



# المنشطات في الهوكي



اعداد الطالبين الرقم الجامعي

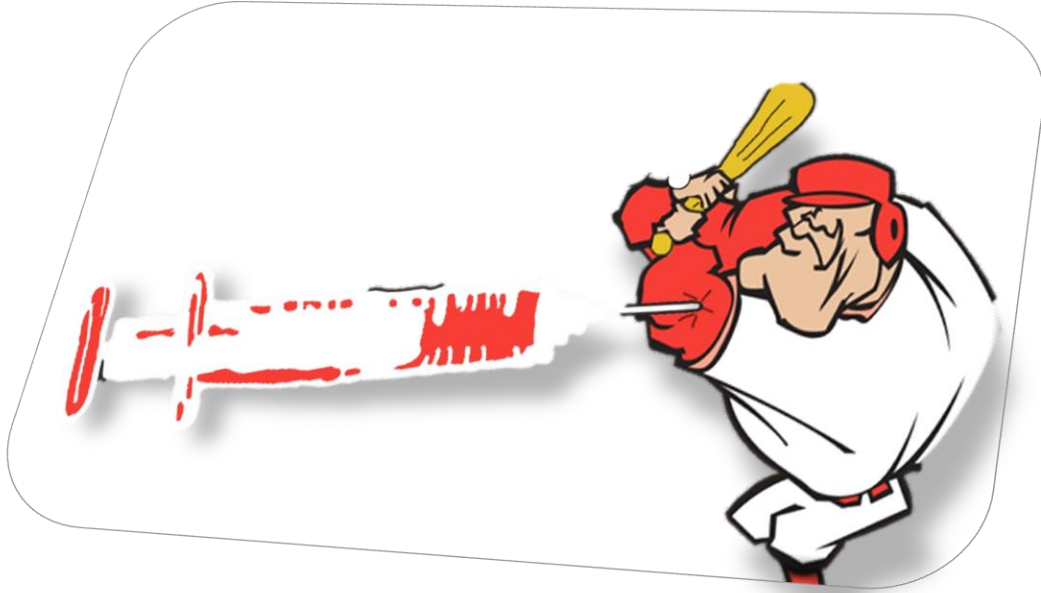
نور الازوري ٤٣٨٠١٧١٠

نوف العوفي ٤٣٨٠٢٠٩٦

اشراف  
الدكتورة  
نشوة احمد

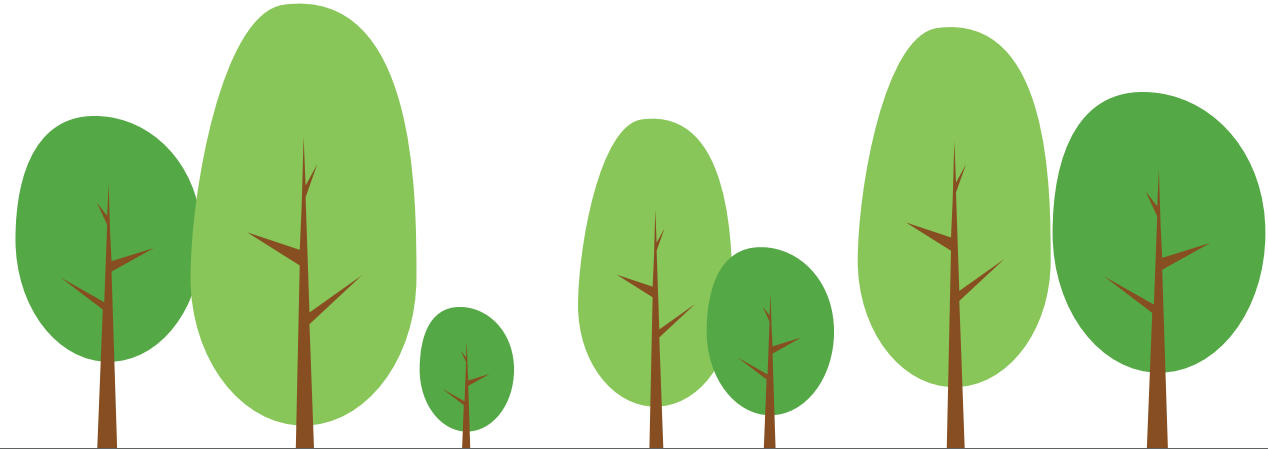
المرجع : المكتبة الرياضية الشاملة

## تعريف المنشطات:



### التعريف بالمنشطات :

المنشط كل مادة أو دواء يدخل الجسم وبكميات غير اعتيادية لغرض زيادة الكفاءة البدنية للحصول على انجاز رياضي اعلى وبطرق غير مشروعة ويسبب اضرار صحية عند الاستمرار على تعاطيها.



