائق التطور نجح في دفع ركب الحضارة إلى الأمام في زمن وجيز، ووظيفة هذا العلم التحكم في المعلومات وتجميعها ومعالجتها واختزانها واسترجاعها ونقلها واستخدامها، ويتجلى ذلك في أجهزة الكمبيوتر وتقنيات المصغرات الفيلمية ووسائل الاتصال عن بعد وارتباطها معا في إطار تكنولوجيا المعلومات، ودخلت تكنولوجيا المعلومات في جميع المجالات التعليمية والتطبيقية، فلا يوجد مجال في مجالات الحياة لم يدخل فيها مجال الكمبيوتر والتطبيقات الإلكترونية ولعل المجال الرياضي احد المجالات التي يتم زيادة استخدام التكنولوجيا والتطبيقات الذكية يوما بعد يوم فلقد تم استخدام التكنولوجيا في جميع نواحي المجال الرياضي. (٤٤ : ٥٣)

ومن خلال عمل الباحث مديراً لكمال الاجسام وجد ان المنشطات أحد المشكلات الخطيرة التي طرأت على المجتمع الدولي خلال السنوات الأخيرة كما لاحظ أن الغالبية من اللاعبين

والعاملين في المجال الرياضي في العصر الحالى يمتلكون اجهزة لوحية(موبيل/ تابلت)، كما أن استخدام التكنولوجيا الحديثة والتطبيقات الذكية في برنامج التوعية المقترح من الممكن ان تزيد من نجاحه ودقة العمل، هذا ما دعي الباحث الى التفكير في عمل برنامج لرفع الوعى الصحي بالمنشطات والمكملات الغذائية والفرق بينهما والإرشادات التي ترتبط بهما، و من هنا جاءت فكرة عمل" برنامج للتحقيق الصحي بالمنشطات والمكملات الغذائية لدى لاعبي كمال الأجسام باستخدام التطبيقات الالكترونية" ليحتوي على جميع المفاهيم المرتبطة بالمنشطات والمكملات الغذائية، كما يحتوى على شرح تفصيلي لكافة المعلومات المرتبطة بالمنشطات والمكملات الغذائية (التركيب، المصادر، فسيولوجية عملها في جسم الانسان) وفيديوهات عملية لطريقة عمل المنشطات والمكملات الغذائية في جسم الانسان وألعاب تفاعلية لتسهيل وصول المعلومة للاعب و محتوى اغلب المنشطات المتداولة.

و بالرغم من التأكد من المضار الكبيرة التي تتركها فإن استخدامها يزداد يوماً بعد يوم، وفى الآونة الاخيرة توسع استخدام المنشطات والمكملات الغذائية بمختلف انواعها لدى لاعبي الرياضات المختلفة ولاسيما لاعبي كمال الاجسام اللعبة التي يحب جميع من يلعبها الظهور ببنية قوية ومفتولة العضلات والاستعراض في المسابقات المختلفة ، واصبح قسم كبير من اللاعبين يرون في تناول المكملات الغذائية او المنشطات فرصة لتسهيل الوصول الى الجسم المفتول العضلات، لكن دون المعرفة السليمة بماهية المنشطات أو المكملات الغذائية أو تكوينها اوحتى مدى ملائمتها للاشتراطات الصحية وهذا يتفق مع بعض ما اشارت اليه دراسة هند عبدالبديع (٢٠١١)(٥٣)، ودراسة هناء يعقوب كامل (٢٠١٢ م)(٥٢)، و دراسة البيشي محمد بن منصور (٢٠١٢)(١٧)، و دراسة اسير هادى جارى (٢٠١٢)(٩)، و دراسة بهاء محمد تقي الموسوي (٢٠١٤)(١٦)، و دراسة سامية عبد التواب عبدالمقصود (٢٠١٥)(٢٥)، و دراسة سليمان بن عمر الجلود (٢٠١٦)(٢٦) ودراسة خلود بنت جراح الغنزي(٢٠١٦) (٢١)، و دراسة اميرة مصطفى(٢٠١٧)(١٠)، و دراسة سيد أحمد بنجويو (٢٠١٨)(٣٠)، و دراسة أحمد عبد التواب (٢٠١٨)(٥) ودراسة عماد عبد حمزة العتابي (٢٠١٩)(٣٨) ودراسة سميشة بن قزقوز محمد (٢٠١٩)(٢٧)، وعدد من الدراسات الأجنبية مثل و دراسة Bulding Murnez(٢٠٠٣)(٦١)، ودراسة Maurco Youramen(٢٠٠٤)(٦٣)، ودراسة David Baron(٢٠٠٧)(٥٧)، و دراسة Hans geren وأخرون (٢٠٠٩)(٥٨)، و دراسة Andria Bezochy(٢٠٠٩)(٦٨)، و دراسة Anderson zol (٢٠١٠)(٦٩)، ودراسة German baul (٢٠١٢)(٧٠).

أهمية البحث:

اولا : الاهمية العلمية

• فتح مجالات علمية جديدة فى الابحاث التى تربط بين قسم العلوم الصحية والتطبيقات الذكية

- دراسة التأثيرات التي قد تساهم بها الاجهزة الحديثة في الوعي الصحي لدى الأفراد.

ثانيا: الأهمية التطبيقية

- توضيح الفرق بين المكملات الغذائية والمنشطات لدى لاعبي كمال الأجسام
 - تنمية المفاهيم الصحية المرتبطة بالمنشطات واضرارها لدى اللاعبين
 - رفع الوعي الصحي لدى اللاعبين بالطرق الصحيحة للتغذية وبناء الجسم
- هدف البحث:

تصميم برنامج تثقيف صحي باستخدام تطبيق إلكتروني للتعرف على :

- مستوى الوعي الصحي للاعبين كمال الأجسام عن المنشطات.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياس القلبي والقياس البعدي فى مستوى الثقافة الصحية للحد من تناول المنشطات لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث.

