

دراسة تحليلية لتعاطي المنشطات لدي الرياضيين

أ.د. عماد الدين شعبان علي
**أ.م.د. دعاء محمد عبد الرحمن الشهابي
***الباحثة/ روفان ناصر عبد الحكيم

مقدمه البحث :

تعاطي المنشطات في مجال المسابقات الرياضيه في اليونان القديمه حيث كانت الأولمبياد تعد بمثابة شيء مقدس يسعي فيه الرياضيون لتعاطي المنشطات من أجل الفوز. (١٢ : ١٥٤)

تنسب كلمه Doping إلي مشروب كحولي محلي نشط يتناوله الأفارقة " الشعوب الناطقه بلغه باننتو في جنوب أفريقيا واسم المشروب دوب. (١ : ٥١٨)

مواد كيميائيه تترك آثارها علي الأجهزة الحيويه للجسم مثل الكبد والقلب والجهاز العصبي وتترك آثارها السامه في أجهزة الجسم المختلفه وقد تسبب العجز والإدمان والوفاه للرياضي. (٤ : ٣)

هناك بعض الأجسام تستجيب لآثار الجانبيه للمنشطات بشكل يهدد حياه اللاعب مثل استعداد اللاعب للأمراض السرطانيه. (٧ : ١٦٣)

لاعبي رفع الأثقال يتناولون مواد بنائيه علي أمل زياده قوه العضلات وحجمها ولاعبي الجري يعتمدون كثيراً علي المواد الكربوهيدراتيه قبل المنافسه بعده أيام وذلك لزياده كميات اكبر من الجليكوجين في عضلاتهم ويستخدم البعض التنويم المغناطيسي لعلاج المشكلات النفسية والعاطفيه. (٥ : ٢٢٣)

تعد الستيرويدات البنائيه من أكثر المنشطات استخداماً في الدورات الأولمبية علي الرغم من الإجراءات الصارمة التي تقوم بها اللجنة الأولمبية الدوليه واستبعاد كل من ثبت إدانته بتناول هذه المواد أو مشتقاتها، فعلي سبيل المثال: شهدت دوره الألعاب الأولمبية في الصين عام ٢٠٠٨ أكبر عدد من تعاطي المنشطات (٢٤ حالة) وإرتبط معظمها بإستخدام الستيرويدات البنائيه. (١٦ : ٢)

يعتبر نبات القنب من أكثر المواد المخدره في مصر والعالم، فهناك ١٤١ مليون متعاطي من نبات القنب والتي تقابل ٢.٢٥ في المائه من سكان العالم، حيث يتعاطاها الكثير كماده مهلوسه ويزداد عدد المتعاطين يومياً خاصه وإن نبات البانجو الأرخص ثمناً والأكثر مبيعاً بين فئات المجتمع المختلفه. (١٩ : ٥)

لها مضر صحيه وأخلاقية وإقتصادييه بل ومضار قانونيه أيضاً لأن إستعمالها يؤدي لإنتهاك العداله الرياضيه ويخل بمبدأ تكافؤ الفرص. (٥ : ٧)

إستعمال الأصحاء للمنشطات المحظوره رياضياً يشكل خطراً تربوياً وصحياً فإن الخطر يتضاعف إذا استخدم الرياضي المعاق لتلك المنشطات المحظوره تزداد نسبه تعرضه للإصابة وتتضاعف الإعاقه.

(٢ : ٢٧٥)

* أستاذ فسيولوجيا الرياضة ورئيس قسم علوم الصحة الرياضيه، كلية التربية رياضيه، جامعة أسيوط
** أستاذ مساعد بقسم الطب الشرعي والسموم الإكلينيكية، كلية الطب، جامعة أسيوط
*** باحثة بقسم علوم الصحة الرياضيه، كلية التربية الرياضيه، جامعة أسيوط.

يصبح متعاطيها ميالاً للإكتئاب والعذوانيه وعدم السيطرة علي النفس وتوقع الشخص في كثير من المشاكل وتؤدي به في النهاية للسلوك الإجرامي أو الإنتحار. (١٠ : ١٨)
مشكله البحث :

وجد أن في الآونه الأخيره قله الدراسات الخاصه بالمنشطات الرياضيه وخاصه علي مستوي الصعيد لدي كليات التربيه الرياضيه مما دفعني للتطرق لهذا البحث.
إن المشكله الحقيقيه للدراسة تكمن في إنتشار ظاهره تعاطي المنشطات، إذ أصبحت هذه الظاهره تهدد حياه المجتمع والفرد.

يستخدمها الرياضيون بهدف رفع كفاءتهم البدنيه، تأخير ظهور التعب، زياده كفاءه الأداء في رياضات السرعة واللياقه البدنيه و الجلد مثل كرة القدم _الجري... إلخ، التهدهة وإزاله التوتر في الرياضات التي تحتاج هدوء أعصاب وتحتاج لتوافق عضلي عصبي كرياضات مثل الرمايه، التقلل من الشعور بالألم وتحمله لتأثيرها المباشر علي الجهاز العصبي المركزي، زياده الكتله العضليه، إنقاص الوزن وفقدان بعض السوائل من الجسم بغرض الحفاظ علي الوزن و زياده عمل الغدد الصماء بطريقه مباشره وغير مباشره.

(٤ : ٤٣،٤٤)

حيث أصبحت إحدى أهم المشكلات التي تدق ناقوس الخطر للمجتمع عامه والشباب بصورة خاصه لأنهم عماد هذا المجتمع.

