

المقدمة ومشكلة البحث :

لقد ازدادت أهمية الصحة في مجال التربية الرياضية وأصبحت التربية الرياضية من أكثر العوامل أهمية في مجال الحفاظ علي الصحة وذلك من خلال توفير الخدمات الصحية الوقائية والعلاجية للرياضيين التي تمثل إحدى الركائز الهامة التي يعتمد عليها في التوعية الصحية للرياضيين، ويعتبر مجال التربية الرياضية بما يشمله من أنشطة بدنية متعددة وسيلة هامة لزيادة الوعي الصحي والثقافة الصحية وتدعيم السلوكيات والعادات الصحية الإيجابية وتفعيل دور الرياضة في الارتقاء بمستوي الحالة الصحية للرياضيين، ولذا يجب توفير رعاية صحية خاصة للرياضيين وتتضمن هذه الرعاية تنمية القدرات البدنية والصحية والنفسية والعقلية من خلال النشاط البدني، والرياضة هي سلاح ذو حدين فإذا ما تم ممارسة الرياضة مع إغفال الجانب الصحي ينتج عن ذلك أضرار صحية لها خطورتها علي حياة الرياضي، فالرياضة هي وسيلة من أجل حياة صحية أفضل، كما أن الصحة يجب أن تكون هدفاً يحافظ عليه الرياضي عند ممارسته للرياضة وعند محاولته تحقيق المستويات الرياضية العالية. (١٨ : ٥) (٢٣ : ٦)

فالثقافة الصحية لها تأثير عميق في شخصية الرياضي وسلوكه حيث تساعد الثقافة الصحية علي زيادة المعرفة الصحية والتي تعد أول عناصر الرعاية الصحية والوسيلة الفعالة لتزويد الرياضي بالمعلومات الصحية. (٤ : ١٥) (٣٨)

والثقافة الصحية تعني تقديم المعلومات والبيانات والحقائق الصحية التي ترتبط بالصحة والمرض لكافة الأفراد، كما أن الهدف من التنقيف الصحي هو الوصول إلي الوضع الذي يصبح فيه كل فرد علي إستعداد نفسيا وعاطفيا لأن يتجاوب مع الإرشادات الصحية. (٦ : ٢٤) (٣٩)

كما أن الثقافة الرياضية ضرورة هامة في أي مجتمع حديث بعد تقدم العلم والمعرفة وتطبيق النظريات العلمية في سائر نواحي الحياة، وكلما زاد المجتمع تعقيداً بسبب التقدم التكنولوجي أصبحت الثقافة الرياضية أشد أهمية لأنها إحدى الوسائل التي يتم بها التفاهم والإنسجام بين الأفراد داخل المجتمع، كما تلعب دور هام في نشر الوعي بأهمية الرياضة وبالتالي الحرص علي ممارسة النشاط الرياضي من أجل الصحة. (١٤ : ٢٠٣) (٢٧ : ٥)

ويجب الإهتمام بالثقافة الغذائية والوعي الغذائي وتدعيم الإتجاهات الإيجابية نحو الأصول العلمية للتغذية وأهمية العناصر الغذائية الأساسية لصحة الرياضيين ومقدار الإحتياج اليومي من كل عنصر غذائي بما يتناسب مع المرحلة السنية وطبيعة ونوع النشاط الرياضي والحالة الصحية، كما أن للثقافة الغذائية دور هام في تحديد مدي إستفادة الرياضيين من عملية التغذية ومن إختيار نوع وكم الغذاء، والثقافة الغذائية تعني جميع المعلومات والمعارف والخبرات والسلوكيات المتعلقة بالتغذية التي يجب أن يلم بها الأفراد للإستفادة منها في الحياة اليومية.

(٢٢ : ٢١، ٧٨) (٢٨ : ٢٣٥) (٣٧ : ٨٢)

يبحث الرياضيون بشكل متواصل عن وسائل ترفع من مستوى أدائهم الى الحد الذي يفوق قدراتهم الفردية بهدف تحقيق إنجازات رياضية والوصول الى المراكز المتقدمة ، حيث لم تعد زيادة الاحمال التدريبية وجرعاتها تفي بطموحات الرياضيين، لذا يشهد الوسط الرياضي سباق عنيف في الحصول على وسائل تؤمن التطور المنشود وبأقل ما يمكن من التأثيرات الجانبية ولا يخفى على الكثير من العاملين في المجال الرياضي الاضرار الكثيرة للمنشطات وما تسببه لمتعاطيها لذا إتجه الكثير من الرياضيين الى البحث عن البديل، وتعد المكملات الغذائية إحدى هذه البدائل التي لاقت رواجاً كبيراً لكونها تؤخذ من مصادر غذائية طبيعية وتعمل على نمو عضلات الجسم بجانب البرنامج الغذائي الخاص بالنشاط الرياضي الممارس. (١٦ : ٢٣٢) (٢٦ : ٥٤) (٣٤ : ١٩٩)

والمكملات الغذائية هي تركيبة مستخلصة من مكونات غذائية طبيعية (حيوانية، نباتية) وغيرها من المواد الداخلة ضمن الوجبة الغذائية وهي منتجة جاهزة بمختلف الاشكال والأحجام (اقراص، كبسولات، سوائل، مساحيق) وتحتوي على المادة الغذائية او المركب الغذائي الذي يهدف الرياضي الى زيادة نسبته في الجسم او الخلايا العضلية للحصول على الطاقة اللازمة او لزيادة حجم ومساحة الخلايا العضلية وذلك حسب النشاط الرياضي الممارس لاجل الحصول على أعلى إنجاز رياضي. (١ : ٨٨) (٨ : ٢٨٣) (٢١ : ٢٢٨) (٣٦ : ٤٣٣)

مع ظهور تعاطي المنشطات في عالم الرياضة صاحبها أضرار صحية خطيرة ناجمة عن إستخدام هذه المنشطات بإعتبار أنها مواد كيميائية تترك آثارها علي الأجهزة الحيوية للجسم مثل الكبد والجهاز العصبي والقلب وتترك أيضا آثارها السامة في أجهزة الجسم المختلفة وقد تسبب العجز والإدمان والوفاة للرياضي، وكذلك تتعد عن الهدف السامي للرياضة ألا وهو التنافس الشريف الخالي من الغش والتزييف، وعلي الرغم من الأضرار الكثيرة التي تتسبب فيها المنشطات للرياضيين فإن نسبة تعاطي المنشطات تزداد يوماً بعد يوم في المجال الرياضي.

(٣ : ٤٠٣) (٩ : ٣٣٨)

والمنشطات هي إستخدام مختلف الوسائل الصناعية لرفع الكفاءة البدنية والنفسية للفرد في مجال المنافسات أو التدريب الرياضي مما قد يؤدي لحدوث ضرر عليه أو الإضرار بعدالة المنافسة الرياضية كما يعرضه للعقوبات والجزاءات. (٢ : ٢٠) (١٩ : ٦٤)

ويعتبر موضوع تناول المنشطات من الموضوعات التي حظيت في الآونة الأخيرة بأهمية كبيرة في الأوساط الرياضية ، وذلك لتفشي هذه الظاهرة بين الرياضيين بصورة خطيرة خاصة في الألعاب التي تحتاج إلى بذل مجهود عضلي وبدني كبير ، وقد اتخذت الاتحادات العالمية لمعظم الألعاب الرياضية العديد من الاجراءات وسن مجموعة من القوانين والعقوبات الصارمة ضد من يخالف تعليمات الاتحادات الخاصة بمنع اللاعبين من تعاطي المنشطات ، ومن أسباب انتشار المنشطات أن العديد من اللاعبين يعتقدون أنهم لا يستطيعون الإنتظام في التدريب دون تناول المنشطات بسبب الجهد الكبير الذي يبذلونه في هذه التدريبات إلى جانب أطماعهم في الحصول على ميداليات ومراكز متقدمة بطرق مختصرة دون الاهتمام بطرق التدريب الحديث.

(٧ : ٩٧) (١٥ : ١٥٣)

من خلال عمل الباحث مع الرياضيين بالأندية الصحية والصالات الرياضية الذين يمارسون الأنشطة الرياضية المختلفة لاحظ زيادة انتشار ظاهرة استخدام المنشطات والمكملات الغذائية بين الرياضيين في معظم الأنشطة الرياضية وخاصة التي تحتاج إلى بذل مجهود عضلي وبدني كبير، كما لاحظ وجود تضارب وإختلاف في المعارف والمعلومات المرتبطة باستخدام المنشطات والمكملات الغذائية وتأثر ذلك بمستوى الثقافة الصحية لهؤلاء الرياضيين ، وعلى الرغم من تأكيد الدراسات النظرية على أهمية الثقافة الصحية للرياضيين الا أنه - وفي حدود علم الباحث - ومن خلال الإطلاع على الدراسات والمراجع العلمية لم يجد دراسات إهتمت بالتعرف على الثقافة الصحية للرياضيين بالأندية الصحية والصالات الرياضية وعلاقتها باستخدام المنشطات والمكملات الغذائية ، مما دفع الباحث إلى إجراء هذه الدراسة لمحاولة التعرف على الثقافة الصحية للرياضيين بالأندية الصحية والصالات الرياضية وعلاقتها باستخدام المنشطات والمكملات الغذائية .

