



تعاطي المنشطات...

ربما تكون قد سمعت هذه العبارة في الأوساط الرياضية وفي وسائل الإعلام. وقد تكون بعض المعلومات التي تحملها عن موضوع تعاطي المنشطات صحيحة، ولكن من المهم أن تكون مطلعاً على الحقائق بهذا الصدد.

ما هو المقصود بعبارة «تعاطي المنشطات»؟

المقصود بعبارة «تعاطي المنشطات» هو قيام لاعب رياضي باستخدام عقاقير أو وسائل محظورة لتحسين نتائج التدريب والأداء في مجال الرياضة. وأول ما يتبادر إلى الذهن عند الحديث عن تعاطي المنشطات هو استخدام الستيرويدات، بيد أن هذه العبارة تشمل أيضاً استخدام اللاعب لعقاقير محظورة أخرى (مثل المنبهات والهرمونات ومدربات البول والمخدرات والماريجوانا)، واستخدام وسائل محظورة (مثل عمليات نقل الدم أو التنشيط الجيني)، وحتى رفض الخضوع لاختبار يتعلق بالكشف عن استخدام العقاقير، أو محاولة التلاعب بعمليات مراقبة تعاطي المنشطات.

وخلال مواصلتك لممارسة الرياضة فسوف تواجه بصورة متزايدة مسألة تعاطي المنشطات؛ ويمكن أن تخضع لعمليات اختبار للكشف عن استخدام العقاقير، وسيلجأ بعض منافسيك إلى الغش باستخدام العقاقير؛ بل يمكن أن تكون شخصياً عرضة للإغراء بأن تحذو حذوهم.

لماذا يلجأ الناس إلى الغش؟

يدرك أغلب اللاعبين الرياضيين أن تعاطي المنشطات يعني ممارسة الغش، ومع ذلك فإن بعضهم يواصل الإقدام على هذه المجازفة.

وفي بعض الأحيان يمكن أن يقوم الناس باتخاذ قرارات سيئة بدافع الحصول على الجوائز أو المال أو الشهرة. وثمة هناك من يقول لهم إن استخدام المنشطات يمكن أن يزيد في قدراتهم، أو أن يوفر لهم طريقاً مختصرة للوصول إلى نتائج سنوات طويلة من التدريب، أو أن يساعدهم على الفوز. وهؤلاء الناس يكونون مستعدين للمجازفة بمسيرتهم الرياضية وبصحتهم - وهم يكونون أيضاً مستعدين للسعي إلى الفوز بأي ثمن!

وثمة آخرون يواجهون ضغوطاً من الموجهين أو الآباء أو من دوافع ذاتية للحصول على أفضل النتائج. وهم ينظرون إلى تعاطي المنشطات باعتباره وسيلة لتحقيق هذه التطلعات.

إن بعض اللاعبين يلجأون إلى استخدام عقاقير لمعالجة إصابات يتعرضون لها. وقد يقول لك المدربون أو الموجهون إن استخدام العقاقير يمكن أن يجعلك تنسى الألم أو أنه يمكن أن يساعد على تعجيل شفائك، ولكنهم قلما يشيرون إلى مخاطره الصحية أو إلى حقيقة أن تعاطي المنشطات يعني اللجوء إلى الغش.

ومهما تكن الأسباب فليس هناك أي مبرر لتعاطي المنشطات.

© PML

ما هي القضية الكبرى؟

إذا كان صحيحاً أن تعاطي المنشطات يمكن أن يساعد اللاعبين الرياضيين على تنمية قواهم وعضلاتهم، والتقليل من الشعور بالتعب أو إخماد الألم، فإنه ينطوي أيضاً على تأثيرات جانبية وخيمة.

فبعض العقاقير يمكن أن تؤدي إلى حدوث تغيرات واضحة في المظهر. ومن ذلك، على سبيل المثال، أن استخدام الستيرويدات يمكن أن يؤدي إلى ظهور العُد، ولا سيما على الظهر. وفيما يخص الصبيان، فهو يمكن أن يتسبب في ضمور الخصيتين أو الإصابة بالعنانة أو بالصلع، وأما البنات فيمكن أن يصبح صوتهن أجشاً مع ظهور شعر في وجوههن. بل قد تكون هناك تأثيرات أشد خطورة. فتعاطي المنشطات يمكن أن يسبب مشكلات على مستوى القلب والكبد والكليتين، بل إنه أدى بالفعل إلى موت بعض اللاعبين الرياضيين.