## بداية استخدامها:



### بداية استخدامها :

- استخدمت أولاً من قبل الفراعنة لغرض رفع اللياقة البدنية- استخدمت من قبل قبائل غرب افريقيا كانت تستعمل مادة الـ DOP وهي خليط من الكولا والافدرين (وهو من الامفيتامين المنبهه للجهاز العصبي) وذلك لرفع لياقتهم البدنية ومطاولتهم عند إداء الرقصات في الاعياد والمناسبات.

- استخدمها الالمان والانكليز خلال الحرب العالمية الثانية لرفع اللياقة البدنية للطيارين المحاربين - استخدمها الرياضيون في النصف الثاني من القرن العشرين للحصول على انجازات عالية مما ادى إلى حدوث وفيات اثناء المنافسات بسبب ذلك.



# المنشطات من الناحية الرياضية:



المنشطات من الناحية الرياضية : هي كافة المواد التي عند اثبات تعاطيها من قبل الرياضيين قبل او اثناء المنافسات يعاقب عليها حسب لائحة اللجنة الاولمبية الدولية وتشمل ما يأتي:

اولا: العقاقير وتشمل -DURGS

المنبه للجهاز العصبي المركزي -stimulants

المهدئة للجهاز العصبي المركزي -Narcotics

العقاقير التي ترفع كفاءة الدورة الدموية والجهاز الدوري -B-Blockers

الهرمونات البنائية -Anabolic steroids

الهرمونات الببتيدية -Peptide Hormon

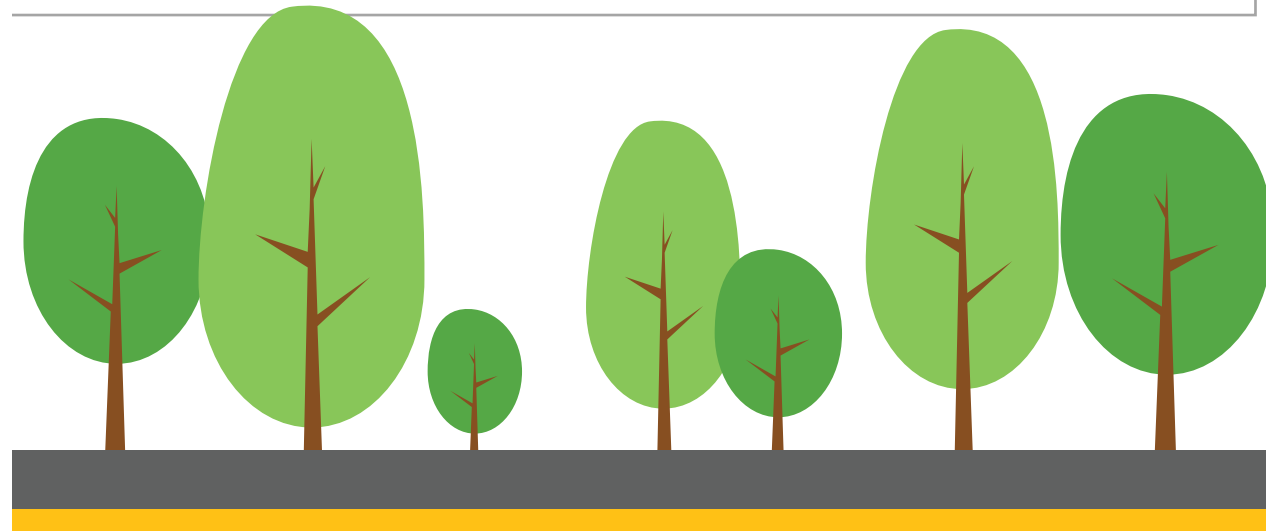
المدرات -Diuretics

ثانيا: المنشطات الصناعية وتشمل

- التنبيه الكهربائي للعضلات -Stimulation Muscular

- التنشيط بالدم Blood Doping

- ثالثا: مجاميع دوائية ذات استخدامات محددة Durgs used under cestain Restriction



## أسباب المنشطات :



هناك عدة اسباب ادت إلى التسابق بين رياضي العالم لتعاطي انواع المنشطات وبطرق شتى من اجل تحقيق الانجازات العالية خاصة وان الوصول إلى مستوى الارقام اصبح صعباً بالطرق الاعتيادية هذا مما دفع الكثير من الرياضيين اختصار الطريق للوصول إلى القمة والتي تحقق لهم طموحاتهم المادية والنفسية وغيرها.