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على:

- 1- علاقة الثقافة الصحية للرياضيين بالأندية الصحية والصالات الرياضية باستخدام المنشطات.
- 2- علاقة الثقافة الصحية للرياضيين بالأندية الصحية والصالات الرياضية باستخدام المكملات الغذائية .
- 3- دور الغذاء المتوازن كبديل لإستخدام المنشطات للرياضيين .

فروض البحث:

- 1- يوجد علاقة بين الثقافة الصحية للرياضيين بالأندية الصحية والصالات الرياضية وإستخدام المنشطات.
- 2- يوجد علاقة بين الثقافة الصحية للرياضيين بالأندية الصحية والصالات الرياضية وإستخدام المكملات الغذائية.
- 3- يوجد دور للغذاء المتوازن كبديل لإستخدام المنشطات للرياضيين .

إجراءات البحث :

المنهج المستخدم :-

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لمناسبته لطبيعة البحث

المجال الزمني :-

أجريت الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية في الفترة من ٢٠١٨/٨/٤ إلى ٢٠١٨/٨/٣٠ ، حيث أجريت الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٠١٨/٨/٤ إلى ٢٠١٨/٨/١١ والدراسة الأساسية في الفترة من ٢٠١٨/٨/١٢ إلى ٢٠١٨/٨/٣٠ .

المجال المكاني :-

تم تطبيق الدراسة ببعض الأندية الصحية والصالات الرياضية بالإسكندرية وهي (توب فتنس- إفليوشن- باور فتنس- أى موف- بلو أب).

المجال البشري :-

تم تطبيق الدراسة على الرياضيين ببعض الأندية الصحية والصالات الرياضية

عينة البحث :-

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من الرياضيين ببعض الأندية الصحية والصالات الرياضية، وقد بلغ إجمالي عدد أفراد عينة البحث ١٣٤ رياضي (٢٠) رياضي للدراسة الإستطلاعية لحساب (الصدق – الثبات) من خارج أفراد عينة البحث الأساسية، و(١١٤) رياضي لعينة البحث الأساسية.

أدوات جمع البيانات :-

استخدم الباحث الاستبيان مرفق (١) كأداة رئيسية لجمع البيانات والتي يمكن من خلالها التعرف على الثقافة الصحية للرياضيين بالأندية الصحية والصالات الرياضية وعلاقتها باستخدام المنشطات والمكملات الغذائية، وتكون الاستبيان من أربع محاور هي، المحور الأول: الثقافة الصحية المرتبطة باستخدام المنشطات للرياضيين. وتضمن ١٢ عبارة، المحور الثاني: الأخطار الصحية والأثار السلبية للمنشطات على الرياضيين. وتضمن ١٦ عبارة، المحور الثالث: الثقافة الصحية المرتبطة باستخدام المكملات الغذائية للرياضيين. وتضمن ١٥ عبارة، المحور الرابع: الغذاء المتوازن كبديل لإستخدام المنشطات للرياضيين. وتضمن ١٧ عبارة، وبذلك بلغ إجمالي عدد عبارات استمارة الاستبيان ٦٠ عبارة.

الدراسة الإستطلاعية :-

تم تنفيذ الدراسة الإستطلاعية في الفترة من ٢٠١٨/٨/٤ إلى ٢٠١٨/٨/١١، على عينة مكونة من (٢٠) فرد من خارج أفراد عينة البحث الأساسية، وذلك لإيجاد المعاملات العلمية لإستمارة الاستبيان (الصدق – الثبات)

المعاملات العلمية لإستمارة الاستبيان :-

تم حساب المعاملات العلمية لإستمارة الاستبيان (الصدق – الثبات) على عينة مكونة من (٢٠) فرد من خارج أفراد عينة البحث الأساسية.

اولا: الصدق :-

تم ايجاد صدق الإستبيان عن طريق حساب معامل الصدق بطريقة المقارنة الطرفية

جدول (١)

المقارنة الطرفية بين الإرباع الأعلى والإرباع الأدنى في الاستبيان قيد البحث

ن = ٢٠

معامل الصدق	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	الإرباع الأدنى ن=٥		الإرباع الأعلى ن=٥		الدلالات الإحصائية المحاور
			ع±	س	ع±	س	
			٠.٩٠	*٦.٠٠	٣.٦٠	٠.٨٩	
٠.٨٨	*٥.١٢	٦.٤٠	٢.٦١	٨.٦٠	١.٠٠	١٥.٠٠	المحور الثاني: الأخطار الصحية والآثار السلبية للمنشطات على الرياضيين
٠.٩٢	*٦.٦٣	٦.٠٠	١.٩٥	٧.٤٠	٠.٥٥	١٣.٤٠	المحور الثالث: الثقافة الصحية المرتبطة باستخدام المكملات الغذائية للرياضيين
٠.٨٨	*٥.٢٨	٤.٦٠	١.٨٢	١١.٤٠	٠.٧١	١٦.٠٠	المحور الرابع: الغذاء المتوازن كبديل لإستخدام المنشطات للرياضيين
٠.٩٥	*٨.٢٤	١٧.٤٠	٣.٧٨	٣٦.٦٠	٢.٨٣	٥٤.٠٠	مجموع محاور الإستبيان

معنوي عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٣١

يتضح من جدول (١) الخاص بالفروق بين الإرباع الأعلى والإرباع الأدنى في الاستبيان قيد البحث لإيجاد معامل صدق الإستبيان ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٣١ ، بينما تراوحت قيمة معامل الصدق فيها ما بين (٠.٨٨ الى ٠.٩٥) مما يؤكد صدق الاستبيان قيد البحث.

ثانياً : الثبات :-

تم حساب ثبات الإستبيان عن طريق معامل ألفا كرونباخ ، ومعامل سبيرمان بروان (التجزئة النصفية) للإستبيان قيد البحث.

جدول (٢)

معامل ألفا كرونباخ ومعامل سبيرمان براون للإستبيان قيد البحث

ن = ٢٠

معامل سبيرمان براون	معامل ألفا كرونباخ	المحاور
٠.٦١٣	٠.٤٠٧	المحور الأول: الثقافة الصحية المرتبطة باستخدام المنشطات للرياضيين
٠.٧٤٠	٠.٦٧٤	المحور الثاني: الأخطار الصحية والآثار السلبية للمنشطات على الرياضيين
٠.٥٧٧	٠.٦٣٩	المحور الثالث: الثقافة الصحية المرتبطة باستخدام المكملات الغذائية للرياضيين
٠.٥٢٣	٠.٣٩٨	المحور الرابع: الغذاء المتوازن كبديل لإستخدام المنشطات للرياضيين
٠.٨٤٨	٠.٨٢٥	مجموع محاور الإستبيان

يتضح من جدول (٢) الخاص بمعامل ألفا كرونباخ ومعامل سبيرمان براون للإستبيان قيد البحث أن قيمة معامل ألفا كرونباخ وقيمة معامل سبيرمان براون تشير إلى ثبات الإستبيان حيث بلغ معامل الثبات الكلي للإستبيان بمعامل ألفا كرونباخ ٠.٨٢٥ وقيمة معامل سبيرمان براون ٠.٨٤٨ وهي أكبر من ٠.٦٠٠ مما يدل على ثبات الإستبيان قيد البحث.

الدراسة الأساسية :

- تم تنفيذ الدراسة الأساسية على عينة البحث في الفترة من ٢٠١٨/٨/١٢ إلى ٢٠١٨/٨/٣٠.
- تم توزيع إستمارة الإستبيان على كل رياضي من افراد عينة البحث مع توضيح أهمية البحث وكيفية ملئ الإستمارة، والإجابة على بعض الإستفسارات الخاصة بإستمارة الإستبيان
- تم تجميع إستمارة الإستبيان وتفرغ البيانات المتحصل عليها لمعالجتها إحصائيا

المعالجات الإحصائية :

تم اجراء المعالجات الاحصائية باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS Version 20

وتم إستخدام المعالجات الإحصائية التالية:-

- المتوسط الحسابي Mean
- الانحراف المعياري stander deviation
- اختبار (ت) T test
- معامل ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha
- معامل سبيرمان براون Spearman-Brown Coefficient

- النسبة المئوية Percent
- مربع كاي Chi Square
- معامل الارتباط البسيط Pearson Correlation

عرض ومناقشة النتائج :-
أولاً : عرض النتائج :-

جدول (٣)

التكرار والنسبة المئوية ومربع كاي لعبارات المحور الأول: الثقافة الصحية المرتبطة باستخدام المنشطات للرياضيين.