إن تعاطي المنشطات في الرياضة يعني أيضاً اللجوء إلى الغش. فهو يحطم الروح الرياضية ونزعة التنافس في مجال الرياضة. فالرياضة تنطوي على جوانب أكثر أهمية إلى حد بعيد من مجرد الفوز، وإن الأمانة والتعاون والشجاعة تعتبر من العوامل الضرورية لتأمين بقاء الرياضة كمنشأ إيجابي جدير بالاهتمام.

ما هي العقاقير المحظورة؟

ثمة أنواع عديدة من العقاقير التي يُحظر استخدامها في مجال الرياضة بسبب الأضرار التي يمكن أن تلحقها بصحة اللاعب الرياضي وبالروح الرياضية. وتقوم الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات كل عام بإعداد قائمة بالعقاقير المحظورة. وتندرج هذه العقاقير ضمن الفئات التالية:

- **المنبهات** يمكن أن تزيد في التركيز وفي التخفيف من الشعور بالتعب، ولكنها يمكن أيضاً أن تضر بالقلب؛
- **الستيرويدات** يمكن أن تزيد في حجم العضلات وفي مستوى القوة، ولكنها يمكن أيضاً أن تضر بالقلب والكبد والجهاز التناسلي، كما يمكن أن تؤدي إلى الموت المفاجئ؛
- **الهرمونات** لها مجموعة من الأغراض الطبية المفيدة، ولكنها يمكن أن تكون مؤذية إذا ما كان الشخص المعني صغير السن أو في طور النمو؛
- **مدرات البول** يمكن أن تساعد في إنقاص الوزن ولكنها يمكن أن تشكل غطاء لاستخدام عقاقير محظورة أخرى، كما يمكن أن تؤدي إلى التجفاف والشعور بالإعياء؛
- **المخدرات** يمكن أن تسكن الألم ولكنها يمكن أن تؤدي إلى حدوث ضرر دائم؛
- **القنبيات (الحشيش والماريجوانا)** يمكن أن تعمل كمواد مساعدة على الاسترخاء، ولكنها قد تؤدي أيضاً إلى تقليل التنسيق والتركيز.

وحتى إذا تناولت مادة ما بصورة عرضية فإن ذلك يعتبر دائماً بمثابة تعاط للمنشطات. وفي نهاية المطاف فإنك تكون دائماً مسؤولاً عن كل مادة تدخل إلى جسمك.

تجنّب تناول أي عقاقير لا يصفها طبيب يعرف أنك لاعب رياضي. فبعض العقاقير التي يمكن شراؤها من الصيدليات أو المتاجر الكبيرة يمكن أن تحتوي على مواد محظورة، حتى وإن كانت العلامة التي يحملها المنتج المعني تذكر أنه «طبيعي تماماً».

أخبر طبيبك أنك لاعب رياضي وأنه يتعين عليك أن تكون حذراً فيما يخص الأدوية التي تتناولها. وإذا ما احتجت إلى دواء لمعالجة مشكلة صحية، فإن هناك طرقاً للتأكد من أن الدواء الذي تتناوله لا يؤثر على قدرتك على ممارسة الرياضة. فإذا كنت، على سبيل المثال،

بحاجة لاستعمال دواء للربو فإن منظمتك الرياضية أو طبيبك المعالج يمكنهما تزويدك باستمارة تسمح لك باستعمال هذا الدواء وممارسة الرياضة في الوقت ذاته. ويسمى هذا الإجراء «إعفاء لأغراض علاجية».

اعتن بنفسك

الروح الرياضية

لكي تحرز النجاح في الرياضة، ينبغي لك أن تتحلّى بالسلوك السليم. فالأمانة والكرامة والروح الرياضية والعمل الجماعي والالتزام والشجاعة تعتبر كلها عوامل ضرورية لتحقيق أداء بارز في ميدان الرياضة. ويمكن تلخيص جميع هذه القيم في عبارة واحدة هي «الروح الرياضية».

