



## دور مراكز اللياقة البدنية والصحية في إنتشار تناول المكملات الغذائية والمنشطات بين الشباب

د/ ولاء احمد السيد طاحون

مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعه مديمه السادات

### ملخص البحث باللغة العربية

أستهدف البحث التعرف على دور مراكز اللياقة البدنية والصحية في زيادة تناول المنشطات والمكملات الغذائية بين الشباب بمحافظة المنوفية، وأستخدمت الباحثة المنهج الوصفي متبعة الأسلوب المسحي على عينة قوامها (٨٨) شاباً من مرتادى مراكز اللياقة البدنية والصحية بمحافظة المنوفية ، ومن أدوات البحث: إستبيان دور مراكز اللياقة البدنية والصحية في زيادة تناول المنشطات والمكملات الغذائية بين الشباب ، وأستخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية : المتوسط الحسابى ، الإنحراف المعياري ، معامل الارتباط البسيط.

#### ومن أهم النتائج:

- ١- درجة مستوى معرفة مرتادى مراكز اللياقة البدنية والصحية عن المنشطات والمكملات الغذائية مرتفع.
- ٢- مستوى دوافع مرتادى مراكز اللياقة البدنية والصحية لتعاطي المنشطات والمكملات الغذائية المرتبطة بممارسة الرياضة وبناء العضلات كانت مرتفعة.
- ٣- مستوى اتجاه مرتادى مراكز اللياقة البدنية والصحية نحو تناول المنشطات للمنشطات والمكملات الغذائية المرتبطة بممارسة الرياضة وبناء العضلات متوسطة.
- ٤- أن مستوى معرفة مرتادى مراكز اللياقة البدنية والصحية بالأمراض و التاثيرات السلبية على الاجهزة الحيوية الناتجة من تناول المنشطات والمكملات الغذائية منخفضة.

#### ومن أهم التوصيات:

- ١- زيادة الرقابة على مراكز اللياقة البدنية والصحية لتقليل من تناول المنشطات والمكملات الغذائية بين الشباب بمحافظة المنوفية.

#### الكلمات الاستدلالية للبحث :

المكملات الغذائية ، اللياقة البدنية ، المنشطات





## المقدمة ومشكلة البحث:

لقد أدى التسابق بين رياضي العالم لتناول مختلف أنواع المنشطات، والمكملات الغذائية، وبطرق شتى من أجل تحقيق الانجازات العالية خاصة، وأن الوصول إلى مستوى الأرقام القياسية، والمستويات الرياضية العالية أصبح أمراً صعباً بالطرق الاعتيادية مما دفع الكثير من الرياضيين إختصار الطريق للوصول إلى القمة، والتي تحقق لهم طموحاتهم المادية والنفسية وغيرها. فقد كان قديماً استخدام المنشطات، والمكملات الغذائية قاصراً على الرياضات الجامعية والأولمبية، ولكن اليوم يستخدم المنشطات كثير من الناس منهم لاعبي كمال الأجسام، وغير لاعبي كمال الأجسام، والمحترفين، والمبتدئين وفي الجامعات، وفي مراكز اللياقة البدنية والصحية، وقد حذرت كثير من المؤسسات الرياضية من استخدام المنشطات، ومنعت لاعبيها من تناول المنشطات.

تعتبر التغذية الرياضية عاملاً أساسياً في تقدم المستوى الرياضي فهي تلعب دوراً هاماً في توفير مصادر الطاقة اللازمة للأداء، ومقاومة التعب وسرعة استعادة الشفاء بعد التدريب، وتعد المكملات الغذائية إحدى البدائل التي لاقت رواجاً كبيراً لكونها تؤخذ من مصادر غذائية طبيعية ومن فوائدها إمداد الجسم بالطاقة، والحفاظ على الألياف العضلية من التلف، وزيادة التحمل والقدرة علي العمل البدني لفترة طويلة، وذلك لأن الفرد لا يستطيع الحصول علي جميع الاحتياجات اليومية من المعادن، والفيتامينات عن طريق الوجبات الغذائية (١١:٨٤)(٢:٤٦)

ويشير **عايد زريقات وآخرون (٢٠١٧)** أن المنشطات في المجال الرياضي تعد ظاهرة معروفة، وتم دراستها بشكل رئيسي من وجهة نظر طبية، ولكن تطورت هذه الظاهرة كثيرا في السنوات الأخيرة مما جعل الحاجة ملحة لتطوير برامج تثقيفية وقائية فعالة للحد من تناولها، وتكون بعيدة عن البرامج التقليدية المعتمدة فقط على سرد الجوانب السلبية لتناول المنشطات على اعتبار أن ممارسة الرياضة في مراكز اللياقة البدنية أصبحت تأخذ منحنا آخر يتمثل باستخدام مواد منشطة، ومحظورة للاستفادة من خصائصها في تحقيق أهداف التدريب في أسرع وقت ممكن دون النظر إلى خطورة تلك المواد، والتي يمكن أن تسببها سواء المشكلات الصحية والاجتماعية والنفسية والاقتصادية لأفراد المجتمع. (١٥:٢٣٠)

وقد أصبح تناول المنشطات أمراً مألوفاً في وقتنا الحاضر إذا تستخدم المنشطات لأغراض عديدة طبية وغير طبية، فعلي سبيل المثال تستخدم المنشطات من قبل الطلاب لزيادة التركيز والانتباه بالإضافة إلى الاستخدام الواسع لها في المجال الرياضي. (١٠:٣٢٣)





وتضيف الوكالة الدولية لمكافحة المنشطات (WADA) أن كل مادة تعمل على تحسين الأداء الرياضي، وتمثل خطراً صحياً على الرياضي، وتنتهك روح الأخلاق الرياضية بطرق غير مشروعة تدرج ضمن المنشطات في المجال الرياضي. (١٦٧:٢٣)

ويذكر **حسين حشمت** (٢٠١٤) أن المنشطات تختلف كلياً عن المكملات الغذائية فالأولى ينطبق عليها الأضرار المتعارف عليها، وهي ممنوعة دولياً، أما الثانية فهي مشروعة وغير ضارة ، وهي شكل من أشكال تدعيم الأداء الحركي. (٧١:٨)

ويمكن اعتبار المكملات والبدائل الغذائية كبديل ناجح للمنشطات، ولكن يجب على الرياضيين أن ينظروا إلى الأغذية الإضافية من ناحية فوائدها، ومدى مناسبتها للجسم، وكذلك معرفة الأضرار الناتجة عن سوء استخدامها على الوجه المطلوب. (١٩٠:١٢)

ويشير **أناند وآخرون Anand, P. S., et al.** (٢٠١٤) أن المكملات الغذائية تختلف بشكل كمي ونوعي بين الرياضيين أنفسهم ، فباختلاف طبيعة النشاط الرياضي تختلف المتطلبات البدنية والفسيولوجية وبالتالي يختلف نوع وكمية الجرعات التي يتناولها الرياضي.

(١٠٩:٢٦)

وتضيف **سميعة خليل** (٢٠١٦) أن المكملات الغذائية هي تركيبة مستخلصة من مكونات غذائية طبيعية (حيوانية ، نباتية ، وغيرها من المواد الداخلة ضمن الوجبة الغذائية) وهي منتجة جاهزة بمختلف الأشكال والأحجام (أقراص ، كبسولات ، سوائل ، مساحيق) تحتوي على المادة الغذائية أو المركب الغذائي الذي يهدف الرياضي إلى زيادة نسبته في الجسم أو الخلايا العضلية للحصول على الطاقة اللازمة أو لزيادة مساحة الخلية العضلية، وذلك حسب الفعالية التخصصية لتحقيق أعلى المستويات الرياضية. (٨٥:١١)

وتشير الباحثة إلى أن هناك فرق بين المنشطات، والمكملات الغذائية حيث إن المنشطات تسبب الإدمان، ولها أضرار متعرف عليه دولياً وهي ممنوعة، أما المكملات الغذائية فهي بدائل بيولوجية مشروعة يمكن أن يستخدمها الرياضي لدعم أدائه، ومعظم الناس بشكل عام والرياضيين بشكل خاص لا يميزون بين المنشطات وأنواعها وبين المكملات الغذائية الطبيعية.