ن = ١١٤

م	العبارات	الدلالات الإحصائية		نعم		لا	
		التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	مربع كاي	نسبة الموافقة %
١	يلجأ بعض الرياضيين الى تعاطي المنشطات المحظورة لكي يحققوا تفوق على منافسيهم ويفوزوا بالمراكز المتقدمة بدون بذل مجهود	٩٩	%٨٦.٨٤	١٥	%١٣.١٦	*٦١.٩٠	%٨٦.٨٤
٢	تنتشر ظاهرة تعاطي المنشطات بين الرياضيين بصورة ملحوظة وخاصة في الألعاب الرياضية التي تحتاج الى بذل مجهود عضلي وبدني كبير	٩٩	%٨٦.٨٤	١٥	%١٣.١٦	*٦١.٩٠	%٨٦.٨٤
٣	من اسباب إنتشار استخدام المنشطات أن بعض الرياضيين يعتقدون أنهم لا يستطيعون الإنتظام في التدريب بدون تناول العقاقير والهرمونات المنشطة	٧٧	%٦٧.٥٤	٣٧	%٣٢.٤٦	*١٤.٠٤	%٦٧.٥٤
٤	تعاطي المنشطات المحظورة خطأ سلوكي وقانوني يحدث مشكلات رياضية كثيرة	٩٩	%٨٦.٨٤	١٥	%١٣.١٦	*٦١.٩٠	%٨٦.٨٤
٥	يجب ان يتعرف الرياضيين على أنواع المنشطات والأخطار الصحية لإستخدام المنشطات	١٠٤	%٩٢.٠٤	٩	%٧.٩٦	*١٧٢.٧٩	%٩٢.٠٤
٦	عدم معرفة الرياضيين للأضرار الصحية لتعاطي المنشطات على اجهزة الجسم يساهم في انتشارها	٩٧	%٨٥.٠٩	١٧	%١٤.٩١	*٥٦.١٤	%٨٥.٠٩
٧	إنخفاض المستوى الثقافي والتعليمي لبعض الرياضيين يساعد على انتشار استخدام المنشطات	١٠٠	%٨٧.٧٢	١٤	%١٢.٢٨	*٦٤.٨٨	%٨٧.٧٢
٨	الاتحادات العالمية للألعاب الرياضية لديها مجموعة من القوانين والعقوبات الصارمة والضوابط لمنع اللاعبين من تعاطي المنشطات	٨٧	%٧٦.٣٢	٢٧	%٢٣.٦٨	*٣١.٥٨	%٧٦.٣٢
٩	يتعرض اللاعبون لعقوبات من اللجنة الأولمبية الدولية والمنظمة الدولية لمكافحة المنشطات عند ثبوت تعاطيهم المنشطات	١٠١	%٨٨.٦٠	١٣	%١١.٤٠	*٦٧.٩٣	%٨٨.٦٠
١٠	يتم الشطب النهائي من اتحاد اللعبة إذا ثبت تكرار اللاعب لتعاطي المنشطات	٨٠	%٧٠.١٨	٣٤	%٢٩.٨٢	*١٨.٥٦	%٧٠.١٨
١١	امتناع الرياضي المطلوب لإجراء الفحوص الطبية الخاصة بالمنشطات عليه يعرضه للعقوبات بإعتبارة مستخدما لها	٨٢	%٧١.٩٣	٣٢	%٢٨.٠٧	*٢١.٩٣	%٧١.٩٣
١٢	يمكن القضاء على ظاهرة تعاطي المنشطات عن طريق التثقيف الصحي للرياضيين بمدى خطورة وأضرار المنشطات على صحة الرياضيين	٩٨	%٨٥.٩٦	١٦	%١٤.٠٤	*٥٨.٩٨	%٨٥.٩٦

*معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = ٣.٨٤

يتضح من جدول (٣) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالتكرار والنسبة المئوية ومربع كاي لعبارات المحور الأول: الثقافة الصحية المرتبطة باستخدام المنشطات للرياضيين، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في جميع العبارات حيث كانت قيمة (مربع كاي) المحسوبة أكبر من قيمة (مربع كاي) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٣.٨٤ ، وتراوحت نسبة الموافقة في جميع العبارات ما بين (٦٧.٥٤% إلى ٩٢.٠٤%)

جدول (٤)

التكرار والنسبة المئوية ومربع كاي لعبارات المحور الثاني: الأخطار الصحية والآثار السلبية للمنشطات على الرياضيين.
ن = ١١٤

م	العبارات	نعم		لا		مربع كاي	نسبة الموافقة %
		التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %		
١	تعود الرياضيين على تعاطي المنشطات المحظورة بسبب مشكلات صحية بأجهزة الجسم	١٠٢	%٨٩.٤٧	١٢	%١٠.٥٣	*٧١.٠٥	%٨٩.٤٧
٢	استخدام الرياضيين للمنشطات يؤدي الى مضاعفات طبية بالجهاز الدوري والقلب	١٠٥	%٩٢.١١	٩	%٧.٨٩	*٨٠.٨٤	%٩٢.١١
٣	تعاطي المنشطات يؤدي الى اختلال هرموني بالغدد الصماء مع سرعة ظهور أعراض البلوغ للذكور والإناث	٨٥	%٧٤.٥٦	٢٩	%٢٥.٤٤	*٢٧.٥١	%٧٤.٥٦
٤	تعاطي المنشطات يحدث اختلال في وظائف الكبد وأورام سرطانية ويسبب الفشل الكلوي	٨٧	%٧٦.٣٢	٢٧	%٢٣.٦٨	*٣١.٥٨	%٧٦.٣٢
٥	تعاطي المنشطات بجرعات زائدة يمكن ان يحدث مضاعفات قد تصل الى حد الوفاة نتيجة حدوث اجهاد فسيولوجي بأجهزة الجسم	٩٧	%٨٥.٠٩	١٧	%١٤.٩١	*٥٦.١٤	%٨٥.٠٩
٦	يحدث التحام مبكر للنهائيات العظمية وبالتالي توقف النمو وقصر القامة نتيجة استخدام المنشطات	٣٩	%٣٤.٢١	٧٥	%٦٥.٧٩	*١١.٣٧	%٣٤.٢١
٧	استخدام الرياضيين للمنشطات يحدث اختلال في افراز الهرمونات الجنسية وهرمون الذكورة (التستوستيرون) مما يؤدي الى الضعف الجنسي ويؤثر في القدرة على الإنجاب	٨٤	%٧٣.٦٨	٣٠	%٢٦.٣٢	*٢٥.٥٨	%٧٣.٦٨
٨	تعاطي المنشطات يحدث اضطرابات في عمل الجهاز العصبي المركزي والجهاز الهضمي	٨٥	%٧٤.٥٦	٢٩	%٢٥.٤٤	*٢٧.٥١	%٧٤.٥٦
٩	يؤدي استخدام الرياضيين للمنشطات الى حدوث ضعف وارهاق عضلي وتقلصات عضلية	٦٥	%٥٧.٠٢	٤٩	%٤٢.٩٨	٢.٢٥	%٥٧.٠٢
١٠	استخدام المنشطات يحدث أخطار العدوى ببعض الأمراض مثل الإلتهاب الكبدى الوبائى	٦٦	%٥٧.٨٩	٤٨	%٤٢.١١	٢.٨٤	%٥٧.٨٩
١١	تعاطي المنشطات يؤدي الى حدوث بعض الأمراض النفسية مثل الإكتئاب والعدوانية وبعض المظاهر الخلقية والإجتماعية السيئة	٦٨	%٥٩.٦٥	٤٦	%٤٠.٣٥	*٤.٢٥	%٥٩.٦٥
١٢	استخدام العقاقير المدرة للبول كمنشطات يؤدي الى الإخلال بتوازن الجسم الحرارى نتيجة نقص الماء والسوائل من أنسجة الجسم	٨٢	%٧١.٩٣	٣٢	%٢٨.٠٧	*٢١.٩٣	%٧١.٩٣
١٣	يحدث هبوط سريع ومفاجئ فى الكفاءة البدنية للرياضى بعد زوال أثر المنشط	٨٥	%٧٤.٥٦	٢٩	%٢٥.٤٤	*٢٧.٥١	%٧٤.٥٦
١٤	استخدام المنشطات يؤدي الى زيادة فترة الراحة بعد أداء المجهود البدنى	٦٧	%٥٨.٧٧	٤٧	%٤١.٢٣	٣.٥١	%٥٨.٧٧
١٥	تعاطي المنشطات باستمرار يجعل الرياضى يدمنها ولا يستطيع التدريب بدونها	٨١	%٧١.٠٥	٣٣	%٢٨.٩٥	*٢٠.٢١	%٧١.٠٥
١٦	تكمن خطورة المنشطات في أنها تستنفذ كل جهد وطاقة اللاعب أثناء المنافسة	٨٢	%٧١.٩٣	٣٢	%٢٨.٠٧	*٢١.٩٣	%٧١.٩٣

معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٣.٨٤

يتضح من جدول (٤) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالتكرار والنسبة المئوية ومربع كاي لعبارات المحور الثاني: الأخطار الصحية والآثار السلبية للمنشطات على الرياضيين، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) فى

معظم العبارات حيث كانت قيمة (مربع كاي) المحسوبة أكبر من قيمة (مربع كاي) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٣.٨٤ ، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية في العبارات رقم (٩ ، ١٠ ، ١٤) ، وتراوحت نسبة الموافقة في جميع العبارات ما بين (٣٤.٢١% إلى ٩٢.١١%) .