تتبلور مشكله البحث حول إزدياد تعاطي المنشطات بغرض إعطاء قوه إضافيه وحيويه حركيه تستطيع السيطرة والحصول علي مراكز مقدمه في المسابقات والمنافسات المحليه والدولية، مما جعلها مشكله تواجه فئه الشباب، وتهدد مستقبلهم الرياضي والصحي علي المدى القصير والطويل، ومن ثم فقد المواهب الرياضيه، مما إستدعي عمل هذا البحث لإلقاء الضوء علي هذه المواد، والإسهام في زياده التنقيف والوعي بمضارها الصحيه. (٩ : ٧٥)

وذلك للهروب من واقعهم والتخفيف من أعباء وضغوطات الحياه وغيرها من المعتقدات الخاطئه التي تطرأ بأذهانهم.

تعددت أنواع المنشطات وغزت الأسواق منها ما هو ثمين وزهيد ومنها ما هو أقل تأثيراً إلي الأشد فتكاً بحياه الإنسان، فلا وجود لمعضله تواجه متعاطي المنشطات في الحصول عليها نظراً لسهوله تداولها حتي وصل بهم الأمر لطلبها إلكترونياً.

تعاطي المنشطات الرياضيين للقيم التنظيميه للعب النزيه وهذا يعني أنه في غياب برامج مكافحه المنشطات الفعاله سيدفع الرياضيون نحو نظم المنشطات سعياً وراء التفوق الرياضي وهو ما يؤثر جزئياً علي معني السعي للإمتياز في الرياضه في الوقت الذي يكون بوسع الرياضيون التنافس دون العقاقير المحسنه للأداء لتوفير مبدأ تكافؤ الفرص، سيكون من شأن ذلك حمايه اللعب النزيه والصحه ويحقق الرياضيون القيم التي يجدونها في السعي إلي الإمتياز الرياضي. (١٦ : ٥)

لذلك نظراً لما ذكرته الباحثة يجب أن نكون بمثابة طوق نجاه لهؤلاء الرياضيين والعمل علي حل هذه المشكلة التي أصبحت تؤرق المجتمع وتهدده، وهذا سيتحقق بالإسهام في زياده وعي الرياضيين بمدى خطوره المنشطات ومحاولة الإقلاع عنها عن طريق مشروع للتوجيه والإرشاد، وما دعاني لإختيار هذا الموضوع لأهميته الشديده في الحياه العمليه والعلميه علي كل الأصعه.

أهميه البحث :

١- تتضح أهميه البحث من الناحيه العلميه إذ تسعى لتقديم صورته كامله لرصد ظاهره تعاطي المنشطات الرياضيه من حيث مفهومها وانتشارها وآثار إستخدامها وأكثر الأنواع استخداماً و أحدثها ودوافع استخدامها ومخاطرها.

٢- زياده الوعي لدى المجتمع عامه والرياضيين خاصه.

٣- توضيح مخاطر المنشطات الرياضيه المحظوره لدي المجتمع عامه والرياضيين خاصه.

أهداف البحث :

يهدف البحث إلي دراسته تحليله لتعاطي المنشطات لدي الشباب من خلال التعرف علي:

١-نسبه إنتشار المنشطات لدي الرياضيين.

٢ - التعرف علي نوع المنشط الأكثر إنتشاراً لدي الرياضيين.

٣- ما دوافع تناول المنشطات في المجال الرياضي لدى الرياضي.

تساؤلات البحث :

١- ما نسبه إنتشار المنشطات الرياضيه لدي الرياضيين؟

٢- ما نوع المنشط الأكثر إنتشاراً لدي الرياضيين؟

٣- ما دوافع تناول المنشطات في المجال الرياضي لدى الرياضي؟

الدراسات السابقة

١- دراسته **Monica Sousa, Maria Jo, Over Nandez and others.** " مونيكا سوسا، ماريا جو،

أوفر نانديز وأخريين" (٢٠١٣م) (١٧)، بعنوان "استخدام المكملات الغذائيه من قبل الرياضيين

البرتغاليين"، استهدفت الدرسته تحديد مدى استخدام المكملات الغذائيه ونوع المكملات المستخدم

وأسباب الإستخدام ومصدر المشوره الغذائيه بين الرياضيين البرتغاليين، وقد شملت عينه ٢٩٠ رياضي

٨٦% ذكور من ١٢-٢٧ سنه من ثلاث إتحادات وطنيه، وقد إستخدموا المنهج الوصفي، من أدوات

جمع البيانات الإستبيان، من أهم النتائج معظم الرياضيين ٦٦% منهم يستهلكون ما يبلغ ٤ مكملات

غذائيه لكل رياضي، شملت المكملات الأكثر شعبيه الفيتامينات المعادن ٦٧% والمشروبات الرياضيه

٦٢% والمغنسيوم ٥٣%، وجود فروق ذات دلاله إحصائيه لنوع والفئات العمريه وعدد ساعات التدريب

الأسبوعيه واستخدم لتسريع الشفاء ٦٣% وتحسن أداء معظم الرياضيين ل ٦٢% وتقليل التعب ٦٠%،

سعي الرياضيون للحصول علي المشوره بشأن المكملات الغذائيه بشكل رئيسي من الأطباء ٥٦%

والمدرين ٤٦%، تم دعم أدوات الإستخدام ومصدر المعلومات بشكل علمي في بعض الحالات كإكتساب العضلات عند إضافه البروتين ولكن البعض الآخر لم يكن له أساس علمي.