ومن خلال ملاحظة الباحثة العلمية، وتعاملها مع العديد من مرتادي مراكز اللياقة البدنية والصحية بمدينة شبين الكوم بمحافظة المنوفية لاحظت أن هناك زيادة في نسبة تناول المنشطات والمكملات الغذائية بين الشباب المرتادين لمراكز اللياقة البدنية والصحية بشكل ملفت للنظر بغرض الحصول على شكل معين (فورمة معينة) لعضلات الجسم في أقل فترة زمنية، ولا يعرفون الأضرار





الوخيمة للمنشطات، وانعكاساتها السلبية والصحية والنفسية والاجتماعية الكبيرة، فقد أكد العديد من الباحثين في مجال الطب الرياضي أنها تؤدي إلى العديد من الأمراض، كأمراض الكبد، تهتك الكلى، التأثيرات السلبية على الأجهزة الحيوية المعوية والتنفسية، سقوط الشعر، ضمور في الخصيتين، الضعف الجنسي والعقم، بالإضافة إلى ظهور بعض أعراض الإدمان النفسية والعقلية لدى المتعاطين للمنشطات والمكملات الغذائية، والتي تتلخص في الخوف، الشعور بالكآبة، و التأثيرات السلبية على الأجهزة الحيوية المزاجية، حالات الغضب والاحباط والعوانية، والأرق وعدم النوم، الإسهال والعرق وسرعة التنفس، والانفعال والتفكير غير السليم واضطرابات الكلام والهلوسة، وكل هذا قد تنجم عنه مشاكل ضارة بالفرد والمجتمع، ولذلك لا تقتصر التأثيرات السلبية والضارة للمنشطات علي الرياضي المتعاطي للمنشطات بل تمتد إلى المجتمع المحيط به، وقد يرجع السبب في ذلك إلى إنتشار مراكز اللياقة البدنية والصحية بمدينة شبين الكوم بمحافظة المنوفية بشكل غير مدروس علمياً، بالإضافة إلي القصور الواضح في ثقافة والمعلومات والثقافة المتعلقة بالمنشطات المحظورة، والمكملات الغذائية النافعة والضارة وهنا يشير بافلوفيتش وبوبيش **Pavlović & Pupiš (٢٠١٣)** أن الرياضيين بحاجة ماسة إلي المزيد من ثقافة والمعلومات وزيادة الوعي حول التأثير الضار للمنشطات حتي لا تنتشر ظاهرة التعاطي بينهم. (٢٦:٣٠)

كما لاحظت الباحثة من خلال المسح المرجعي للدراسات المرتبطة مثل دراسة كل من : طارق الغفيلي (٢٠١١)(١٤)، عمادوش عبد الرحمن (٢٠١٥)(١٩)، خالد الزيود وآخرون (٢٠١٨) (٩)، علي وعبد الرازق **Aly & Abdelrazik (٢٠١٩)(٢٥)**، وليد شاهين وآخرون (٢٠٢٠)(٢٣)، يحيى ونوقى (٢٠٢٠)(٢٤)، أحمد العميري (٢٠٢١)(٣) ووفقا لما سبق و لقلة الدراسات العربية وعلي حد علم الباحثة يتضح حجم وأهمية مشكلة البحث الحالي، حيث وجدت الباحثة أن نقص المعارف والمعلومات المرتبطة بسلوك تناول المنشطات والمكملات الغذائية بين الشباب المرتادين لمراكز اللياقة البدنية والصحية تمثل جانب كبير من مشكلة زيادة التعاطي. ومما سبق رأت الباحثة القيام بهذه الدراسة للتعرف على ما مدى انتشار المنشطات والمكملات الغذائية بين الشباب بمحافظة المنوفية .

### أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على دور مراكز اللياقة البدنية والصحية في إنتشار تناول المكملات المنشطات والمكملات الغذائية بين الشباب بمحافظة المنوفية من خلال التعرف علي ما يلي :





- ١- مستوى معرفة مرتادى مراكز اللياقة البدنية والصحية عن المنشطات والمكملات الغذائية المرتبطة بممارسة الرياضة وبناء العضلات.
- ٢- أهم دوافع مرتادى مراكز اللياقة البدنية والصحية لتناول المنشطات والمكملات الغذائية المرتبطة بممارسة الرياضة وبناء العضلات.
- ٣- مدي دوافع واسباب تناول المنشطات مرتادى مراكز اللياقة البدنية والصحية نحو لتناول المنشطات للمنشطات والمكملات الغذائية المرتبطة بممارسة الرياضة وبناء العضلات.
- ٤- الأمراض و التاثيرات السلبية على الاجهزة الحيوية الناتجة من تناول المنشطات والمكملات الغذائية.
- ٥- العلاقة بين مستوى معرفة مرتادى مراكز اللياقة البدنية والصحية عن المنشطات والمكملات الغذائية المرتبطة بممارسة الرياضة وبناء العضلات، ودوافع التعاطي، والاتجاه نحو التعاطي والأمراض و التاثيرات السلبية على الاجهزة الحيوية الناتجة من تناول المنشطات والمكملات الغذائية.

### تساؤلات البحث:

- ١- ما مستوى معرفة مرتادى مراكز اللياقة البدنية والصحية عن المنشطات والمكملات الغذائية المرتبطة بممارسة الرياضة وبناء العضلات؟
- ٢- ما هي دوافع مرتادى مراكز اللياقة البدنية والصحية لتناول المنشطات والمكملات الغذائية المرتبطة بممارسة الرياضة وبناء العضلات؟
- ٣- ما مدي دوافع واسباب تناول المنشطات مرتادى مراكز اللياقة البدنية والصحية نحو تناول المنشطات للمنشطات والمكملات الغذائية المرتبطة بممارسة الرياضة وبناء العضلات؟
- ٤- ما هي الأمراض و التاثيرات السلبية على الاجهزة الحيوية الناتجة من تناول المنشطات والمكملات الغذائية؟
- ٦- يوجد إرتباط دال إحصائياً بين مستوى معرفة مرتادى مراكز اللياقة البدنية والصحية عن المنشطات والمكملات الغذائية المرتبطة بممارسة الرياضة وبناء العضلات، ودوافع والاتجاه نحو تناول الأمراض الناتجة عن تناول المنشطات والمكملات الغذائية.





## مصطلحات البحث:

### المنشطات Doping :

هي "مختلف المواد الصناعية ( صلبة، سائلة، غازية ) التي يتناولها الرياضي بهدف الارتفاع بالكفاءة البدنية والنفسية والذهنية للرياضي، إذ يتم الاستعانة بمواد ووسائل غير طبيعية عن طريق الحقن أو الفم أو الأنف خلال التدريب والإعداد للمسابقات، أو خلال المنافسات بهدف الكسب غير المشروع، مما قد ينجم عنه الأضرار بعدالة المنافسة الرياضية وحدوث ضرر صحي وتعرض الرياضي للعقوبة والجزاءات القانونية". (٥٢٤:٤)

تعريف آخر للمنشطات وضعته اللجنة الدولية لمكافحة تناول المنشطات وهو "إستخدام مواد طبيعية او صناعية بكميات غير طبيعية بواسطة طرق ووسائل غير معتادة بهدف رفع الكفاءة البدنية بشكل غير طبيعي"

### المكملات الغذائية Dietary Supplement :

هي "المواد الغذائية المستخلصة من مواد طبيعية غير محظورة تعمل على بناء وتزويد الجسم بالطاقة". (٣٩٧:٢٧)

### الدراسات المرجعية:

أجرى طارق عبد العزيز الغفيلي (٢٠١١) (١٤) دراسة أستهدف التعرف على دور الصالات الرياضية في تعاطي المنشطات لدى الشباب في مدينة الرياض وتم تطبيق هذه الدراسة على الشباب مرتادي الصالات الرياضية، استخدم الباحث المنهج الوصفي متبعاً الأسلوب المسحي، واشتملت عينة البحث على عدد (٣٨٦) من مرتادي الصالات الرياضية بمدينة الرياض، ومن أهم النتائج : أن نسبة (١١.١٠%) من أفراد مجتمع الدراسة (مرتادي الصالات الرياضية) يستخدمون المنشطات بالإضافة إلى نسبة (٦.٧%) تم تزويدهم من قبل الصالات.

وأجرى عمادوش عبد الرحمن (٢٠١٥) (١٩) دراسة أستهدفت التعرف على اتجاهات بعض اللاعبين نحو سلوك تناول المنشطات ومدى تأثيرها على صحة الرياضيين وكذا تشويه صورة الرياضة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي متبعاً الأسلوب المسحي على عينة قوامها (١١٠) فرد رياضي، ومن أهم النتائج : أن المنشطات تشهد إقبالا كبيراً من طرف الرياضيين، وإن للرياضيين





اتجاهات نحو سلوك تناول المنشطات حسب متغيرات السن والمستوى الرياضي وكذا التخصص الرياضي، وأن للمنشطات الرياضية أضرار ومضاعفات وخيمة على صحة الرياضيين.

وأجرى خالد الزيود وآخرون (٢٠١٨)(٩) دراسة أستهدف التعرف على العوامل المؤدية إلى تعاطي الشباب للمنشطات في الصالات والمراكز الرياضية والانعكاسات الجسمية والاجتماعية والنفسية عليهم، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي متبعون الأسلوب المسحي، على عينة قوامها (٥٢٠) شاباً من الشباب المرتادين للصالات والمراكز الرياضية في محافظتي المفروق وإربد. وتكون الاستبيان من (٥٩) عبارة، ومن أهم النتائج : هناك إدراك من عينة الدراسة لوجود تأثيرات جسدية سلبية في المتعاطي للمواد المنشطة، مثل الشعور بوجود مشكلات جسمية غير حقيقية، ولأجل تحقيق الإنجاز والفوز بالمسابقات شكل ذلك لدى المتعاطين حب(الأنا) وتغليب المصلحة الشخصية على مصلحة المجتمع الرياضية.

وأجرى علي وعبد الرزاق Aly & Abdelrazik (٢٠١٩)(٢٥) دراسة أستهدف التعرف على مستوى ثقافة والاتجاهات والمعتقدات ومدى استخدام وانتشار المنشطات بين طلاب كلية التربية الرياضية، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي متبعان الأسلوب المسحي، وأشتملت عينة البحث على (١٢٠) طالب، ومن أدوات البحث: استبيان يتكون من (٣٠) عبارة، ومن أهم النتائج: هناك نقص في ثقافة على الرغم من موقفهم المناهض ضد المنشطات مع وجود معتقدات سلبية تتعلق بالرياضيين النخبة ومراقبة الهيئات المختصة لظاهرة المنشطات.

