

د كواش منيرة

قسم علم النفس و علوم التربية

كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية

جامعة البويرة

المنشطات و الممارسة الرياضية

مقدمة:

يقال أن أول من استعمل المنشطات كان الفراعنة و ذلك لرفع اللياقة البدنية، و تعود كلمة Dop إلى قبيلة افريقية كانت تستخدم شرابا محليا يدعى Dop، و هو مزيج منشط للجهاز العصبي و كانت تتناوله في المناسبات و الاحتفالات الدينية، حتى يستمرون في طقوسهم لأطول فترة ممكنة (مظفر عبد الله شفيق و آخرون، ص 5, 1993).

و قد تبنى الإنجليز هذه الكلمة بمعناها في نهاية القرن 19، حيث كانوا يقدمون للخيل بعض العقاقير المثيرة كانت تسمى Doping، و بعدها دخلت الكلمة إلى اللغة الإنجليزية عام 1889، و كان معناها عنصر مثير أو مخدر.

و قد استخدمها الألمان و الإنجليز خلال الحرب العالمية الثانية لرفع اللياقة البدنية للطيارين المحاربين، كما استخدمها الرياضيون في النصف الثاني من القرن العشرين للحصول على إنجازات عالية، مما أدى إلى حدوث وفيات أثناء المنافسات بسبب ذلك. (سميحة خليل، محمد أمين، 2006)

الإشكالية:

ازداد في الآونة الأخيرة الحديث عن المنشطات و تعاطي الرياضيين لها واحتلت المنشطات و تأثيراتها مجالا واسعا محليا و عالميا، بعد انتشارها بشكل كبير و خطير في بلدان العالم كافة، بهدف الارتقاء بالمستوى البدني و الرياضي أو لأغراض أخرى، من خلال استخدام وسائل غير طبيعية و حقنها في الجسم أو تناولها عن طريق الفم قبل أو أثناء المنافسات الرياضية. و يقصد بتعاطي المنشطات تناول شخص سليم مواد معينة بهدف الزيادة المصطنعة لقدراته، بمناسبة مسابقة رياضية و يكون من شأن ذلك الإضرار بكيانه البدني و النفسي. (محمد كبيش، 1991)

كما تعرف كذلك بأنها استخدام مختلف الوسائل الصناعية من قبل الرياضي لرفع كفاءته البدنية و النفسية، في مجال المنافسات أو التدريبات مما قد يؤدي إلى أضرار صحية. كما عرف المنشط بأنه أي مادة أو دواء يستخدمه الرياضي أو يدخل جسم الرياضي، و بكميات غير عادية لغرض رفع أو تغيير الكفاءة البدنية و النفسية للوصول إلى نتائج رياضية أفضل. (مظفر عبد الله شفيق و آخرون، ص 3, 1993)

و فيما يلي جدولان يوضحان عدد الحالات المسجلة في تعاطي المنشطات خلال الدورات الأولمبية المختلفة الصيفية منها و الشتوية:

جدول يوضح عدد حالات تعاطي المنشطات خلال الألعاب الأولمبية الصيفية.

السنة	المكان	عدد الرياضيين المراقبين	عدد الحالات الإيجابية
1968	المكسيك	667	1
1972	ميونيخ	2079	7
1976	مونتريال	786	11
1980	موسكو	645	0
1984	لوس أنجلس	1507	12
1988	سيول	1598	10
1992	برشلونة	1848	5
1996	أتلانتا	1923	2
2000	سيدني	2359	11
2004	أثينا	3667	26

(CIO , mars 2008)

جدول يوضح عدد حالات تعاطي المنشطات خلال الألعاب الأولمبية الشتوية.

السنة	المكان	عدد الرياضيين المراقبين	عدد الحالات الإيجابية
1968	غرونوبل	86	0
1972	سلبورو	211	1

2	39	اينزبورغ	1976
0	440	ليك بلاسيد	1980
1	424	سراييفو	1984
1	492	كالغاري	1988
0	522	ألبير فيل	1992
0	529	ليلهامر	1994
0	621	ناغانو	1998
7	700	سالت لايك سيتي	2002
1	1200	توران	2006

(CIO , mars 2008)

و قد ارتأيت أن أسلط الضوء على هذا الموضوع المثير للقلق لدى الرياضيين، المدربين و كذا منظمي الدورات الرياضية سواء كانت عالمية أو وطنية خاصة في ظل الاحتراف الرياضي الذي فرض على الساحة الرياضية الوطنية و ذلك بطرح التساؤلات التالية:

- ماهية المنشطات و دواعي استخدامها ؟

- ما هي أنواع المنشطات الرياضية التي يتم تداولها؟ وما هي تأثيراتها و كذا سلبياتها ؟