مصطلحات البحث:

- ١- التثقيف الصحي (Health Awareness) : هو عبارة عن رفع الثقافة والوعي حول الصحة للمجتمع ، والعمل على تنمية معرفتهم وثقافتهم الصحية ، والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية ، بصورة مستمرة تكسبها شكل العادة التي توجه قدرات الفرد في تحديد واجباته المنزلية المتكاملة التي تحافظ على صحته وحيويته وذلك في حدود إمكانياته. (١٩ : ٥٨)

- ٢- المنشطات (Doping): كل مادة أو دواء يدخل الجسم ويكميات غير اعتيادية لغرض زيادة الكفاءة البدنية للحصول على انجاز رياضي اعلى ويترك غير مشروعة ويسبب اضرار صحية عند الاستمرار على تعاطيها. (٢٦ : ١٥٦)

- ٣- التطبيق الإلكتروني (Applications): هو تطبيق او برنامج يعمل من خلال الحاسب الآلى او من خلال شبكة الانترنت أو أى الوسائل التكنولوجية، ويتم تصميمها بواسطة لغات البرمجة وتكون ذات واجهة تفاعلية يمكن للمستخدم التعامل معها وادخال البيانات والحصول على المعلومات. (٣٤ : ٦٧)
- خطة واجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بالتصميم (القياس القبلي- القياس البعدي) لمجموعة تجريبية واحدة، نظرا لملائمته طبيعة البحث.

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث جميع لاعبي رياضة كمال الاجسام بمحافظة قنا والمسجلين بالاتحاد المصرى لكمال الاجسام للموسم التدريبي ٢٠٢٠/٢٠١٩ والبالغ عددهم (٢٠٠) لاعب.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي كمال الاجسام بمركز بمدينة نجع حمادى والمراكز المحيطة بها بمحافظة قنا والبالغ عددهم (٤٠) لاعب و تتراوح اعمارهم بين (٢٠:١٥) سنة ، كما تم اختيار عينة للتجربة الاستطلاعية وعددهم (٥) لاعبين من خارج العينة الاساسية .

جدول (١) توصيف العينة ن = ٤٥

وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر	17.400	1.2887	18.000	- .501
الطول	172.500	4.3922	173.000	- .044
الوزن	68.7160	5.82394	69.2500	-1.002
BMI	23.0380	1.58338	23.1500	- .873

يتضح من جدول (١) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء لعينة البحث، كما يتضح بأن قيم معاملات الالتواء لهذه المتغيرات انحصرت بين ± 3 مما يدل على تجانس عينة البحث في تلك المتغيرات.

الادوات والاجهزة المستخدمة

أولاً: الأدوات المستخدمة

- ١- استبيان لقياس مستوى الوعي الصحي بالمنشطات لدى عينة البحث.
- ٢- التطبيق الإلكتروني المقترح
- ٣- برنامج التوعية الصحية.
- ٤- أجهزة لوحية / اجهزة محمول ذكية.

التطبيق الإلكتروني :

تمت برمجة التطبيق الإلكتروني بواسطة منصة (Word Press) لتصميم المواقع والتطبيقات وتم تصميم التطبيق ليعمل على اجهزة الحاسب الآلي والهواتف الذكية والاجهزة اللوحية حتى يكون استخدامه سهل وملئم لجميع المستخدمين .

أسس تصميم التطبيق الإلكتروني في الدراسة:

- ١- ان يكون تطبيق منظم ومريح المنظر
- ٢- ان تكون واجهة المستخدم شيقة ذات ألوان جذابة
- ٣- ان يكون سهل التعامل وبسيط في التركيب

٤- ان يكون سريع التحميل

٥- ان يعمل التطبيق على مختلف الاجهزة اللوحية والموبايلات وأجهزة الكمبيوتر

٦- ان يكون التطبيق الإلكتروني غير مكلف على عينة البحث

القياس القبلي :

تم استمارة استبيان لبيان مستوى فاعلية برنامج تثقيف صحي للحد من تناول المنشطات باستخدام تطبيق إلكتروني لدى لاعبي كمال الأجسام ، وذلك يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٠/١٠/١٩ .

القياس البعدى :

تم عمل استمارة استبيان لبيان مستوى فاعلية برنامج تثقيف صحي للحد من تناول المنشطات باستخدام تطبيق إلكتروني لدى لاعبي كمال الأجسام ، وذلك يوم الأحد الموافق ٢٠٢٠/١٢/١٥ .

التجربة الأساسية :

قام الباحث بإجراء البحث المقترح على عينة البحث (٤٠) فرد ، من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٠/١٠/٢٠م الى يوم السبت الموافق ١٤ / ١٢ / ٢٠٢٠م بصالة كمال الاجسام بمركز شباب مدينة نجع حمادي.

المعالجة الإحصائية :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- اختبار "ت" لعينتين مترابطتين
- معدل التغير %.