٢- دراسه **Gabrielle Baltazar Martins`Diego Breto` De Souza and other** " غابريلي

بالتازار مارتينز، ديفغو بريتو، دي سوزا، آخرين" (٢٠١٩م) (١٣)، بعنوان " إنتشار وأنماط إستخدام المكملات الغذائيه في نخبه الرياضيين الأسبان"، إستهدفت الدراسه التزويد بالمعلومات المتعلقة بكيفيه إداره الرياضي لإستخدام وشراء المكملات الغذائيه النادره، وقد إشمطت عينه البحث ٥٢٧ رياضي (٣٤٦ ذكر- ١٨١ أنثي) مشاركون في الرياضات الفرديه والجماعيه، إستخدم المنهج الوصفي، من أدوات جمع البيانات إستبيان، من أهم النتائج ٦٤% من عدد الرياضيين (٣٣٧ من الرياضيين) إستخدموا المكملات الغذائيه والمكمل الأكثر شيوعاً هو البروتينات = ١٣٧ وتليها الأحماض الأمينييه المكملات القائمه علي BCAA=١٢٤ وفقاً لمجموعه المكملات لإجماع ١٥٢ تم تصنيف ١٨% من المكملات علي أنها ذات مستوي منخفض من الأدله العلميه كالجوتامين وأشترتي معظم الرياضيين ٤٥% = ١٥٢ مكملات غذائيه من المتجر و ٢٤% = ٨١ حصلوا عليها من الراعي ولم يعرف ٨١% ذو العدد=٢٣٧ من الرياضيين الذين يتناولون المكملات الغذائيه أي منصفه للتحقق من سلامه وجوده المكملات.

خطه وإجراءات البحث

أولاً: منهج البحث :

استخدمت الباحثه المنهج الوصفي (الدراسات المسحيه) نظراً لملائمته لطبيعته البحث.

ثانياً: مجتمع البحث :

إشمطت مجتمع البحث على الرياضيين علي مستوي الأنديه والمراكز الصحيه وصلات اللياقه البدنيه في المرحله السنيه من من ١٨ لأقل و ١٩ فأكثر.

ثالثاً: عينه البحث وخصائص عينه البحث:

العينه ممثله للمجتمع الأصلي بنسبه ١٠% بالطريقه العشوائيه من المترددين علي الأنديه والمراكز الصحيه وصلات اللياقه البدنيه.

خصائص عينه البحث:

جدول (١)

خصائص عينه البحث (ن = ٥٣٩)

م	القياسات الأساسية	العدد	النسبة المئويه
١	النوع	الذكور	٣٨٨
		الإناث	١٥١
٢	المهنة	يعمل	٢٠٤
		لا يعمل	٣٣٥

العمر	١٨ سنة فأقل	٤٩	٩.٠٩%
الزمني	١٩ سنة فأكثر	٤٩٠	٩٠.٩١%

يوضح الجدول العدد الكلي للمشاركين في ملئ الإستبيان الخاص بالبحث (ن=٥٣٩) والذي يشكل ١٠٠% ويظهر منه أن عدد الذكور المشاركين حوالي ثلاث أرباع بنسبه (٧١,٩٩%) في حين أن الإناث تمثل فقط (٢٨,٠١%).

ويوضح أن (٣٧,٨٥%) من (ن=٥٣٩) يعمل، بينما أن (٦٢,١٥%) منهم لا يعمل، كما أن العمر الزمني ل (ن=٥٣٩) بلغت النسبه (٩,٠٩%) وذلك لمن هم ١٨ سنة فأقل، في حين أن من هم ١٩ سنة فأكثر بلغت نسبتهم (٩٠,٩١%).

رابعاً: أدوات البحث:

١- تحليل المراجع والدراسات العلميه السابقه والمرتبطة والأبحاث الخاصه بموضوع البحث.

٢- المقابلات الشخصيه.

٣- تصميم إستماره إستبيان للتعرف علي مدي إنتشار تعاطي المنشطات لدي الرياضيين وعرضها علي الخبراء والمحكمين.

٤- إستماره إستبيان للتعرف علي مدي إنتشار تعاطي المنشطات لدي الرياضيين.

٥- تصميم إستماره استطلاع رأي الساده الخبراء حول الأهداف العامه والخاصه للمشروع الإرشادي للوقاية من تعاطي المنشطات في المجال الرياضي.

٦- تحاليل طبيه للكشف عن المنشطات الرياضيه بالدم.

خطوات إجراءات البحث :

قامت الباحثه بالإجراءات التاليه:

١- جمع الماده النظرية وتحليلها:

الإطلاع علي المراجع العلميه المتخصصه في مجال علوم الصحه الرياضيه (فسيولوجيا الرياضه-

المنشطات الرياضيه)، مما ساعد الباحثه في الوصول لتصميم إستماره.

الهدف العام: التعرف على مدي الإنتشار لتعاطي المنشطات لدي الشباب.

الهدف الخاص: تحديد أي من أنواع المنشطات الأكثر إنتشاراً وإستخداماً لدي الرياضيين.

٢- المقابلات الشخصيه :

مع العينه من الرياضيين والمحكمين لإستبيانات تعاطي المنشطات الرياضيه.

٣- تصميم إستماره إستبيان للتعرف علي مدي إنتشار تعاطي المنشطات لدي الرياضيين وعرضها علي

الخبراء والمحكمين:

قامت الباحثه بعرض إستماره الإستبيان في صورتها المبدئيه علي الساده الخبراء في مجال علوم الصحه

الرياضيه والبالغ عددهم (٧) خبيراً للتعرف علي مدي مناسبه الإستماره.

٤- إستمارة إستبيان للتعرف علي مدى إنتشار تعاطي المنشطات لدي الرياضيين :

قامت الباحثة بصياغة العبارات الخاصة بالإستبيان الخاص بتعاطي المنشطات لدي الرياضيين وذلك عن طريق القراءه والإطلاع علي المراجع العلميه وكتب الصحه العامه وفسولوجيا الرياضه ثم تم عرضها علي الساده الخبراء والمحكمين لتقييمها وكان عددهم سبعة خبراء وتم التصديق عليها كما كانت في صورتها المبدئيه.