- ما هي العقوبات التي تطبق على من ثبت تعاطيهم للمنشطات الرياضية ؟

تحديد المفاهيم:

حسب الاتفاقية الدولية لمكافحة المنشطات في مجال الرياضة والتي تمت المصادقة عليها في نوفمبر 2005 من طرف 106 دولة، و في المادة 2 فهي تعرف كل من تعاطي المنشطات في مجال الرياضة، منظمة مكافحة المنشطات، المختبرات المعتمدة لمراقبة المنشطات و انتهاك قواعد مكافحة المنشطات كما يلي:

- تعاطي المنشطات في مجال الرياضة و وقوع أي انتهاك لقواعد مكافحة المنشطات.

- منظمة مكافحة المنشطات فتعني أي كيان مسؤول عن اعتماد قواعد لتسهيل أي جزء من عملية مراقبة المنشطات، أو تطبيقه أو إنفاذه و من الأمثلة على ذلك اللجنة الأولمبية الدولية،

و المنظمات الأخرى التي تشرف على أحداث رياضية كبرى و تقوم فيها بإجراء اختبارات،
و الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات، و الاتحادات الدولية و المنظمات المحلية لمكافحة
المنشطات.

- **المختبرات المعتمدة لمراقبة المنشطات** فهي المختبرات المعتمدة من طرف الوكالة العالمية
لمكافحة المنشطات و فيما يتعلق بالقارة الإفريقية فهناك مختبر بتونس معتمد من اللجنة
الأولمبية الدولية.

حالات انتهاك قواعد مكافحة المنشطات:

في ما يتعلق بانتهاك قواعد مكافحة المنشطات فهناك عدة حالات و هي:

- وجود عقار محظور أو عناصر منه أو الآثار الدالة عليه في العينة التي تؤخذ من جسم اللاعب.
- استخدام أو محاولة استخدام عقار محظور أو وسيلة محظورة.
- رفض الخضوع أو عدم التقدم لعملية أخذ عينات دون عذر قاهر بعد تلقي إخطار بذلك وفقا لما تقتضي به قواعد مكافحة المنشطات الواجبة التطبيق أو التهرب من عملية أخذ العينات بأي طريقة أخرى.
- انتهاك الشروط الواجبة التطبيق فيما يتعلق باستعداد اللاعب للخضوع لإجراء اختبار خارج إطار المسابقة، و يشمل ذلك امتناع اللاعب عن تقديم معلومات عن مكان وجوده و عدم التقدم إلى الاختبارات التي يعتبر أنها تستند إلى قواعد معقولة.
- التلاعب أو محاولة التلاعب بأي جانب بأي جانب من جوانب عملية مراقبة تعاطي المنشطات.
- حيازة عقاقير أو وسائل محظورة.
- المتاجرة بأي عقار أو وسائل محظورة.
- إعطاء أو محاولة إعطاء عقار محظور أو وسيلة محظورة لأي لاعب أو مساعدته،
أو تشجيعه أو إعانته أو تحريضه أو التغطية عليه أو أي شكل آخر من أشكال التواطؤ
ينطوي على انتهاك أو محاولة انتهاك لقواعد مكافحة المنشطات.

دواعي استعمال المنشطات لدى الرياضيين:

لماذا يتعاطى الرياضيون المنشطات؟ سؤال غالبا ما يتكرر و جوابه يكمن في كون الوصول إلى تحقيق النتائج الأولى و الأرقام القياسية لم يعد سهلا مما يدفع الكثير من الرياضيين إلى اختصار الطريق للوصول إلى القمة, و التي تحقق لهم طموحاتهم المادية و النفسية و غيرها خاصة مع كل الإغراءات المادية التي تقدم للفائزين خلال المنافسات الدولية. (سميحة خليل، محمد أمين, 2006)

أنواع المنشطات المتداولة و تأثيرها:

هناك نوعين من المنشطات المحرمة دوليا حسب ما جاء في قرار اللجنة الطبية في اللجنة الأولمبية الدولية عام 1992 و هما: الأدوية المنشطة و المنشطات الصناعية.

1- الأدوية المنشطة: و هي بدورها تشمل:

- المنبهات Stimulant:

يعد الأمفيتامين Amphetamin وهي أشهر المنشطات من حيث الاستخدام لما له من تأثير مباشر على الجهاز العصبي المركزي و إطالة زمن العمل العضلي. إذ باستخدامه يميل الرياضي إلى الشعور بالنشاط و الحيوية وزيادة الفعالية من الناحية الجسمانية و العقلية و هي حالة غير حقيقية حيث أنه يقلل الشعور بالألم و يخفي التعب و لا يمنع الإرهاق.

