

المحاضرة رقم 06

-المنشطات والمنشطات والمحظورات:

تعريف المنشطات:

التعريف الذي وضع من قبل الاتحاد الدولي للطب الرياضي ينص على ما يلي:
المنشطات هي استخدام مختلف الوسائل الصناعية لرفع الكفاءة البدنية والنفسية للفرد في مجال المنافسات أو التدريب الرياضي.

المنشط هو استعمال أية مادة بواسطة الرياضيين والتي تحرمها اللجنة الأولمبية الدولية، والتي من شأنها أن تزيد نشاط اللاعب نشاطا غير طبيعي مما يجعله ينافس بطريقة غير عادلة .

-**العقاقير المنشطة** : هي مواد غريبة عن الجسم أو ربما، أحيانا، مواد طبيعية تؤخذ بكميات غير طبيعية ، وبطرق غير معتادة تساهم في رفع اللياقة البدنية بشكل غير طبيعي ، إضافة إلى ذلك ، ما تشمله من التأثيرات النفسية التي تؤثر على اللياقة البدنية ومستواها.

-المنشطات حسب الإتحاد الرياضي الألماني:

المنشطات : هي عبارة عن مواد صناعية يتم استخدامها بهدف محاولة الإرتفاع بالمستوى البدني والرياضي من خلال الإستعانة بوسائل غير طبيعية، ويتم الإستخدام عن طريق الحقن أو عن طريق الفم ، قبل مواعيد المسابقات أو خلالها بهدف الكسب غير المشروع للبطولات.



-المنشطات حسب اللجنة الطبية باللجنة الأولمبية الدولية:

وضعت اللجنة الطبية باللجنة الأولمبية الدولية التعريف التالي، الذي حاولت من خلاله تفادي كل الصعوبات والمشاكل الناتجة عن كثرة المواد المستخدمة والممنوعة:

-المنشطات هي تلك المواد التي نصت عليها لائحة اللجنة الأولمبية عام 1976 وطالبت بتحريم إستخدامها في المجال الرياضي ، وهي تتكون ممايلي :

- المواد التي تعمل على تنشيط وزيادة الإثارة التنفسية مثل الأمفيتامين.
- المواد التي تعمل على تنشيط الجهاز السمبثاوي مثل الأفرين.
- مثبرات الجهاز العصبي المركزي مثل الكورامين والأستكرنين
- المواد المخدرة التي تساعد على عدم الإحساس بالألم مثل الكودايين.
- سترويد مثل الميثانينون.

وتعرف أيضا المنشطات بأنها : كل مادة أو دواء يدخل الجسم وبكميات غير اعتيادية لغرض زيادة الكفاءة البدنية للحصول على إنجاز رياضي أعلى وبطرق غير مشروعة ويسبب أضرار صحية عند الإستمرار على تعاطيها.



-المنشطات والفيفا:

كما تعلمون لا تتسامح الفيفا إطلاقا مع المنشطات وملتزمة بضمان أن تكون كرة القدم نظيفة.

تريد الفيفا ان تعلقو قيم اللعب النزيه وحماية صحة اللاعبين ، و صورة الرياضة علاوة على الامتثال للقوانين الداخلية للدولة المضيفة أثناء نقل الامدادات الطبية عبر الحدود.

في كرة القدم، تجرى سنويا مايقرب من 30 الف اختبار حيث 0,3% منهم فقط يكونوا حالات إيجابية.

تعود أكثر من 85% من هذه الحالات الى تناول مكملات ملوثة بالمواد المحظورة أوالمخدرات.

تشكل المنشطات والهرمونات ما يقرب من 0.04% من جميع الحالات الإيجابية.

لا يوجد دليل على تعاطي المنشطات بصفة منهجية في الألعاب الرياضية المختلفة.

الفيفا يطلق مبادرة 11 قاعدة لتجنب المنشطات: حيث كان ذلك بتاريخ الثالث من شهر نوفمبر 2015 ، رغم أنه كان خلاف كبير بين الوادا و الفيفا إلا أنه كانت إستجابة إيجابية عام 2016.(akhbarelyom, 2015).



