

عرض بوربوينت

لِلْمَلِكَةِ الْجَدِيدَةِ السَّحُورَاتِ

وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك
بإشراف قسم التربية البدنية



التربية البدنية والصحية



مضار المنشطات الطبيعية والصناعية

الفصل الدراسي الثالث

ث



ثانوي / مسارات

الحقوق محفوظة لوزارة التعليم ١٤٤٣ هـ



إعداد : أ. نواف محمد المنيف
مراجعة : أ. عبدالعزيز الخثعمي

SASPOORT.COM





أن يتعرف الطالب / ه
على مضار المنشطات الطبيعية
والصناعية في أثناء ممارسة الرياضة



التربية البدنية والصحية
saspoort.com



أ / المنشطات الطبيعية

رغم انتشار كثير من المنتجات الغذائية الصناعية التي تساعد على تقوية الجسم بعد ممارسة الرياضة، إلا أن بعض اختصاصي الطب الرياضي، ينصحون بتناول بعض الأطعمة الطبيعية التي تساعد على تقوية الجسم وتزويده بكل ما يحتاجه من طاقة.

ومن بين ما ينصح به اختصاصيو التغذية الجلوكوز الذي يتناوله الكثير من الرياضيين في أثناء ممارستهم للتمارين الرياضية لرفع أدائهم. وبالرغم من الطاقة العالية التي يحصل عليها الجسم لدى تناوله، إلا أنه يحذر من المبالغة في تناوله لأن السكر يبطئ عملية الأيض.

ويُعدّ الأناناس أيضاً من الأغذية الطبيعية المنشطة للجسم. وتعود أهمية الأناناس لاحتوائه على إنزيم بروتين الموجد بتركيز عالٍ في الأناناس، حيث يعتبر البروتين من أهم الأنزيمات المستخدمة في المجال الرياضي لأنه مضاد للالتهاب ومهدئ فعال في حالة التعرض لإصابات. كما ينصح بتناول الجوز لتوفره على نسبة عالية جداً من البروتين، ما يجعله مادة غذائية مفيدة للعضلات، حيث يعزز نموها ويساعد على إراحته بعد ممارسة الرياضة.





أما عصير الشمندر الأحمر، فيمنح الجسم طاقة ويحسن تدفق الدم. فهو يساعد على إفراز النتریت، الذي ينشط القدرة على التحمل. ورغم صعوبة هضم عصير الشمندر، إلا أنه يقوم على تحسين الأداء وهذا ما يجعله حافزا لتناوله. ولا ينبغي تناول كميات كبيرة من الشمندر الأحمر، فمادة النتریت تتسبب في تشكّل مادة النتروزامين وهي مضرّة بالصحة.

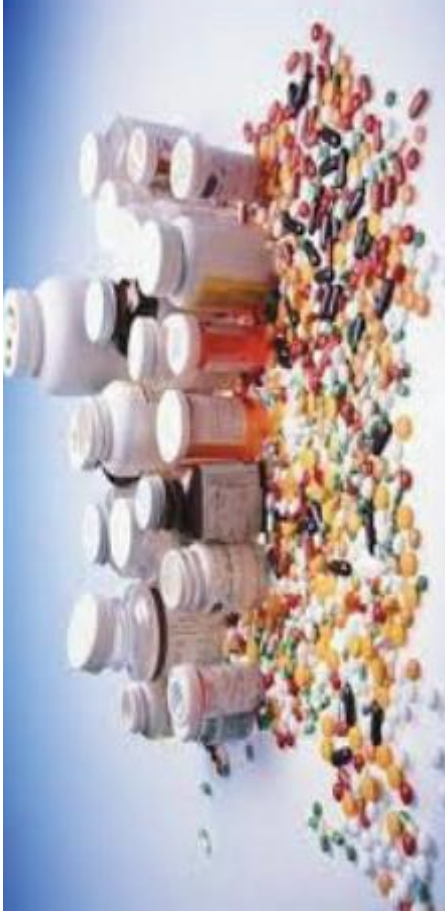
وينصح اختصاصي الطب الرياضي أيضا بتناول اللحم، فهو يزود الجسم بأكبر قدر ممكن من البروتينات، أما أولئك الذين يعتمدون على نظام تغذية خالٍ من اللحوم ومشتقاته، فبإمكانهم تناول الصويا أو البقوليات والعدس والبازلاء، لأنها مواد تحتوي على كميات هائلة من البروتين أيضا.