ومن أضراره أنه يقلل من آليات الدفاع في جسم الرياضي مما يسبب له العديد من المشاكل و يعرضه لإصابات خطيرة يمكن أن تنتهي بالوفاة. (أسامة رياض, 1981)

- المهدئات Narcotics :

يعد المورفين Morphin و مشتقاته من أشهر عقاقير هذه المجموعة يستخدم للتقليل من الشعور بالألم و تحمله و نجاحه في رياضات مثل الملاكمة, و يسبب حالة من الاسترخاء و يقلل من الشعور بالخوف و الارتجاف ونجاحه يكون في رياضة الرماية.

و من أضراره فقدان السيطرة و صعوبة اتخاذ القرار داخل الملعب, و يسبب هبوطا في الضغط الدموي إلى جانب الإدمان وما يسببه من مشاكل صحية و اجتماعية و نفسية.

(أسامة رياض, ص 22, 1981)

- الهرمونات البنائة Androgenic Anabolic Steroids :

يعد هرمون التستوستيرون Testosterone أشهر هذه العقاقير من حيث الاستخدام خاصة من قبل الرياضيين الذين يمارسون ألعابا تحتاج إلى قوة عضلية كرفع الأثقال و بناء الأجسام , المصارعة و التجديف. (مظفر عبد الله شفيق و آخرون, ص 11, 1993) فالهرمون يزيد من القوة العضلية و كذلك حجم العضلة و الناتج جزئيا عن حبس الماء و الأملاح داخلها مما يعين على تحمل التمارين الرياضية الشاقة و المكثفة.

و من أضراره انه يؤدي إلى اضطراب النمو و سرعة انغلاق نهائيات العظام خاصة عند الناشئين, كما يؤدي إلى تأثيرات سلبية على وظائف الكبد و القلب و الدورة الدموية و الغدد الصماء و في حالة وجود خلايا سرطانية في الجسم فإنه يساعد على نموها و انتشارها. أما عند الرياضيات فإنه يؤدي إلى ضمور خصائص الأبوثة البيولوجية مما يؤدي حتما إلى أضرار نفسية و اجتماعية.

إلى جانب هذا هناك هرمون الكورتيزون Corticosteroids و مشتقاته و هو من إفراز الغدة الكظرية ولها مهمة زيادة بناء العضلات كما تعمل على زيادة الوزن في بعض الحالات.

إن استخدام الكورتيزون لفترة طويلة و بجرعات عالية يؤدي إلى تضخم قشرة الكظر و بالتالي عجز الوظيفة المناعية التي تزيد من مخاطر التعرض للالتهابات و بطء شفاء الجروح و يمكن أن تؤدي إلى اضطرابات على مستوى العين. (محمد سليمان الأحمد و آخرون, ص 76, 2002)

2- المنشطات الصناعية:

- التنشيط بالدم Blood doping :

و قد استعملت هذه الطريقة لأول مرة في دورة مونتريال للألعاب الأولمبية 1972 و تتم هذه العملية بسحب الدم من الرياضي قبل فترة معينة و بكمية 500 حتى 250 سنتيمتر مكعب, و تتم معالجة هذا الدم بطرق خاصة و يتم الاحتفاظ به في درجة حرارة منخفضة جدا ثم يعاد حقن اللاعب به مرة ثانية قبل السباق.

أما الأساس العلمي لهذه الطريقة هو أن عملية سحب الدم من الرياضي تؤدي إلى تنشيط كافة الأجهزة الفسيولوجية في الجسم بهدف تعويض الدم المسحوب و استرجاع الهيموغلوبين نسبته

الطبيعية و قبل بدء المباريات بـ 4 ساعات يعاد إعطاء الدم للرياضي عن طريق الوريد, مما يزيد نسبة الهيموغلوبين و بالتالي زيادة الكفاءة و رفع الضغط الدموي و زيادة قابلية جهاز التنفس بنسبة 25 بالمائة و هو عامل مهم في رياضة السباحة, الجري لمسافات طويلة, الدراجات و كرة القدم.(أسامة رياض, ص58, 1981)

و من الأضرار الناتجة عن هذه العملية كونها تساهم في نقل الأمراض الخطيرة مثل التهاب الكبد الفيروسي و الايدز إذا لم يحفظ الدم المسحوب بشكل صحي كما يمكن أن يؤدي إلى حساسية. (سميحة خليل محمد أمين, 2006)

- مدرات البول Diuretics :

تم تحريم هذه الطريقة حديثا و يتم استخدامها لسببين هما:

- إنقاص الوزن بصورة سريعة و مفاجئة و نجدها متداولة في رياضات التي تحتاج إلى أوزان معينة للتنافس مثل المصارعة و الملاكمة, و رفع الأثقال.
- التغيير من مصداقية تركيز المواد الممنوعة في التحاليل البولية و سحبها من الجسم لتفادي العقوبة المتوقعة.