جدول (٥)

التكرار والنسبة المئوية ومربع كاي لعبارات المحور الثالث : الثقافة الصحية المرتبطة باستخدام المكملات الغذائية للرياضيين.

ن = ١١٤

م	العبارات	الدلالات الاحصائية		نعم		لا		مربع كاي	نسبة الموافقة %
		التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %				
١	المكملات الغذائية مواد يمكنها أن تحسن من الأداء الرياضي وهي تركيبة مستخلصة من مكونات غذائية طبيعية نباتية أو حيوانية	١٠٧	٩٣.٨٦%	٧	٦.١٤%	*٨٧.٧٢	٩٣.٨٦%		
٢	تحتوي المكملات الغذائية على المادة الغذائية او المركب الغذائي الذي يهدف الرياضي الى زيادة نسبته في الجسم او الخلايا العضلية للحصول على الطاقة اللازمة او لزيادة مساحة الخلية العضلية	١٠٦	٩٢.٩٨%	٨	٧.٠٢%	*٨٤.٢٥	٩٢.٩٨%		
٣	تكون المكملات الغذائية منتجة جاهزة بمختلف الاشكال والاحجام (اقراص، كبسولات، سوائل، مساحيق) وفق نسب محددة من المادة التي تحتويها وقد تحتوي مادة واحدة او اكثر	١٠٢	٨٩.٤٧%	١٢	١٠.٥٣%	*٧١.٠٥	٨٩.٤٧%		
٤	تناول المشروبات الرياضية الكربوهيدراتية السائلة أفضل من تناول وجبة الكربوهيدرات الصلبة	٥٠	٤٣.٨٦%	٦٤	٥٦.١٤%	١.٧٢	٤٣.٨٦%		
٥	يساعد تناول الأحماض الأمينية كمكمل غذائي في تقليل استخدام جليكوجين العضلات وتحسين القوة العضلية	٦٨	٥٩.٦٥%	٤٦	٤٠.٣٥%	*٤.٢٥	٥٩.٦٥%		
٦	لا يحتاج الرياضي إلى تناول المكملات الغذائية عندما تكون وجبته الغذائية متكاملة ومتوازنة	٨٦	٧٥.٤٤%	٢٨	٢٤.٥٦%	*٢٩.٥١	٧٥.٤٤%		
٧	تناول الكرياتين بشكل مقنن يزيد من حجم العضلات وينعكس إيجابيا على الإنجاز الرياضي	٨٤	٧٣.٦٨%	٣٠	٢٦.٣٢%	*٢٥.٥٨	٧٣.٦٨%		
٨	للمكملات الغذائية آثار جانبية على الجسم في حالة عدم تناولها بشكل صحيح	٩٦	٨٤.٢١%	١٨	١٥.٧٩%	*٥٣.٣٧	٨٤.٢١%		
٩	المكملات الغذائية ذات التركيز العالي تسبب عسر الهضم او ارتباك معوي عند تناولها على معدة فارغة	٧٢	٦٣.١٦%	٤٢	٣٦.٨٤%	*٧.٩٠	٦٣.١٦%		
١٠	تزيد المكملات الغذائية من قوة مناعة الجسم عند تناولها بشكل مقنن	٦٩	٦٠.٥٣%	٤٥	٣٩.٤٧%	*٥.٠٥	٦٠.٥٣%		
١١	تناول الرياضيين للفيتامينات والأملاح المعدنية بما يتناسب مع احتياجات الجسم يزيد ويحسن من مستوى الأداء الرياضي	١٠٦	٩٢.٩٨%	٨	٧.٠٢%	*٨٤.٢٥	٩٢.٩٨%		
١٢	إعطاء البروتين في شكل مساحيق او سوائل ضروري لتدعيم وجبات الرياضيين وزيادة تغذيتهم	٨٢	٧١.٩٣%	٣٢	٢٨.٠٧%	*٢١.٩٣	٧١.٩٣%		
١٣	مكملات الفيتامينات والمعادن مفيدة جدا للصحة في حال عدم تكامل أو توازن الغذاء	١٠٣	٩٠.٣٥%	١١	٩.٦٥%	*٧٤.٢٥	٩٠.٣٥%		
١٤	المكملات الغذائية هي مكملات للتغذية الجيدة وليست بديلا عنها، كما أنها تمنع وتعالج أمراضا كثيرة ولكنها لا تحمي من أضرار سوء التغذية	٩١	٧٩.٨٢%	٢٣	٢٠.١٨%	*٤٠.٥٦	٧٩.٨٢%		
١٥	تعتبر المكملات الغذائية بديلاً عن المنشطات المحظورة رياضيا	٧٠	٦١.٤٠%	٤٤	٣٨.٦٠%	*٥.٩٣	٦١.٤٠%		

*معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٣.٨٤

يتضح من جدول (٥) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالتكرار والنسبة المئوية ومربع كاي لعبارات المحور الثالث : الثقافة الصحية المرتبطة باستخدام المكملات الغذائية للرياضيين، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في معظم العبارات حيث كانت قيمة (مربع كاي) المحسوبة أكبر من قيمة (مربع كاي) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٣.٨٤ ، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية في العبارة رقم (٤) ، وتراوحت نسبة الموافقة في جميع العبارات ما بين (٤٣.٨٦% إلى ٩٣.٨٦%).

جدول (٦)

التكرار والنسبة المئوية ومربع كاي لعبارات المحور الرابع : الغذاء المتوازن كبديل لإستخدام المنشطات للرياضيين.
ن = ١١٤

م	العبارات	نعم		لا		مربع كاي	نسبة الموافقة %
		التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %		
١	الوجبة الغذائية المتوازنة هي التي تتضمن التناسب الصحيح للعناصر الغذائية التي يحتاج إليها الجسم لتحقيق حالة من التوازن الديناميكي للنمو وتعويض نفسه	١٠٩	٩٥.٦١%	٥	٤.٣٩%	٩٤.٨٨*	٩٥.٦١%
٢	الاحتياجات الغذائية هي الكميات المطلوبة من العناصر الغذائية التي يجب أن يتناولها الرياضي في غذائه اليومي	١٠٩	٩٥.٦١%	٥	٤.٣٩%	٩٤.٨٨*	٩٥.٦١%
٣	يحتاج الرياضيين كمية من السرعات الحرارية أعلى مما يحتاجه الأفراد غير الرياضيين لكل كيلو جرام من وزن الجسم	١٠٥	٩٢.١١%	٩	٧.٨٩%	٨٠.٨٤*	٩٢.١١%
٤	يحتاج الرياضيين الى كميات من البروتينات اكبر نسبيا مما يحتاجه غير الرياضيين	١٠١	٨٨.٦٠%	١٣	١١.٤٠%	٦٧.٩٣*	٨٨.٦٠%
٥	عندما يتناول الرياضيين وجبات متوازنة فإنه لا يلزم إعطائهم كميات اضافية من الفيتامينات والاملاح المعدنية	٧٧	٦٧.٥٤%	٣٧	٣٢.٤٦%	١٤.٠٤*	٦٧.٥٤%
٦	الرياضيون الذين يمارسون تدريبات لزيادة القوة يحتاجون يوميا الى كمية من البروتينات تفوق نظرائهم الرياضيين الذين يمارسون رياضات ذات طابع التحمل	٨٥	٧٤.٥٦%	٢٩	٢٥.٤٤%	٢٧.٥١*	٧٤.٥٦%
٧	يجب الحصول على نسبة من ٥٠-٦٠% من مجموع السرعات الحرارية في اليوم على شكل كربوهيدرات ومن ٢٠-٣٠% دهون	٥٥	٤٨.٢٥%	٥٩	٥١.٧٥%	٠.١٤	٤٨.٢٥%
٨	لا يحتاج الرياضي الى استخدام المنشطات عندما تكون وجبته الغذائية متكاملة ومتوازنة	٨٧	٧٦.٣٢%	٢٧	٢٣.٦٨%	٣١.٥٨*	٧٦.٣٢%
٩	عند التدريب في الأجواء الحارة تزداد الاحتياجات اليومية للرياضيين من الماء والسوائل	١٠٤	٩١.٢٣%	١٠	٨.٧٧%	٧٧.٥١*	٩١.٢٣%
١٠	يجب أن يحصل الرياضي على الاحتياجات اليومية للجسم من الفيتامينات	١٠٠	٨٧.٧٢%	١٤	١٢.٢٨%	٦٤.٨٨*	٨٧.٧٢%
١١	نقص عنصر الحديد يؤثر على الحالة الصحية العامة للرياضي	٩٩	٨٦.٨٤%	١٥	١٣.١٦%	٦١.٩٠*	٨٦.٨٤%
١٢	يراعى تناول الألبان ومنتجاتها كي يحصل الجسم على الكميات المناسبة من الكالسيوم	١٠٠	٨٧.٧٢%	١٤	١٢.٢٨%	٦٤.٨٨*	٨٧.٧٢%
١٣	يجب تناول الخضروات و الفاكهه ما بين الوجبات الغذائية	٩٩	٨٦.٨٤%	١٥	١٣.١٦%	٦١.٩٠*	٨٦.٨٤%
١٤	يحتاج الجسم يوميا العناصر المعدنية من(الحديد والزنك والكالسيوم واليود) بكميات مناسبة	١٠٢	٨٩.٤٧%	١٢	١٠.٥٣%	٧١.٠٥*	٨٩.٤٧%
١٥	من الضروري للرياضيين الانتظام في مواعيد تناول الطعام قدر الإمكان	١٠٣	٩٠.٣٥%	١١	٩.٦٥%	٧٤.٢٥*	٩٠.٣٥%
١٦	يجب تحقيق التوازن الغذائي بين الكربوهيدرات و الدهون والبروتينات في الوجبة الغذائية	١٠١	٨٨.٦٠%	١٣	١١.٤٠%	٦٧.٩٣*	٨٨.٦٠%
١٧	يمكن الاستدلال على ان غذاء الرياضي متوازن وسليم بملاحظة أدائه أثناء ممارسة النشاط الرياضي	١٠٠	٨٧.٧٢%	١٤	١٢.٢٨%	٦٤.٨٨*	٨٧.٧٢%

