

المنشطات



المنشط كل مادة أو دواء يدخل الجسم وبكميات غير اعتيادية لغرض زيادة الكفاءة البدنية والحصول على إنجاز رياضي أعلى ويترك غير مشروعة ويسبب أضرار صحية عند الاستمرار على تعاطيها .

هناك عدة أسباب أدت إلى التسابق بين رياضي العالم لتعاطي أنواع المنشطات بطرق شتى من أجل تحقيق الإنجازات العالمية خاصة وأن الوصول إلى مستوى الأرقام أصبح صعباً بالطرق الاعتيادية هذا مما دفع الكثير من الرياضيين اختصار الطريق للوصول إلى القمة والتي تحقق لهم طموحاتهم المادية والنفسية وغيرها .

إذ يلعب حجم العضلات دوراً كبيراً في تحديد السرعة في الأداء الرياضي والعضلة الأكبر حجماً تسمح بتوليد قوة أكبر، وبالتالي تساعد على إنجاز النشاط الرياضي بسرعة أكبر وخصوصاً النشاطات القصيرة الأمد مثل القفز أو سباق الجري لمسافات قصيرة أو السباحة .

المقصود بالمنشطات بالمفهوم الرياضي

- هي كافة المواد التي عند اثبات تعاطيها من قبل الرياضيين قبل أو أثناء المنافسات يعاقب عليها حسب لائحة اللجنة الأولمبية الدولية .

- المنشط هو كل مادة أو دواء يدخل الجسم وبكميات غير اعتيادية لزيادة نشاط العضلات أو الكفاءة البدنية للحصول على إنجاز رياضي بطرق غير مشروعة.

- يشار في الرياضة إلى المنشطات بأنها المواد والوسائل التي تساعد على تحفيز الأداء البدني للرياضيين، والتي يتم تحديدها من قبل الوكالة الدولية لمكافحة المنشطات واللجان الوطنية للرقابة على المنشطات....

كما أن التعريف يتوسع ليشمل أية مخالفة للائحة الدولية لمكافحة المنشطات

WADA

والتي تحتوي على ثمانية عناصر مختلفة حسب قائمة المواد والوسائل المحظورة رياضياً الصادرة عام 2009.



في المملكة العربية السعودية

تمثل اللجنة السعودية للرقابة على المنشطات SAADC الكيان الوطني المسؤول عن جميع الأمور المتعلقة بالمنشطات على مستوى المملكة، ولها شخصيتها الاعتبارية، وتقوم بإصدار قائمة سنوية بالمواد والوسائل المحظورة، حيث كان للمملكة قصب السبق بالتوقيع على معاهدة كوبنهاجن الدولية لمكافحة المنشطات عام 2003، بموجب الأمر السامي رقم 205 وتاريخ 2003/9/22م، ثم على ميثاق اليونسكو لمكافحة المنشطات، الأمر الذي أثمر عن تأسيس هذه اللجنة المستقلة وانطلاقة منظومة برامجها المتعددة، والتي تتجاوز مفهوم الرقابة إلى التوعية والتأكيد على حق الرياضيين في المشاركة في رياضة نظيفة خالية من المنشطات.

وعلى المستوى الخليجي كان للمملكة قصب السبق أيضاً في تأسيس وتفعيل المنظمة الإقليمية لمكافحة المنشطات لدول مجلس التعاون الخليجي واليمن RADA حيث تترأس المملكة هذه المنظمة خلال الدورة الأولى من عمرها. وتم تنفيذ العديد من النشاطات المتعددة والجولات التوعوية للمنتخبات والدورات التأهيلية لمسؤولي الرقابة على المنشطات وإصدار نشرة توعوية وإخبارية دورية والتواصل الدائم مع المنظمات الدولية والإقليمية.

ظاهرة استخدام المواد والعقاقير المخدرة أو المنشطة المحظورة في الوسط الرياضي

إن هناك حظراً رياضياً عالمياً على استخدام كافة المواد والعقاقير المخدرة في المجال الرياضي، والتي قد تستخدم أيضاً في مجالات أخرى فقد استخدم الأمفيتامين بين الطلاب لزيادة النشاط والسهر أو للهو العابت ..

كما قد يستخدمه السائقون لزيادة التركيز أثناء العمل .

وقد يرجع انتشار استعمال المواد والعقاقير المخدرة للاتصال المباشر والسريع بين دول العالم حيث يستخدمه الرياضيون في قطر من الأقطار فيتبعه انتشار مماثل بين ممارسي نفس الرياضة في أقطار أخرى أثناء اللقاءات الرياضية الدولية المتكررة .