عرض ومناقشة النتائج

أولاً: عرض النتائج:

جدول (١) اجابات اللاعبين على بدائل المنشطات التي يمكن الاستعانة بها بدلا من المنشطات (التغذية المكملات الغذائية) لمقياس الوعي الصحي (القياس القبلي) ن = ٤٠

الترتيب لمعبري	المتوسط	لا لوعي		لا لوعي		لوعي		سئلة الاستبيان	م
		%	ك	%	ك	%	ك		
.٨٥٣٠	١,٨٧٥	٤٢,٥	١٧	٢٧,٥	١١	٣٠	١٢	١	لمكملات غذائية بديل جيد لتناول المنشطات
.٦٤٠٥	٢,٠٠٠	٢٠	٨	٦٠	٢٤	٢٠	٨	٢	يستعمل لكرياتين لتعسين قوة العضلات
.٤٨٣٠	٢,١٥٠	٥	٢	٧٥	٣٠	٢٠	٨	٣	يتم تخزين لكرياتين بكميات كبيرة في العضلات
.٦٩٩٨	٢,١٥٠	١٧,٥	٧	٥٠	٢٠	٣٢,٥	١٣	٤	تناول لرياضيين للكرياتين سوف يزيد من تخزين هذا المركب في العضلات
.٦١٩٧	١,٩٧٥	٢٠	٨	٦٢,٥	٢٥	١٧,٥	٧	٥	يؤدي إلى زيادة من مخازن لكرياتين العضلية بنسبة ١٠ - ٣٠% ويمكن أيضاً أن يزيد تلك من قوة العضلات
.٦٥٩٧	٢,٢٢٥	١٢,٥	٥	٥٢,٥	٢١	٣٥	١٤	٦	تساعد لمكملات غذائية التي تحتوي على الاحماض الامينية في زيادة كتلة العضلية
.٥٩٤٣	٢,٤٢٥	٥	٢	٤٧,٥	١٩	٤٧,٥	١٩	٧	تعتبر لبروتينات من بدائل لتناول المنشطات
.٦٠٧٦	٢,٢٠٠	١٠	٤	٦٠	٢٤	٣٠	١٢	٨	تناول الأطعمة الطبيعية بصورة مناسبة ومنظمة يمكن لاعب كمال الاجسام من بناء عضلات قوية وباردة

يوضح الجدول السابق اجابات اللاعبين على المنشطات التي يمكن الاستعانة بها بدلا من المنشطات (التغذية المكملات الغذائية) (القياس القبلي)

جدول (٢) اجابات الاعبين على (دائل المنشطات التي يمكن الاستعانة بها بدلا من المنشطات (التغذية المكملات الغذائية) لمقياس الوعي الصحي (القياس البعدي) ن = ٤٠

م	سنة الاستبيان	لا		لا لشي		لا لشي		متوسط	الاتحرف لمعياري
		ك	%	ك	%	ك	%		
١	لمكملات غذائية بديل جيد لتناول المنشطات	٣٦	٩٠	١	٢,٥	٣	٧,٥	٢,٨٢٥	٥٤٩٥٠
٢	يستخدم الكرياتين لتحسين قوة العضلات	٣٧	٩٢,٥	١	٢,٥	٢	٥	٢,٨٧٥	٤٦٣٤
٣	يتم تخزين الكرياتين بكميات كبيرة في العضلات	٣٨	٩٥	٢	٥	٠	٠	٢,٩٥٥	٦٤١٣
٤	تناول لرياضيين للكرياتين سوف يزيد من تخزين هذا المركب في العضلات	٣٦	٩٠	٠	٠	٤	١٠	٢,٨٠٠	٦٠٧٦
٥	يؤدي إلى زيادة من مخازن الكرياتين لعضلية بنسبة ٣٠ - ١٠% ويمكن أيضاً أن يزيد تلك من قوة العضلات	٣٩	٩٧,٥	١	٢,٥	٠	٠	٢,٩٧٥	١٥٨١
٦	تساعد لمكملات غذائية لكي تكوي على الاحماض الامينية في زيادة الكتلة لعضلية	٣٦	٩٠	٢	٥	٢	٥	٢,٨٥٠	٤٨٣٠
٧	تغير لبروتينات من ليدائل لتناول المنشطات	٣٧	٩٢,٥	١	٢,٥	٢	٥	٢,٨٧٥	٤٦٣٤
٨	تناول الأطعمة لطبيعية بصورة مناسبة ومنظمة يمكن لاعب كمال الاجسام من بناء عضلات قوية وبارزة	٣٧	٩٢,٥	٢	٥	١	٢,٥	٢,٩٠٠	٣٧٨٩

يوضح الجدول السابق اجابات الاعبين على الاستبيان بدائل المنشطات التي يمكن الاستعانة بها بدلا من المنشطات (التغذية المكملات الغذائية) (القياس البعدي)

جدول (٣) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

ومعامل الالتواء لإجابات اللاعبين (القبلي-البعدي) ن = ٤٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي			القياس البعدي		
		م	ع	ل	م	ع	ل
استبيان التثقيف الصحي	درجة	١٧.٠٠٠	٢.٥٢١٧	١.٢٥	٢٣.٠٥٠٠	١.٠٦٠٩٦	-٠.٥١١

يتضح من جدول (٤) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لإجابات

الطلاب (القبلي- البعدي) في مقياس الوعي الصحي بالمنشطات.

جدول (٤) دلالة الفروق بين نتائج إجابات اللاعبين (القبلي- البعدي) ن = ٤٠

المتغير	م	ع	قيمة "ت"	درجة الحرية	الدلالة
استبيان التثقيف الصحي	القبلي	١٧.٠٠٠	٢.٥٢١٧	٣٩	٠.٠٠٠ دال
	البعدي	٢٣.٠٥٠٠	١.٠٦٠٩٦		

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة احصائيا بين نتائج قياسات البحث (القبلي والبعدي) ،

وكانت دلالة الفروق بين نتائج القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي ، وبلغ مستوى الدلالة

(٠.٠٠٠) وهي اقل من (٠.٠٠٥) مما يعني وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي في

محاور مقياس الوعي الصحي نجد أنها لصالح القياس البعدي .

