

تأثير المنشطات على الأداء البدني والعقلي

- أهداف المحاضرة:
- •التعريف بالمنشطات وأنواعها.
- •توضيح تأثيرها على الأداء البدني والعقلي.
- •بيان مخاطرها الصحية والنفسية والقانونية.

ما هي المنشّطات؟

- تعريف المنشّطات :مواد كيميائية أو هرمونية تُستخدم لزيادة القدرة البدنية أو الذهنية بشكل غير طبيعي.
- أماكن انتشار استخدامها:
- •بعض الرياضيين في المنافسات الرسمية وغير الرسمية.
- •بعض الطلاب أثناء الامتحانات أو فترات الضغط الدراسي.
- أسباب الإقبال على المنشّطات :الرغبة في تحسين الأداء بسرعة، ضغط المنافسة أو ضغط المجتمع.

أنواع المنشّطات وأمثلة عليها

- منشّطات منبّهة للجهاز العصبي: مثل الأمفيتامينات والكافيين بجرعات عالية.
- منشّطات هرمونية: مثل الستيرويدات البنائية (الأنابوليك ستيرويد).
- أدوية ومسكنات تُستخدم بشكل خاطئ: بعض أدوية الألم القوية أو أدوية نفسية عند إساءة استخدامها.
- ملاحظة: كثير من هذه المواد محظورة في الرياضة التنافسية، وبعضها يُصرف بوصفة طبية فقط.

تأثير المنشطات على الأداء البدني

- تأثيرات قصيرة المدى (ظاهرة إيجابية):
 - زيادة مؤقتة في القوة والتحمل.
 - انخفاض الإحساس بالتعب لمدة قصيرة.
- تأثيرات سلبية على الجسد:
 - إجهاد شديد لعضلة القلب والجهاز الدوري.
 - تشنجات عضلية وإصابات متكررة بسبب الحمل الزائد على العضلات والمفاصل.
 - تدهور في اللياقة الحقيقية على المدى البعيد.

تأثير المنشطات على الأداء العقلي والجهاز العصبي

- تأثيرات على الأداء العقلي:
- • شعور مؤقت بالنشاط والتركيز.
- • اندفاعية وعدم تقدير للمخاطر أثناء التمرين أو المنافسة.
- تأثيرات على الجهاز العصبي:
- • اضطرابات في النوم والأرق.
- • التوتر، القلق، العصبية الزائدة.
- • احتمال ظهور نوبات اكتئاب أو عدوانية مع الاستمرار في التعاطي.
- النتيجة: تدهور القدرة على اتخاذ قرارات سليمة في الرياضة والحياة اليومية.

المخاطر الصحية بعيدة المدى

- على القلب والجهاز الدوري:
- •ارتفاع ضغط الدم.
- •اضطرابات في نبضات القلب.
- •زيادة خطر الجلطات القلبية والدماغية.
- على الكبد وأعضاء أخرى:
- •التهابات وتليّف في الكبد بسبب بعض المنشّطات الهرمونية.
- •اضطراب وظائف الكلى.
- على التوازن الهرموني:
- •خلل في هرمونات الذكورة والأنوثة.
- •مشاكل في الخصوبة والإنجاب.
- الإدمان :تعوّد جسدي ونفسي وصعوبة الإقلاع مع أعراض انسحاب مزعجة.

الجوانب الأخلاقية والقانونية والخاتمة

- الجوانب الأخلاقية في الرياضة:
- • استخدام المنشطات يُعد غشًا ومخالفة لمبدأ تكافؤ الفرص.
- • تشويهه لصورة الرياضة كنشاط صحي وتربوي.
- الجوانب القانونية:
- • قوانين المنظمات الرياضية الدولية تحظر المنشطات.
- • فحوص الكشف عن المنشطات قد تؤدي للإيقاف أو سحب الألقاب.
- الرسالة الأساسية: تحسين الأداء يجب أن يكون عبر التدريب الصحيح، التغذية السليمة، والراحة الكافية،
- المنشطات طريق قصير وخطير ينتهي غالبًا بمشاكل صحية ونفسية وقانونية.
- توصية المحاضر: نشر ثقافة اللعب النظيف وتوعية الرياضيين والطلاب بمخاطر المنشطات والبحث عن بدائل صحية وآمنة.