قواعد الفيفا لمكافحة تعاطي المنشطات:

- **يعتبر تعاطي المنشطات غش :** يعتبر تعاطي المنشطات غشا، إحترم زملائك في الفريق ورياضتك ولكن الأهم من كل ذلك احترامك لنفسك، وعلاوة على ذلك انت لا تريد الفوز بالغش.
- **أحصل على المعلومات :** احصل على المعلومات عن المنشطات، أستشر طبيب الفريق الخاص بك، لضمان مسيرة مهنية امنة وطويلة، دائما اعد التحقق من الأدوية حتى لو من الطبيب الخاص بك، فهي مسئوليتك وحدك.
- **تحقق من القائمة المحظورة :** قائمة WADA المحظورة لمكافحة تعاطي المنشطات أداة حيوية لكل الرياضيين ، فهي تحتوي على كل أسماء المواد والوسائل المحظورة على الرياضيين
- **ركز على التغذية السليمة :** يمكن باتباع نظام غذائي صحي تحسين الأداء وتوفير جميع المواد الغذائية والطاقة التي يحتاج اليها جسمك ، أنها مسئوليتك اذا ما دخلت إحدى المواد المحظورة جسمك ، و يمكن للمكملات الغذائية أن تكون ملوثة بمواد محظورة، وفي بعض البلدان، يمكن أن يحتوي اللحم على مواد محظورة.
- **كن حذرا للغاية مع المكملات الغذائية :** كن على حذر من المكملات الغذائية وتجنبهم اذا لم تكن متيقن مائة بالمائة من المكونات، و يمكن للمكملات

الغذائية أن تحتوي على مواد غير معلن عنها، وسواء عرفت ام لم تعرف فهي مسئوليتك وستواجه عواقب قانونية، و لا تأخذ أي مواد أو مكملات غذائية حتى تستشير الطبيب الخاص بك.

➤ **لا تخاطر بحياتك المهنية :** يعد صنع، أو شراء، أو بيع، أو محاولة الإتجار بأي مواد وسائل محظورة مخالفة صريحة للقانون، ويعد أيضا إمتلاك أو إعطاء أو محاولة إعطاء أي مواد أو وسائل محظورة مخالف للقوانين.

➤ **تجنب المخدرات الإجتماعية :** تجنب المخدرات المجتمعية مثل الحشيش والكوكايين لأنها تشكل تهديدا على صحتك ويمكن أن تدمر حياتك المهنية، و تذكر أنه إذا ما دخنت الحشيش خارج المنافسة فإنه يبقى داخل جسمك لمدة تصل الى 40 يوما.

➤ **الستيرويدات البنائية مضره :** الستيرويدات البنائية مضره لك، فهي تؤدي الى سقوط الشعر، حب الشباب، تقلص الخصيتين، سرطان الثدي لدى الرجال، وأثار جانبية نفسية سلبية.

➤ **لا تنس أن تبلغ على مكان تواجدك :** معرفة مكان التواجد عامل مهم للكشف عن الغشاشين والحفاظ على نظافة الرياضة، و تذكر ان تكون متواجد عند الحاجة إلى إجراء إختبار في وقت ومكان معين، في جميع أيام الأسبوع وجميع التدريبات والمسابقات، إذا فوت الإختبار ثلاث مرات في سنة واحدة فقد تتعرض لإجراء تأديبي، إذا كنت مسجل في دورة إختبارات، عليك تقديم مكان تواجدك.

➤ **لا ترفض أي إختبار أو تعبت بالعينة :** يعد تزوير أو إستبدال أو تدمير عينة الإختبار و التهرب أو الرفض أو عدم الخضوع لتقديم عينة مخالف للقانون. (akhbarelyom، 2015)

➤ **إستثناء الإستخدام العلاجي :** إذا كان لديك مشاكل صحية كبيرة بسبب عدم أخذ مادة محظورة يمكن أن تتقدم بطلب إستثناء الإستخدام العلاجي، و يجب ألا يقوي الدواء قدرتك على الأداء، وألا يكون هناك علاج آخر بديل متوفر.

مكافحة تعاطي المنشطات في كرة القدم:

إستخدام المواد الغريبة أو المكملات الغذائية الخاصة أو وسائل إصطناعية أخرى من شأنها أن تعطي لأحدهم إمتياز على المنافس الاخر.

كانت الرابطة الدولية لإتحادات الرياضيين أول إتحاد رياضي دولي يحظر تعاطي المنشطات عام 1928 ، وبما انه لم تكن هناك إجراءات واختبارات فعالة وضعت، إستمرت الإنتهاكات.

إزداد الوضع تفاقمًا عندما أتيحت العقاقير الصيدلانية الإصطناعية مثل الهرمونات والمنشطات في السوق المفتوحة، و هذا أدى إلى وفاة العديد من نخبة راكبي

الدراجات مما أدى إلى أن تصبح مكافحة المنشطات بندا ضروريا هاما من بنود جدول أعمال اللجان الطبية للهيئات الرياضية العالمية .

كانت الفيفا أول إتحاد رياضي دولي يستحدث ضوابط لمكافحة تعاطي المنشطات ، خلال كأس العالم 1966 لكرة القدم في إنجلترا.

في عام 1967، قُدمت أول قائمة بالمواد المحظورة بواسطة اللجنة الطبية للجنة الأولمبية الدولية ، وأجريت أول رقابة علي المنشطات في الألعاب الأولمبية 1968.