جدول (٦) نسب التحسن لإجابات اللاعبين (القبلي- البعدي)

في محاور مقياس الوعي الصحي بالمنشطات

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن %
	م	ع	م	ع	
استبيان التثقيف الصحي	١٧.٠٠٠	٢.٥٢١٧	٢٣.٠٥٠٠	١.٠٦٠٩٦	٣٥.٥٨

يتضح من نتائج الجدول (٦) أن نسب التحسن في إجابات الطلاب (القبلي- البعدي) في محاور

مقياس الوعي الصحي بالمنشطات بلغت ٣٥.٥٨%.

ثانياً: مناقشة النتائج وتفسيرها:

مناقشة نتائج فرض البحث الذي ينص على : توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الثقافة الصحية للحد من تناول المنشطات لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث.

يتضح من خلال الجداول من (١ : ٢) استجابات اللاعبين لعبارات استبيان مقياس الوعي الصحي بالبدائل الطبيعية بالمنشطات، حيث وضحت الجداول اجابة عينة البحث على كل عبارة في محاور المقياس ووضحت الجداول عدد اللاعبين الذين أجابوا على كل عبارة في المحاور وايضا النسبة المئوية للإجابة على كل عبارة وذلك في القياسين القبلي والبعدي، واشتمل البرنامج على بدائل المنشطات التي يمكن الاستعانة بها بديلا عن المنشطات .

كما يتضح من خلال جدول المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية رقم (٣)، وجدول دلالة الفروق للقياسين القبلي والبعدي باستخدام اختبار t test رقم (٤)، حيث دلت على وجود فروق دالة احصائيا بين نتائج قياسات البحث (القبلي والبعدي) ، وكانت دلالة الفروق بين نتائج القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي ، فلقد جاءت قيمة "ت" في بدائل المنشطات ١٤.٩٣٨ ، وبلغ مستوى الدلالة (٠.٠٠٠) وهي اقل من (٠.٠٠٥) مما يعني وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي .

كما يتضح من خلال جدول نسب التحسن في القياسين القبلي والبعدي رقم (٥)، و جاءت نسبة التحسن "٣٥.٥٨" ، مما يدل على وجود فروق إحصائية بين القياسات القبلية والقياسات البعدية ، وهذا التحسن يرجع الى تنفيذ برنامج التثقيف الصحي المقترح.

ويعزو الباحثان هذا التحسن في مستوى الوعي الصحي بالبدائل الطبيعية للمنشطات الى برنامج الوعي الصحي المقترح حيث اشتمل على معلومات صحية عن المنشطات واضرارها وكذلك البدائل التي يمكن للاعب ان يستخدمها ، و اعتمد البرنامج المقترح في عرضه على وسائل شيقة من خلال استخدام التطبيق الكرتوني لعرض المحتوى التثقيفي للبرنامج وساهم التطبيق الإلكتروني في انجذاب اللاعبين للبرنامج نظرا لكونه وسيلة تثقيفية جديدة وجذابة لهذه الفئة العمرية ومختلفة عن برامج التوعية والتثقيف المعتادة مثل الكتب مما أدى الى وجود هذا التحسن ورفع الوعي الصحي لدى اللاعبين .

وينفق ذلك مع وصى به " ناصر مصطفى"(٢٠٠٨) أنه يجب تدعيم السلوكيات الصحية للأفراد وذلك بمراعات العوامل التي تؤثر في معلوماتهم عن النواحي والعادات الصحية التي يكتسبها الافراد دون أن يدرك هؤلاء الافراد مضامينها حيث يوجد كم كبير من السلوكيات والعادات الصحية التي نراها ونشاهدها منتشرة بين الافراد على كافة المستويات تم اكتسابها بطرق غير سليمة عن طريق المصادفة أو التقليد لذلك. (٥٠ : ١٦٤)

كما اتفق ذلك مع محمود الغزالي (٢٠٢٠) ان استخدام ضرورة الاهتمام بالتطبيقات الإلكترونية ودمجها في مختلف مجالات الرياضة بصفه عامة ومجال علوم الصحة الرياضية بصفه خاصة ، حيث ان استخدام التكنولوجيا الحديثة والتطبيقات الذكية في المجال الصحي من الممكن ان تزيد من نجاحه ودقة العمل.(٤٤ : ١٤٨)

كما يتفق ايضا مع عبدالله ابراهيم (٢٠١٩م) الى ان الرسوم المتحركة يمكن أن تقدم اسهامات هامة لوسائل الإعلام الخاصة بالإنتاجية المتعددة للوسائط ويمكن تحسين التعليم بتقليل متطلبات الوقت والمفاهيم بصورة فعالة والتي تتضمن خصائص أو اتجاهات أو تغيرات عبر الوقت والحصول على الانتباه أو جذب الانتباه . (٣٦:٥١)

ويتفق ايضا مع هناء يعقوب (٢٠١٢م) الى ان تطبيق برامج التنقيف الصحية باستخدام الوسائل التكنولوجية في المجال الصحية باستخدام الوسائط المتعددة يؤدي الى تنمية المفاهيم الصحية المتعلقة بمجال التغذية الصحية، تنمية بعض مهارات التفكير العلمي. (٥٢:٣٦)

الاستنتاجات :

- ان برنامج التوعية الصحية المقترح باستخدام التطبيق الإلكتروني له تأثير فعال في رفع الوعي الصحي بالمنشطات واضرارها وبدائلها في رفع الوعي لدى مبتدئ رياضة كمال الاجسام .
- تحسن المهارات المعرفية لدى اللاعبين المبتدئين في محاول الدراسة المقترحة فبلغت نسب التحسن في الوعي الصحي "٣٥.٥٨" .
- تحسن الوعي الصحي لدى اللاعبين بالمنشطات حيث جاءت النتائج دالة احصائيا على زيادة الوعي لدى اللاعبين حيث وجاءت قيمت "ت" دالة في حيث بلغت قيمت "ت" ١٤.٩٣٨ ، وبلغ مستوي الدلالة (٠.٠٠٠) وهي اقل من (٠.٠٥) مما يعني وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي .
- استخدام التطبيق الإلكتروني في التوعية الصحية ساهم بشكل كبير في جذب انتباه اللاعبين وشغفهم لاكمال برنامج التوعية الصحية.