وأجرى وليد شاهين وآخرون (٢٠٢٠)(٢٣) دراسة أستهدف التعرف على مستوى الوعي بمخاطر تناول المنشطات لدى المشاركين في مراكز اللياقة البدنية بمحافظة القدس، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي متبعون الأسلوب المسحي، وأشتملت عينة البحث على عدد (١١٨) مشترك من المشتركين في مراكز اللياقة البدنية بمحافظة القدس، موزعين على (٣) مراكز جرى اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، ومن أدوات البحث: استبيان يتكون من (٢٢) عبارة من أجل قياس مستوى الوعي بمخاطر تناول المنشطات، ومن أهم النتائج أن الدرجة الكلية لمستوى الوعي بمخاطر تعاطي المنشطات لدى المشاركين بمراكز اللياقة البدنية بمحافظة القدس كانت متوسطة، وأن اللاعبين الرياضيين لديهم وعي بمخاطر تناول المنشطات أعلى من المشاركين بهدف المحافظة على الصحة وبناء جسم مثالي.





وأجرى **يحيى ونوقى** (٢٠٢٠)(٢٤) دراسة أستهدفت التعرف على أستهدفت التعرف على مخاطر الادمان على المكملات الغذائية الصناعية لدى الرياضيين دراسة ميدانية في بعض القاعات الرياضية لكامل الاجسام ببلدية الجلفة, واستخدم الباحث المنهج الوصفي متبعاً الأسلوب المسحى على عينة قوامها (٢٠) رياضي متطوعاً, ومن أدوات البحث: استبيان يتكون من (٢٠) عبارة, ومن أهم النتائج: أن المكملات الغذائية الصناعية لها مخاطر عديدة على الجانب النفسي والوظيفي ويتمثل في اضطرابات النوم والصداع وعدم التحكم في الأعصاب.

وأجرى **أحمد عبد الحميد العميري** (٢٠٢١)(٣) دراسة أستهدفت التعرف على تقييم ثقافة عن المنشطات والدوافع والاتجاه نحو التعاطي لدي الرباعين برياضة رفع الأثقال بجمهورية مصر العربية, واستخدم الباحث المنهج الوصفي متبعاً الأسلوب المسحى على عينة قوامها (٨٠) رباع من مناطق وأندية ومراكز الشباب بجمهورية مصر العربية, ومن أهم النتائج: من أهم العوامل (الأسباب) التي تدفع الرباعين المصريين لتعاطي المنشطات هي وجود رغبة قوية من الرباع لتحقيق أفضل النتائج في أقل وقت وزيادة قوته في المسابقات والفوز بأي ثمن.

### إجراءات البحث:

#### منهج البحث:

- استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بإتباع الأسلوب المسحى, وذلك لملائمته لطبيعة البحث الحالي.

#### مجتمع البحث:

- أشتمل مجتمع البحث على عدد (٥٨٠) شاباً من مرتادى مراكز اللياقة البدنية والصحية بمدينة شبين الكوم بمحافظة المنوفية في الفترة من ٢٠٢٣/٦/١٥ إلى ٢٠٢٣/٩/١٠.

#### عينة البحث:

قامت الباحثة بإختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية من مرتادى مراكز اللياقة البدنية والصحية بمدينة شبين الكوم بمحافظة المنوفية التالية (Wolf - VIP - O2 - Alam - Power House - Smash - Sport), وبلغ قوامها (١٠٠) شاباً بنسبة مئوية قدرها (١٧.٢٤)%, كما تم إختيار عدد (٢٥) شاباً للدراسة الإستطلاعية لتقنين إستبيان دور مراكز اللياقة البدنية







والصحية في زيادة تعاطى المنشطات والمكملات الغذائية بين الشباب، والجدول رقم (١) يوضح توزيع عينتي البحث الأساسية والإستطلاعية على مراكز اللياقة البدنية والصحية المختلفة:

جدول (١)  
توزيع عينتي البحث الأساسية والإستطلاعية لمرتادى مراكز اللياقة البدنية والصحية بمدينة شبين الكوم بمحافظة المنوفية

الإجمالي	Power House	Smash	Sport	Wolf	VIP	O2	Alam	البيان
١٠٠	١٥	١٥	١٠	١٥	١٥	١٥	١٥	عينة البحث الأساسية
٢٥	٣	٤	٣	٣	٤	٤	٤	العينة الإستطلاعية
١٢٥	١٨	١٩	١٣	١٨	١٩	١٩	١٩	الإجمالي

### أدوات جمع البيانات:

قامت الباحثة بالإطلاع علي العديد من المراجع والدراسات العلمية المتخصصة في تعاطى المنشطات والمكملات الغذائية للرياضيين في المجالات المختلفة (٣)، (٥)، (٩)، (١٠)، (١١)، (١٢)، (١٣)، (١٤)، (١٥)، (١٩)، (٢٢)، (٢٣)، (٢٤)، (٢٨) فأسفر ذلك عن ما يلي:

أولاً : إستبيان دور مراكز اللياقة البدنية والصحية في زيادة تناول المنشطات والمكملات الغذائية بين الشباب: إعداد الباحثة

١- قامت الباحثة بتصميم إستبيان دور مراكز اللياقة البدنية والصحية في زيادة تناول المنشطات والمكملات الغذائية بين الشباب مرتادى مراكز اللياقة البدنية والصحية بمدينة شبين الكوم بمحافظة المنوفية، بعد إطلاعها على العديد من الأستبيانات الخاصة في هذا المجال مثل:

- إستبيان دراسة طارق عبد العزيز (٢٠١١) (١٤).

- إستبيان دراسة عمادوش عبد الرحمن (٢٠١٥) (١٩).

- إستبيان دراسة خالد الزيود وآخرون (٢٠١٨) (٩).

- إستبيان دراسة وليد شاهين وآخرون (٢٠٢٠) (٢٣).

- إستبيان دراسة يحيى ونوقى (٢٠٢٠) (٢٤).

- إستبيان دراسة أحمد العميري (٢٠٢١) (١٣).

٢- يتكون الأستبيان في صورته الأولية من عدد (٣٢) عبارة موزعة على عدد (٤) أبعاد ملحق (١) كما يلي:





- **البعد الأول :** مستوى معرفة مرتادى مراكز اللياقة البدنية والصحية عن المنشطات والمكملات الغذائية (١١) عبارة.

- **البعد الثانى :** دوافع مرتادى مراكز اللياقة البدنية والصحية لتناول المنشطات والمكملات الغذائية (٧) عبارات.

- **البعد الثالث :** مدي دوافع واسباب تناول المنشطات مرتادى مراكز اللياقة البدنية والصحية نحو تناول المنشطات للمنشطات والمكملات الغذائية (٧) عبارات.

- **البعد الرابع:** الأمراض و التأثيرات السلبية على الاجهزة الحيوية الناتجة من تناول المنشطات والمكملات الغذائية (٧) عبارات.

وتم عرض عبارات الأستبيان في صورته الأولية على مجموعة من أساتذة فسيولوجيا الرياضة والصحة الرياضية بكليات التربية الرياضية ملحق (١) تم حذف عبارتين ملحق (٢)، وبذلك أصبحت عدد عبارات الأستبيان فى صورته النهائية (٣٠) عبارة موضحة بملحق (٣) ، والجدول رقم (٢) يوضح ذلك.

#### جدول (٢)

أرقام العبارات النهائية لإستبيان دور مراكز اللياقة البدنية والصحية في زيادة تعاطى المنشطات والمكملات الغذائية بين الشباب

م	أبعاد الإستبيان	أرقام العبارات النهائية	عدد العبارات
١	مستوي معرفة مرتادى مراكز اللياقة البدنية والصحية عن المنشطات والمكملات الغذائية	٣٠/٢٩/٢٢/٢١/١٧/١٦/١١/١٠/٦/٥	١٠
٢	دوافع مرتادى مراكز اللياقة البدنية والصحية لتعاطى المنشطات والمكملات	٢٦/١٩/١٨/٩/٨/٤/٣	٧
٣	مدي دوافع واسباب تناول المنشطات مرتادى مراكز اللياقة البدنية والصحية نحو تعاطى المنشطات للمنشطات والمكملات الغذائية	٢٨/٢٤/٢٣/١٣/١٢/٢/١	٧
٤	الأمراض و التأثيرات السلبية على الاجهزة الحيوية الناتجة من تعاطى المنشطات والمكملات الغذائية.	٢٧/٢٥/٢٠/١٥/١٤/٧	٦
٣٠	إجمالى العبارات	-	

يتضح من الجدول رقم (٢) أن عدد عبارات الإستبيان النهائية، والتي تم الإتفاق عليها هي (٣٠) عبارة ، حيث تم إختيار العبارة التى لا تقل نسبة إتفاق الخبراء عليها عن (٨٠٪).