## المنشطات من الناحية الدينية:



تسبب المنشطات اضرار صحية لاستخدام جرعات دوائية اكثر من المسموح بها طبياً وسوء استخدام الدواء مما يحدث حالات مرضية ومضاعفات كثيرة كذلك الاضرار الاجتماعية والنفسية مما يحدث علاقات غير متوازنة داخل المجتمع وعلاوة على ذلك تسبب الاضرار التربوية للكسب غير المشروع والذي هو بمثابة خروج عن القيم الاحلاقية السامية للرياضة، ولذلك وضعت اللجنة الاولمبية الدولية في مادتها الاولى الفقرة (٧) قانون يحذر تناول المنشطات.



# مخاطر واضرار المنشطات:



لابد من معرفة نوع المنشط المستخدم وفترة الاستخدام والجرع المستخدمة حيث ان لكل نوع اضراره وكلما زادت فترة الاستخدام والجرعات كلما زادت هذه المخاطر وحصول الادمان عند الرياضي.



## أنواع العقاقير ::



انواع العقاقير المنبهة للجهاز العصبي المركزي ( Stimulants و تأثيراتها والسلبيات؟  
العقاقير المنبهة للجهاز العصبي المركزي هي الاكثر استخداما ومنذ بداية تعاطي المنشطات  
وتشمل أنواع عدة أهمها.

- الامفيتامين Amphetamin دواء يقلل الشهية لذا يستخدم لتخفيف الوزن ويؤدي إلى الكابة.
- الكوكايين Coccaïn وهو نبات يرفع من تحفيز الجهاز العصبي المركزي في بداية استخدامه ومن ثم يهبط نشاطه.
- الكافايين Coffein مادة توجد في الشاي والقهوة والكاكاو ويجب المحافظة على نسبة قليلة منها في الدم وعند وصول نسبتها إلى ١٢ مايكروغرام/سي سي في الدم تعد من المنشطات.
- وعلمنا ان الشاي بحوي على أقل نسبة منها. ويتمكن الجسم التخلص منها بشكل سريع. - الافدرين Ephedrin مادة تستخدم كمنبه وتوسع القصبات . ويستخدمها الرياضيون لزيادة التحمل في العاب المطولة .
- تأثيراتها:
- تأثيرها مباشر على الجهاز العصبي المركزي.
- تقلل الشعور بالتعب.
- زيادة القابلية الوظيفية لجهاز القلب والدورة الدموية للعمل بالحدود القصوى وزيادة معدل ضربات القلب.
- السلبيات:
- فقدان القدرة على التركيز مما يعرض الرياضي إلى الجوادث وعلى فقدان القدرة على اتخاذ القرار.
- اضطراب عصبي والانهيار العصبي والعدوانية.
- بعض المركبات تؤدي إلى ارتفاع الضغط الدموي. - زيادة عدد ضربات القلب وعدم أنتظامه.
- فقدان الشهية وإنخفاض الوزن بشكل غير طبيعي.

# المهدئات المستخدمة وتأثيراتها وسلبياتها:

## من أشهر المهدئات ما يأتي:-

- المورفين Morphin يستخدم للتخدير في المستشفيات واستخدامه يسبب التقيؤ.
- البثدين Pethidin يستخدم في التخدير يؤدي إلى الادمان.
- الاتيفان Ativan له نفس تأثير البثدين.
- الفاليوم Valium يستخدم للتهدئة وهو اقل خطورة ويحتاج فترة طويلة للتعاطي لكي يسبب الادمان.
- الكودايين Codein مهدىء ويوجد في بعض ادوية السعال. تأثيراتها
- تقليل الشعور بالالم وتحمله.
- تهدئة الاعصاب التي تحتاجها بعض المسابقات وتقليل الارتجاج والخوف والرهبه خلال المسابقات كما في (الرماية). السلبيات
- فقدان السيطرة وصعوبة اتخاذ القرار داخل الملعب.
- الادمان وما يسببه من مشاكل صحية واجتماعية ونفسية. هبوط الضغط الدموي.





## المنشطات التي ترفع من كفاءة الدورة الدموية والجهاز الدوري ؟



- المنشطات التي ترفع من كفاءة الدورة الدموية والجهاز الدوري ؟
- من امثلتها- اسيبوتولول -Asebetolol-لابيتالول -Labetalol-برورانول  
Broranolتستخدم هذه الادوية لعلاج :
- ارتفاع الضغط الدموي
  - عدم انتظام ضربات القلب
  - الصداع النصفي تأثيراتها
  - تقليل معدل ضربات القلب والضغط الدموي
  - تستخدم عند الرياضيين لخفض القلق والارتجاف وزيادة التركيز عند الممارسة الرياضية لتخفيفها نشاط القلب والدورة الدموي العالي السلبيات
  - لها تأثيرات جانبية خطيرة وذلك لتأثيرها المباشر على جهاز القلب والاعوية الدموية.
  - تقليل القابلية الوظيفية للقلب والدورة الدموية على المطاولة لأنها تهبط نشاطها.