سادساً: المعالجات الإحصائيه:

إستخدمت الباحثة الأسلوب الإحصائي المناسب لطبيعته البحث وهو كالاتي :

-المتوسط الحسابي. -الانحراف المعياري.

-الوسيط. -النسبه المئوية.

-معامل صدق لاوشي. -بيرسون

-test- re-test-

عرض وتفسير ومناقشة النتائج:

عرض ومناقشة نتائج التساؤل الأول:

ما نسبه إنتشار المنشطات لدي الرياضيين وفقاً للنوع؟

جدول (٢)

التكرارات والنسبة المئوية لمفردات محور نسبه إنتشار المنشطات لدي الرياضيين للعينة قيد البحث في ضوء

النوع للعينة قيد البحث (ن = ٥٣٩)

النوع				الرياضه
إناث (١٥١)		ذكور (٣٨٨)		
النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	
٤٠.٠٠	٤	١٠.٠٠	١	ملاكمه (ن=١٠)
٤٠.٠٠	٢	٠.٠٠	٠	مبارزه (ن=٥)
٠.٠٠	٠	٤٢.٨٦	٦	كونغو فون(ن=١٤)
٢.٥٩	٥	٤١.٤٥	٨٠	كمال أجسام (ن=١٩٣)
٩.٠٩	١	٣٦.٣٦	٤	كره يد (ن=١١)
٨.٣٣	٦	٢٧.٧٨	٢٠	كره قدم(ن=٧٢)
١١.٧٦	٢	١١.٧٦	٢	كره طائره(ن=١٧)
١٨.٧٥	٩	٨.٣٣	٤	كارتيه(ن=٤٨)
٢٧.٨٧	١٧	٢٧.٨٧	١٧	سباحه(ن=٦١)
٠.٠٠	٠	٤٤.٤٤	٤	رفع أثقال(ن=٩)
٢١.٠٥	٤	١٥.٧٩	٣	جمباز(ن=١٩)
١٧.٦٥	٣	٢٩.٤١	٥	العاب مضرب(ن=١٧)
١١.٧٦	٤	٨.٨٢	٣	باسكت(ن=٣٤)
٢٥.٠٠	٥	١٥.٠٠	٣	العاب قوي(ن=٢٠)

٠.٠٠٠	٠	٠.٠٠٠	٠	إتخاذ الدرجات(ن=٥)
٠.٠٠٠	٠	٥٠.٠٠٠	٢	مصارع(ن=٤)

يوضح جدول (٢) ان اجمالي عدد الرياضيين (ن = ٥٣٩) من الذكور وعددهم ٣٨٨ ذكر والاناث وعددهم ١٥١ من انثي المتعاطين للمنشطات الرياضية وغير المتعاطين للمنشطات الرياضية.

وان اجمالي عدد الرياضيين المتعاطين للمنشطات الرياضية عدد ٢١٦ متعاطي والنسبة المئوية (٤٠.٠٧%) بينما عدد الرياضيين الغير متعاطين للمنشطات الرياضية عدد ٣٢٣ غير متعاطي والنسبة المئوية (٥٩.٩٢%)

وجد ان نسبة انتشار تعاطي المنشطات لدي الذكور (٧١.٢٩%) عن عدد ١٥٤ متعاطي، بينما الاناث (٧١.٢٨%) عن عدد ٦٢ متعاطية ويترتب علي ذلك ان نسبة انتشار المنشطات لدي الذكور اكبر من نسبة الانتشار لدي الاناث بشكل ملحوظ.

نسبة انتشار المنشطات الرياضية تبعا لنوع الرياضة لدي الذكور: نسبة انتشار المنشطات لدي الرياضيين الذكور (٧١.٢٩%) عن عدد ١٥٤ رياضي.

- اعلي نسبة انتشار تعاطي المنشطات الرياضية للذكور كانت في رياضة كمال الاجسام بنسبة (٤١.٤٥%) عن عدد ٨٠ رياضي كمال اجسام.

يتفق "عايد حنا زيادات" (٢٠٠٠م) في أن (٣٩.٨%) من رياضيين كمال الاجسام تنتشر نسبة المنشطات بينهم مرتادي مراكز الرياضة وهي نسبة كبيرة (١٤: ٧١)

بينما ثاني اعلي نسبة انتشار تعاطي المنشطات في رياضة كرة القدم للذكور (٢٧,٧٨%) عن عدد ٢٠ رياضي كرة القدم، وجاءت ثالث نسبة انتشار تعاطي المنشطات في رياضة السباحة للذكور (٢٧.٨٧%) عن عدد ١٧ سباح.

نسبة انتشار المنشطات تبعا لنوع الرياضة لدي الإناث (٢٨.٧١%) عن عدد ٦٢.

وجاءت اعلي نسبة انتشار للمنشطات الرياضية لدي الاناث في رياضة السباحة (٢٧.٨٧%) عن عدد ١٧ سباحة، بينما ثاني نسبة انتشار للمنشطات الرياضية عدد الإناث في رياضة الكارتيه (١٨.٧٥%) عن عدد ٩ لاعبة كارتيه، وثالث أعلي نسبة كانت لصالح الكرة النسائية بنسبة (٨.٣٣%) عن عدد ٦ لاعبات كرة نسائية.

اتفقوا كل من الذكور والاناث في ان اقل نسبة انتشار للمنشطات الرياضية كانت في رياضة اتخاذ الدرجات نسبة (٠%) لكل منه.