وللروح الرياضية علاقة بالخيارات التي تُقدّم عليها - سواء منها الخيارات الصحيحة أو الخاطئة. ذلك أن الناس سيلاحظون طريقة ممارستك للعبة. وسوف تصبح معروفاً بأنك لاعب رياضي جيد أو سيئ، وستلازمك هذه السمعة لفترة طويلة بعد انتهاء المسابقة. وهي يمكن أن تحدد الطريقة التي يتصرّف بها الناس إزاءك حتى قبل أن يتعرّفوا عليك. ولذلك فإنه يتعين عليك، انسجاماً مع متطلبات الروح الرياضية وتوخياً لبناء سمعة حسنة، أن تقوم على الدوام بما يلي:

- إبداء الاحترام لشخصك وللآخرين (من متسابقين وحكام ومسؤولين إداريين)؛
- التقيد بقواعد المسابقة والرياضة النظيفة؛
- كُن لطيفاً في حالة الفوز وعند الخسارة على حد سواء؛
- ليكن رائدك التسليّة والاستمتاع بالمشاركة في النشاط!

إن الرياضة لا معنى لها بدون روح رياضية. فنحن نمارس الرياضة لأنها تتيح لنا الفرصة لإظهار مواهبنا الفريدة والتشارك مع

مراقبة تعاطي المنشطات

عندما تتقدم في السن ويتحسن مستوى أدائك الرياضي سيكون من المرجح أن تخضع لاختبار لتعاطي المنشطات. والهدف من هذه الاختبارات هو الحفاظ على الروح الرياضية والكشف عن الغشاشين.

ويمكن أن يجرى الاختبار أثناء مسابقة أو خلال التدريب أو خارج إطار فصل المسابقات، وسيجرى عموماً من دون إخطار مسبق. وإذا رفضت الخضوع للاختبار أو التقيد بإجراءات الاختبار فسوف تتلقى نفس العقوبة التي يُحكم بها على اللاعب الذي يكون اختبارُه إيجابياً.

ويتولى إجراء هذه الاختبارات مسؤول معتمد لمراقبة تعاطي المنشطات يقوم بأخذ عينة البول. في بعض الحالات يتعين أخذ عينة دم وكذلك عينة بول. وترسل العينات إلى مختبر معتمد لتحليلها. ويمكن الكشف عن بعض العقاقير التي يكون قد تم تناولها ولو بكميات صغيرة جداً، وبعد انقضاء أشهر على تناولها. ويمكن إقامة الدليل على استخدام بعض العقاقير الأخرى نظراً للتغيرات التي تحدثها داخل الجسم.

سوف يُحظر على اللاعبين الرياضيين الذين يثبت تحايلهم باستخدام المنشطات أن يمارسوا الرياضة. وإن لك أن تتصور حالك إذا ما كنت ممنوعاً من ممارسة أي رياضة لمدة سنتين أو لبقية حياتك. فبعد كل التدريب الذي قمت به سيكون أقرب مكان لك من الرياضة هو الخطوط الجانبية للملاعب أو منصات المتفرجين.

وثمة أيضاً قدر كبير من الخزي يلزم اللاعب الذي ينكشف أمر تعاطيه للمنشطات. وما عليك إلا أن تحاول أن تشرح لأصدقائك وأعضاء فريقك ووالديك أنك كنت تلجأ إلى الغش من خلال تعاطي المنشطات. ذلك أنه ليس هناك من يرغب في أن ينظر إليه الناس كشخص يعتمد إلى الغش باستخدام العقاقير.

انكشاف الأمر

© WADA/AMA



الأمر الرئيسي التي ينبغي التفكير فيها

- ممارسة للرياضة تعني التعبير عن ذاتك على حقيقتها وتحقيق قدراتك الشخصية الفريدة.
- يتطلب تحقيق النجاح في ميدان الرياضة اعتماد الموقف السليم، والممارسة، وتخصيص ما يلزم من وقت وجهد لهذا النشاط.
- من الأفضل دائماً أن تستغل في هذا المجال أقصى القدرات التي تتوافر لديك بصورة طبيعية.
- سيحكم عليك الناس من خلال طريقتك في اللعب، وليس من مجرد النتائج التي تحرزها.
- إنك أنت، ولا أحداً غيرك، المسؤول عن كل ما يدخل إلى جسمك.



منظمة الأمم المتحدة
للتربية والعلم والثقافة

شريك مع



WADA

اللعب النزيه