## الهرمونات البنائية



الهرمونات البنائية ( Anabolic steroids ) و انواعها و اغراضها و سلبياتها

### من انواعها الاندروجينات

- (الناندرولون - Nandrolon - ميسترولون - Mestrolon - بروفيرون - Proveron - ميتنولون - Metnolon - تستيرون ( الهرمون الذكري ) - testosterone الكورتزون Cortezon يوجد بكميات محدودة في جسم الانسانا

### اغراض استخدامها

- تستخدم في العاب القوة (رفع الاثقال، بناء الاجسام وغيرها وفي الرياضات التي تحتاج الى قوة عضلية حيث تسبب زيادة في القوة العضلية وفي حجم الالياف العضلية الناتج جزئيا من حبس الماء والاملاح داخلها)

- تساعد على الجرئة والتحدي عند الرياضي وزيادة الشعور بتنامي القوة العضلية.
- زيادة القابلية البدنية بسبب زيادة البناء العضلي لأنها تدخل في بناء الالياف العضلية.
- يؤدي الى زيادة القابلية الجنسية في بداية الاستخدام ثم يحدث العكس السليبات
- لها تأثيرات سلبية على الكبد والجلد والقلب والدورة الدموية وجهاز الغدد الصم .
- تؤدي إلى ضمور الخصيتين وقلة انتاج الحيامن والعقم في بعض الحالات.
- تؤثر على النمو.

- تسبب تشوهات في النسل (كالتعملق).

- قد تؤدي إلى نمو بعض الامراض السرطانية.

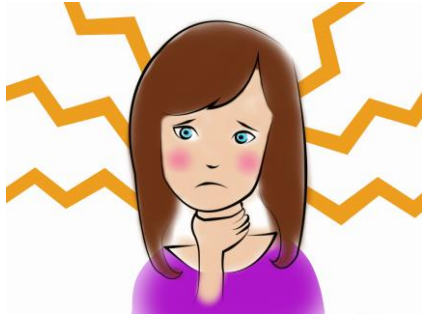
- تسبب بعض الامراض النفسية.

- قد تؤدي إلى زيادة نسبة البروتينات الدهنية الصغيرة الحجم LDL مما قد يسبب احتمال الاصابة بالجلطة القلبية عند الرجل ونادراً ما يحدث عند المرأة بسبب وجود هرمون البروجسترون Progestron الذي يمنع وجود هذه الدهون البروتينية الصغيرة . وتستخدم النساء الرياضيات خلاصة الهرمون الذكري التستيرون ( Testeron لزيادة الكتلة العضلية وبالتالي زيادة القوة العضلية

ومن مضار استخدام هذا الهرمون Testeron ما يأتي:-

- يسبب اضطرابات في الدورة الشهرية او انقطاعها في بعض الاحيان ويؤدي إلى العقم.
- اختفاء المظاهر الانثوية عند المرأة (خشونة الصوت، نمو الشعر بكثافة في الوجه واماكن أخرى في الجسم، زيادة التعرض، ضمور الثدي).هرمون الكورتزون Cortezon يمكن تعاطيه عن طريق الحقن أو الفم ويستخدم لزيادة الكفاءة البدنية.
- لانه يزيد من التمثيل الغذائي في الجسم والدورة الدموية المحيطية.
- يزيد من حجم العضلة (زيادة كاذبة) بسبب حبس السوائل والاملاح في العضلة بدون زيادة القوة العضلية. مضار الكورتزون
- زيادة نسبة السكر في الدم.
- حبس السوائل والاملاح في الجسم.
- استخدامه لفترة طويلة يسبب تحلل العظام.
- اضطراب الدورة الشهرية عند المرأة ونمو الشعر على الوجه.

## الهرمونات الببتيدية



**الهرمونات الببتيدية Peptide Hormons** أو أنواعها وأعراض استخدامها وتأثيراتها السلبية هذه الهرمونات لها علاقة بالغدة النخامية ( Pitularty gland التي يسيطر عليها جهاز الهايبوثالمس (تحت المهاد) وهي الغدة الرئيسية للغدة الصماء وتسيطر على هرموناتها.