حيث ان هناك اوجه اتفاق بين كل من الذكور والاناث في نسبة انتشار المنشطات الرياضية، برياضة اتخاذ الدرجات كانت اقل نسبة مقارنة بالرياضات الاخرى والتي جاءت نسبة الانتشار في كلا من الذكور والاناث ٠%

ومع ذلك هذه النتيجة اختلف مع ذكر "اسامة رياض" (٢٠٠٦م) هو ان الامفيتامين منشط محظور في رياضة الدرجات ويعني الاكثر انتشارا في هذه الرياضة وايضا الهرمونات البناءة انتشرت كمنشطات رياضية

عام ١٩٦٠م في رياضات عديدة وتم استخدامها ايضا في رياضة الدراجات رغم كونها محظورة واطارها الجسيم علي الفرد.(٤ : ٨٠، ٨٣)

اتفق كل من الذكور والاناث في انتشار المنشطات في رياضة كرة القدم، حيث ان ثاني نسبة المنشطات لدي الذكور في رياضة كرة القدم النسائية بنسبة (٢٧.٧٨%) بينما الاناث جاءت ثالث نسبة انتشار المنشطات في رياضة كرة القدم النسائية بنسبة (٨.٣٣%)، وجاء الاتفاق ايضا عن نسبة انتشار المنشطات في رياضة السباحة في اعلي نسبة انتشار لدي النساء بنسبة (٢٧.٨٧%) بينما جاء الذكور في ثالث نسبة انتشار للمنشطات في رياضة السباحة بنسبة (٢٧.٨٧%).

اختلف كل من الذكور والاناث في نسبة انتشار المنشطات في نوع الرياضة جاءت نسبة الانتشار لصالح كمال الاجسام نسبة (٤١،٤٥%) بينما الاناث نسبة انتشار المنشطات في رياضة الكارتيه بنسبة (١٨،٧٥%).

تشير نتائج "رضوان محمود ابراهيم محمد (٢٠١٩م) (٨) علي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين لاعبي الكارتيه في الاتجاه نحو المنشطات وحيث لم توجد فروق ذات دلالة احصائية وفقا للذكور والاناث فيما يعزز نتائج الباحثة علي وجود نسبة لتعاطي المنشطات في رياضة الكارتيه لدي الذكور (٨.٣٣%) ولدي الاناث (١٨.٧٥%).

عرض ومناقشة نتائج السؤال الثاني:

ما نوع المنشط الأكثر إنتشاراً لدي الرياضيين تبعاً للنوع ؟

جدول (٣)

التكرارات والنسبة المئوية لمفردات محور نسبة إنتشار المنشطات لدى الرياضيين للعينة قيد البحث في

ضوء النوع (ذكور- إناث) للعينة قيد البحث (ن = ٥٣٩)

(أي من العقاقير/المنشطات التاليه تعتاد تناوله؟):				
النوع				
إناث (١٥١)		ذكور (٣٨٨)		المنشطات
النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	
١.٣٣	٢	٥.٦٧	٢٢	أدوية البناء
١.٣٣	٢	٣.٦٠	١٤	أدوية منبهه
١٥.٨٩	٢٤	١١.٨٥	٤٦	أدوية تخفيف الألم
٠.٠٠	٠	١.٢٨	٥	هرمونات النمو
١.٩٨	٣	٠.٥١	٢	أدوية مهدئه
١٩.٢٠	٢٩	١٥.٢٠	٥٩	المكملات الغذائية
٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٠	الأرثروبوتيين
١.٣٣	٢	١.٥٤	٦	مدرات البول

يوضح جدول (٣) نوع المنشط الأكثر انتشاراً لدى الذكور والإناث حيث بلغ عدد المتعاطين الذكور ١٥٤ رياضي بنسبة (٧١.٢٩%) من أصل عدد الذكور الكلي ٣٨٨ وبلغ عدد المتعاطين الإناث ٦٢ رياضية بنسبة (٢٨.٧٠%) من أصل عدد الإناث الكلي ١٥١.

لا يوضح الجدول أن المكملات الغذائية حازت على أعلى نسبة انتشار بين الرياضيين الذكور حيث بلغ عدد ٥٩ ذكر بنسبة (١٥.٢٠%) من أصل عدد الذكور ٣٨٨ ذكر وبلغت لدى الإناث ٢٩ انثى بنسبة (١٩.٢٠%) من أصل عدد الإناث ١٥٢ انثى.

حيث بلغت نسبة انتشار المكملات الغذائية للرياضيين الذكور ٥٣٩ والإناث (٤٠.٧٤%) من الرياضيين العدد ٨٨ وأن المتعاطين المنشطات الرياضية وهي تعتبر نسبة كبيرة.

ويتفق كلا من "غابرييل بالتاز أي مارستي" (٢٠١٩م) (١٤)، "مونيكا سوسا" (٢٠١٣م) (١٧) أن ٦٤% من الرياضيين العدد ٣٣٧ استخدموا المكملات الغذائية.

ويتفق مع الباحثة ف انتشار المكملات الغذائية بين الرياضيين بشكل كبير "مونيكا سوسا" مع الباحثة في أن معظم الرياضيين ٦٦% منهم يستهلكون ما يبلغ ٤ مكملات غذائية وكل رياضي وأن أكثر المكملات شعبية الفيتامينات والمعادن ٧٦% والمشروبات الرياضية ٦٢% والمغنسيوم ٥٣% وهذا يتفق مع الباحثة في انتشار المكملات الغذائية.