و من نتائجها السلبية أنها تؤدي إلى الضعف العام و انخفاض القابلية البدنية, و يؤدي نقصان السوائل السريع إلى الجفاف و التيبس لأنها ضرورية للعمل الوظيفي للخلايا.

- التقنيات الممنوعة:

- استخدام عامل التخفي Probencide: و هو عقار يعمل على إخفاء آثار المنشطات في الجسم أثناء عملية الفحص المخبري لعدة ساعات خاصة أدوية البناء.
- التنويم المغناطيسي: و هي أيضا طريقة غير مشروعة تستخدم خاصة في سباقات السباحة فيوحى إلى الرياضي أنه مطارذ من طرف سمك قرش فيبذل جهدا مضاعفا.
- التنشيط الكهربائي للعضلات Electro- muscular stimulation: تعتمد الطريقة على تحفيز الأعصاب عن طريق الإثارة الكهربائية التي تنشيط التقلص العضلي لزيادة أو المحافظة على القوة, و من أهم أضرارها زيادة احتمال التمزق العضلي.

قسطرة الإضرار Cathetrization: و هي طريقة يلجا عليها الرياضي لتفادي إيجابية الفحص
المختبري, حيث يقوم بمساعدة شخص آخر باستبدال إدراره بعملية القسطرة قبيل إجراء عملية
الفحص حتى يعطي نموذجاً سليماً من المنشطات. (محمد سليمان الأحمد و آخرون, 2002)

أنواع العقوبات المفروضة على الرياضيين اللذين يثبت تعاطيهم للمنشطات:

- تناول المنشط غير المعتمد كالأفدرين و الكافيين يؤدي إلى:

منع اللاعب من اللعب ثلاثة أشهر عند تناول المنشط للمرة الأولى، ومنعه من اللعب سنتان إذا
تناول المنشط للمرة الثانية، ومنعه من اللعب مدى الحياة عند تناول المنشط للمرة الثالثة.

- تناول المنشط المعتمد كالأمفيتامين, و الهرمونات البنائية يؤدي إلى:

منع اللاعب من اللعب لمدة سنتين عند تناول المنشط للمرة الأولى، و منعه من اللعب مدى الحياة عند
المرة الثانية، و تسحب الميدالية في الألعاب الفردية و لا يعترف بالرقم القياسي الذي سجل تحت
تأثير المنشط .

الخلاصة:

و في الأخير لا بد من الإشارة إلى أن هناك وسائل لتحسين الإنجازات لا تدخل ضمن
المحرمات (المنشطات) و هي بالإضافة إلى زيادة حجم التدريبات هناك المكملات الغذائية
مثل الكربوهيدرات, الفيتامينات, السلاسل الفرعية للأحماض الأمينية, والكرياتين فهي من
العناصر الأساسية لتحسين الأداء الرياضي.

قائمة المراجع:

الكتب بالعربية:

- 1 - أسامة رياض, الطب الرياضي و الحركة الأولمبية العالمية, مؤسسة المختار للطباعة,
الرياض 1981.
- 2 - أسامة رياض, المنشطات و الرياضة, دار الفكر العربي, القاهرة 1998.
- 3 - سميحة خليل محمد أمين, المنشطات و النشاط البدني, الأكاديمية الرياضية العراقية
الإلكترونية, أبريل 2006.

- 4 - محمد سليمان الأحمد, نضال ياسين حمو, المنشطات الرياضية جبهة للنشر و التوزيع,
الطبعة الأولى, عمان 2002.
- 5 - محمد كبيش, المسؤولية الجنائية من استعمال المنشطات في المسابقات الرياضية, دار الفكر
العربي, القاهرة 1991.
- 6 - مظفر عبد الله شفيق و فالح فرنسيس, المنشطات و الرياضة, دار الرافدين للطباعة و النشر,
بغداد 1993.

Document publique :

- 1- Cio. Feuille d'information : lutte contre le dopage et promotion de la sante, Centre d'information du CIO, Lausanne suisse mars 2008.
- 2- Code Mondiale Antidopage : liste des interdictions 2009 standard international, 20 septembre 2008.
- 3- Communiqué de presse INTERPOL : Interpol et l'Agence Mondiale Antidopage unis contre les tricheurs, 02 octobre 2006.
- 4- Unesco, Convention internationale contre le dopage dans le sport, 19 novembre 2005, paris.

