



جامعة بغداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

فرع / العلوم النظرية

للعام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣)

## المنشطات

اعداد

ا.م.د اشراق غالب عودة



wt

- مفهوم المنشطات
- المنشطات في المجال الرياضي
- تاريخ المنشطات
- انواع المنشطات في المجال الرياضي
- مخاطر تناول المنشطات
- كيفية اجراء فحص المنشطات
- اهم الاجراءات المتبعة للكشف عن المنشطات عند الرياضيين



## - مفهوم المنشطات :

فالمنشطات هي الأدوية التي تحفز بها وظائف الجسم وبالتحديد المواد التي تنشط المخ والجهاز العصبي المركزي. هذا التنشيط يولد الانتباه وارتفاع المزاج واليقظة وتقل الشهية وتزيد الحركة. وقليلًا ما تستخدم كعلاج.. هي أدوية مُصنعة تحاكي تأثيرات هرمون التستوستيرون الذكري، يتناولها بعض الرياضيين ورافعي الأثقال وكمال الأجسام لتحسين أدائهم البدني، وبناء أجسامهم، وزيادة كتلة العضلات؛ ولكنها تسبب العديد من الآثار الجانبية، كما تسبب الإدمان.

عرفت اللجنة الطبية التابعة للجنة الأولمبية الدولية المنشطات (بأنها تلك المواد التي نصت عليها لائحة اللجنة الأولمبية عام ١٩٧٦م وطالبت بتحريم استخدامها في المجال الرياضي) واحتوت على المواد التالية:

- مثبرات الجهاز العصبي المركزي مثل (الكورامين، والاستكرانين)
- المواد المخدرة التي تساعد على عدم الإحساس بالألم مثل (الكودايين)
- أنابول سترويد مثل (الميثانينون)

فالمنشط يطلق على كل مادة أو دواء يدخل الجسم وبكميات غير اعتيادية لغرض زيادة الكفاءة البدنية للحصول على انجاز رياضي أعلى ويسبب أضراراً صحية عند الاستمرار على تعاطيها. وهذه المنشطات يمكن أن تؤخذ عن طريق الفم (حبوب وكبسولات) أو عن طريق الحقن العضلي.

المنشطات تسبب الإدمان وتظهر نشاطاً زائفاً ومع كثرة تعاطيها تسبب ضمور العضلات ولا يسترد اللاعب قوته. ويتجنب اللاعب شرب مشروبات الكولا والشاي والقهوة والشوكولاتة والكاكاو لأن بها كافيين وهو من المنشطات ومدر للبول مما يصيب اللاعب بالجفاف. ايضاً تشمل المنشطات التي يتناولها الرياضيين مجموعة كبيرة، يقع معظمها ضمن عائلة الهرمونات، وأهمها التستوستيرون، وهو هرمون ذكري يفرز في الخصيتين ويعطي الشخص الصفات الجنسية الثانوية كشعر الجسد وخشونة الصوت، كما يزيد من كتلة عظامه وعضلاته.

ويعتبر تناول المنشطات عملاً محظوراً لدى المؤسسات الرياضية العالمية، ويعاقب من تكشف فحوصاته عن وجودها في جسمه بالطرد والاستبعاد من المنافسات الرياضية. فهذه الهرمونات يتم إنتاجها وتصنيعها لأغراض طبية

والمنشطات بصفة عامة نجدها المنبهة للجهاز العصبي المركزي والمهدئة للجهاز العصبي المركزي والعقاقير التي ترفع كفاءة الدورة الدموية والجهاز الدوري وهي عبارة عن مواد ينتجها الجسم للتحكم في وظائف معينة كالنمو وإنتاج خلايا الدم الحمراء وزيادة حجم وقوة العضلات وتحسين قدرة الدم على حمل الأكسجين ومن ثم قدرة الرياضي على القيام بتدريبات أشق لفترات أطول.

## - المنشطات في المجال الرياضي :

لا يتم السماح بالاستخدام غير الطبي للمنشطات بموجب قانون المواد الخاضعة للرقابة ، ونظرًا لأنها غير قانونية للأغراض الرياضية ، فلا توجد رقابة قانونية على جودة أو استخدام الأدوية التي تباع لهذا الغرض اذ يتم الحصول على المنشطات غير القانونية من خلال الإنترنت ومن خلال تجار غير رسميين ، مثل العقاقير غير المشروعة الأخرى ، ومع ذلك قد تكون متاحة أيضًا من خلال الصيادلة والأطباء والبيطريين عديمي الضمير.

يتم أحيانًا إنتاج المنشطات "المصممة" لتمكين الرياضيين من اجتياز اختبارات المنشطات ، ويكون تكوينها واستخدامها غير منظم ، مما يزيد من المخاطر التي تشكلها ، غالبًا ما يستهلك الرياضيون المنشطات على أساس التجربة والخطأ ، وذلك باستخدام المعلومات المكتسبة من الرياضيين الآخرين أو المدربين أو المواقع الإلكترونية أو معلمو الصالة الرياضية ، نتيجة لذلك ، لا يمكنهم الوصول إلى المعلومات الطبية والدعم الذي يمكن أن يحافظ على سلامتهم أثناء استخدام هذه الأدوية.