التوصيات :

- في ضوء أهداف البحث ونتائجه وما تم استخلاصه يوصى الباحث بما يلي :
- ١- الاسترشاد ببرنامج التنقيف الصحي المقترح في الاندية والاتحادات الرياضية وعرضه على التلاميذ .
 - ٢- عمل برامج توعية لأولياء الامور والمدرسين والمدربين واللاعبين باهمية التنقيف الصحي في توعية اللاعبين بأهمية الانظمة الصحية والتغذية السليمة وبأضرار المنشطات .
 - ٣- الاستعانة ببرنامج التوعية الصحية ودمجها بالوسائل التكنولوجية الحديثه والتي تلقى قبولا لدى اللاعبين .

- ٤- تعميم برنامج التوعية الصحية بالمنشطات على جميع اللاعبين فى الانشطة المختلفة .
- ٥- استخدام الوسائط المتعددة والتكنولوجيا الحديثه فى برامج التوعية الصحية والبعد عن الوسائل التقليدية.
- ٦- عقد دورات وندوات للتوعية بالتكنولوجيا الحديثه واستخداماتها فى المجال الرياضى والصحى
- ٧- ضرورة مواكبة التطور الهائل فى استخدام التكنولوجيا فى العالم.
- ٨- إجراء المزيد من البحوث المرتبطة بالتطبيقات الذكية عامة والتطبيقات التفاعلية بصفه خاصة فى مجال العلوم الصحية والتوعية الصحية .

قائمة المراجع

أولا المراجع العربية

١. أبو العلا عبد الفتاح (٢٠٠١م): الثقافة الصحية للرياضيين ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
٢. أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠٠٤) : فسيولوجيا التدريب والرياضة ،دار الفكرالعربى، القاهرة .
٣. الاتحاد السعودى للتربية البدنية والرياضة(٢٠٠٤م) :صحة الرياضيين، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد الثانى ، السنة الاولى.
٤. احمد رشيد حلمى (٢٠١٩): كمال الأجسام بين الرياضة التنافسية والصحة البدنية ، دار الفكر العربى ، ط١ ، القاهرة .
٥. أحمد عبد التواب مصطفى (٢٠١٨): برنامج تثقيفى للوقاية من الاصابات الرياضية وتعاطى المنشطات للناشئين اطروحة (دكتوراه) - كلية التربية الرياضية بنين ،قسم علوم الصحة الرياضية ،جامعة حلوان.
٦. احمد فؤاد انور (٢٠١٥م): تاثير برنامج تاهيلى بدنى وصحى باستخدام الوسائط الفانقة على بعض انحرافات الطرف السفلى والسلوك الصحى لتلاميذ الصم وضعاف السمع بالمرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية ، رسالة ماجستير ، قسم علوم الصحة الرياضية، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها.
٧. اسامة رياض (٢٠٠٦): الطب الرياضى و لاعبى الدرجات : "بيولوجيا - إصابات الملاعب - المنشطات - المحظورات"، مركز الكتاب للنشر ، ط١ ، القاهرة .
٨. اسامة سعيد (٢٠٠٥): تعلم بنفسك اجمل الرياضات:كمال الأجسام لبناء الجسم السليم واعتدال القوام، مكتبة ابن سينا للطبع والنشر والتوزيع، ط١ ، القاهرة .
٩. اسير هادى جارى (٢٠١٢) : دراسة تحليلية لوقائع استخدام المنشطات الرياضية فى ظل نظام العولمة، مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد.
١٠. أميرة مصطفى ابراهيم (٢٠١٧): تأثير العقاقير الوهمية كبديل للمنشطات على دافعية الانجاز والمستوى الرقمى لسباحى الزعانف، اطروحة(ماجستير)، كلية التربية الرياضية للبنات، قسم العلوم التربوية و النفسية و الاجتماعية، جامعة الاسكندرية.

مجلة ج جنوب الوادي الدولية لعلوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية - ٦٦ - المجلد الثامن عشر يناير ٢٠٢١ م

١١. أمين ساعاتي (٢٠٠١) :الدورة الأولمبية ماضيا وحاضرا ومسقبلا، دا الفكر العربي.
١٢. ايهاب محمد عماد الدين (٢٠١٧): تشريح عضلات لاعبي كمال الأجسام ، مؤسسة عالم الرياضة ودارالوفاء لندنيا الطباعة والنشر، ط١ ، الإسكندرية .
١٣. بهاء الدين سلامة (٢٠٠٠ م) : " الصحة والتربية الصحية " ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
١٤. بهاء الدين سلامة(٢٠١٨): المنشطات في المجال الرياضي : المفهوم-التاريخ-الاختبار-المخاطر، دار الفكر العربي، ط١ ، القاهرة .
١٥. بهاء الدين سلامة (٢٠٠٨) الجوانب الصحية في التربية الرياضية، ط١ ، مكة المكرمة المكتبة الفيصلية لدار النشر.
١٦. بهاء محمد تقي الموسوي (٢٠١٤) : تأثير تمارين لاهوائية والمكملات الغذائية في نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم والنواحي الهجومية للاعبي كرة اليد الشباب، العدد الرابع عشر ،مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة واسط.
١٧. بيشي محمد بن منصور (٢٠١٢) : دور إدارة الأندية الرياضية ولجان المراقبة في الحد من استخدام المنشطات المحظورة، أطروحة (ماجستير)- كلية الدراسات العليا، قسم العلوم الإدارية ،جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
١٨. تامر مصطفى عبد الحميد (٢٠٠٨): الدوافع المرتبطة بممارسة رياضة كمال الاجسام بجمهورية مصر العربية ، رسالة ماجستير- جامعة بنها.كليةالتربية الرياضية البنين .قسم المنازلات والرياضات المائية.
١٩. جمال الدين جمعة (٢٠٠٨) : الصحة العامة بين الحقيقة والواقع ، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ج م ع.
٢٠. حسين أحمد حشمت & عبد الكافي عبد العزيز أحمد (٢٠١٠): التكنولوجيا الحيوية والمنشطات الجينية في المجال الرياضي ، طرابلس.
- ٢١.خلود بنت جراح العنزي (٢٠١٦) : المسؤولية الجنائية عن استعمال المنشطات الرياضية، أطروحة ماجستير ، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، كلية العدالة الجنائية، قسم الشريعة والقانون.
٢٢. خليفة راشد الشعالي ، عدنان أحمد ولي الغزاوي(٢٠٠٥)، نظريات القانون الرياضي.ط١ .
٢٣. ذكري محمد (٢٠٠٧): جهود الصحافة في نشر المعرفة الصحية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، السعودية.
٢٤. زكي محمد محمد حسن (٢٠٠٤): المنشطات في المجال الرياضي ، دار الوفاء للنشر والطباعة، الاسكندرية .

- مجلة ج جنوب الوادي الدولية لعلوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية - ٦٧ - المجلد الثامن عشر يناير ٢٠٢١م
٢٥. سامية عبد التواب عبدالمقصود (٢٠١٥) : القيم الاخلاقية وعلاقتها باتجاهات الرياضيين نحو المنشطات، اطروحة (ماجستير)، كلية التربية الرياضية، قسم العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية الرياضية، جامعة حلوان.
٢٦. سليمان بن عمر الجلعود(٢٠١٦):فعالية برنامج تعليمي مقترح على الحالة المعرفية والعادات حول استخدام معلومات بطاقة المكملات الغذائية للمستهلكين بالمملكة العربية السعودية، العدد التسعون، مجلة علوم الرياضة والنشاط البدني، جامعة الملك سعود، السعودية.
٢٧. سميثة بن قرقوز محمد (٢٠١٩) : دراسة مقارنة بين متناولي المنشطات والمتغذين طبيعيا في رياضة كمال الأجسام دراسة تجريبية أجريت على بعض لاعبين النخبة لرياضة كمال الأجسام في الجزائر ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية ، جامعة قاصدي، الجزائر.
٢٨. سميرة محمد خليل(٢٠٠٦م):" التربية الصحية للرياضيين " شركة ناس للطباعة ، بغداد.
٢٩. سوزان زاهر (٢٠١٦) : " مهارات الطلاب في استخدام الهواتف الذكية للوصول إلى مصادر المعلومات دراسة مقارنة بين كليتي الطب والآداب في جامعة بيروت العربية.
٣٠. سيد أحمد بنجويو(٢٠١٨) : الوعي بمخاطر وأضرار المنشطات لدى لاعبي كرة القدم القسم المحترف " ١" و" ٢" من البطولة الجزائرية ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة الجزائر.
٣١. شهد طارق حميض (٢٠١٧): واقع تصميم واجهات المستخدم في تطبيقات الهواتف الذكية،رسالة ماجستير، قسم التصميم الجرافيكي، كلية العمارة والتصميم، جامعه الشرق الاوسط، الاردن .
٣٢. شيرين سعد على حجازي(٢٠١٢م) : " تأثير برنامج ثقافة صحية فى الوعي الصحى لطالبات الريف المراهقات بمحافظة الغربية "، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
٣٣. صالح نجم عبود ٢٠١٩: المسؤولية الجنائية لاستخدام المنشطات فى المجالين الرياضى والمجتمعى ، دار الكتب والوثائق، بغداد.
٣٤. عاطف السيد (٢٠١٠م): تكنولوجيا التعليم والمعلومات، مطبعة رمضان، الإسكندرية.
٣٥. عبد الرزاق ابراهيم عبد الرزاق(٢٠١٧):" تأثير برنامج رياضى وثقافى صحى على نمط الحياة لذوى السمنة من المراهقين" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين.
٣٦. عبداللاه ابراهيم عبداللاه احمد (٢٠١٩م):" برنامج رياضى مدعم بالرسوم المتحركة وتأثيره على الثقافة الصحية وبعض المتغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية لدى تلاميذ مدارس التربية الفكرية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
٣٧. عثمان العربي (٢٠٠٧):البناء الثقافى والاجتماعى للمواطن العربى، بحث مقدم للمؤتمر العلمى السنوي ال ١٣ ، كلية الإعلام، جامعة القاهرة.