ويؤكد "jakob morkeberg" (٢٠١٦م) (٧) بأنه أفاد الجالية الرياضيين النخبة أن الإناث (٩٢.٦%) والذكور (٨٥%) وكذلك عملاء اللياقة البدنية للإناث (١٠٠%) والذكور (٩٤.٥%) بأنهم أخذوا منتجاً واحداً أو أكثر. ويدل ذلك على ارتفاع استخدام المكملات الغذائية.

جاءت أدوية تخفيف الألم في ثاني منشط أكثر انتشاراً، حيث انتشرت بنسبة منخفضة تخفيف الألم عند الذكور عدد ٤٦ ذكر بنسبة (١١.٨٥%) بينما الإناث عدد ٢٤ سنة (١٥.٨٩%) (٧)

يؤكد اسامة كمال غنيم (٢٠١٠م) أن العقاقير التي تحتوي على بعض المواد المخدرة (أدوية تخفيف الألم) تستخدم في الأنشطة الرياضية، كما أنها تستخدم في الرياضات التي يتعرض فيها اللاعب إلى كدمات وصدمات كبيرة وهذا يدل على انتشارها بين الرياضيين. (٦٥: ٤)

يؤكد "هالة قصرأوي، سهام عاصي" (٢٠٢٠م) (٢٠) ارتفاع معدل انتشار استخدام مضادات الالتهاب عبر الستيرويديه بين الطلاب الرياضيين في فلسطين حيث أن بلغ (١٧.٢%) عن استخدام مضادات الالتهاب غير الستيرويديه (OTC) و(٣٣.٩%) من المستخدمين استخدموا مضادات الالتهاب غير الستيرويديه موصوفة خلال الأشهر الثلاثة الماضية من تطبيق الاستبيان عليهم لأسباب تتعلق بالرياضة أن بعض الأبحاث أن ما يصل إلى ١٢-٣٦% من الرياضيين يستخدمون مضادات الالتهاب الستيرويديه علي الصعيد العالمي

ويوضح جدول (٣) انتشار أدوية البناء كمنشط رياضي بين رياضية وخاصة الذكور عن عدد ٢٢ ذكر والإناث عن عدد ٢ انثى وقد بلغت نسبة انتشار أدوية البناء للذكور (٥.٦٧%) بينما نسبة الإناث (١.٣٣%)

كل من يتفقه "محمد الغبين لفايدر كوميو بينمي ميه وسالم" (٢٠١٦م) (٢٠٠٠م) الباحثة في ان كانت اكثر المواد انتشاراً التي تم اكتشافها في بول الرياضيين في المملكة العربية السعودية كانت الاسترويدات البنائية بنسبة (٣٢.٨%) (١٤: ٧٣)

بينما "محمد علي سالم" (٢٠٠٠م) (١٥) ذكر ان اكثر انواع المنشطات استخداماً هي الاسترويدات البنائية بنسبة ٨٤.٦% وهذا ما يتفق مع الباحثة في ان اكثر الانواع انتشاراً للمنشطات ادوية البناء بنسبة (١١.١١%) كلا من الذكور والاناث.

عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثالث:

- ما دوافع تناول المنشطات في المجال الرياضي لدى الرياضي؟

جدول (٤)

التكرارات والنسبة المئوية لمفردات محور دوافع تناول المنشطات في المجال الرياضي لدى الرياضي وفقاً للنوع للعينة قيد البحث (ن = ٥٣٩)

النوع								المنشطات
إناث (١٥١)				ذكور (٣٨٨)				
لا		نعم		لا		نعم		
النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	
٨٢.٦٧	١٢٤	١٧.٨٨	٢٧	٦٩.٨٥	٢٧١	٣٠.١٥	١١٧	لتحقيق مستوي أداء أفضل في المسابقات الرياضية
٨٦.٦٧	١٣٠	١٣.٩٠	٢١	٧٢.٤٢	٢٨١	٢٧.٥٨	١٠٧	من أجل كسب المال خلال الفوز في المسابقات
٨١.٣٣	١٢٢	١٩.٢٠	٢٩	٧٠.٣٦	٢٧٣	٢٩.٦٤	١١٥	للحفاظ أو التقليل من وزن الجسم
٧٩.٣٣	١١٩	٢١.١٩	٣٢	٦٤.٩٥	٢٥٢	٣٥.٠٥	١٣٦	للحصول علي مظهر أفضل النمو
٨٧.٣٣	١٣١	١٣.٢٤	٢٠	٧٧.٨٤	٣٠٢	٢٢.١٦	٨٦	لأن الآخرين يفعلون ذلك
٧٥.٣٣	١١٣	٢٥.١٦	٣٨	٦٥.٢١	٢٥٣	٣٤.٧٩	١٣٥	للحفاظ علي شكل عضلي قوي
٨٥.٣٣	١٢٨	١٥.٢٣	٢٣	٧٤.٤٨	٢٨٩	٢٥.٥٢	٩٩	للحصول علي المرح والسعادة في أوقات الفراغ
٩٠.٦٧	١٣٦	٩.٩٣	١٥	٧٩.٣٨	٣٠٨	٢٠.٦٢	٨٠	كوسيلة للتواصل مع الآخرين
٨٤.٠٠	١٢٦	١٦.٥٥	٢٥	٧٧.٠٦	٢٩٩	٢٢.٩٤	٨٩	لأن تناوله يجعلني هادئ ومتزن
٧٦.٦٧	١١٥	٢٣.٨٤	٣٦	٧٠.٣٦	٢٧٣	٢٩.٦٤	١١٥	للتغلب على الإجهاد بشكل أفضل
٨٠.٠٠	١٢٠	٢٠.٥٢	٣١	٧١.٩١	٢٧٩	٢٨.٠٩	١٠٩	لكي أستطيع أن أتحمّل ضغوط المسابقات
٨٦.٦٧	١٣٠	١٣.٩٠	٢١	٧٧.٥٨	٣٠١	٢٢.٤٢	٨٧	لأن الآخرين يدفعوني للتناول