### ٣- طريقة تصحيح الإستبيان:

أستخدمت الباحثة في تصحيح الإستبيان ميزان تقدير ثنائى (نعم - لا) ، والذي يعطي إجابتين لكل عبارة من عبارات الاستبيان ، حيث تعرض عبارات الاستبيان على أفراد عينة البحث، ومقابل كل عبارة إجابتين (نعم - لا) تحدد مستوى موافقتهم عليها، وتُعطى فيه الإجابات أوزاناً رقمية تمثل درجة الإجابة على العبارة ، كما هو موضح بالجدول رقم (٣):

جدول (٣)  
تصحيح أداة البحث وفق مقياس التقدير الثنائى

الإجابة	نعم	لا
الدرجة	٢	١

### ٤- المعاملات العلمية للإستبيان:

أولاً : معامل الصدق:

للتحقق من معامل صدق إستبيان دور مراكز اللياقة البدنية والصحية في زيادة تناول المنشطات والمكملات الغذائية بين الشباب مرتادى مراكز اللياقة البدنية والصحية بمدينة شبين الكوم بمحافظة المنوفية، أستخدمت الباحثة صدق الإتساق الداخلى حيث تم تطبيق الإستبيان على عينة قوامها (٢٥) شاباً من خارج العينة الأساسية للبحث ، وتم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات الإستبيان والدرجة الكلية للإستبيان والجدول رقم (٤) يوضح ذلك، كما تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذى تمثله والجدول رقم (٥) يوضح ذلك، وأيضاً تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد الإستبيان والدرجة الكلية للإستبيان، والجدول رقم (٦) يوضح ذلك:

جدول (٤)  
معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات  
الإستبيان قيد البحث والدرجة الكلية له

ن=٢٥

رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"
١	٠.٥٩٧	٧	٠.٥٢٧	١٣	٠.٥٩٨	١٩	٠.٤٩٩	٢٥	٠.٥١٧
٢	٠.٥٥٢	٨	٠.٦١١	١٤	٠.٥٠١	٢٠	٠.٥٢٤	٢٦	٠.٥٤٥
٣	٠.٥٠٩	٩	٠.٥١٠	١٥	٠.٥٩٧	٢١	٠.٥١٢	٢٧	٠.٥٠٣
٤	٠.٥٩٢	١٠	٠.٦٥٤	١٦	٠.٥٨١	٢٢	٠.٥٣٦	٢٨	٠.٥٩٤
٥	٠.٥٦١	١١	٠.٥١٩	١٧	٠.٥٢٤	٢٣	٠.٥٢٨	٢٩	٠.٥٧١
٦	٠.٥٤٧	١٢	٠.٥٩٧	١٨	٠.٥١٧	٢٤	٠.٥٠١	٣٠	٠.٥٢٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٩٦



يتضح من الجدول رقم (٤) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين درجة كل عبارة من عبارات إستبيان دور مراكز اللياقة البدنية والصحية في زيادة تناول المنشطات والمكملات الغذائية بين الشباب، والدرجة الكلية للإستبيان، مما يشير إلى صدق الإتساق الداخلي للإستبيان.

جدول (٥)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات الإستبيان  
قيد البحث والدرجة الكلية للبعد الذي تمثله

ن = ٢٥

البعد الرابع		البعد الثالث		البعد الثاني		البعد الأول	
رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"
١	٠.٥٠٣	١	٠.٤٩٧	١	٠.٥٠٤	١	٠.٥١١
٢	٠.٤٧٢	٢	٠.٥٢٩	٢	٠.٥٥١	٢	٠.٥٢٦
٣	٠.٥٢١	٣	٠.٥٠٢	٣	٠.٤٩٣	٣	٠.٥٠١
٤	٠.٥١٢	٤	٠.٥١١	٤	٠.٥٢٨	٤	٠.٥١٥
٥	٠.٥٠٥	٥	٠.٤٩٦	٥	٠.٥٤٢	٥	٠.٤٨٢
٦	٠.٤٩٨	٦	٠.٥٠٣	٦	٠.٤٩٩	٦	٠.٥٣١
-	-	٧	٠.٤٩٢	٧	٠.٥٠١	٧	٠.٤٩٣
-	-	-	-	-	-	٨	٠.٥٠٩
-	-	-	-	-	-	٩	٠.٤٥٧
-	-	-	-	-	-	١٠	٠.٥١٠

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٩٦

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين درجة كل عبارة من عبارات إستبيان إستبيان دور مراكز اللياقة البدنية والصحية في زيادة تناول المنشطات والمكملات الغذائية بين الشباب والدرجة الكلية للبعد الذي تمثله، مما يشير إلى صدق الإتساق الداخلي للإستبيان.

جدول (٦)

معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد  
الإستبيان قيد البحث والدرجة الكلية للإستبيان

ن = ٢٥

م	الأبعاد	قيمة "ر"
١	مستوي معرفة مرتادى مراكز اللياقة البدنية والصحية عن المنشطات والمكملات الغذائية	٠.٥٠٣
٢	دوافع مرتادى مراكز اللياقة البدنية والصحية لتعاطي للمنشطات والمكملات	٠.٥١٧
٣	مدي دوافع واسباب تناول المنشطات مرتادى مراكز اللياقة البدنية والصحية نحو تناول المنشطات للمنشطات والمكملات الغذائية	٠.٥٠٢
٤	الأمراض و التأثيرات السلبية على الاجهزة الحيوية الناتجة من تناول المنشطات والمكملات الغذائية.	٠.٥١٤

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٩٦



يتضح من الجدول رقم (٦) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد إستبيان دور مراكز اللياقة البدنية والصحية في زيادة تناول المنشطات والمكملات الغذائية بين الشباب والدرجة الكلية للإستبيان.

### ثانياً : معامل الثبات:

لحساب معامل الثبات لإستبيان دور مراكز اللياقة البدنية والصحية في زيادة تناول المنشطات والمكملات الغذائية بين الشباب أستخدمت الباحثة طريقة التطبيق وإعادة التطبيق علي عينة قوامها (٢٥) شاباً من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وتم إعادة التطبيق بعد (١٠) أيام من التطبيق الأول في الفترة من ٢٠٢٣/٦/١٥ وحتى ٢٠٢٣/٦/٢٥، وقد تم إيجاد معامل الارتباط بين نتائج التطبيق الأول والثاني، والجدول رقم (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧)  
معامل الثبات لإستبيان دور مراكز اللياقة البدنية والصحية في زيادة  
تعاطي المنشطات والمكملات الغذائية بين الشباب

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الأبعاد
	ع	م	ع	م		
*٠.٥١٢	٢.٠٤	١٥.٠٠	٢.١٩	١٤.٤٠	درجة	مستوي معرفة مرتادى مراكز اللياقة البدنية والصحية عن المنشطات والمكملات الغذائية
*٠.٤٩١	١.٩٦	١١.٢٠	٢.٠٣	١١.٠٠	درجة	دوافع مرتادى مراكز اللياقة البدنية والصحية تناول للمنشطات والمكملات
*٠.٥٣٦	١.٧٧	١١.٠٠	١.٨٥	١٠.٨٠	درجة	مدي دوافع واسباب تناول المنشطات مرتادى مراكز اللياقة البدنية والصحية نحو تناول المنشطات للمنشطات والمكملات الغذائية
*٠.٥٢٩	١.٥٩	٨.٤٠	١.٧١	٨.٠٠	درجة	الأمراض و التاثيرات السلبية على الاجهزة الحيوية الناتجة من تناول المنشطات والمكملات الغذائية.
*٠.٥١٨	٧.٣٦	٤٥.٦٠	٧.٨٣	٤٤.٢٠	درجة	المجموع الكلى للإستبيان

\* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٠.٣٩٦

يتضح من الجدول رقم (٧) أن معاملات الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني لإستبيان دور مراكز اللياقة البدنية والصحية في زيادة تناول المنشطات والمكملات الغذائية بين الشباب تراوحت ما بين (٤٩١.٠ : ٥٣٦.٠) وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥، مما يشير إلى ثبات الإستبيان.





## الدراسة الأساسية:

قامت الباحثة بتطبيق إستبيان دور مراكز اللياقة البدنية والصحية في زيادة تناول المنشطات والمكملات الغذائية بين الشباب على عينة من الشباب المرتاد لمراكز اللياقة البدنية والصحية بمدينة شبين الكوم - محافظة المنوفية في الفترة من ٢٠٢٣/٧/٧ وحتى ٢٠٢٣/٩/١٠، والبالغ عددهم (١٠٠) شاباً موزعين على المراكز التالية (Power House – Wolf – VIP – O2 – Alam – Smash - Sport -)، وتم تجميع الإستبيانات لتصحيحها وفقاً لإستجابات أفراد عينة البحث الأساسية، وقامت الباحثة باستبعاد عدد من الإستبيانات لعدم إكمال البيانات والإجابات، وبلغ عددها (١٢) إستبيان ليصبح عدد الإستبيانات الصحيحة (٨٨) إستبيان، وذلك تمهيداً للمعالجة الإحصائية للبيانات المستخرجة من تلك الإستبيانات.

## الأساليب الإحصائية قيد البحث:

قامت الباحثة بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الإنحراف المعياري.
- معامل الارتباط البسيط.

## عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض ومناقشة نتائج التساؤل الأول للبحث والذي ينص على: "ما مستوى معرفة مرتادي مراكز اللياقة البدنية والصحية عن المنشطات والمكملات الغذائية المرتبطة بممارسة الرياضة وبناء العضلات؟

وللإجابة على هذا التساؤل قامت الباحثة بتحليل عبارات البعد الأول، والذي يتكون من (١٠) عبارات استجاب لها أفراد العينة وفق تقدير ثنائي (نعم - لا)، حيث تم حساب التكرارات والمتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية، والتقدير لكل عبارة من عبارات البعد الأول، ومن ثم حساب المتوسط العام والانحراف المعياري للبعد الأول كما هو مبين بالجدول رقم (٨):



جدول (٨)  
المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية  
لجميع عبارات البعد الأول

ن=٨٨

التقدير	الترتيب	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	ترتيب العبارات تنازلياً حسب المتوسط الحسابى
درجة مرتفعة جداً	الأول	٠.١١	١.٩٠	هل تعتقد أن استخدام المنشطات هو نوع من الغش ويخالف الميثاق الاخلاقي للرياضة؟
درجة مرتفعة جداً	الأول مكرر	٠.١٥	١.٩٠	هل تعتقد أن استخدام المنشطات يشكل خطر على الصحة؟
درجة مرتفعة جداً	الأول مكرر	٠.٢١	١.٩٠	هل تعلم أن بعض الشباب (مرتاد المراكز الصحية) يتعاطون المنشطات المحظورة؟
درجة مرتفعة جداً	الأول مكرر	٠.١٧	١.٩٠	هل تعتقد أن مراكز اللياقة البدنية والصحية في حاجة إلي برامج توعية ارشادية حول المنشطات المحظورة والمكملات الغذائية الخطرة؟
درجة مرتفعة	الخامس	٠.٢٠	١.٨٠	هل تعتقد أن مراكز اللياقة البدنية والصحية لها دور كبير في زيادة تعاطى المنشطات والمكملات الغذائية ؟
درجة مرتفعة	الخامس مكرر	٠.١٩	١.٨٠	هل تعتقد أنه من الضروري أن تكون مراكز اللياقة البدنية والصحية على دراية كاملة بموضوع المنشطات واثارها الصحية والنفسية؟
درجة مرتفعة	السابع	٠.٤٢	١.٦٠	هل تعتقد أن استخدام المكملات الغذائية هو شكل من أشكال الإدمان؟
درجة متوسطة	الثامن	٠.٤٩	١.٥٠	هل تعرف قائمة المنشطات المحظور استخدامها علي الرياضيين؟
درجة متوسطة	الثامن مكرر	٠.٥١	١.٥٠	هل تعرف قائمة المكملات الغذائية التي يستخدمها الرياضيين؟
درجة متوسطة	العاشر	٠.٥٨	١.٤٠	هل تعتقد أن استخدام المنشطات هو شكل من أشكال الإدمان؟
درجة مرتفعة	-	٠.٣٩	١.٧٢	إجمالى البعد الأول

يتضح من الجدول رقم (٨) أن قيم متوسطات عبارات البعد الأول "مستوي معرفة مرتادى مراكز اللياقة البدنية والصحية عن المنشطات والمكملات الغذائية" تراوحت ما بين (١.٤٠) : (١.٩٠) وهذا يشير إلى أن مستوى معرفة مرتادى مراكز اللياقة البدنية والصحية عن المنشطات والمكملات الغذائية مرتفع ، وقد أحتلت العبارات التالية " هل تعتقد أن استخدام المنشطات هو نوع من الغش ويخالف الميثاق الاخلاقي للرياضة؟"، " هل تعتقد أن استخدام المنشطات يشكل خطر





على الصحة؟"، هل تعلم أن بعض الشباب (مرتاد المراكز الصحية) يتناولون المنشطات المحظورة؟"، هل تعتقد أن مراكز اللياقة البدنية والصحية في حاجة إلي برامج توعية ارشادية حول المنشطات المحظورة والمكملات الغذائية الخطرة؟" المرتبة الأولى بمتوسط قدره (١.٩٠)، كما أحتلت العبارة " هل تعتقد أن استخدام المنشطات هو شكل من أشكال الإدمان؟" المرتبة العاشرة بمتوسط قدره (١.٤٠).

وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى أن حالة الوعي والثقافة الرياضية العالية لدى قطاع كبير من الشباب مرتادى مراكز اللياقة البدنية والصحية ، وإدراك عينة البحث لخطورة تناول المنشطات والمكملات الغذائية، ومعرفة الفارق بينهم في الآثار الإيجابية والسلبية الأمر الذى أدى إلى حالة الوعي الكبيرة بين الشباب مرتادى مراكز اللياقة البدنية والصحية ، وهذا واضح من إستجابات العينة على عبارات البعد الأول، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من: بافلوفيتش وبوبيش Pavlović and Pupiš (٢٠١٣)(٣٠)، وديع التكريتي وآخرون (٢٠٢١)(٢٢) أن هناك وعى كبير بين الشباب بخطورة المنشطات عند ممارسة التدريب الرياضى بالرغم من أن الشباب لا يعرفون قائمة المنشطات المحظورة.

وقد أنفقت هذه النتائج مع ما أشار إليه كل من : عمادوش عبد الرحمن (٢٠١٥) (١٩)، خالد الزيود وآخرون (٢٠١٨)(٩)، علي وعبد الرازق Aly & Abdelrazik (٢٠١٩)(٢٥)، وليد شاهين وآخرون (٢٠٢٠) (٢٣)، يحيى ونوقى (٢٠٢٠) (٢٤) أن مستوي معرفة مرتادى مراكز اللياقة البدنية والصحية عن المنشطات والمكملات الغذائية يتراوح ما بين متوسط إلى مرتفع.

وفى هذا الصدد وضع المؤتمر الدولي الأول حول قضايا المنشطات والإدمان (٢٠١٨)(٦) هذه التوصية أنه يجب توظيف كل جهود الوقاية، والاستفادة من وسائل الإعلام المختلفة، والاتصالات الحديثة بمختلف أنواعها من أجل التوعية، ونشر ثقافة صحية سليمة حول المنشطات، والمكملات الغذائية في الوسط الاجتماعي والرياضي منه بصورة خاصة، ويكون ذلك بإشراك المدارس والاتحادات، والنوادي الرياضية، ومراكز اللياقة البدنية في برامج التوعية، والتثقيف المتكاملة والمبنية على أسس علمية صحيحة.

ثانياً: عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثانى للبحث والذي ينص على : " ما هى دوافع مرتادى مراكز اللياقة البدنية والصحية لتناول المنشطات والمكملات الغذائية المرتبطة بممارسة الرياضة وبناء العضلات؟





ولإجابة على هذا التساؤل قامت الباحثة بتحليل عبارات البعد الثاني، والذي يتكون من (٧) عبارات استجاب لها أفراد العينة وفق تقدير ثنائي (نعم - لا)، حيث تم حساب التكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والتقدير لكل عبارة من عبارات البعد الثاني ومن ثم حساب المتوسط العام والانحراف المعياري للبعد الثاني كما هو مبين بالجدول رقم (٩):

جدول (٩)  
المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية  
لجميع عبارات البعد الثاني

ن=٨٨

ترتيب العبارات تنازلياً حسب المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	التقدير
رغبة الشاب في تحقيق أفضل فورمه لجسمه في أقل وقت.	٢.٠٠	صفر	الأول	درجة مرتفعة جداً
رغبة قوية من الشاب لتحقيق أفضل النتائج في أقل وقت وزيادة قوته البدنية.	١.٩٠	٠.١٥	الثاني	درجة مرتفعة جداً
قلة المعلومات التي توفرها مراكز اللياقة البدنية والصحية للمرتادين حول التأثيرات الضارة لاستخدام المكملات الغذائية.	١.٩٠	٠.١٣	الثاني مكرر	درجة مرتفعة جداً
بعدم الشاب أن مركز اللياقة البدنية يوفر له المنشطات والمكملات الغذائية.	١.٨٠	٠.٢١	الرابع	درجة مرتفعة
قلة المعلومات التي توفرها مراكز اللياقة البدنية والصحية للمرتادين حول التأثيرات الضارة لاستخدام المنشطات.	١.٨٠	٠.١٨	الرابع مكرر	درجة مرتفعة
شعور الشاب بنقص في لياقته البدنية والصحية أثناء التدريب واحتياجه إلي بديل لتعويض القصور في الأداء والوصول السريع للفورمة الرياضية.	١.٧٠	٠.٢٩	السادس	درجة مرتفعة
اعتقاد الشاب بأن كل مرتادي مراكز اللياقة البدنية يستخدموا المنشطات والمكملات الغذائية.	١.٥٠	٠.٤٨	السابع	درجة متوسطة
إجمالي البعد الثاني	١.٨٠	٠.٢٧	-	درجة مرتفعة

يتضح من الجدول رقم (٩) أن قيم متوسطات عبارات البعد الثاني " ما هي دوافع مرتادي مراكز اللياقة البدنية والصحية لتعاطي المنشطات والمكملات الغذائية المرتبطة بممارسة الرياضة وبناء العضلات؟"، تراوحت ما بين (١.٥٠ : ٢.٠٠) وهذا يشير إلى أن مستوى دوافع مرتادي مراكز اللياقة البدنية والصحية لتعاطي المنشطات والمكملات الغذائية المرتبطة بممارسة الرياضة وبناء العضلات كانت مرتفعة، وقد أحتلت العبارة " رغبة الشاب في تحقيق أفضل فورمه لجسمه في أقل وقت"، المرتبة الأولى بمتوسط قدره (٢.٠٠)، كما أحتلت العبارتين " رغبة قوية من الشاب لتحقيق أفضل النتائج في أقل وقت وزيادة قوته البدنية"، "قلة المعلومات التي توفرها مراكز اللياقة البدنية والصحية للمرتادين حول التأثيرات الضارة لاستخدام المكملات الغذائية"، المرتبة الثانية





بمتوسط قدره (١.٩٠) بينما أحتلت العبارة " إعتقاد الشاب بأن كل مرتادى مراكز اللياقة البدنية يستخدموا المنشطات والمكملات الغذائية" المرتبة السابعة والأخيرة بمتوسط قدره (١.٥٠).