- مجلة ج جنوب الوادي الدولية لعلوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية - ٦٨ - المجلد الثامن عشر يناير ٢٠٢١ م
٣٨. عماد عبد حمزة العتابي(٢٠١١):تداخل ارشاد نفسى عقلاى لتعديل معتقدات الشباب حول تعاطى المنشطات الرياضية، مجلة مركز البحوث النفسية ، العدد ٣٠ ، كلية التربية للعلوم الانسانية ، جامعة المثنى.
٣٩. محمد أحمد ناجى (٢٠١٥): فاعلية برنامج رياضى صحى باستخدام الحاسب الآلى على الثقافة الصحية لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الاساسى بمدينة المنيا ، رسالة ماجستير، قسم علوم الصحة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
٤٠. محمد بركات الحجار (٢٠١١): "أثر الإعلان التجاري على السلوك الشرائى لمستخدمي خدمات الهواتف الذكية المحمولة في مدينة عمان دراسة ميدانية" رسالة ماجستير منشورة. جامعة الشرق الأوسط، عمان، الاردن.
٤١. محمد فرج إبراهيم (٢٠١٨م):"العلاقة بين الثقافة الصحية ومعدل إنتشار بعض التثوهات القوامية لدي طلاب المرحلة الإعدادية" رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة المنصورة.
٤٢. محمد محمود رشاد حافظ (٢٠١٢م) : تأثير برنامج صحي رياضى باستخدام إحدى وسائل التقنية الحديثة على الثقافة الصحية للصم والبكم بمدينة قنا ، رسالة ماجستير، قسم علوم الصحة الرياضية ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
٤٣. محمد مصطفى محمد (٢٠١٢م) : " تأثير برنامج رياضى وتثقيفى صحى للتحكم فى الوزن للمرحلة السنية " ٤٥ - ٥٠ " سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا.
٤٤. محمود جمال الغزالي (٢٠٢٠م): تصميم تطبيق الكترونى تأهلى غذائى لبعض اصابات الجهاز العضلى للرياضيين، رسالة دكتوراه، قسم العلوم الصحية، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعه الإسكندرية.
٤٥. محمود عمر درويش (٢٠١٨): تسويق رياضة كمال الأجسام، مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء للطباعة، ط١، الإسكندرية .
٤٦. محمود عمر درويش (٢٠١٩): استراتيجية مقترحة لتطوير رياضة كمال الأجسام، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ، ط١، القاهرة.
٤٧. مرام مكاوي (٢٠١٧) : التفاعل بين الإنسان والحاسوب، أكاديمية رواق، عبر الإنترنت .
٤٨. مفتى ابراهيم حماد (٢٠١٠) : اللياقة البدنية الصحة والرياضة، دار الكتاب الحديث، ط١، دار الكتاب الحديث، القاهرة .
٤٩. منار عادل عبد العظيم(٢٠١٨م):" تأثير برنامج تدريبات هوائية داخل وخارج الوسط المائى وتثقيفى غذائى لأنقاص الوزن للسيدات " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين.
٥٠. ناصر مصطفى السوفى ، محسن إبراهيم أحمد(٢٠٠٨م) : الحديث فى فسيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربى، القاهرة.

مجلة ج جنوب الوادي الدولية لعلوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية - ٦٩ - المجلد الثامن عشر يناير ٢٠٢١ م
٥١. نبيل محمد ابراهيم (٢٠٠٤): الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.

٥٢. هناء يعقوب كامل (٢٠١٢م): أثر برنامج مقترح في التربية الصحية باستخدام الوسائط المتعددة على تنمية المفاهيم الصحية والتفكير العلمي لدى تلاميذ الصف السادس الابتدائي ، رسالة ماجستير قسم المناهج وطرق التدريس كلية التربية جامعة المنيا.

٥٣. هند عبدالبديع أحمد ابراهيم (٢٠١١) : على تأثير تناول بعض المكملات الغذائية فيتامين هـ والمعادن (الماغنسيوم) على بعض متغيرات الكفاءة الوظيفية واللياقة البدنية . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق.

٥٤. وزارة الصحة (٢٠١١م) : دليل الرعاية الاولى ، مطابع وزارة الصحة ، القاهرة.

ثانيا : المراجع الأجنبية

55. Beltz SD 1 , Doering PL(2009): efficacy of nutritional supplements used by athletes , 1. Department of Pharmacy, Shands Hospital, Gainesville
56. Charles E.Yesalis (2009): Doping among adolescent athletes, Elsevier , Best Practice & Research Clinical Endocrinology & Metabolism Volume 14, Issue 1, March 2000, Pages 25-35
57. DAVID A BARON (2007): Doping in sports and its spread to at risk populations: an international review ,official journal of the psychiatric association , , Volume 31
58. Hans Geyer&others(2009): Nutritional supplements cross- contaminated and faked with doping substances , Journal of Mass Spectrometry ,Volume 43, Issue 7.
59. Jaime Morente(2013): Doping in Sport: A Review of Elite Athletes' Attitudes, Beliefs, and Knowledge,springlink, Springer International Publishing Switzerland 2013, Sports Med (2013) 43:395-411
60. Jndrew Bloodworth (2010): Clean Olympians? Doping and anti-doping: The views of talented young British athletes, Elsevier, International Journal of Drug Policy Volume 21, Issue 4, July 2010, Pages 276-282
61. M. BidlingmaierZ. WuC. J. Strasburger (2003): Problems with GH doping in sports , Journal of Endocrinological Investigation , Volume 26, Issue 9.
62. Martin.S,(2017): " Effective Visual Communication for Graphical User Interfaces", WORCESTER POLYTECHNIC INSTITUTE, (On- Line), available: (٩ May)
63. Mauricio Yonamine (2004): Non-Intentional Doping in Sports , sports medicin journal , , Volume 34, Issue 11.