التربية البدنية والصحية
saspoort.com



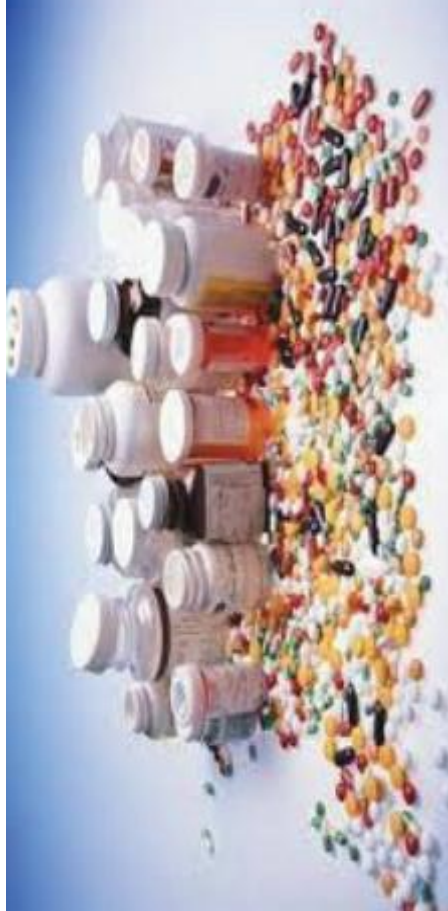
ب / المنشطات الصناعية :



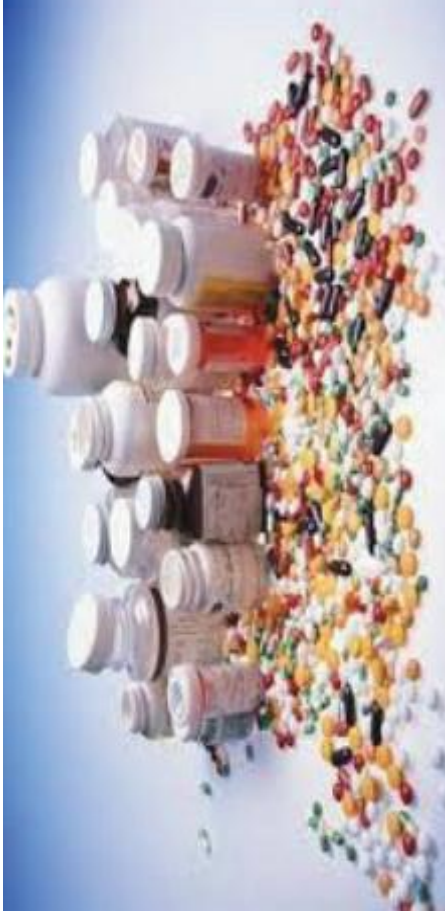
لقد أثبتت جميع الدراسات العلمية التي قام بها الباحثون والأطباء والعلماء أن المنشطات لها أضرار صحية خطيرة على صحة الإنسان خاصة الرياضيين منهم، فقد بدأ الرياضيون استخدام هذه المنشطات من أجل تحقيق الإنجازات والبطولات العلمية، خاصة وأن الوصول إلى الأرقام العالمية يحتاج إلى جهد عالٍ وقوة بدنية هائلة، مما دفع الكثير من الرياضيين إلى تعاطي المنشطات، من أجل تحقيق أحلامهم الوهمية التي أوصلتهم إلى حافة الهاوية بعدما أصبحوا مدمنين بسبب استخدام جرعات كبيرة من هذه المنشطات، والتي تتسبب بدفع القابلية البدنية والوظيفية في بداية الأمر، لكن بعد ذلك يصبح الجسم بحاجة إلى المزيد من هذه المنشطات الخطيرة جداً والتي تؤدي إلى أعراض مرضية غير طبيعية، وتكون سبباً للوفاة في بعض الأحيان، ورغم أن هناك بعض الإيجابيات للمنشطات في رفع القدرة البدنية وتحسين الوظيفي وتحقيق بعض الإنجازات الرياضية، إلا أن السلبيات التي تنعكس على صحة الرياضي أكبر من أي إنجاز يمكن أن يحققه خلال مسيرته الرياضية، مع العلم أن المنشطات تعدّ من المواد المحظورة طبياً، ويعاقب عليها الاتحاد الدولي واللجنة الأولمبية بحرمان اللاعب من ممارسة النشاط الرياضي، وسحب أي إنجاز قد قام بتحقيقه خلال فترة التعاطي.