وتعزى الباحثة هذه النتائج إلى أن معظم الشباب مرتادى مراكز اللياقة البدنية هدفهم الأساسي هو تحقيق أفضل فورمه لجسمه في أقل وقت بالإضافة إلى الرغبة القوية من الشباب لتحقيق أفضل النتائج في أقل وقت وزيادة قوته البدنية مما يدفعهم إلى تناول المنشطات والمكملات الغذائية، والتي توفرها مراكز اللياقة البدنية.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه كل من دراسة كل من: طارق الغفيلي (٢٠١١)(١٤)، عمادوش عبد الرحمن (٢٠١٥)(١٩)، خالد الزيود وآخرون (٢٠١٨)(٩)، علي وعبد الرزاق Aly & Abdelrazik (٢٠١٩)(٢٥)، وليد شاهين وآخرون (٢٠٢٠)(٢٣)، يحيى ونوقى (٢٠٢٠)(٢٤)، أحمد العميري (٢٠٢١)(٣) التي أشارت إلى أن الهدف الأساسي للشباب هو تحقيق أفضل فورمه لجسمه في أقل وقت لإعتقاد الشاب بأن كل مرتادى مراكز اللياقة البدنية يستخدموا المنشطات والمكملات الغذائية.

وهنا يتفق كل من: أسامة رياض (٢٠٠٥)(٥)، نيشز وإيزابيلا Nchez & Zabala (٢٠١٣)(٢٩) أن كثير من الشباب يتعاطون المنشطات والمكملات الغذائية لتكوين فورمة معينة للجسم فيتجه الشباب لمراكز اللياقة البدنية لتوفير المنشطات والمكملات الغذائية بجانب التدريب.

**ثالثاً: عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثالث للبحث والذي ينص على:** " ما مدي دوافع واسباب تناول المنشطات مرتادى مراكز اللياقة البدنية والصحية نحو تناول المنشطات للمنشطات والمكملات الغذائية المرتبطة بممارسة الرياضة وبناء العضلات؟

وللإجابة على هذا التساؤل قامت الباحثة بتحليل عبارات البعد الثالث، والذي يتكون من (٧) عبارات استجاب لها أفراد العينة وفق تقدير ثنائى (نعم - لا)، حيث تم حساب التكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والتقدير لكل عبارة من عبارات البعد ومن ثم حساب المتوسط العام والانحراف المعياري للبعد الثالث كما هو مبين بالجدول رقم (١٠):



جدول (١٠)  
المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية  
لجميع عبارات البعد الثالث

ن=٨٨

الترتيب	التقدير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ترتيب العبارات تنازلياً حسب المتوسط الحسابي
الأول	درجة مرتفعة	١.٨٠	٠.٢٢	هل أنت مع تطبيق نظام الرقابة والمتابعة الدورية علي مراكز اللياقة البدنية؟
الأول مكرر	درجة مرتفعة	١.٨٠	٠.١٨	هل سبق لك أن تناولت اي نوع من المكملات الغذائية خلال ممارستك التدريب ؟
الأول مكرر	درجة مرتفعة	١.٨٠	٠.١٩	هل تثق في المكملات الغذائية التي يستخدمها مرتادى مراكز اللياقة البدنية وتثق في انها لا تتضمن منشطات محظورة"
الرابع	درجة متوسطة	١.٤٠	٠.٥٥	هل ستشعر بمتعة التدريب وأنت تتعاطي للمنشطات؟
الخامس	درجة منخفضة	١.٣٠	٠.٦٧	هل سعيت قبل ذلك لمعرفة الأماكن أو الأشخاص التي توفر أو تباع المنشطات المحظورة؟
الخامس مكرر	درجة منخفضة	١.٣٠	٠.٥٩	هل سبق لك أن تناولت اي نوع من المنشطات خلال ممارستك التدريب؟
السابع	درجة منخفضة جدا	١.٠٠	٠.٧٨	هل تعتقد أن تناول المنشطات يتماشى مع اتجاهات ومعايير المجتمع المصري واخلاقياته؟
-	متوسطة	١.٤٨	٠.٤٥	إجمالي البعد الثالث

يتضح من الجدول رقم (١٠) أن قيم متوسطات عبارات البعد الثالث (ما مدي دوافع واسباب تناول المنشطات مرتادى مراكز اللياقة البدنية والصحية نحو تناول المنشطات للمنشطات والمكملات الغذائية المرتبطة بممارسة الرياضة وبناء العضلات؟) تراوحت ما بين (١.٠٠ : ١.٨٠) وهذا يشير إلى أن مستوى دوافع واسباب تناول المنشطات مرتادى مراكز اللياقة البدنية والصحية نحو تناول المنشطات للمنشطات والمكملات الغذائية المرتبطة بممارسة الرياضة وبناء العضلات متوسطة، وقد أحتلت العبارات " هل أنت مع تطبيق نظام الرقابة والمتابعة الدورية علي مراكز اللياقة البدنية؟"، " هل سبق لك أن تناولت اي نوع من المكملات الغذائية خلال ممارستك التدريب ؟"، " هل تثق في المكملات الغذائية التي يستخدمها مرتادى مراكز اللياقة البدنية وتثق في انها لا تتضمن منشطات محظورة" المرتبة الأولى بمتوسط قدره (١.٨٠)، كما أحتلت العبارة " هل تعتقد أن تناول المنشطات يتماشى مع اتجاهات ومعايير المجتمع المصري واخلاقياته؟"، المرتبة السابعة بمتوسط قدره (١.٠٠).

وترجع الباحثة هذه النتائج إلى أن مرتادى مراكز اللياقة البدنية والصحية يعلمون تماماً بخطورة تعاطي، وتناول المنشطات والمكملات الغذائية خاصة المحظور منها ولذا طالبوا بتطبيق





نظام الرقابة والمتابعة الدورية علي مراكز اللياقة البدنية والصحية، الأمر الذي أسهم في قلة تناولهم لهذه المواد الضارة بالجسم لأنهم على ثقة في المكملات الغذائية التي يستخدمها مرتادى مراكز اللياقة البدنية وثقت في انها لا تتضمن منشطات أو مكملات غذائية محظورة.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من: طارق الغفيلي (٢٠١١)(١٤)، عمادوش عبد الرحمن (٢٠١٥) (١٩)، خالد الزيود وآخرون (٢٠١٨)(٩)، علي وعبد الرازق Aly & Abdelrazik (٢٠١٩)(٢٥)، وليد شاهين وآخرون (٢٠٢٠)(٢٣)، يحيى ونوقى (٢٠٢٠) (٢٤) والتي أشارت إلى أن أفراد عينة الدراسة يدركون ويوافقون خطورة تناول المنشطات للمنشطات والمكملات الغذائية.

وفي هذا الصدد يشير كل من : إبراهيم شحاته (٢٠٠٤)(١)، عصام بن حسن (٢٠١٥) (١٦) بضرورة تفعيل دور الهيئة التعليمية بصفة عامة ومعلمي التربية الرياضية بصفة خاصة ووسائل الأعلام المرئية، والمسموعة والمكتوبة، وعلى منصات التواصل الإجتماعى في التوعية بخطورة تعاطى وتناول المنشطات والمكملات الغذائية عند ممارسة أوجه النشاط الرياضى.