64. Robert D.BurnsMSM.RositaSchillerPhD(2004): Intercollegiate student athlete use of nutritional supplements and the role of athletic trainers and dietitians in nutrition counseling, Journal of the American Dietetic Association , Volume 104, Issue
65. Taba .S. E, (2014):. Empirical studies on the relation between user interface design and perceived quality of android applications, (published master thesis) , University Kingston , Ontario, Canada .
66. Wesley.A , (2014): . Essential mobile interaction design , United States of America : Addison-Wesley Professional)

ثالثا : مراجع الانترنت

67. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S00652660065100>
Last seen at 02/11/2020 18:00 PM
68. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-642-16607-5_5 Last seen at 02/11/2020 18: 30 PM
69. <https://link.springer.com/article/10.2165/00007256-200434060-00002>
Last seen at 02/11/2020 18:00 PM
70. <https://academic.oup.com/edrv/article/33/2/155/2354956> Last seen at 02/11/2020 18:00 PM

مستخلص البحث

برنامج تثقيف صحي بالبدائل الطبيعية للمنشطات باستخدام تطبيق إلكتروني

لدى لاعبي كمال الأجسام

* أ.د/ احمد عبد السلام عطيتو

** الباحث / فارس حسن محمود

تعتبر لعبة كمال الأجسام رياضية نشأت في أواخر القرن التاسع عشر الميلادي وبدايات القرن العشرين. مبدؤها تضخيم عضلات الجسم وإبرازها، واستعراضها مقارنة بعضلات المنافسين الآخرين، وفق قواعد محددة تخضع للحكم النسبي على كل من (الكثافة، والتحديد، والوضوح، ولون الجلد) حيث يمنح سبعة حكام نقاطاً للمتنافسين يأخذون على أساسها مراكزهم تنازلياً، حيث يحصل على اللقب من يأخذ أقل عدد من النقاط ، ويوجد عدد كبير من مبتدئى رياضة كمال الأجسام يتجهون الى تعاطى المنشطات الرياضية كونهم يرون أنها وسيلة سهلة وسريعة لبناء العضلات

ومن خلال عمل الباحث مدرباً لكمال الاجسام وجد ان المنشطات أحد المشكلات الخطيرة التي طرأت على المجتمع الدولي خلال السنوات الأخيرة كما لاحظ أن الغالبية من اللاعبين والعاملين فى المجال الرياضى في العصر الحالى يمتلكون اجهزة لوحية(موبيل/ تابلت)، كما أن استخدام التكنولوجيا الحديثة والتطبيقات الذكية في برنامج التوعية المقترح من الممكن ان تزيد من نجاحه ودقة العمل

برنامج للتثقيف الصحي بالمنشطات والمكملات الغذائية لدى لاعبي كمال الأجسام باستخدام التطبيقات الإلكترونية" ليحتوي على جميع المفاهيم المرتبطة بالمنشطات والمكملات الغذائية، كما يحتوى على شرح تفصيلي لكافة المعلومات المرتبطة بالمنشطات والمكملات الغذائية (التركيب، المصادر، فسيولوجية عملها في جسم الانسان) وفيديوهات عملية لطريقة عمل المنشطات والمكملات الغذائية في جسم الانسان وألعاب تفاعلية لتسهيل وصول المعلومة للاعب و محتوى اغلب المنشطات المتداولة.

وكانت اهم النتائج ان برنامج التوعية الصحية المقترح باستخدام التطبيق الإلكتروني له تأثير فعال في رفع الوعى الصحي بالمنشطات واضرارها وبدائلها في رفع الوعى لدى مبتدئى رياضة كمال الاجسام

* استاذ الاصابات الرياضية ورئيس قسم علوم الصحة الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي.

** معلم تربية رياضية، مدرب كمال اجسام، باحث ماجستير قسم علوم الصحة الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعه جنوب الوادي

Abstract

A health education program on natural alternatives to steroids using an electronic application for bodybuilders

***Prof. Dr. Ahmed Abdel Salam Atito**

**** Researcher / Faris Hassan Mahmoud**

Bodybuilding is a sport that originated in the late nineteenth century AD and early twentieth century. Its principle is to inflate and highlight the muscles of the body, and to review them compared to the muscles of other competitors, according to specific rules that are subject to relative judgment on each of (density, definition, clarity, and skin color), where seven referees give points to competitors on the basis of which they take their positions in descending order, where he gets the title who takes less A number of points, and there is a large number of bodybuilding beginners turning to sports steroids because they see it as an easy and fast way to build muscle

Through the work of the researcher as a trainer for bodybuilding, he found that stimulants are one of the serious problems that have occurred to the international community in recent years, and he also noted that the majority of players and workers in the sports field in the current era own tablets (mobile / tablet) Also, the use of modern technology and smart applications in the proposed awareness program could increase its success and accuracy of work

A health education program for steroids and nutritional supplements for bodybuilders using electronic applications "to contain all the concepts related to steroids and nutritional supplements, as well as a detailed explanation of all information related to steroids and nutritional supplements (composition, sources, physiology of their work in the human body) and practical videos of the way steroids work. And nutritional supplements in the human body and interactive games to facilitate access to information to the player and the content of most of the steroids in circulation

The most important results were that the proposed health awareness program using the electronic application has an effective effect in raising health awareness of steroids, their harm and alternatives, in raising awareness of the bodybuilding novice.

*** Professor of sports injuries and head of the Department of Sports Health Sciences, Faculty of Physical Education, South Valley University.**

**** Physical Education Teacher, Bodybuilding Trainer, Master Researcher, Department of Sports Health Sciences, College of Physical Education, South Valley University**