على مر السنين، إتسع نطاق قائمة المواد المحظورة إلى أن تصبح قائمة شاملة بالطرق والمواد المحظورة.

ومع ذلك، فإن المواد الجديدة تظهر بإستمرار في السوق، مما يتطلب إستحداث القائمة بإستمرار، وبصورة دائمة .

في الفترة بين 1994 و 2014، أجريت حوالي 12.924 إختبار لتعاطي المنشطات في مسابقات الفيفا.

ويجبر الأطباء المشاركين في الرياضة ان يكونوا على دراية وملمون بالقائمة المحظورة للمواد والممارسات للوكالة العالمية لمكافحة المنشطات في جميع الأوقات ،داخل وخارج المنافسة على حد سواء.

ويمكن أن تكون رعاية الرياضيين صعبة ومعقدة ، ويجري بإستمرار تعزيز بروتوكولات العلاجات الجديدة للشفاء وإعادة التأهيل فضلا عن طرق أخرى مشكوك فيها للحصول على ميزة تنافسية من خلال تعزيز الأداء.

يجب أن يحافظ الأطباء علي مسؤولياتهم المهنية وأن يقصروا أنفسهم على حدود الممارسة الطبية الجيدة وأن يضعوا في إعتبارهم القائمة المحظورة للمواد والممارسات للوكالة العالمية لمكافحة المنشطات، وينبغي توخي الحذر الشديد في إستخدام المكملات و العلاجات التقليدية أو البديلة.

مسؤولية اللاعب:

يقع العبء أو المسؤولية على اللاعب للتحقق مما إذا كان الدواء على قائمة المحظورات أم لا ، و عدم العلم ليس خيارا مطروحا للاعب، ولا يمكن للوصفات الطبية العادية أن تكون مقبولة كطريقة ملتوية للغش أو التحايل على القواعد والأنظمة المتعلقة بإدارة المواد المحظورة.



تثقيف الرياضي:

من المهم التأكد من أن الرياضيين الذين تعتني بهم يفهمو مسؤولياتهم فيما يتعلق بمكافحة المنشطات ، ويقترح ان يتلقوا برنامجا تعليميا سنويا نظرا إلى أن الأنظمة و قائمة الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات تتغير بانتظام.

للتعليم أهمية خاصة عندما يدخل الرياضي برنامجا عالي الأداء لأنه غالبا في أحيان كثيرة لم يتعرض لذلك من قبل وينبغي السعي على تعليم اللاعبين الذين هم جزء من فريق يحاول التأهل للمسابقات الدولية.

إنتهاك القواعد:

تلتزم الإتحادات الرياضية الدولية الموقعة على قانون الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات بإدراج قواعد مكافحة المنشطات في القوانين والأنظمة الخاصة بها لتكون متوافقة مع قانون الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات.

ويوفر القانون مبادئ توجيهية للإمتثال لمعايير الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات الدولية في مجالات مثل القائمة المحظورة للمواد والممارسات، الوصفات الطبية ، مختبرات الوكالة العالمية لمكافحة المخدرات المعتمدة للإختبار والتحقق وحماية البيانات ومن ثم ، فإنه شرط إلزامي للإمتثال لجميع الحكومات والإتحادات الرياضية الدولية ومنظمي الأحداث.

هناك الآن عشرة قواعد للأشياء المحظور عملها من قبل اللاعب في قانون الوكالة الدولية لمكافحة المنشطات وأنه إذا ارتكبت من قبل اللاعب تؤدي إلى فرض عقوبات قاسية على الرياضيين .

هذه القواعد هي:

1. وجود عقار محظور أو عناصره الأيضية أو آثار دالة عليه في عينة اللاعب (البول أو الدم..الخ)

2. إستخدام أو محاولة إستخدام أحد الرياضيين عقار محظور أو وسيلة محظورة
3. رفض الخضوع، أو عدم حضور، أو التهرب من عملية أخذ العينات.
4. إمتناع اللاعب عن تقديم معلومات عن مكان وجوده.
5. التلاعب أو محاولة التلاعب بأي جانب من جوانب مراقبة تعاطي المنشطات
6. حيازة عقاقير أو وسائل محظورة من قبل اللاعب أو الطاقم المرافق للرياضي.
7. الإتجار أو الشروع في تهريب أي من المواد المحظورة، أو الوسائل المحظورة.
8. إعطاء أو محاولة إعطاء أي رياضي داخل المنافسة لأية مواد من المواد المحظورة أو الوسائل المحظورة او محاولة إعطاء أي رياضي خارج إطار المنافسة لأية مواد من المواد المحظورة أو الوسائل المحظورة والتي يحظر إستخدامها خارج إطار المنافسة.
9. التواطؤ.
10. الإرتباط المحظور.