## - تاريخ المنشطات الرياضية :

يزداد تعاطي المنشطات في المجال الرياضي لأن بعض الرياضيين يريدون الفوز أو الصعود إلى القمة ، بغض النظر عن التكلفة اذ تتفاقم المشكلة بسبب الرياضيين المحترفين الذين يتعاطون المخدرات ، فبين (عامي ١٩٩٨ - ٢٠٠٠) كان هناك "انخفاض حاد" في تصور المخاطر المرتبطة باستخدام الستيرويد بين المراهقين ويمكن أن يكون هذا الانخفاض مرتبطاً باستخدام مواد تعزيز الأداء من قبل الرياضيين المحترفين ومن (عام ١٩٩١ - ٢٠٠٣) ازداد استخدام الستيرويد لدى المراهقين بمعدل ينذر بالخطر بنسبة ( ٢.٧٪ - ٦.١٪ ) في عام ٢٠٠٤.

وتبين أن أكثر من ( نصف مليون طالب في الصفين الثامن والعاشر) يستخدمون المنشطات كان استخدام الستيرويد شائع بشكل خاص بين الرياضيين الذين يلعبون كرة القدم والبيسبول وكرة السلة ، وكذلك أولئك الذين يصارعون أو يشاركون في الجمباز ، وعدد الرياضيين الذين يتعاطون المنشطات كان غير معروف ، وجميع البطولات الرياضية المحترفة الكبرى تختبر اللاعبين بحثاً عن المنشطات والحد من هذه الظاهرة الغير مرغوب بها بين صفوف الرياضيين .



## - انواع المنشطات في المجال لرياضي :

تقسم المنشطات الى عدة انواع وهي كالاتي :

### - المنشطات الطبيعية :

وهي تشمل انواع معينة من العناصر الغذائية الغنية والمتكاملة والتي تعتبر

منشط عام للجسم منها :

١- الشوكولاتة الداكنة

٢- العسل

٣- التين

٤- الريحان

٥- الأفوكادو

٦- الكمأة

٧- الهليون

### - المنشطات المحرمة دوليا :

١- المنبهات للجهاز العصبي المركزي

٢- . المخدرات . الهرمونات البنائية.

### - المنشطات المحظورة :

١- العقاقير المنبهة للجهاز العصبي (كافيين، كوكايين، أمفيتامين)

٢- العقاقير المثبطة للجهاز العصبي (المخدرة) وهي (الهيرويين ومشتقاته، كودايين،

المورفين ومشتقاته، مدرات البول)

٣- العقاقير المتحكمة في القلب والدورة الدموية.

٤- المنشطات الهرمونية البناءة.



## - مخاطر تناول المنشطات :

يجد هناك مخاطر عدة للمنشطات ومن اهم هذه المخاطر هي :

- ١- انكماش الخصيتين لدى الرجال .
- ٢- العجز الجنسي والعقم لدى الرجال والنساء .
- ٣- بروز الثديين لدى النساء .
- ٤- الصلع لدى الرجال .
- ٥- بروز حب الشباب لدى النساء والرجال .
- ٦- ارتفاع مخاطر أورام الكبد واضطرابات.
- ٧- ارتفاع الدهون في الدم.
- ٨- ارتفاع ضغط الدم ومشاكل القلب.
- ٩- تضخم البروستات.
- ١٠- السلوك العدواني والاضطرابات النفسية كالإكتئاب.



## - كيفية إجراء فحص المنشطات :

يتم إجراء فحص المنشطات من خلال ما يلي:

- ١- فحص وتحليل الدم.
- ٢- فحص وتحليل البول.
- ٣- فحص وتحليل بصيالات الشعر.

## - اهم إجراءات المتبعة للكشف عن المنشطات عند الرياضيين :

تشمل إجراءات الكشف عن المنشطات الرياضيين ما يلي:

جميع اللاعبين خاضعون لاختبار الكشف عن المنشطات ويعتبر اللاعب الممتنع عن الكشف مشكوك في أمره ومدان بتعاطي المنشطات. ومن اهم الاجراءات هي :

- 1- يتم اختيار اللاعب عشوائياً قبل انتهاء المباراة، ويكون في بعض الأحيان اختيار اللاعب الذي يؤدي نشاط غير طبيعي داخل الملعب.
- 2- التوجه إلى مكان الكشف خلال ساعة من الإبلاغ عن ذلك مصطحباً معه هويته التي تحمل صورته بالإضافة إلى طبيب الفريق أو المدرب.
- 3- اختيار زجاجات مرقمة لاستخدامها أثناء تحليل العينة البولية.
- 4- إعطاء عينة البول والتي تسلم في وجود شاهد إلى المراقب الخاص بالمنشطات.
- 5- التوقيع على إقرار بأن إجراءات الاختبار قد تمت بطريقة صحيحة وقانونية ويكون ذلك بحضور طبيب الاتحاد الدولي للعبة ومندوب من الاتحاد المنظم للبطولة وممثل عن الدولة التي يتبعه
- 6- ترسل العينة إلى المختبر من أجل تحليلها بعد أن تعطى علامة سرية وختم خاص بها.





## المنشطات :

يشرب عصير العنب من حين لآخر بكميات  
فإنه منشط ومقوي



عصير الأناناس من المنشطات للكبد  
وللدم



التمر والعسل من المنشطات وفضل  
عندما يكون باللبن الساخن



أكل الشيكولاته منشط ولكن لا تسرف



عصير البرتقال منشط جداً

[www.Score4u.Net](http://www.Score4u.Net)  
المكتبة الرياضية العامة