يوضح جدول (٤) دوافع تناول المنشطات في المجال الرياضي وفقاً للنوع للذكور والإناث لدى الذكور: حيث جاءت دوافع الذكور نحو تناول المنشطات الرياضية في أولى الدوافع وهي: الحصول على مظهر أفضل

للمو بنسبة (٣٥.٠٥%) عن عدد ١٣٦، وثانى الدوافع لتناول المنشطات كان للحفاظ على شكل عضلى قوى بنسبة (٣٤.٧٩%) عن عدد ١٣٥، وثالث الدوافع لتناول المنشطات كان لتحقيق مستوى أداء أفضل في المسابقات الرياضية بنسبة (٣٠.١٥%) عن عدد ١١٧ .
لدى الإناث:

جاءت الدوافع لدى الإناث نحو تناول المنشطات الرياضية في أولى الدوافع وهى: للحفاظ على شكل عضلى قوى بنسبة (٢٥.١٦%) عن عدد ٣٨، وثانى الدوافع للتغلب على الإجهاد بشكل أفضل بنسبة (٢٣.٨٤%) عن عدد ٣٦، وثالث الدوافع للحصول على مظهر أفضل للنمو بنسبة (٢١.١٩%) عن عدد ٣٢.

وبذلك إتفقت دوافع الذكور والإناث نحو تناول المنشطات في المجال الرياضي كالأتى:
الدافع الأول للذكور: الحصول على مظهر أفضل للنمو بنسبة (٣٥.٠٥%) ، والدافع الثالث للإناث بنسبة (٢١.١٩%) .

الدافع الأول للإناث للحفاظ على شكل عضلى قوى بنسبة (٢٥.١٦%) ، والدافع الثالث للذكور بنسبة (٣٤.٧٩%)

وإختلفت الدوافع للذكور والإناث نحو تناول المنشطات في المجال الرياضى كالأتى:
الدافع الثانى للإناث وهو التغلب على الإجهاد بشكل أفضل بنسبة (٢٣.٨٤%) .
الدافع الثالث للذكور وهو لتحقيق مستوى أداء أفضل في المسابقات الرياضية بنسبة (٣٠.١٥%) .
ويؤكد "عبد العزيز بن عبد الكريم" (٢٠٠٣م) (١٢)، أن ترتيب دوافع لاعبي رياضه بناء الأجسام تجاه تعاطي المنشطات تركزت وبالتوالي علي الدوافع: الإجتماعيه، الشهره، المشاركات الخارجيه والنفسيه والمدرّب / الإتحاد، الصحيه وأخيرا اقتصاديا.

وهذا يتفق مع الباحثه في أن دوافع تناول المنشطات في المجال الرياضي وتتشابه مع نتائج "عبد العزيز بن عبد الكريم" (٢٠٠٣م) كالأتى:

- لتحقيق مستوى أداء أفضل في المسابقات الرياضيه يؤكدّه نتيجته دافع "عبد العزيز في دافع المشاركات الخارجيه والشهره.
- للحصول علي مظهر أفضل للنمو يؤكدّه نتيجته دافع "عبد العزيز في الدافع النفسي.
- للحفاظ علي شكل عضلي قوى يؤكدّه نتيجته دافع "عبد العزيز في الدافع النفسي.
- للتغلب علي الإجهاد بشكل أفضل يؤكدّه نتيجته دافع "عبد العزيز في الدافع الصحي.

الاستنتاجات والوصيات

أولاً: الإستنتاجات:

بعد عرض النتائج التي توصل اليها الباحث في ضوء عينة البحث ومن واقع البيانات والمعلومات التي توصل اليها الباحث و في ضوء المعالجة الاحصائية تم استنتاج ما يلي:-

- الاستنتاجات الخاصة بالتساؤل الاول والخاص بنسبة انتشار المنشطات لدي الرياضيين:
- ١- تحقق التساؤل الاول حيث توصل الباحث الي ان نسبة انتشار المنشطات لدي الذكور (٧١.٢٩%)، بينما الاناث (٢٨.٧١%) ويترتب علي ذلك ان نسبة انتشار المنشطات لدي الذكور اكبر منها لدي الاناث بشكل ملحوظ.
- ٢- نسبة انتشار المنشطات الرياضية في رياضة كمال الاجسام تعتبر اعلي نسبة (٤١.٤٥%)، يليها في رياضة كرة القدم (٢٧.٧٨%)، يليها السباحة (٢٧.٨٧%).
- ٣- اعلي نسبة انتشار المنشطات لدي الاناث في رياضة السباحة بنسبة (٢٧.٨٧%)، يليها في رياضة الكارتيه (١٨.٧٥%)، يليها كرة النسائية بنسبة (٣.٣٣%).

ثانياً التوصيات:

- في ضوء نتائج الدراسة التي تم التوصل اليها ومن خلال طرح وعرض الاستخلاصات التي أسفرت عنها الدراسة توصي الباحثة بما يلي:
- ١- توصي الباحثة بإنشاء وحدة مكافحة منشطات رياضية ومقرها كلية التربية الرياضية.
 - ٢- توصي الباحثة بإتاحة دكاترة متخصصة في المنشطات الرياضية وتواجدهم بالوحدات الصحية او المستشفيات العامة.
 - ٣- توصي الباحثة تكاتف مراكز الشرطة مع وحدة مكافحة المنشطات الرياضية والتفتيش والمتابعة في صالات اللياقة البدنية.
 - ٤- إقامة الندوات التثقيفية لنشر الوعي للوقاية من تعاطي المنشطات الرياضية.
 - ٥- إصدار الكتيبات والملصقات للتوعية التثقيفية لأخطار المنشطات الرياضية والتغذية السليمة.
 - ٦- نشر الوعي بالمدارس للطلاب والتوضيح للتعرف علي المنشطات الرياضية واطارها والتعريف عن التغذية السليمة منذ نشأة الطفولة.
 - ٧- عمل حملات توعوية بالإعلام والتلفزيون.
 - ٨- تمثيل الإعلانات عن طريق شخصية رياضية معروفة ومحبوبة لمكافحة المنشطات الرياضية.