*معنوى عند مستوى 0.05 = 3.84

يتضح من جدول (٦) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالتكرار والنسبة المئوية ومربع كاي لعبارات المحور الرابع : الغذاء المتوازن كبديل لإستخدام المنشطات للرياضيين: وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في معظم العبارات حيث كانت قيمة (مربع كاي) المحسوبة أكبر من قيمة (مربع كاي) الجدولية عند مستوى (0.05) = 3.84 ، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية في العبارة رقم (٧) ، وتراوحت نسبة الموافقة في جميع العبارات ما بين (48.25% إلى 95.61%).

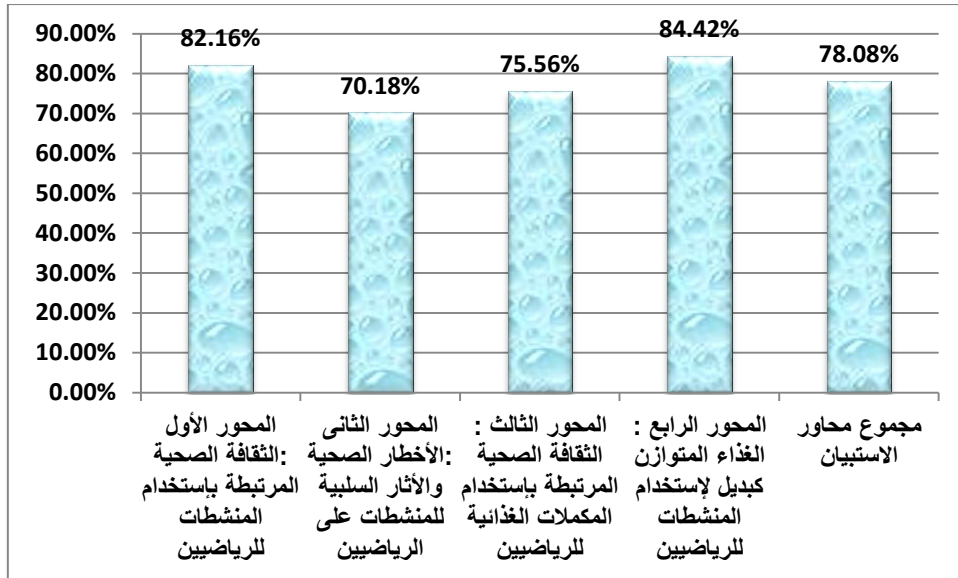
جدول (٧)

النسبة المئوية للموافقة للإستبيان قيد البحث

ن = 114

الترتيب	نسبة الموافقة %	المحاور
٢	82.16%	المحور الأول: الثقافة الصحية المرتبطة بإستخدام المنشطات للرياضيين
٤	70.18%	المحور الثاني: الأخطار الصحية والآثار السلبية للمنشطات على الرياضيين
٣	75.56%	المحور الثالث: الثقافة الصحية المرتبطة بإستخدام المكملات الغذائية للرياضيين
١	84.42%	المحور الرابع: الغذاء المتوازن كبديل لإستخدام المنشطات للرياضيين
	78.08%	مجموع محاور الإستبيان

يتضح من جدول (٧) الخاص بالنسبة المئوية للموافقة للإستبيان قيد البحث أن المحور الرابع : الغذاء المتوازن كبديل لإستخدام المنشطات للرياضيين بلغت نسبة الموافقة 84.42% في الترتيب الأول ، يليه المحور الأول : الثقافة الصحية المرتبطة بإستخدام المنشطات للرياضيين في الترتيب الثاني بنسبة موافقة 82.16% ، يليه في الترتيب الثالث المحور الثالث : الثقافة الصحية المرتبطة بإستخدام المكملات الغذائية للرياضيين بنسبة موافقة 75.56% ، ويأتي في الترتيب الأخير المحور الثاني: الأخطار الصحية والآثار السلبية للمنشطات على الرياضيين بنسبة موافقة 70.18% بينما بلغت نسبة الموافقة الكلية على الإستبيان 78.08%.



شكل (١) النسبة المئوية للموافقة للإستبيان قيد البحث
جدول (٨)

الإرتباط بين محاور الإستبيان والمجموع الكلي للاستبيان
ن = ١١٤

مجموع محاور الإستبيان	المحاور
*٠.٤٧٧	المحور الأول : الثقافة الصحية المرتبطة باستخدام المنشطات للرياضيين
*٠.٧٧٤	المحور الثاني : الأخطار الصحية والآثار السلبية للمنشطات على الرياضيين
*٠.٧١١	المحور الثالث : الثقافة الصحية المرتبطة باستخدام المكملات الغذائية للرياضيين
*٠.٥٦١	المحور الرابع : الغذاء المتوازن كبديل لإستخدام المنشطات للرياضيين

*معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.١٩٥

يتضح من جدول (٨) الخاص بالإرتباط بين محاور الإستبيان والمجموع الكلي للاستبيان ، وجود ارتباطات ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) حيث كانت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.١٩٥ ، مما يؤكد على العلاقة الوثيقة بين محاور الإستبيان والمجموع الكلي للاستبيان.

ثانياً: مناقشة النتائج :-

يتضح من جدول (٣) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالتكرار والنسبة المئوية ومربع كاي لعبارات المحور الأول : الثقافة الصحية المرتبطة باستخدام المنشطات للرياضيين، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في جميع العبارات حيث كانت قيمة (مربع كاي) المحسوبة أكبر من قيمة (مربع كاي) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٣.٨٤ ، وتراوحت نسبة الموافقة في جميع العبارات ما بين (٦٧.٥٤% إلى ٩٢.٠٤%) وكانت اعلى نسبة موافقة لعبارة

(يجب ان يتعرف الرياضيين على أنواع المنشطات والأخطار الصحية لإستخدام المنشطات) حيث كانت نسبة الموافقة (٩٢.٠٤ %) يليها عبارة (يتعرض اللاعبون لعقوبات من اللجنة الأولمبية الدولية والمنظمة الدولية لمكافحة المنشطات عند ثبوت تعاطيهم المنشطات) حيث كانت نسبة الموافقة (٨٨.٦٠ %) ، وكانت اقل نسبة موافقة لعبارة (من اسباب إنتشار إستخدام المنشطات أن بعض الرياضيين يعتقدون أنهم لا يستطيعون الإنتظام فى التدريب بدون تناول العقاقير والهرمونات المنشطة) بنسبة موافقة (٦٧.٥٤ %) يسبقها عبارة (يتم الشطب النهائى من اتحاد اللعبة اذا ثبت تكرار اللاعب لتعاطي المنشطات) بنسبة موافقة (٧٠.١٨ %) .

كما يتضح من جدول (٤) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالتكرار والنسبة المئوية ومربع كاي لعبارات المحور الثانى :الأخطار الصحية والآثار السلبية للمنشطات على الرياضيين، ان نسبة الموافقة فى جميع العبارات تراوحت ما بين (٣٤.٢١ % إلى ٩٢.١١ %) وكانت اعلى نسبة موافقة لعبارة (استخدام الرياضيين للمنشطات يؤدي الى مضاعفات طبية بالجهاز الدورى والقلب) حيث كانت نسبة الموافقة (٩٢.١١ %) يليها عبارة (تعود الرياضيين على تعاطي المنشطات المحظورة بسبب مشكلات صحية بأجهزة الجسم) حيث كانت نسبة الموافقة (٨٩.٤٧ %) ، وكانت اقل نسبة موافقة لعبارة (يحدث إلتحام مبكر للنهائيات العظمية وبالتالي توقف النمو وقصر القامة نتيجة استخدام المنشطات) بنسبة موافقة (٣٤.٢١ %) يسبقها عبارة (يؤدى استخدام الرياضيين للمنشطات الى حدوث ضعف وارهق عضلى وتقلصات عضلية) بنسبة موافقة (٥٧.٠٢ %) .