رابعاً: عرض ومناقشة نتائج التساؤل الرابع للبحث والذي ينص على : " ما هي الأمراض و التاثيرات السلبية على الاجهزة الحيوية الناتجة من تناول المنشطات والمكملات الغذائية؟" وللإجابة على هذا التساؤل قامت الباحثة بتحليل عبارات البعد الرابع ، والذي يتكون من (٦) عبارات استجاب لها أفراد العينة وفق تقدير ثنائى (نعم - لا)، حيث تم حساب التكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والتقدير لكل عبارة من عبارات البعد ومن ثم حساب المتوسط العام والانحراف المعياري للبعد الرابع كما هو مبين بالجدول رقم (١١) :

جدول (١١)  
المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية  
لجميع عبارات البعد الرابع

ترتيب العبارات تنازلياً حسب المتوسط الحسابى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الترتيب	التقدير
هل لديك معلومة عن أن تناول المنشطات ينتج عنه مشاعر نفسية سلبية والرغبة في الانعزال وظهور انفعالات متطرفة علي المتعاطي (مثل القلق الزائد، التوتر ، الخوف ، واتجاه للعدوانية)؟	١.٦٠	٠.٤٣	الأول	درجة مرتفعة
هل تعلم أن تناول المنشطات ينتج عنه آلام جسدية أو قصور بأحد وظائف الجسم المختلفة؟	١.٤٠	٠.٥٩	الثانى	درجة متوسطة



هل لديك علم أن تناول المنشطات يضعف جهاز المناعة ومن ثم الإصابة بالأمراض العضوية؟	١.٢٠	٠.٦٨	الثالث	درجة منخفضة
هل تعلم أن تناول المكملات الغذائية بصورة مبالغ فيها ينتج عنه آلام جسدية أو قصور بأحد وظائف الجسم المختلفة؟	١.٢٠	٠.٧١	الثالث مكرر	درجة منخفضة
هل تعتقد أن تناول المنشطات يؤدي إلي الاحساس بانخفاض القيمة أو الشعور بعدم التقدير أو الشعور بالعجز أو ضعف التركيز وكثرة أو الشعور بعدم التقدير أو الشعور بالعجز أو ضعف التركيز وكثرة النسيان؟	١.٠٠	٠.٨٥	الخامس	درجة منخفضة جدا
هل تعرف أن تناول المنشطات يؤدي إلي شعور بمشكلات جسمية غير حقيقية (أوهام بالمرض)؟	١.٠٠	٠.٨٢	الخامس مكرر	درجة منخفضة جدا
إجمالي البعد الرابع	١.٢٣	٠.٦٩	-	درجة منخفضة

يتضح من الجدول رقم (١١) أن قيم متوسطات عبارات البعد الرابع (ما هي الأمراض و التاثيرات السلبية على الاجهزة الحيوية الناتجة من تناول المنشطات والمكملات الغذائية؟) تراوحت ما بين (١.٠٠ : ١.٦٠) وهذا يشير إلى أن مستوى معرفة مرتادى مراكز اللياقة البدنية والصحية بالأمراض والتاثيرات السلبية على الاجهزة الحيوية الناتجة من تناول المنشطات والمكملات الغذائية منخفضة ، وقد أحتلت العبارة " هل لديك معلومة عن أن تناول المنشطات ينتج عنه مشاعر نفسية سلبية والرغبة في الانعزال وظهور انفعالات متطرفة علي المتعاطي (مثل القلق الزائد، التوتر ، الخوف ، واتجاه للعدوانية)؟" المرتبة الأولى بمتوسط قدره (١.٦٠)، كما أحتلت العبارة " هل تعلم أن تناول المنشطات ينتج عنه آلام جسدية أو قصور بأحد وظائف الجسم المختلفة؟" ، المرتبة الثانية بمتوسط قدره (١.٤٠) بينما أحتلت العبارة " هل تعرف أن تناول المنشطات يؤدي إلي شعور بمشكلات جسمية غير حقيقية (أوهام بالمرض)؟" المرتبة الخامسة مكرر والأخيرة بمتوسط قدره (١.٠٠).

وتعزى الباحثة هذه النتائج إلى أن معظم مرتادى مراكز اللياقة البدنية والصحية (أفراد عينة البحث الأساسية) لم يصل أحدهم إلى درجة إيمان هذه المواد سواء المنشطات والمكملات الغذائية، وخاصة المحظورة منها لأنهم على يعلمون تماماً بخطورة تعاطي وتناول المنشطات والمكملات الغذائية خاصة المحظور منها، وذلك بسب معرفتهم التامة بأن تناول المنشطات ينتج عنه مشاعر نفسية سلبية، والرغبة في الانعزال، وظهور انفعالات متطرفة علي المتعاطي مثل (القلق الزائد، التوتر ، الخوف ، واتجاه للعدوانية)، كما أن تناول المنشطات ينتج عنه آلام جسدية أو قصور بأحد





وظائف الجسم المختلفة، وبالتالي جاءت النتيجة منخفضة، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : كمال عبد الحميد إسماعيل وآخرون (٢٠٠٨) (٢٠) ، سؤدد الألوسي (٢٠٢٠) (١٣) أن هناك قطاع كبير بين الشباب وممارسي الأنشطة الرياضية، وكثير من المدربين يجهلون الآثار السلبية الناتجة عن تناول المنشطات الرياضية والمكملات الغذائية بشكل منتظم، وما تسببه من كثير من الأمراض الجسدية والنفسية.

كما تتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من: طارق الغفيلي (٢٠١١) (١٤)، عمادوش عبد الرحمن (٢٠١٥) (١٩)، خالد الزيود وآخرون (٢٠١٨) (٩)، علي وعبد الرازق & Aly Abdelrazik (٢٠١٩) (٢٥)، وليد شاهين وآخرون (٢٠٢٠) (٢٣)، يحيى ونوقى (٢٠٢٠) (٢٤)، أحمد د العميري (٢٠٢١) (٣) والتي أشارت إلى أن أفراد عينة الدراسة ليس لديهم معرفة تامة بالأمراض و التأثيرات السلبية على الاجهزة الحيوية الناتجة من تناول المنشطات والمكملات الغذائية خطورة تعاطى تعاطي المنشطات للمنشطات والمكملات الغذائية.

وهنا يضيف كل من: علاء الدين عليوة (٢٠٠٦) (١٨)، عصام بن حسن (٢٠١٧) (١٧) أن الادمان على المكملات الغذائية لها مخاطر على الجانب العضوى والنفسى للرياضى ويتمثل ذلك في الإرهاق، والتعب الذى يسبب الأرق وقلة النوم، والعصاب لدى الرياضيين، وطالب بتوخى الحذر، والبعد عند تناول المنشطات والمكملات الغذائية بأى حال من الأحوال. **خامساً: عرض ومناقشة نتائج التساؤل الخامس للبحث والذى ينص على:** " يوجد إرتباط دال إحصائياً بين مستوي معرفة مرتادى مراكز اللياقة البدنية والصحية عن المنشطات والمكملات الغذائية المرتبطة بممارسة الرياضة وبناء العضلات، ودوافع والاتجاه نحو التعاطي والأمراض الناتجة عن تناول المنشطات والمكملات الغذائية.".

#### جدول (١٢)

معاملات الإرتباط بين أبعاد إستبيان دور مراكز اللياقة البدنية والصحية

في زيادة تعاطى المنشطات والمكملات الغذائية بين الشباب

ن = ٨٨

الأبعاد	البعد الأول	البعد الثانى	البعد الثالث	البعد الرابع
مستوي معرفة مرتادى مراكز اللياقة البدنية والصحية عن المنشطات والمكملات الغذائية	-	*.٠.٢٨٥-	*.٠.٣٠٣-	*.٠.٢٤١-
دوافع مرتادى مراكز اللياقة البدنية والصحية لتناول المنشطات والمكملات	-	-	*.٠.٢٦٩-	*.٠.٢٣٥-





*٠.٢٥٢-	-			مدى اتجاه مرتادى مراكز اللياقة البدنية والصحية نحو تناول المنشطات للمنشطات والمكملات الغذائية
-				الأمراض و التأثيرات السلبية على الاجهزة الحيوية الناتجة من تناول المنشطات والمكملات الغذائية.

\* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ز" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٢١٧

يتضح من الجدول رقم (١٢) توجد علاقة إرتباطية طردية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين مستوي معرفة مرتادى مراكز اللياقة البدنية والصحية عن المنشطات والمكملات الغذائية المرتبطة بممارسة الرياضة وبناء العضلات، ودوافع والاتجاه نحو التعاطي والأمراض الناتجة عن تناول المنشطات والمكملات الغذائية.

وتعزى الباحثة هذه النتيجة إلى أن مستوي معرفة مرتادى مراكز اللياقة البدنية والصحية عن المنشطات، والمكملات الغذائية المرتبطة بممارسة الرياضة وبناء العضلات كلما كانت مرتفعة لأبد أن يقل دوافع مرتادى مراكز اللياقة البدنية والصحية لتناول المنشطات والمكملات، واتجاه مرتادى مراكز اللياقة البدنية والصحية نحو تناول المنشطات للمنشطات والمكملات الغذائية، وبالتالي تقل الأمراض و التأثيرات السلبية على الاجهزة الحيوية الناتجة من تعاطي المنشطات والمكملات الغذائية، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : جاسم محمد (٢٠١٥)(٧)، محمد الحماحمي (٢٠١٧)(٢١) أن الجانب المعرفى لدى الشباب في مجال المنشطات والمكملات الغذائية مهم جداً حيث يكون حائط منيع لتناول هذه المواد أو إدمانها وبالتالي تقل فرص ظهور الأمراض الناتجة عن تناول تلك المواد.

كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من: عمادوش عبد الرحمن (٢٠١٥)(١٩)، خالد الزيود وآخرون (٢٠١٨)(٩)، علي وعبد الرزاق Aly & Abdelrazik (٢٠١٩) (٢٥)، وليد شاهين وآخرون (٢٠٢٠)(٢٣)، يحيى ونوقى (٢٠٢٠)(٢٤) على وجود علاقة إرتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين مستوي معرفة مرتادى مراكز اللياقة البدنية والصحية عن المنشطات والمكملات الغذائية المرتبطة بممارسة الرياضة وبناء العضلات، ودوافع والاتجاه نحو التعاطي والأمراض الناتجة عن تناول المنشطات والمكملات الغذائية.