عناصر استخدام المواد والعقاقير المخدرة:

إن العناصر الأساسية في استخدام المواد والعقاقير المخدرة في المجال الرياضي تتمثل فيما يلي :

1- المادة المحظورة المستخدمة .

2- اللاعب الذي يستخدم تلك المادة .

3- البيئة والوسط الرياضي المحيط باللاعب .

ويلزم في مكافحة استخدام تلك المواد النظر إلى دور هذه العناصر الثلاثة وبدون إغفال لأي منها .

أما فيما يتعلق باتجاهات استخدام المنشطات عامة والمواد والعقاقير المخدرة المحظورة رياضياً خاصة فهناك أربعة اتجاهات رئيسية لهذا الاستخدام وعناصره الثلاثة المتداخلة التي أشرنا إليها (المادة المستخدمة – اللاعب – الوسط الرياضي المحيط باللاعب)

أربعة اتجاهات رئيسية لاستخدام المواد والعقاقير المخدرة والمنشطات الرياضية وتتمثل هذه الاتجاهات فيما يلي:

أولاً: النواحي التربوية والأخلاقية القانونية .

ثانياً: النواحي الطبية الصحية .

ثالثاً: النواحي النفسية الاجتماعية .

رابعاً: النواحي الاجتماعية الثقافية .

أنواع المنشطات

- تجدد سنوياً لائحة جديدة بأنواع المنشطات عن طريق اللجنة السعودية للرقابة على المنشطات
 - المواد الصيدلانية الصناعية مثل منبهات الجهاز العصبي المركزي
 - المواد البنائية أو الابتنائية
 - الهرمونات والمواد المشتقة منها ومحفزات مستقبلات البيتا 2،
 - المخدرات، والأدوية المدرة للبول والمواد الحاجبة.
- وهناك ما يطلق عليه بالوسائل المحظورة، والتي تتم من خلال نقل الدم أو تعزيز نقل الأوكسجين أو المعالجة الكيميائية والفيزيائية.

أقسام المنشطات :

- المواد والوسائل المحظورة في جميع الأوقات "أثناء المنافسات وخارجها"
 - المواد المحظورة داخل إطار المنافسات
 - المواد المحظورة في أنواع خاصة من الرياضات
- ** من الضروري على إداريي الفرق الرياضية التأكد الشديد من ابتعاد رياضيتهم عن تلك المنشطات، وخلق تاريخهم المرضي من استخدامها.**

الاستثناء للاستخدام العلاجي

في حالات طبية محددة يمكن للرياضي استخدام بعض أنواع الأدوية التي يتم تصنيفها كمواد محظورة، وذلك ضمن جرعات محددة ولمدة محددة أيضاً، وذلك بعد الحصول على موافقة خطية من قبل لجنة الاستثناء الرياضي "طلب الاستثناء للاستخدام العلاجي".

الاضرار الصحية للمنشطات :

للمنشطات اضراراً صحية مع الاستمرار على تعاطيه. فهي أدوية تحفز وظائف الجسم ولكنها حالياً وبالتحديد المواد التي تنشط المخ والجهاز العصبي المركزي. هذا التنشيط يولد الانتباه وارتفاع المزاج واليقظة وتقلل الشهية وتزيد الحركة. وقليلاً ما تستخدم كعلاج. لكن سوء استخدامها شائع بين الرياضيين. فالمنشطات تعمل على تنبيه الجهاز العصبي المركزي (central nervous system) يمكن للمنشطات أن تحسن قدرة الجسم على التدريب والتنافس إلى أعلى المستويات. كما أنها تقلل من الشعور بالإعياء المرتبط بالتدريب والوقت المطلوب للتعافي بعد المجهود البدني.

المنشطات تسبب الإدمان وتظهر نشاطاً زائفاً ومع كثرة تعاطيها تسبب ضمور العضلات ولا يسترد اللاعب قوته. ويتجنب اللاعب شرب مشروبات الكولا والشاي والقهوة والشيكلاته والكافور لأن بها كافيين وهو من المنشطات ومدد للبول مما يصيب اللاعب بالجفاف. وطريق التدريب أحسن لكن بعض الرياضيين يتعجلون. وهذه المنشطات قد تهدر مجهودهم عندما يكشف عنها عند الفحص الطبي في البطولات.