**ومن أمثلته هذه الهرمونات - Peptide Harmons-**

هرمون النمو - Grouth Hormon

هرمون كوناذا تروفين ( Gonada trophic Hormon (G.T.H-

هرمون كورتيكو تروفين ( Adino Cortico Trophic Hormon (A.C.T.H-

هرمون ارثروبايتين ( Erthropaietin Hormon (E.P.H-

هرمون النمو Grouth Hormon يفرز من الفص الامامي للغدة النخامية يستخدم في بعض الحالات للناشئين لغرض زيادة النمو وخاصة في الالعب التي تتطلب ذلك.

### تأثيراته

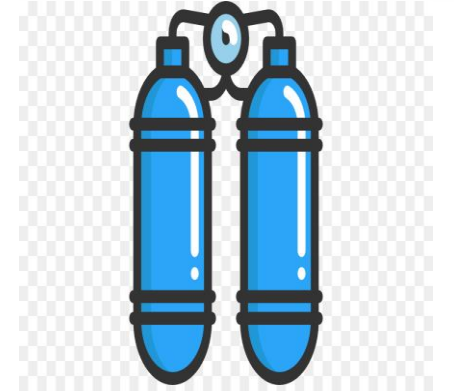
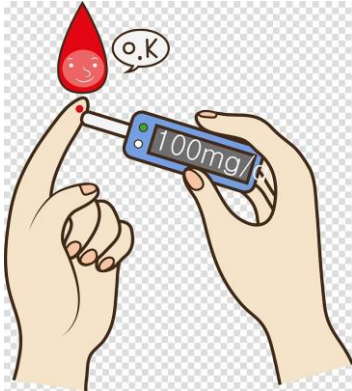
- له مخاطر عديدة وعند استخدامه قبل سن البلوغ حيث يؤدي إلى العملاقة ( Giant) أو يؤدي إلى غلق النهايات العظمية قبل أوانها ويوقف النمو.
- له مضاعفات جانبية من الصعوبة السيطرة عليها حيث أنه يسبب مرض تشوه نمو العظام عند البالغين حيث تنمو الاطراف والفك الاسفل بشكل غير اعتيادي.
- يؤدي إلى زيادة نسبة السكر في الدم .- يسبب بعض حالات الحساسية إضافة إلى اضطرابات أخرى .

- الهرمون المنشط لقشرة الغدة الكظرية كورنيكوتروبين Adino- Cortico – tiophchormon يفرز من الغدة النخامية ويؤثر على الغدة الكظرية. (فوق الكلتيين) حيث تفرز القشرة (الكورتزون، الالديستيرون) اما اللب فيفرز الادرنايين، والنورأدرنايين، لهذا تؤثر هذه الهرمونات على القشرة وتحملها تفرز الكورتزون وزيادة نسبته في الدم وله نفس تأثير الكورتزون عند أخذه عن طريق الحقن أو الفم.

- الهرمون المنشط للغدة الجنسية ( Gonadotrophic Hormon (G.T.H ينشط هذا الهرمون الهرمونات الجنسية الذكرية (التسترون) والانثوية (الاستروجين). تأثيراته

- استخدامه يسبب خلل في التوازن الهرموني .

- هرمون الارثروبايتين ( Erthropaietin ( E.P.H وهو هرمون الجلوكوروتبين ينتج في الكلتين ويؤدي إلى زيادة انتاج كريات الدم الحمراء في الجسم حيث يزيد من نسبة الهيموكلوبين مما يسبب تشبع الخلايا بالاكسجين بشكل اكبر. تأثيراته الجانبية : يسبب اضطراب في توازن كريات الدم الحمراء في الجسم.



## انواع المدررات



### انواع المدررات والغرض من استخدامها

وتشمل:

اسيتازولاميد

كلورتاليدون

ميرسائل

**تأثيراتها**

- طرد السوائل من الانسجة في بعض الحالات المرضية والذي يصاحبه فقدان الاملاح أيضاً .

### أما في المجال الرياضي فتستخدم للأغراض

١- لغرض تخفيض الوزن في الالعاب التي تتطلب مشاركة الرياضي وفق فئات وزنية (الملاكمة، الاثقال، المصارعة) مما يتيح للرياضي المشاركة ضمن وزن اوطأ والكسب غير القانوني.

٢- طرد المواد المنشطة من الجسم وحتى لا تظهر بالتركيز المحظور خلال الفحص الطبي في البطولات الاولمبية.

السلبيات

- تؤدي إلى الضعف العام والنحول وانخفاض القابلية البدنية.

- نقصان السوائل السريع يؤدي إلى الجفاف والتيبس لان السوائل ضرورية للعمل الوظيفي داخل الخلايا علماً أن السوائل الشديدة قد تؤدي إلى الموت