المراجع:

- ١- أبو العلا عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب والرياضه دار الفكر العربي، ٢٠٠٣م
- ٢- أسامه رياض: رياضه المعاقين (الأسس الطبيه والرياضيه)، دار الفكر العربي، ٢٠٠٥م
- ٣- أسامه رياض: الطب الرياضي ولاعبي الدرجات، مركز الكتاب للنشر، القاهره، ٢٠٠٦م
- ٤- أسامه كمال غنيم: المنشطات في الرياضه بدون دار نشر، ٢٠١٠م
- ٥- بهاء الدين ابراهيم سلامة: المنشطات في المجال الرياضي (المفهوم- التاريخ- الإختبار- المخاطر دار الفكر العربي، ٢٠١٦ م

- ٦- **جاكوب موركيبيج:** "إستخدام المكملات الغذائية من قبل نخبة الرياضيين الدنماركيين وعملاء اللياقة البدنية"، جامعه كوبنهاجين، الدنمارك، المجله الإسكندنافية للطب والعلوم في الرياضه، مجله ٢٧، العدد ٨، ٥ يونيو ٢٠١٦م
- ٧- **خالد هيكل:** الطريق الصحيح لصحه وبناء الأجسام، الطبعة الثانية، مكتبه الفيروز، ب ب، ٢٠٠٤م
- ٨- **رضوان إبراهيم محمد محمد:** بناء مقياس الإتجاه نحو تعاطي المنشطات للاعبي الكاراتيه، بحوث ومقالات، المجله العلميه لعلوم التربيه البدنيه والرياضه، جامعه المنصوره، كليه التربيه الرياضيه، ٢٠١٩م.
- ٩- **طارق بن محمد الأحمد:** تعاطي المنشطات بين الرياضيين في المملكه العربيه السعوديه مجله البحوث الأمنيه، كليه الملك فهد، مركز البحوث والدراسات، ٢٠١٥م
- ١٠- **عايد حنا زيادات:** مدي استخدام المنشطات في مراكز اللياقه البدنيه وبناء الأجسام في العاصمه عمان، رساله ماجستير، كليه التربيه الرياضيه، جامعه اليرموك، الأردن، ٢٠٠٠م
- ١١- **عبد العزيز بن عبد الكريم المصطفي:** دوافع تعاطي المنشطات لدي لاعبي رياضه بناء الأجسام في بعض الدول العربيه مجله العلوم التربويه والنفسيه، جامعه البحرين، كليه التربيه، ٢٠٠٣م
- ١٢- **علاء الدين محمد عليوه:** الصحه الرياضيه (منشطات- استعادته شفاء -تغذيه الرياضيين دار الوفاء، ٢٠٠٦م
- ١٣- **غابريلي بالتازار مارتينز، ديفغو بريتو، دي سوزا، آخرين:** إنتشار وأنماط إستخدام المكملات الغذائيه في نخبه الرياضيين الأسبان، جامعه كاميلو خوسيه شيلا، كليه التربيه البدنيه، مختبر فسيولوجيا التمرين، يوليو ٢٠١٩م
- ١٤- **محمد الغربي ل فاميلي كوميوينتمي ميد:** إستخدام المنشطات من قبل الرياضيين في المملكه العربيه السعوديه، لجنه مكافحه المنشطات في المملكه العربيه السعوديه من عام ٢٠٠٨م إلي ٢٠١٦م، سبتمبر-ديسمبر ٢٠١٧م
- ١٥- **محمد علي محمد سالم:** " إتجاهات الرياضيين الأردنيين نحو المنشطات " رساله ماجستير، الجامعه الأردنيه، كليه الدراسات العليا، ٢٠٠٠م
- ١٦- **محمد منصور البيشي:** دور إداره الأنديه الرياضيه ولجان المراقبه في الحد من استخدام المنشطات رساله ماجستير جامعه نايف العربيه للعلوم الأمنيه، كليه الدراسات العليا، ٢٠١١م
- ١٧- **مونيك سوسا، ماريا جو، أوفر نانديز وآخرين:** "استخدام المكملات الغذائيه من قبل الرياضيين البرتغاليين"، جامعه بورتو، كليه التغذيه وعلوم الغذاء، مركز البحوث، البرتغال، فبراير ٢٠١٣م
- ١٨- **هالة قصرأوى، سهام عاصي، سماح الجالي:** "دراسة وصفية لممارسات تخفيف الالام بين الطلاب الرياضيين في فلسطين " التركيز علي الادويه غير الاسترويدية المضادة الالتهاب والطب التكميلي والطب البديل" مجله صحه المجتمع، مقال "جامعه النجاح الوطنيه، نابلس فلسطين، لكن الطب والعلوم الصحيه، ١٦ اكتوبر، ٢٠٢٠م
- ١٩- **هبه عطيه يسي:** بعض الدراسات السمييه عن نبات القنب رساله دكتوراه، كليه الطب، جامعه أسيوط، ٢٠٠٩م