تتفق تلك النتائج مع ذكره أسامة رياض (١٩٩٨) وما اظهرته نتائج دراسة كل من وائل يوسف أحمد (٢٠١٣) ، جبير وأخرون Geyer,et.al (٢٠٠٤) ، ليوتتا وأخرون liotta, et.al (٢٠١٢) انه يجب أن تتضمن البرامج الخاصة بالثقافة الصحية للرياضيين علي معلومات عن الأخطار الصحية والآثار السلبية علي أجهزة الجسم المختلفة المترتبة علي إستعمال المنشطات والعقاقير المحظورة رياضياً، والعقوبات التي تفرض علي اللاعبين في حالة إستعمالها، مع أهمية إتباع الجوانب الوقائية لمنع إستخدام المنشطات والعقاقير المحظورة رياضياً كمشكلة تتعلق بالصحة العامة. (٢ : ١٠١) (٢٥ : ٨٥) (٣٠ : ١٢٤) (٣٢ : ٢٧٩)

وهذا يتفق مع ما أشار اليه علاء الدين محمد عليوه ، والسيد سليمان حماد (٢٠١٧)، وما توصلت إليه نتائج دراسة أمينة حسن عبد الرحيم (٢٠١٠) حيث يجب أن يكون الرياضى مزود بقدر من الثقافة الصحية يمكنه من إدراك الأخطار الصحية ومعرفة الإتجاهات والعادات الصحية التي تقيه هو وغيره من الأمراض فيكون سلوكه وعاداته الصحية تتفق مع ما يحميه من أخطار صحية. (١٧ : ١٧،٢١) (٥)

ويتضح من جدول (٥) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالتكرار والنسبة المئوية ومربع كاي لعبارات المحور الثالث : الثقافة الصحية المرتبطة بإستخدام المكملات الغذائية للرياضيين، ان نسبة الموافقة فى جميع العبارات تراوحت ما بين (٤٣.٨٦ % إلى ٩٣.٨٦ %) وكانت اعلى نسبة موافقة لعبارة (المكملات الغذائية مواد يمكنها أن تحسن من الأداء الرياضي وهي تركيبة مستخلصة من مكونات غذائية طبيعية نباتية أو حيوانية) حيث كانت نسبة الموافقة (٩٣.٨٦ %) يليها العبارتين (تحتوي المكملات الغذائية على المادة الغذائية او المركب الغذائي الذي يهدف الرياضي الى زيادة نسبته في الجسم او الخلايا العضلية للحصول على الطاقة اللازمة او لزيادة مساحة الخلية العضلية) ، و(تناول الرياضيين للفيتامينات والأملاح المعدنية بما يتناسب مع احتياجات الجسم يزيد ويحسن من مستوى الأداء الرياضي) حيث كانت نسبة الموافقة

(٩٢.٩٨%)، وكانت اقل نسبة موافقة لعبارة (تناول المشروبات الرياضية الكربوهيدراتية السائلة أفضل من تناول وجبة الكربوهيدرات الصلبة) بنسبة موافقة (٤٣.٨٦%) يسبقها عبارة (يساعد تناول الأحماض الأمينية كمكمل غذائي في تقليل استخدام جليكوجين العضلات وتحسين القوة العضلية) بنسبة موافقة (٥٩.٦٥%)

وهذه النتائج تتفق مع ذكره أسامة كمال غنيم (٢٠١٠) وما أسفرت عنه نتائج دراسة كل من عبد الله عبد المنعم هريدي (٢٠١٥)، محمد عبد الأمير البقشي (٢٠١٤)، ماكنامارا وآخرون (McNamara, et.al) (٢٠١٠)، لارسون وآخرون Larson, et.al (٢٠١٤) أنه يجب علي الرياضي تحري الدقة عند تناول المكملات الغذائية من حيث معرفة نوعية المكمل الغذائي ومكوناته وتركيبه، علما بأن الرياضي مسئول مسئولية كاملة وفي حالة الكشف عن المنشطات ووجود أي آثار لأي عقار محظور يعاقب اللاعب طبقا للائحة العقوبات، وفي حالة إحتياج اللاعب للمكمل الغذائي عليه أولا استشارة أخصائي التغذية الرياضية أو الطبيب لتحديد نوعية الغذاء الطبيعي المتوازن المناسب للمجهود المبذول في الرياضة التي يمارسها اللاعب، وعند استخدام المكمل الغذائي يجب علي الرياضي المعرفة التامة بدرجة الأمان في المكمل الغذائي خوفا من احتوائه علي مواد محظوره. (٣:١٠٤) (١٣:١٠٧) (٢٠:٨٤) (٣٣:١٠٦٠) (٣١:١٨١)

وفي هذا الصدد يوضح كل من بهاء الدين إبراهيم سلامة (٢٠١١)، فيلد وآخرون (field, et.al) (٢٠٠٥) انه لتحقيق التنقيف الغذائي لأهدافه يلزم إتباع الطرق الأكاديمية والطرق التطبيقية وفقا للفئة المراد توجيه التنقيف لها حتي يتم نشر الثقافة الصحية الغذائية بين الرياضيين.

(٢٠٧:٦) (٢٩:١١٦)

كما يتضح من جدول (٦) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالتكرار والنسبة المئوية ومربع كاي لعبارات المحور الرابع : الغذاء المتوازن كبديل لإستخدام المنشطات للرياضيين، ان نسبة الموافقة في جميع العبارات تراوحت ما بين (٤٨.٢٥% إلى ٩٥.٦١%) وكانت اعلى نسبة موافقة للعبارتين (الوجبة الغذائية المتوازنة هي التي تتضمن التناسب الصحيح للعناصر الغذائية التي يحتاج إليها الجسم لتحقيق حالة من التوازن الديناميكي للنمو وتعويض نفسه)، و(الاحتياجات الغذائية هي الكميات المطلوبة من العناصر الغذائية التي يجب أن يتناولها الرياضي في غذائه اليومي) حيث كانت نسبة الموافقة (٩٥.٦١%)، وكانت اقل نسبة موافقة لعبارة (يجب الحصول على نسبة من ٥٠-٦٠% من مجموع السعرات الحرارية في اليوم على شكل كربوهيدرات ومن ٢٠-٣٠% دهون) بنسبة موافقة (٤٨.٢٥%) يسبقها عبارة (عندما يتناول الرياضيين وجبات متوازنة فإنه لا يلزم إعطائهم كميات اضافية من الفيتامينات والاملاح المعدنية) بنسبة موافقة (٦٧.٥٤%)

تلك النتائج تتفق مع ذكره كل من أسامة رياض (١٩٩٨)، زكي محمد حسن (٢٠١١) وما توصلت إليه نتائج دراسة كل من رضوان سعيد الجوهري (٢٠١٥)، هند إبراهيم محمد (٢٠١٦)، اوريلي، ونج O'Reilly & Wong (٢٠١٣) انه يوجد عدة بدائل مشروعة لا تعد منشطات محظورة يمكن من خلالها مساعدة اللاعب علي رفع الكفاءة واللياقة البدنية له، حيث يمكن إستخدام الفيتامينات مثل مجموعة فيتامينات (ب، ج)، والمحاليل السكرية سريعة الإمتصاص، والفواكه الطازجة لإحتوائها علي العديد من الفيتامينات وذلك كبديل مشروع للمنشطات، وتساعد هذه الوسائل غير المحظورة في رفع كفاءة التمثيل الغذائي للاعب وبالتالي زيادة في إنتاج الطاقة والقدرة علي بذل المجهود وإرتفاع مستوي اللياقة البدنية، وذلك إضافة إلي تأثيرها في رفع مقاومة الجسم ضد الأمراض وإزاله الإرهاق العضلي.

(٢ : ٧٥) (١٢ : ٢١) (١٠ : ٨٥) (٢٤ : ٩٦) (٣٥ : ٩٥)

يتضح من جدول (٧) والشكل البياني (١) الخاص بالنسبة المئوية للموافقة للإستبيان قيد البحث أن المحور الرابع : الغذاء المتوازن كبديل لإستخدام المنشطات للرياضيين بلغت نسبة الموافقة ٨٤.٤٢% فى الترتيب الأول ، يليه المحور الأول : الثقافة الصحية المرتبطة بإستخدام المنشطات للرياضيين فى الترتيب الثانى بنسبة موافقة ٨٢.١٦% ، يليه فى الترتيب الثالث المحور الثالث : الثقافة الصحية المرتبطة بإستخدام المكملات الغذائية للرياضيين بنسبة موافقة ٧٥.٥٦% ، ويأتى فى الترتيب الاخير المحور الثانى : الأخطار الصحية والأثار السلبية للمنشطات على الرياضيين بنسبة موافقة ٧٠.١٨% بينما بلغت نسبة الموافقة الكلية على الاستبيان ٧٨.٠٨%.