### الإستخلاصات:

فى ضوء أهداف البحث وتساؤلاته والمعالجات الإحصائية للبيانات، والنتائج التى تم التوصل إليها، توصلت الباحثة إلى الإستخلاصات التالية:





- ١- درجة مستوى معرفة مرتادى مراكز اللياقة البدنية والصحية عن المنشطات والمكملات الغذائية مرتفع.
- ٢- مستوى دوافع مرتادى مراكز اللياقة البدنية والصحية لتناول المنشطات والمكملات الغذائية المرتبطة بممارسة الرياضة وبناء العضلات كانت مرتفعة.
- ٣- مستوى اتجاه مرتادى مراكز اللياقة البدنية والصحية نحو تناول المنشطات للمنشطات والمكملات الغذائية المرتبطة بممارسة الرياضة وبناء العضلات متوسطة.
- ٤- أن مستوى معرفة مرتادى مراكز اللياقة البدنية والصحية بالأمراض و التاثيرات السلبية على الاجهزة الحيوية الناتجة من تناول المنشطات والمكملات الغذائية منخفضة.
- ٥- توجد علاقة ارتباطية طردية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين مستوى معرفة مرتادى مراكز اللياقة البدنية والصحية عن المنشطات والمكملات الغذائية المرتبطة بممارسة الرياضة وبناء العضلات، ودوافع والاتجاه نحو التعاطي والأمراض الناتجة عن تناول المنشطات والمكملات الغذائية.

### التوصيات:

في ضوء ما توصلت إليه الباحثة من إستخلاصات توصى بما يلي:

- ١- تفعيل دور المؤسسات المختلفة (المدارس - الأندية - الجامعات - دور العبادة) في التوعية بخطورة تناول المنشطات والمكملات الغذائية بمراكز اللياقة البدنية والصحية.
- ٢- التأكيد على دور المدرب في توجيه اللاعبين وتوعيتهم بمدى المخاطر البدنية والنفسية الناجمة عن تناول المنشطات والمكملات الغذائية.
- ٣- زيادة الرقابة على مراكز اللياقة البدنية والصحية لتقليل من تناول المنشطات والمكملات الغذائية بين الشباب بمحافظة المنوفية.
- ٤- وجوب تضمّن القوانين عقوبات رادعة وفعالة من شأنها منع الرياضيين من استخدام المنشطات في ممارسة الرياضة والتدريب بالمراكز الصحية بهدف الحفاظ على سلامتهم وحالتهم الصحية العامة بحالة جيدة.
- ٥- دراسة تلك الظاهرة بمزيد من البحوث خاصة في مراكز الشباب والأندية الرياضية والمدارس والجامعات.







## المراجع

### أولاً: المراجع العربية:

- ١- إبراهيم شحاته (٢٠٠٤): الوقاية من المنشطات في الاعلام الرياضي، المكتبة المصرية للطباعة والنشر، الاسكندرية.
- ٢- أحمد سعد أحمد (٢٠١١): بناء الأجسام - تقنيات التدريب وأخطار المنشطات، دار دجلة ، عمان، الأردن.
- ٣- أحمد عبد الحميد العميري (٢٠٢١): "تقييم المعرفة عن المنشطات والدوافع والاتجاه نحو التعاطي لدي الرباعين برياضة رفع الأثقال بجمهورية مصر العربية"، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، العدد (٤١)، كلية التربية الرياضية، جامعة بورسعيد.
- ٤- أحمد نبيل الشيخ (٢٠٢١): "دراسة تقييمية لدور الاتفاقية الدولية لمكافحة المنشطات في تطوير المنظومة الرياضية الدولية"، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية ببورسعيد، العدد (٤٠).
- ٥- أسامة رياض (٢٠٠٥): المنشطات الرياضية، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٦- المؤتمر الدولي الاول حول قضايا المنشطات والإدمان (٢٠١٨): "آفة المنشطات - سبل الوقاية والعلاج، في الفترة من ٢٠١٨/١١/٢١ إلى ٢٠١٨/١١/٢٢، جامعة القاهرة، جمهورية مصر العربية.
- ٧- جاسم محمد (٢٠١٥): تغذية الرياضيين، دار البداية، عمان، الأردن.
- ٨- حسين حشمت (٢٠١٤): التقنية البيولوجية والبيوكيميائية وتطبيقاتها في المجال الرياضي ، دار النشر للجامعات ، القاهرة.
- ٩- خالد الزيود، محمد بديوي، نزار الويسي، ياسر محمد (٢٠١٨): "العوامل المؤدية إلى تعاطي الشباب للمنشطات في الصالات والمراكز الرياضية والانعكاسات الجسمية والاجتماعية والنفسية"، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين.
- ١٠- راشد البلوشي (٢٠١٩): "المسؤولية الجنائية عن استخدام المنشطات في المجال الرياضي - دراسة مقارنة"، مجلة جامعة الشارقة، المجلد (١٦)، العدد (١)، الإمارات العربية المتحدة.
- ١١- سميرة خليل محمد (٢٠١٦): المكملات الغذائية كبديل للمنشطات ، الأكاديمية الرياضية العراقية ، بغداد. ، العراق.





- ١٢- سليمان الجلعود (٢٠١٩): المنشطات والأداء الرياضي ، دار جامعة الملك سعود للنشر، المملكة العربية السعودية.
- ١٣- سؤدد فؤاد الألوسى (٢٠٢٠) المنشطات الرياضية والمكملات الغذائية، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- ١٤- طارق عبد العزيز الغفيلي (٢٠١١): " دور الصالات الرياضية في انتشار تعاطي المنشطات لدي الشباب في مدينة الرياض"، رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض.
- ١٥- عايد زريقات، ماجد مجلي، أسامة عبد الفتاح (٢٠١٧): " أثر استخدام بعض الوسائل التعليمية على تحسين المستوى المعرفي لمستخدمي الستيرويدات البنائية في مراكز اللياقة البدنية"، مجلة العلوم التربوية، المجلد (٤٤)، العدد (٤).
- ١٦- عصام بن حسن حسين (٢٠١٥): التغذية العلاجية، العبيكان للنشر، المملكة العربية السعودية.
- ١٧- عصام بن حسن حسين (٢٠١٧): أساسيات تغذية الإنسان، ط٣، العبيكان للنشر، المملكة العربية السعودية.
- ١٨- علاء الدين عليوة (٢٠٠٦): الصحة في المجال الرياضي. منشأة المعارف، الاسكندرية.
- ١٩- عمادوش عبد الرحمن (٢٠١٥): " اتجاهات بعض اللاعبين نحو سلوك تعاطي المنشطات الرياضية، رسالة ماجستير، جامعة حسيبة بن بو علي، الجزائر.
- ٢٠- كمال عبد الحميد إسماعيل ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، محمد السيد أمين (٢٠٠٨): التغذية للرياضيين ، ط٢ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ٢١- محمد محمد الحماحى (٢٠١٧): التغذية والصحة للحياة والرياضة، ط٢، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٢- وديع التكريتي، نضال العبادي، حسن زعال (٢٠٢١): استخدام المنشطات في المجال الرياضي (دراسة مقارنة)، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الاسكندرية.
- ٢٣- وليد شاهين ، إياد يوسف ، زياد ارميلي (٢٠٢٠): " مستوى الوعي بمخاطر تعاطي المنشطات لدي المشاركين في مراكز اللياقة البدنية بمحافظة القدس"، مجلة العلوم التربوية، المجلد (٤٧)، العدد (٤).





٢٤- يحيى ونوقى (٢٠٢٠): "مخاطر الادمان على المكملات الغذائية الصناعية لدى الرياضيين دراسة ميدانية في بعض القاعات الرياضية لكمال الاجسام ببلدية الجلفة", مجلة أنسنة للبحوث والدراسات، المجلد (١١)، العدد الأول، جامعة زيان عاشور الجلفة، الجزائر.

#### ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 25-Aly Sanaa & Abdelrazik Mohamed (2019): Doping among physical education students: early-onset educational curriculum to counteract surrounding effect. *Gazzetta Medica Italiana - Archivio Per le Scienze Mediche* Vol. 178, Doi: 10.23736/S0393-3660.18.04013-5.
- 26-Anand, P. S., Kohli, M. P. S., Kumar, S., Sundaray, J. K., Roy, S. D., Venkateshwarlu, G. & Pailan, G. H. (2014): Effect of dietary supplementation of biofloc on growth performance and digestive enzyme activities in *Penaeus monodon*. *Aquaculture*, 418,P., 108-115.
- 27-Lustyan , J.,(2010) : *The Nutritional Supplement Guide*, Life Extension Foundation Buyers Club, Inc.
- 28-Milašius K, Pečiukonienė M, Dadelienė R , Skernevičius J.(2010): Efficacy of the Tribulus food supplement used by athletes. Vol., 17. No. 1-2. P. 65-70
- 29-Nchez, J., & Zabala, M., (2013): Doping in Sport: A Review of Elite Athletes' Attitudes, Beliefs and Knowledge. *Sports Med.*
- 30-Pavlović, R., & Pupiš, M., (2013): Student attitudes and knowledge of physical education and sports on use of doping in sport. *Sport Science*, (6),2,p., 21-28.