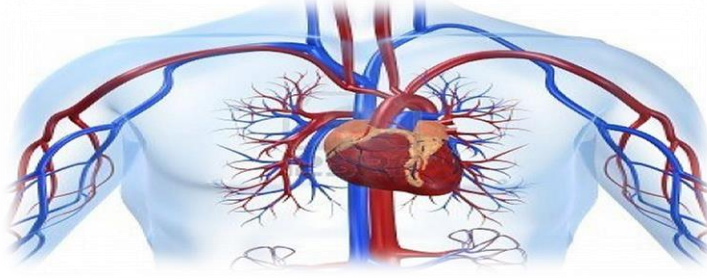
تأثيره على كفاءة الدورة الدموية والجهاز الدوري

- تقليل معدل ضربات القلب والضغط الدموي
 - تستخدم عند الرياضيين لخفض القلق والارتجاف وزيادة التركيز عند الممارسة الرياضية لتخفيفها نشاط القلب والدورة الدموي العالي
- السلبات**

- لها تأثيرات جانبية خطيرة وذلك لتأثيرها المباشر على جهاز القلب والاوعية الدموية.
- تقليل القابلية الوظيفية للقلب والدورة الدموية على المطاولة لأنها تهبط نشاطها.

الأثر على الجهاز الحركي

من المعروف ان بدأ إفراز الهرمونات الجنسية في بداية سن البلوغ يؤدي لبدأ طفرة النمو في العظام وعندما يبلغ مستوى هذه الهرمونات حدا معيناً تتوقف العظام عن النمو فيبقى كل شخص على أقصى طول طبقاً لصفات الوراثة وتعاطى الاسترويدات البنائية يؤدي إلى قصر القامة إذا تناولت قبل تمام البلوغ لأنها توقف مناطق النمو في العظام في مرحلة مبكرة، وعلى الرغم من الآثار البنائية لهذه المركبات على العضلات والعظام إلا أن لها أثراً سلبياً على الأنسجة الضامة بالجسم مما يجعل الرياضيين أكثر عرضة للإصابات الشديدة في الأربطة والمفاصل والأوتار.



الأثر على دهون الدم

تعاطى هذه المركبات يؤدي إلى نقص في مستوى الدهون البروتينية عالية الكثافة وارتفاع في الدهون البروتينية منخفضة الكثافة مما يؤدي لترسب الكوليسترول في الاوعية الدموية وحدوث تصلب الشرايين في سن مبكر.



الأثر على القلب والاوعية الدموية

تعاطى هذه المركبات يؤدي إلى ارتفاع في ضغط الدم كما يؤدي لتضخم في عضلة القلب شأنها شأن باقي عضلات الجسم أو نتيجة لارتفاع ضغط الدم وقد يؤدي ذلك لقصور الشريين التاجية والتعرض لجلطات في القلب أو المخ حتى في الرياضيين تحت سن الثلاثين بسبب تصلب الشرايين وزيادة تجلط الدم في الاوعية الدموية نظراً لزيادة اعداد كرات الدم الحمراء مما قد يؤدي للوفاة المفاجئة في بعض الحالات.



الأثر على الكبد والجلد

تعاطى الاسترويدات البنائية وخاصة التي تأخذ عن طريق الفم يؤدي لتدهور في وظائف الكبد المتمثل في ارتفاع انزيمات الكبد وحدوث الصفراء كما أنها قد تؤدي إلى حدوث أورام الكبد الحميدة أو الخبيثة أو تكوين أكياس دموية التي قد تحدث نزيف داخلي. حب الشباب، البشرة وفروة الشعر دهنية هي أهم الاعراض الجانبية في الجلد وذلك بالإضافة للصلع المبكر في الرجال والنساء.



المكملات الغذائية كبديل للمنشطات

بعد التعرف على الأضرار القاتلة للمنشطات والإدمان الذي تسببه لمتعاطيها اتجه الكثير من أخصائي التغذية والطب والرياضة إلى البحث عن البديل ، وتعد المكملات الغذائية البديل المناسب لأنها تؤخذ من مصادر غذائية طبيعية .

نشرت عام 2014 :

Aljaloud, Sulaiman., et al. (2014) Microbiological study of dietary supplements available in Saudi Arabian markets. Ministry of Agriculture of the Russian Federation. FGBOU VPO Ulyanovsk State Agricultural Academy. Russian. Youth and science of the 21st century, Volume 1, ISBN 978-5-905970-38-2, pages 190-193.