ويتفق ذلك ما أشار اليه كمال عبد الحميد إسماعيل، أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠٠١) إن برامج التنقيف الصحي توجه أساساً للتأثير على سلوك الفرد وأسلوب حياته بشكل عام ولذلك فإن عدم توفر الحد الأدنى من الثقافة الصحية قد يؤدي إلي العديد من المشاكل الصحية .

(١٨ : ٥٠)

يتضح من جدول (٨) الخاص بالإرتباط بين محاور الإستبيان والمجموع الكلى للاستبيان ، وجود ارتباطات ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) حيث كانت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.١٩٥ ، حيث يوجد ارتباط ايجابى بين الثقافة الصحية العامة للرياضيين والثقافة الصحية المرتبطة بإستخدام المنشطات للرياضيين اى انه كلما ارتفعت الثقافة الصحية العامة للرياضيين ارتفعت الثقافة الصحية المرتبطة بإستخدام المنشطات للرياضيين، وكلما انخفضت الثقافة الصحية العامة للرياضيين انخفضت الثقافة الصحية المرتبطة بإستخدام المنشطات للرياضيين .

كما يوجد ارتباط ايجابى بين الثقافة الصحية العامة للرياضيين و الثقافة الصحية المتعلقة بمعرفة الأخطار الصحية والأثار السلبية للمنشطات على الرياضيين حيث انه كلما ارتفعت الثقافة الصحية العامة للرياضيين ارتفع مستوى المعارف والمعلومات المتعلقة بالأخطار الصحية والأثار السلبية للمنشطات على الرياضيين ، وانه كلما انخفضت الثقافة الصحية العامة للرياضيين انخفض مستوى المعارف والمعلومات المتعلقة بالأخطار الصحية والأثار السلبية للمنشطات على الرياضيين.

كما يوجد ارتباط ايجابى بين الثقافة الصحية العامة للرياضيين والثقافة الصحية المرتبطة بإستخدام المكملات الغذائية للرياضيين اى انه كلما ارتفعت الثقافة الصحية العامة للرياضيين ارتفعت الثقافة الصحية المرتبطة بإستخدام المكملات الغذائية للرياضيين، وكلما انخفضت الثقافة الصحية العامة للرياضيين انخفضت الثقافة الصحية المرتبطة بإستخدام المكملات الغذائية للرياضيين.

وايضا يوجد ارتباط ايجابى بين الثقافة الصحية العامة للرياضيين و الثقافة الصحية المتعلقة بمعرفة الرياضيين لأهمية دور الغذاء المتوازن كبديل لإستخدام المنشطات حيث انه كلما ارتفعت الثقافة الصحية العامة للرياضيين ارتفع مستوى المعارف والمعلومات والوعى الصحى لأهمية ودور الغذاء المتوازن كبديل لإستخدام المنشطات ، وانه كلما انخفضت الثقافة الصحية العامة للرياضيين انخفض مستوى المعارف والمعلومات والوعى الصحى لأهمية ودور الغذاء المتوازن كبديل لإستخدام المنشطات.

تتفق تلك النتائج مع ما ذكره رضوان محمد رضوان (٢٠٠٣) ان الثقافة الصحية هي الخطوة الأولى في تصحيح السلوكيات والعادات الصحية من خلال نشر الوعي الصحي وإعطاء المعلومات الصحية، والمعلومات قد تنسى إذا لم توضع موضع الممارسة الفعلية وإذا لم يقتنع الفرد بالمعلومة عن رغبة قد تتحول إلي سلوك ومنها إلي عادة. (١١ : ٣٨) وتتفق أيضا مع ما أشار إليه محمد محمد الحماحمي (٢٠٠٠) إن الغذاء الصحي المتوازن الذى يوفر الإحتياجات اليومية الضرورية للجسم متطلب هام للرياضى لكى يستطيع أن يبني جسمه ويحافظ علي صحته من خلال غذائه، فإذا وجد الغذاء المناسب نوعا وكما وجدت الصحة، ولذا يجب إتباع نظام غذائي متكامل ومتوازن للحفاظ علي الصحة، ويجب الإهتمام بالتثقيف الغذائي وتدعيم الإتجاهات الإيجابية نحو التغذية السليمة. (٢٢ : ٧٧)

ويرى الباحث انه من خلال ما سبق تتضح وتؤكد العلاقة الوثيقة بين الثقافة الصحية للرياضيين بالأندية الصحية والصالات الرياضية وإستخدام المنشطات والمكملات الغذائية .

الاستنتاجات :-

من خلال نتائج البحث وفى حدود عينة البحث تم التوصل الى الإستنتاجات التالية :-

- ١- إرتفاع مستوى الثقافة الصحية لدى بعض الرياضيين وإنخفاضها لدى بعض الرياضيين فى المعارف والمعلومات والسلوك المتعلق بإستخدام المنشطات.
- ٢- عدم معرفة بعض الرياضيين للأخطار الصحية والآثار السلبية للمنشطات على الرياضيين.
- ٣- إرتفاع مستوى الثقافة الصحية لدى بعض الرياضيين وإنخفاضها لدى بعض الرياضيين فى المعارف والمعلومات والسلوك المتعلق بإستخدام المكملات الغذائية.
- ٤- معرفة الرياضيين لأهمية ودور الغذاء المتوازن كبديل لإستخدام المنشطات للرياضيين.
- ٥- يوجد علاقة بين الثقافة الصحية للرياضيين بالأندية الصحية والصالات الرياضية وإستخدام المنشطات والمكملات الغذائية.

التوصيات :-

من خلال ما تم التوصل إليه من نتائج يوصي الباحث بما يلي :-

- ١- عمل دورات ومحاضرات لإمداد وتزويد الرياضيين بالمعارف والمعلومات الصحية الخاصة بممارسة الأنشطة الرياضية لتعديل سلوكهم ورفع مستوى الثقافة الصحية لديهم .
- ٢- عمل برامج تثقيف صحى للرياضيين والمدربين لتوعيتهم بالأخطار الصحية والآثار السلبية للمنشطات على الرياضيين وأهمية الغذاء المتوازن كبديل لإستخدام المنشطات للرياضيين.
- ٣- تنظيم دورات تثقيفية للرياضيين والمدربين لمناقشة المشاكل الصحية الناتجة عن العادات غير الصحية المرتبطة بإستخدام المكملات الغذائية والتي يمكن أن تؤثر على صحة الرياضيين.
- ٤- اجراء فحص طبي للرياضيين قبل وخلال مراحل الموسم الرياضي للكشف عن المنشطات.
- ٥- توعية الرياضيين الممارسين للأنشطة الرياضية المختلفة بأهمية ودور المعارف والمعلومات والسلوكيات الصحية كعامل هام ومؤثر في نجاح التدريب.

المراجع :-

المراجع العربية :

- ١- أحمد نصر الدين سيد: مبادئ فسيولوجيا الرياضة ، الطبعة الثانية ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠١٤ .
- ٢- أسامة رياض : المنشطات والرياضة (أنواعها - أخطارها - الرقابة عليها)، دار الفكر العربي، القاهرة ، ١٩٩٨ .
- ٣- أسامة كمال غنيم : المنشطات في الرياضة، القاهرة، ٢٠١٠ .
- ٤- أمين الخولي، عادل فوزي جمال: الأسس التربوية للتربية الرياضية، القاهرة، ٢٠٠٠ .
- ٥- أمينة حسن عبد الرحيم : تأثير برنامج تثقيف صحى بإستخدام إحدى وسائل التقنية الحديثة على الثقافة الصحية لدى الرياضيين بمراكز الشباب بمحافظة المنيا ، رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية ،جامعة المنيا ،٢٠١٠ .
- ٦- بهاء الدين إبراهيم سلامة : الصحة الشخصية والتربية الصحية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠١١ .
- ٧- بهاء الدين إبراهيم سلامة ،محمد محمد على : المنشطات في المجال الرياضية (المفهوم - التاريخ - الإختبارات - المخاطر)، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠١٦ .
- ٨- حامد عبد الفتاح الأشقر: مبادئ علم المناعة (المنظومة المناعية - المكملات الغذائية - التدريبات الرياضية - العناصر المعدنية) ، دار التعليم الجامعي ، الإسكندرية ، ٢٠١٤ .
- ٩- حسين أحمد حشمت،عبدالكافي عبدالعزيز أحمد: التكنولوجيا الحيوية والمنشطات الجينية فى المجال الرياضى، دار الكتب الوطنية ، بنغازى، ٢٠١٠ .
- ١٠- رضوان سعيد الجوهري : تأثير تناول مركب غذائى على تأخير بعض مظاهر التعب للاعبى مسابقات التحمل ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة الإسكندرية ،٢٠١٥ .
- ١١- رضوان محمد رضوان : الصحة الشخصية للرياضي، مكتبة رشيد، الزقازيق، ٢٠٠٣ .
- ١٢- زكى محمد حسن : الأسس والقواعد الصحية فى تدريب الألعاب الجماعية ،دار الكتاب الحديث ،القاهرة ،٢٠١١ .
- ١٣- عبد الله عبد المنعم هريدى : تأثير تناول مكمل غذائى مصاحب لبرنامج تدريبي مركب على الشدة على بعض القدرات البدنية للرياضيين،رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة الإسكندرية ،٢٠١٥ .
- ١٤- عصام بدوي : موسوعة التنظيم والإدارة في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١ .
- ١٥- علاء الدين محمد عليوة : مفاهيم حديثة فى الصحة الرياضية (منشطات- إستعادة الشفاء- تغذية الرياضيين- تقنين أحمال تدريبية) ، ماهى للنشر والتوزيع ، الإسكندرية ،٢٠١٥ .
- ١٦- علاء الدين محمد عليوه ،السيد سليمان حماد: علوم الصحة الرياضية ، ماهى للنشر والتوزيع ،الإسكندرية ،٢٠١٧ .
- ١٧- علاء الدين محمد عليوه، السيد سليمان حماد : التربية الصحية للرياضيين، أرابسك، الإسكندرية،٢٠١٧ .
- ١٨- كمال عبد الحميد اسماعيل، أبو العلا أحمد عبد الفتاح : الثقافة الصحية للرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١ .
- ١٩- محمد سليمان الأحمد ، نضال ياسين حمو: المنشطات الرياضية، جبهة للنشر والتوزيع ،عمان ،الأردن ،٢٠٠٣ .
- ٢٠- محمد عبد الأمير البقشى : تأثير تناول مركب الكرياتين على تحسين بعض المتغيرات الوظيفية ومستوى الإنجاز الرقمى لسباحى ٥٠ متر حرة بدولة الكويت ، رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة الإسكندرية ،٢٠١٤ .

- ٢١- محمد على القط : فسيولوجيا الأداء الرياضى فى السباحة ،المركز العربى للنشر ،القاهرة،٢٠٠٦ .
- ٢٢- محمد محمد الحماحمي : التغذية والصحة للحياة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٠ .
- ٢٣- مرفت ابراهيم رخا، علاء الدين محمد عليوة، السيد سليمان حماد، محمد مسعود شرف : التربية الصحية في المجال الرياضي، ما هي للنشر والتوزيع، الإسكندرية ، ٢٠١٣ .
- ٢٤- هند إبراهيم محمد : نمط إستهلاك ومعارف الرياضيين نحو مشروبات الرياضة والطاقة بالإسكندرية ، رسالة ماجستير ، كلية الزراعة ،جامعة الإسكندرية ،٢٠١٦ .
- ٢٥- وائل يوسف أحمد : معدلات هرمون التستوستيرون وتأثيرها على بعض إنزيمات الكبد لدى لاعبي كمال الأجسام ، رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة الإسكندرية ،٢٠١٣ .

المراجع الأجنبية :

- 26- Anita, Bean., : The Complete Guide To Sports Nutrition, Third Edition, A&C Black, London, 2000.
- 27- Brian, J,S., and Steven, E,G., : Sport Physiology For coaches , Human Kinetics, U.S.A., 2006.
- 28- Dan, Benardot., : Advanced Sports Nutrition, Human Kinetics, U.S.A., 2006.
- 29- field, A.E, Bryn,A.s, camargo , J.r ., :Exposure to the mass media ,body shape concerns, and use of supplements to improve weight and shape among male and female adolescents .
pediatrics,2,N:116, 2005.
- 30- Geyer, H., Parr, M.K., Mareck, U. .: Analysis of non-hormonal nutritional supplements for anabolic-androgenic steroids – results of an international study, International Journal of Sports Medicine, 25(2): 124-129. 2004.
- 31- Larson,N,Laska,M,Story,M,Sztainer,D.N.,: sports and energy drink consumption are linked to health-risk behaviors among young adults , journal of nutrition education and behavior , 46,N:181-187,2014.
- 32- liotta ,E,Gottardo,R,Seri,c, Rimondo,C, Miksik,I,Serpelloni, G.,: analysis of caffeine in smart drugs and energy drink by microemulsion electrokinetic chromatography , forensic science international journal ,279-283,2012.
- 33- McNamara, R.K., Able,J., Jandacek, R.,: Docosahexaenoic acid supplementation increases prefrontal cortex activation during sustained attention in healthy boys: a placebo-controlled, dose-ranging, functional magnetic resonance imaging study. The American Journal of Clinical Nutrition, 91: 1060-1067, 2010.

34-Nancy Clark ,M.R.,: sports nutrition guide book , fourth edition , human kinetics, U.S.A,2008.

35-OReilly,J.&Wong,S,H.,: effect of carbohydrate drinks on soccer skill performance following sport specific training program , journal of exercise and fitness ,11:95-101,2013.

36- William, J,Kraemer., Steven, J,F., Michael, R,D., : Exercise Physiology, Integrating Theory and application, Lippincott Williams & Wilkins, New York, U.S.A., 2012

37- William, D, Mcardle., Frank, I,K., Victor, L,K., : Exercise Physiology, Nutrition, Energy and Human Performance, Seventh Edition, Lippincott Williams & Wilkns, New York, U.S.A., 2010.

مراجع شبكة المعلومات الدولية :

38-www. eduhealth.com

39-www.HealthPolicy/Public Health/health promoting school

الملخص

يهدف البحث إلى التعرف على الثقافة الصحية للرياضيين بالأندية الصحية والصالات الرياضية وعلاقتها باستخدام المنشطات والمكملات الغذائية، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لمناسبتة لطبيعة البحث، وتم تطبيق الدراسة على الرياضيين ببعض الأندية الصحية والصالات الرياضية، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية، وبلغ إجمالي عدد أفراد عينة البحث ١٣٤ رياضي (٢٠) رياضي للدراسة الإستطلاعية لحساب (الصدق - الثبات) من خارج أفراد عينة البحث الأساسية، و(١١٤) رياضي لعينة البحث الأساسية، استخدم الباحث الاستبيان كأداة رئيسية لجمع البيانات، وكانت أهم نتائج البحث إرتفاع مستوى الثقافة الصحية لدى بعض الرياضيين وإنخفاضها لدى بعض الرياضيين في المعارف والمعلومات والسلوك المتعلق باستخدام المنشطات والمكملات الغذائية، عدم معرفة بعض الرياضيين للأخطار الصحية والآثار السلبية للمنشطات على الرياضيين، معرفة الرياضيين لأهمية ودور الغذاء المتوازن كبديل لإستخدام المنشطات للرياضيين، يوجد علاقة بين الثقافة الصحية للرياضيين بالأندية الصحية والصالات الرياضية وإستخدام المنشطات والمكملات الغذائية، استرشادا بنتائج البحث يوصى الباحث بما يلي: عمل برامج تثقيف صحي للرياضيين والمدربين لتوعيتهم بالأخطار الصحية والآثار السلبية للمنشطات على الرياضيين وأهمية الغذاء المتوازن كبديل لإستخدام المنشطات للرياضيين، تنظيم دورات تثقيفية للرياضيين والمدربين لمناقشة المشاكل الصحية الناتجة عن العادات غير الصحية المرتبطة باستخدام المكملات الغذائية والتي يمكن أن تؤثر على صحة الرياضيين، إجراء فحص طبي للرياضيين قبل وخلال مراحل الموسم الرياضي للكشف عن المنشطات، توعية الرياضيين الممارسين للأنشطة الرياضية المختلفة بأهمية ودور المعارف والمعلومات والسلوكيات الصحية كعامل هام ومؤثر في نجاح التدريب

Abstract

Health culture of athletes in health clubs and gyms and their relationship to the use of doping and supplements

The research aims to identify the health culture of athletes in health clubs and gyms and their relationship with the use of doping and supplements, the researcher has used the descriptive method survey method appropriate to the nature of the research, and the study was applied to athletes in some health clubs and gyms, and the sample was selected randomly The number of members of the research sample 134 athletes (20) athletes for the exploratory study to calculate (honesty - stability) from outside the core research sample, and (114) athletes for the basic research sample, the researcher used the questionnaire as the main tool for data collection, the most important The results of the research high and low level of health culture among some athletes in some athletes in the knowledge, information and behavior related to the use of doping and supplements, Some athletes do not know the health risks and the negative effects of doping on athletes, athletes know the importance and role of balanced food as an alternative to the use of doping for athletes, there is a relationship Between the health culture of athletes in health clubs and gyms and the use of doping and supplements, guided by the results of the research the researcher recommends the following: The work of health culture programs for athletes and coaches to make them aware of Health risks and negative effects of doping on athletes and the importance of balanced food as an alternative to the use of doping for athletes, organizing culture sessions for athletes and coaches to discuss health problems resulting from unhealthy habits associated with the use of supplements that can affect the health of athletes, Amedical examination of athletes before and during the stages of the sports season to detect doping, Awareness of athletes practicing different sports activities on the importance and role of knowledge, information and health behaviors as an important and influential factor in the success of training