ولتعاطي المنشطات أخطار عديدة، منها:



- الجنون وفقدان العقل.
- العجز الجنسي وعدم القدرة على الإنجاب.
- أمراض الكلى.
- أورام البروستات.
- الذبحة القلبية.
- الاكتئاب واضطراب المزاج.
- الشلل وفقدان الإحساس بالأطراف.
- الإدمان.
- الالتهاب الكبدي.
- القرحة.
- الأرق والهلوسة.
- الإسهال والقيء والغثيان.
- فقدان التوازن.



- فقدان الشهية للطعام.
- ارتخاء عام في عضلات الجسم.
- الطفح الجلدي.
- هبوط حاد في التنفس ومن ثم الوفاة.
- ويتم إجراء فحص المنشطات من خلال ما يأتي:
- فحص وتحليل الدم.
- فحص وتحليل البول.
- فحص وتحليل بصيلات الشعر.

وعند اكتشافها يتعرض المتعاطي لها إلى العقوبات الآتية:

أولاً : الألعاب الفردية:

تتراوح مدة العقوبة التي يتعرض لها اللاعب المتعاطي للمنشطات من سنتين إلى ثلاث سنوات من الحرمان الرياضي وشطب جميع النتائج التي حققها خلال فترة التعاطي.



ثانياً: الألعاب الجماعية:

يُعد الفريق مهزوماً في المباراة إذا ثبت تعاطي المنشطات من قبل أحد اللاعبين ويعدّ مشطوباً إذا تكررت هذه العملية أكثر من مرة، حيث تتراوح مدة العقوبة ما بين سنتين إلى ثلاث سنوات من الحرمان.

ويترتب على هذه العقوبات العديد من الأمور النفسية، منها:

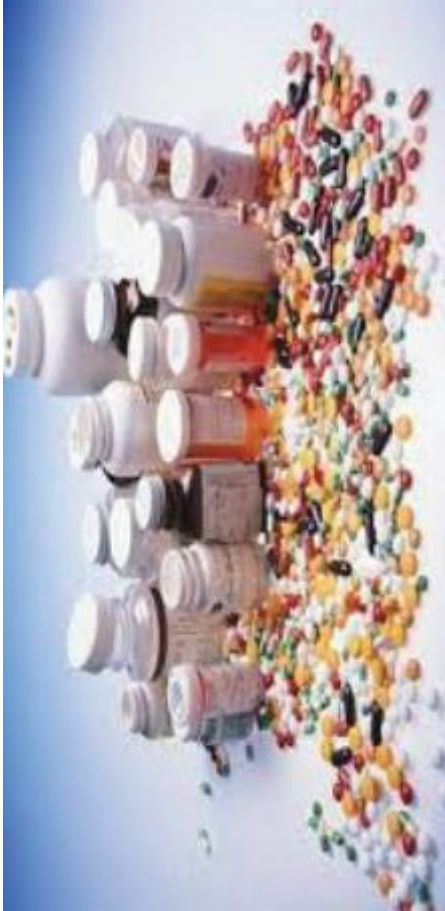
الذل والمهانة بعد اكتشاف الشخص المتعاطي للمنشطات.

فقدان الثقة والضغط النفسي.

تشوه سمعته في بلاده والبلاد التي أجريت فيها المنافسة.

لذا يجب أن يتخذ المرافق الطبي للوفد الطبي إجراءات تشمل:

- معرفة لائحة الأدوية الممنوعة والمحظورة.
- الابتعاد عن إعطاء اللاعبين أي عقار منشط بقصد زيادة الكفاءة.
- التأكد من عدم تناول اللاعبين للمواد التي تحتوي على المنبهات في مكوناتها مثل الكولا والكافا والقهوة والشاي.
- الحرص على كتابة التقارير إلى اللجنة الطبية في البطولات في حالة وصف أي عقار يحتوي على أي منشط يستخدم في علاج بعض الأمراض مثل البرد والانفلونزا وبعض الإصابات الرياضية.





يعتبر البروميلين من أهم الأنزيمات المستخدمة في المجال الرياضي ؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة



**يجب على المرافق الطبي أن يتعد عن إعطاء اللاعبين
أي عقار منشط بقصد زيادة الكفاءة ؟**

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة



يجب على المرافق الطبي أن يعرف لأئحة الأدوية الممنوعة والمحظورة ؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة