

## الأخطار الناجمة عن تعاطي المنشطات بالنسبة للرياضي

### *Risks from doping for the athlete*

خديجة دولة<sup>1</sup> \*

1. جامعة البلدة 2 (الجزائر).

**ملخص:** يتسم العصر الحديث بالتقدم التكنولوجي والانفجار المعرفي والانفتاح الثقافي والمتغيرات السريعة في العديد من المجالات وبالتزايد الهائل في كم المعلومات والمعارف وتعدد مصادر التعلم الأمر الذي انعكس على التربية البدنية والرياضية باعتبارها مظهر حضاري تستحوذ على اهتمامات شعوب كثيرة في المنافسات الرياضية التي بدأ يصاحبها الكثير من المشاكل والأحداث ومن بينها تناول المنشطات والتي رغم التأكد من المضار الكبيرة التي تتركها فإن استخدامها يزداد يوما بعد يوم لذا هدف بحثنا لإبراز الأخطار الناجمة عن تعاطي المنشطات بالنسبة للرياضي تطرقا لماهية المنشطات وأنواعها مع التركيز على المخاطر المترتبة عنها النفسية كالقلق والاكتئاب والأرق والمخاطر العضوية كأمراض القلب والشرايين والالتهاب الكبدي وغيرها وكذا التصدي لها من وجهة قانونية والتركيز على القيم الدينية وقد اقترحنا إجراء ودعم البحوث الرامية إلى تحسين الكشف عن المنشطات، والتوصل إلى فهم أفضل للعوامل التي تدفع إلى استخدامها، من أجل تأمين أقصى قدر ممكن من الفعالية للاستراتيجيات الوقائية. ضرورة التنقيف المستمر للاعبين والأطعم المعانة لهم وللمجتمع بوجه عام في الوقاية من المنشطات وإدخال مواضيع مكافحة المنشطات الجسدية ضمن المناهج الدراسية.

**الكلمات المفتاحية:** المنشطات؛ مخاطر المنشطات؛ مكافحة المنشطات.

**Abstract:** The modern era is characterized by technological progress, knowledge explosion, cultural openness and rapid changes in many areas, the huge increase in the amount of information and knowledge and the multiplicity of sources of learning, which has been reflected in physical and sports education as a civilized aspect that captures The interests of many people in sports competitions that are beginning to be accompanied by many problems and events, including the use of steroids, which although the great harms they leave, their use increases day by day, so the goal of our research is to highlight the dangers of doping for the athlete. For what steroids are and what types of steroids with a focus on psychological risks such as anxiety, depression, insomnia and organic risks such as cardiovascular disease, hepatitis, etc. as well as addressing them legally and focusing on religious values we have proposed to conduct and support research aimed at Improve steroid detection, and better understand the factors driving their use, in order to ensure maximum effectiveness of preventive strategies. The need for continuous education of players and their support staff and the community at large in the prevention of steroids and the introduction of physical anti-doping topics into the curriculum.

**Keywords:** steroids, doping hazards, anti-doping.

\*Corresponding author, e-mail: [Daoula\\_khedidja@yahoo.com](mailto:Daoula_khedidja@yahoo.com).

## 1 - مقدمة

ترمي التربية البدنية والرياضية الى التوفيق بين قوى الفرد الكاملة عقليا وجسميا والرقى بحياة المجتمع فهي تعمل على جعل الجسم صحيحا قادرا على التحمل والعمل وتجعل العقل نشطا قادرا على التفكير والاستيعاب فتجعل الفرد سليما ومقبولا في المجتمع، فالتمارين الرياضية تساعد أجهزة الجسم الحيوية على العمل بكفاءة عالية، وتساهم في تخلص الفرد من التوتر والقلق ونمو الفرد من جميع النواحي. وقال ريتشارد وي: "لدى كل أولياء الأمور هدف أساسي تجاه أبنائهم وهو الصحة والتعليم والمال والسعادة ومن خلال الرياضة نستطيع تحقيق تلك المعادلة"، مشيراً إلى أن محور الأمية البدنية يعني التمكن من المهارات الحركية والمهارات الأساسية الرياضية عند الطفل، والتي تهدف إلى أن تكون الرياضة من أجل الحياة والوصول لمنصات التنوير وتحقيق التميز الرياضي وصناعة أبطال. والرياضة لها أهمية اجتماعية واقتصادية وسياسية كبيرة لأسباب عدة منها:

- أنها تتعالى على الفروق اللغوية والثقافية والقومية.
- تساهم في اللحمة الاجتماعية والتواصل الإنساني.
- من ميزاتنا احترام القواعد والآداب.
- لها فوائد في التوازن الجسدي الهرموني النفسي عند الشباب، كما أنها متنفس للطاقة عندهم.

<http://forum.kooora.com>

وقد أكدت العديد من الدراسات أن ممارسة النشاط الرياضي يستخدم لعلاج الاكتئاب ويعد كنوع من الوقاية وقد كشفت دراسات عدة العلاقة بين ممارسة النشاط البدني وتقدير الذات حيث أشارت الدراسات الى وجود اثار متبادلة بين كل من تقدير الذات وممارسة النشاط الرياضي فالنشاط الرياضي يهيئ الكثير من الفرص للارتقاء بمستوى تقدير الذات باعتباره يؤثر ايجابيا على الصحة وعلى جوانب الحياة الاجتماعية والنفسية للأفراد على اعتبار أنه يحسن المزاج ويسهم في بناء مفهوم ايجابي للذات، وفي تحسين مستوى تقدير الذات وفي زيادة الكفاءة الذاتية وفي تقليل الاثار السلبية والنفسية والفسولوجية الناجمة عن التوترات النفسية وبالتالي تحسين نوعية الحياة (كاشف زايد، 2011، ص 395) ولقد اهتم الباحثون في السنوات الأخيرة بمعرفة التمرينات التي تساعد على علاج القلق والاكتئاب وأظهرت الأبحاث العلمية أن معدل انتشار الاكتئاب بين الناس حوالي 60

% ، وغالبا ما يبدأ من عمر الشباب. وتجدر الإشارة الى أن النشاط الرياضي يؤدي الى زيادة مصادر الانفعالات الايجابية مثل الاستمتاع، السعادة، الرضا الحماس والتحمدي لقد حاول كارتر 1987 التعرف على العلاقة بين انتظام الأفراد في ممارسة النشاط الرياضي هي أكثر استمتاع بالسعادة وأمكن تفسير ذلك في ضوء التغيرات التي حصلت نتيجة ممارسة الرياضة ومنها: زيادة كفاية الذات والحصول على فرص أكثر للاتصال الاجتماعية..

وقد لخص فولكنيز 1981 فوائد ممارسة الرياضة على الصحة النفسية من النواحي التالية:

- تحسين اللياقة البدنية والتي تظهر في إدراك التحكم والتمكن والذي يؤدي بدوره الى السعادة.  
 - التمرينات الهوائية بمثابة تدريب التغذية الراجعة الحيوية. (أسامة راتب، 1997، ص 27)  
 وقد أظهرت نتائج العديد من الدراسات مثل (كوبر 1987) و(كان 1967) و(مرجان 1980) أن الممارسين وغير الممارسين توجد بينهم فروق تتمثل في:

- الثقة في النفس، المنافسة، انخفاض المنافسة، الاستقرار الانفعالي، المسؤولية.  
 - إتاحة فرص الاسترخاء وإزالة التوتر والتنفس المقبول. (أسامة كامل، 1997، ص 43)  
 فممارسة الرياضة بصورة منتظمة تعمل على زيادة حجم القلب وبالتالي تزداد قوتها فتزداد كمية الدم التي تصل الى جميع أعضاء الجسم مع ثبات معدل نبضات القلب في الدقيقة نتيجة ممارسة الرياضة يتكيف الجهاز الدوري سريعا مع المجهود المطلوب بذله وبذلك يستطيع الفرد الرياضي أن يؤدي ما هو مطلوب منه بكفاءة ومهارة. (خالد صلاح، ص 3) فالرياضة ممارسة سامية تهذب الروح والجسد وتمنح ممارستها شعوراً بالتفوق عبر النجاحات التي تحقّقها له المنافسة الشريفة. لكنها في عالمنا الحاضر، تحوّلت صناعة تبغي الربح الوفير، وتسخر في سبيل تحقيق غايتها مختلف الوسائل، المشروعة منها وغير المشروعة. من هنا شاع استخدام المنشطات بين الرياضيين بالرغم من أنها من المحظورات في عالم الرياضة ويهدد تعاطيها المستقبل الرياضي للاعب في حال ثبوت استخدامها.

ولا تقف أضرار المنشطات عند هذا الحد، وإنما هي تهدد أيضاً صحة الرياضيين وتشكل خطراً على حياتهم بحسب ما يؤكد الدكتور كمال كامل الاختصاصي في الطب الرياضي وإصابات الملاعب وطب الطوارئ. وهو يوضح أنه خلال السنوات الأخيرة دفع عدد من الرياضيين حياتهم

ثمناً لتعاطيهم المنشطات المحظورة، حيث أثبتت التحاليل الطبية أن أسباب وفاتهم بأزمات قلبية أو دماغية مرتبطة بتعاطيهم المنشطات الرياضية بشكل متكرر.

<https://www.lebarmy.gov.lb/ar>

تعتبر المنشطات الهرمونية جزء من مجموعة من العقاقير المنشطة الاستيرويدية من هرمونات موجودة بشكل طبيعي في الجسم وهذه العقاقير هي بشكل أساسي مصنفة من المواد الكيميائية والمجموعة الرئيسية الأخرى من المنشطات الستيرويدية هي الستيرويدات البشرية وهي عقاقير لها نطاق واسع في مجال الاستخدامات الطبية وتعمل المنشطات الهرمونية بشكل أساسي من خلال محاكاة هرمون التستوسترون وهو الهرمون المسؤول عن الخصائص الجنسية لدى الذكور وغير ذلك من الوظائف الأساسية للجسم، وهذه المنشطات غير محظورة في غالبية البلدان حيث يتم استخدامها للأغراض الطبية بوصفة طبية من قبل الأطباء ولكنها تحظر عادة للاستخدامات خارج هذا النطاق نظراً للمخاطر الصحية التي قد تسببها هذه المنشطات والميزة غير العادلة التي تمنحها المنشطات الهرمونية في المنافسات الرياضية وألعاب القوى، قامت اللجنة الأولمبية الدولية بحظرها في عام 1975 وسرعان ما حذت الأجهزة الرياضية الرسمية حذوها ولكن نظراً لأن اختبارات الكشف عن تعاطي المنشطات الهرمونية كانت بدائياً وقتها إلى حد ما. استمر تعاطيها بين أوساط الرياضيين

الشباب. <https://www.hopeeg.com>

ونظراً لأن الرياضة جزء من العملية التعليمية للجيل الناشئ يشكل الغش الرياضي الدوائي (استعمال المنشطات) خطراً تربوياً يضاف إلى خطر الأمراض الجسدية وذلك بتعزيز المفهوم المناقض للأخلاق في المجتمع، والذي يقضي بأن النتائج الرياضية الممتازة، لا يمكن الحصول عليها إلا عبر الغش وخرق القواعد الرياضية. وهذا أمر مرفوض قانوناً وشرعاً وعرفاً.

<http://forum.kooora.com>

فانطلاقاً من الأهمية البالغة للرياضة للفرد والمجتمع ولأن الرياضي يمثل قدوة للجيل الناشئ فتناوله للمنشطات يشكل خطراً جسيماً واختلالاً في المنظومة القيمية للمجتمع زيادة على خطرها على صحة الفرد المتعاطي لها لذا ارتينا في بحثنا تسليط الضوء على المنشطات الرياضية وخطرها على صحة الرياضي المتعاطي لها من خلال الاجابة على التساؤلات التالية:

- ما ماهية المنشطات؟
- ماهي الأخطار الناجمة عن تناول المنشطات بالنسبة للرياضي؟

#### هدف البحث:

- تقديم لماهية المنشطات.
- إبراز الأخطار الناجمة عن تناول المنشطات بالنسبة للرياضي

#### أهمية البحث:

يستمد البحث أهميته من أهمية الموضوع المتناول وهو افة المنشطات حيث عرفت انتشارا واسعا في هذا العصر رغبة في الريح السريع وهو ما أثر على روح المنافسة الشريفة مع انتشار الغش

#### 2 - المنشطات:

نقصد باستعمال المنشطات استعمال مواد أو إجراءات بهدف إما تغيير القدرات اصطناعياً لشخص يمارس نشاطاً رياضياً - بغض النظر عن نوع الرياضة وظروف ممارستها أو لتغطية أثر استعمال مواد أو إجراءات لها هذه الخاصية. استعمال مواد أو إجراءات بهدف إما تغيير القدرات اصطناعياً لشخص يمارس نشاطاً رياضياً - بغض النظر عن نوع الرياضة وظروف ممارستها أو لتغطية أثر استعمال مواد أو إجراءات لها هذه الخاصية. (زيادة الكتلة العضلية، زيادة الجهد أثناء التمارين تسريع فترة النقاهة) وهذه الأنشطة قد تبدأ من أعمار صغيرة.

المنشط هو استعمال أية مادة بواسطة الرياضيين والتي تحرمها اللجنة الأولمبية الدولية (اللجنة الطبية) والتي من شأنها أن تزيد نشاط اللاعب نشاطاً غير طبيعي مما يجعله ينافس بطريقة (غير) عادلة أو (غير) شريفة.

وهذه العقاقير المنشطة: هي مواد غريبة عن الجسم، أو ربما، أحياناً، مواد طبيعية، تؤخذ بكميات غير طبيعية، وبطرق غير معتادة تساهم في رفع اللياقة البدنية بشكل (غير) طبيعي، إضافة إلى ذلك، ما تشمله من (التأثيرات النفسية) التي تؤثر على اللياقة البدنية ومستواها كالتنويم المغناطيسي

وغيره.. <http://forum.kooora.com>

هي أبشع صور لابتزاز وسرقة جهود الآخرين بتناول بعض العقاقير الطبية التي تعطي قوة مضافة وقتية للرياضي يستطيع من خلالها تحقيق نتائج غير حقيقية تخضع لظروف ساعة السباق فقط دون أن تستمر مع الرياضي.

**تعريف اللجنة الطبية التابعة للجنة الاولمبية الدولية:** المنشطات هي تلك المواد التي نصت عليها لائحة اللجنة الاولمبية عام 1976م وطالبت بتحريم استخدامها في المجال الرياضي واحتوت على المواد التالية:

- مثيرات الجهاز العصبي المركزي مثل الكورامين، والاستكرانين.
- المواد المخدرة التي تساعد على عدم الإحساس بالألم مثل الكودايين.
- انابول سترويد، مثل الميثانينون.

**التعريف العام للمنشطات:** المنشط كل مادة أو دواء يدخل الجسم وبكميات غير اعتيادية لغرض زيادة الكفاءة البدنية للحصول على انجاز رياضي أعلى وبطرق غير مشروعة ويسبب أضرار صحية عند الاستمرار على تعاطيها.

إن المنشطات بتعريفها العلمي هي المواد والوسائل التي تساعد على تحفيز الاداء البدني للرياضيين، والتي يتم تحديدها من قبل الوكالة الدولية لمكافحة المنشطات واللجان الوطنية للرقابة على المنشطات مبينا ان التعريف يتوسع ليشمل اية مخالفة للائحة الدولية لمكافحة المنشطات والتي تحتوي على ثمانى انتهاكات محددة <https://www.azzaman.com>.

هي عقاقير منشطة يتناولها بعض من الناس لرفع أدائهم الرياضي وتعني كلمة منشط تنشيط بناء أنسجة الجسم وتساعد المنشطات على بناء وزيادة كتلة الجسم.

والمنشطات بصفة عامة نجدها المنبهة للجهاز العصبي المركزي والمهدئة للجهاز العصبي المركزي والعقاقير التي ترفع كفاءة الدورة الدموية والجهاز الدوري كمغلقات بيتا، والهرمونات البنائية، والهرمونات اليبتيديية كهورمون النمو البشري ومعزز تكون كريات الدم الحمراء وهي عبارة عن مواد ينتجها الجسم للتحكم في وظائف معينة كالنمو وانتاج خلايا الدم الحمراء وزيادة حجم وقوة العضلات وتحسين قدرة الدم على حمل الأكسجين ومن ثم قدرة الرياضي على القيام بتدريبات أشق لفترات

أطول. وهناك المدرات للبول لطرد السوائل من الانسجة وتخفيض الوزن في الالعاب التي تتطلب فئات وزنية معينة (الملاكمة، الانتقال، المصارعة) أو لطرد المواد المنشطة من الجسم حتى لا تظهر خلال الفحص الطبي في البطولات الاولمبية. وتؤدي إلى الضعف العام والجفاف والتعبس.

<https://alminbar-arriyadi.com>

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 أصبح صعباً بالطرق الاعتيادية هذا مما دفع الكثير من الرياضيين اختصار الطريق للوصول إلى القمة والتي تحقق لهم طموحاتهم المادية والنفسية وغيرها - قديماً كان استخدام المنشطات قاصراً على الرياضات الجامعية والأولمبية ولكن اليوم يستخدم المنشطات كثير من الناس منهم لاعبي كمال الأجسام وغير لاعبي كمال الأجسام والمحترفين والمبتدئين وفي الجامعات وفي المدارس الثانوية وقد حذرت كثير من المؤسسات من استخدام المنشطات ومنعت لاعبيها

إن أهداف عملية التدريب الرياضي الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن من المهارة التي يمارسها، ونظراً لتطور عمليات وطرق التدريب الرياضي وتقارب المستويات بين الفرق واللاعبين ومحاولة بعض الرياضيين الحصول على نتائج رياضية عالية، فقد سعى هؤلاء الرياضيون واستخدموا العقاقير المنشطة بمختلف أنواعها بغية الحصول على قدرات وطاقات غير طبيعية (عائد ملحم، 1999، ص 68)

عرّف الدكتور كامل المنشطات بالمواد أو الأدوية الصناعية التي تستخدم لرفع الكفاءة البدنية والنفسية للفرد في أثناء المباريات الرياضية أو التدريب للحصول على إنجاز رياضي بطرق غير مشروعة، وهو أمر يؤدي إلى الإخلال بعدالة المنافسة ويعرض المتعاطي إلى العقوبات والاستبعاد عن اللعب. يرتبط استخدام المنشطات بالعديد من الآثار الجانبية التي تتفاوت في حدتها، بدءاً من القلق والتوتر وصولاً إلى الأمراض السرطانية وتصلب شرايين القلب. ويؤكد الدكتور كامل على ضرورة توعية الرياضيين على مختلف أخطار المنشطات تفادياً للوقوع في المحذور.

<https://www.lebarmy.gov.lb>

ويرتكز استخدام المنشطات بين الفئات التالية:

- الرياضيين ممن يمارسون رياضات تعتمد على القوة والحجم مثل رفع الأثقال، والكرة الحديدية.
- المصارعة.
- من يمارسون رياضات تعتمد على الصبر والتحمل مثل السباحة.
- من يمارسون رياضات وتمارين الوزن وكمال الأجسام.
- أي فرد يهتم ببناء جسمه وعضلاته

## 1.2 اثار المنشطات على الفرد:

لقد اثبتت جميع الدراسات العلمية التي قام بها الباحثون والاطباء والعلماء ، ان المنشطات لها اضرار صحية خطيرة على صحة الانسان خاصة الرياضيين منهم ، فقد بدأ الرياضيون استخدام هذه المنشطات من اجل تحقيق الانجازات والبطولات العلمية ، خاصة وأن الوصول الى الارقام العالمية يحتاج الى جهد عال وقوة بدنية هائلة ، مما دفع الكثير من الرياضيين الى تعاطي المنشطات، من اجل تحقيق احلامهم الوهمية التي اوصلتهم الى حافة الهاوية بعدما اصبحوا مدمنين بسبب استخدام جرعات كبيرة من هذه المنشطات ، والتي تتسبب بدورها بدفع القابلية البدنية والوظيفية في بداية الامر ، لكن بعد ذلك يصبح الجسم بحاجة الى المزيد من هذه المنشطات الخطيرة جدا والتي تؤدي الى اعراض مرضية غير طبيعية ، وتكون سببا للوفاة في بعض الاحيان ، ورغم ان هناك بعض الايجابيات للمنشطات في رفع القدرة البدنية والتحسين الوظيفي وتحقيق بعض الانجازات الرياضية ، الا ان السلبيات التي تنعكس على صحة الرياضي اكبر من اي انجاز يمكن ان يحققه خلال مسيرته الرياضية ، مع العلم ان المنشطات تعتبر من المواد المحظورة طبيا ، ويعاقب عليها الاتحاد الدولي واللجنة الاولمبية بحرمان اللاعب من ممارسة النشاط الرياضي ، وسحب اي انجاز قد قام بتحقيقه خلال فترة التعاطي <https://www.altibbi.com> . /

وقد انتقلت عدوى المنشطات لعشرات اللاعبين الرياضية و خاصة الفردية بالرغم من مرور عدة سنوات على مكافحة هذا الداء و كلما تم وضع عقار في قائمة الممنوعات اجتهدت شركات و مختبرات في اكتشاف الجديد من المنشطات حتى أصبحت الرياضة في بعض البلدان ابعد ما تكون عن مسابقات بين الرياضيين بل هي منافسة بين شركات صناعة الدواء و العقاقير الطبية



ورغم تحذير اللجنة الاولمبية الدولية من خطورة تعاطي المنشطات والعقاقير الممنوعة وإنزال اشد العقوبات لمتناولها فان بعض الرياضيين يحتالون باستمرار على القانون و يفتشون بمساعدة مدربيهم وأطبائهم على أنواع جديدة من العقاقير المنشطة التي لم يرد ذكرها ضمن قائمة الممنوعات التي تصدر سنويا من اللجنة الدولية الاولمبية، و رغم أن في هذا خطورة على اللاعب قد تصل إلى حد الوفاة حيث استعمال المنشط يصل باللاعب إلى مرحلة من الإجهاد الفسيولوجي، و اللاعب الذي يعتاد على تناول الحبوب المنشطة نجده يأخذ في كل مرة نسبة كبيرة من الأولى حتى تصل إلى درجة التسمم، في الوقت الذي يلاحظ فيه أي اثار جانبية في الرياضيين الذين يتعاطونها إلا إن بعض العلماء يعتقدون إن استخدامها على المدى الطويل قد يعرض الرياضي للإصابة بالنوبات القلبية والسرطان والعقم في المستقبل. ( قدوري، فاضح، 1999، ص 117)

يشير دسامح أن أعراض تناول المنشطات تتفاوت بين اضطرابات الجهاز الهضمي كالقرحة والتقيؤ والاسهال واضطرابات النوم والقلق المستمر والتوتر، إضافة الى الصداع المتكرر وسوء الحالة المزاجية ونقص التركيز كما يؤدي تعاطي هذه المنشطات الى احتباس السوائل في الجسم وزيادة الوزن واضطراب في ضربات القلب أو الوفاة المفاجئة. <https://www.hiamag.com/>

**مشروبات الطاقة:** يخلط الكثير من الرياضيين بين مشروب الطاقة ومشروب الرياضة، فمشروب الرياضة يتكون من السكريات البسيطة والأملاح المعدنية كالبوتاسيوم والصوديوم حيث يعمل على تعويض الفاقد من سوائل الجسم ويمنع حدوث الجفاف ويزود الجسم بالسعرات الحرارية أثناء ممارسة النشاط الرياضي، وهذا ما لا يحققه مشروب الطاقة الذي يعمل على طرد السوائل من الجسم وتحتوي على مواد تسمى المنبهات، وهي مجموعة تشمل الكافيين والأمفيتامين والإفيدرين، وهي أيضا تحتوي على كمية كبيرة من السكر. ومع أن المنبهات ومشروبات الطاقة قد تعطي الجسم دفعة مؤقتة من النشاط إلا أن لها مخاطر عديدة تشمل:

- العصبية والاضطراب وحدوث مشاكل في التركيز.
- الأرق وقلة النوم.
- الجفاف.

- الإدمان والحاجة إلى كميات متزايدة من المشروب للمحافظة على النشاط.
- مشاكل في القلب واضطراب نبضاته.
- ضربة الحرارة "الشمس".
- السكتة الدماغية أو القلبية.
- الهلوسة.

**هرمون النمو البشري:** وهو هرمون بنائي يفرز في الجسم، ويعرف أيضاً باسم قونادوتروبين. ويأخذه الرياضيون لزيادة حجم عضلاتهم وقوتها، ومع أنه لا يوجد دليل علمي قاطع على فعالية هرمون النمو البشري إلا أن مخاطره ثابتة ومؤكدة على صحة الشخص، وتشمل:

- ألم المفاصل وضعف العضلات.
- احتباس السوائل في الجسم.
- مشاكل في تنظيم السكر في الدم.
- الإصابة بداء السكري.
- ارتفاع الكوليسترول في الدم.
- ارتفاع ضغط الدم.
- أمراض القلب <http://www.alriyadh.com>.
- مشروبات الطاقة تطرد السوائل من الجسم واثارها متعددة.

الكثير من الرياضيين يتناولون هرمون النمو growth hormone ، أو المنشطات لبناء وتقوية كتلة العضلات، فمنذ السبعينات استعملت هذه الهرمونات كعامل منشط للمتنافسين في الألعاب الرياضية، ولكن اللجنة الأولمبية الدولية International Olympic Committee حذرت من تعاطي المنشطات والهرمونات. وكثير ما نسمع عن فضائح متكررة في عالم الألعاب الأولمبية، وتحديداً لدى اللاعبين ممن يتناولون الهرمونات والمنشطات. ولكن استخدام المنشطات وهرمون النمو لدى البعض يعتبر أمر مفيد ومريح خاصة بين الرياضيين ومن هم كبار السن وطلبة المدارس الثانوية والجامعات. ففي الولايات المتحدة الأمريكية مثلاً، تم منح الرياضيين المتفوقين في

الكلية منح تعليمية حول استخدام المنشطات والهرمونات. وقد وجد أن واحد فقط من بين 16 رياضي قد اعترف باستخدام المنشطات. فما هو هرمون النمو البشري؟

هرمون النمو البشري، ينتج من الجزء الأمامي للغدة النخامية، ويعمل على تحفيز وتيرة نمو العظام لدى الأطفال، لاسيما وأن الكثير من الأطفال يتوقف نموهم ولا يتطورون في مرحلة معينة، لذا يتناولون هرمون النمو لتنمو أجسادهم وتصبح بالشكل الطبيعي.

### لماذا يتعاطى الرياضيون هرمون النمو؟

يستخدم الرياضيون هرمون النمو لتطوير أجسامهم وزيادة طاقة أجسامهم. كما أن الهرمون يظهر أجسامهم كرياضيين. ويذكر ان هرمون النمو يعمل على تفكيك الدهون في الجسم ويحولها إلى عضلة، وبالتالي ينتج عنها جسم ضخم وعضلي لا يخبئ أسفل جلده الدهون. وبالرغم من الحصول على جسم ضخم وعضلات كبيرة جداً، إلا أن هذه العضلات هي ضعيفة جداً. لذا فإن الرياضيين يأخذون هرمون النمو بجانب هرمون التستوستيرون وذلك لتعزيز قوة وقدرة الجسم في التحمل، إلا أن الابحاث أظهرت أنه لا يوجد تأثير كبير لهرمون التستوستيرون على ذلك.

**الجنون:** أن تبني جسمك لا يعني أبداً أن تهدم عقلك، فكل رياضي عليه أن يعلم أن من مخاطر المنشطات أنها تؤثر بشكل مباشر على القدرات العقلية ويؤكد الأطباء أن بعض أنواع العقاقير المنشطة لها تأثير يتشابه بنسبة كبيرة مع التأثير الناجم عن إدمان المخدرات إذ أن المواد الكيميائية الداخلة في تركيبها تؤثر على العقل وتدفع متناولها من الهياج وتجعله أكثر ميلاً إلى العنف والعدوانية ويؤكدون في السياق ذاته أن احتمال التعرض لذلك النوع من مخاطر المنشطات يزداد بالنسبة لمن هم دون العشرين. <https://www.arabfit.com>

**أمراض الكبد:** الكبد شأنه شأن الكلى هو أحد الأعضاء المهددة بمخاطر المنشطات واثارها وذلك الأثر تختلف شدته باختلاف نسبة تناول المنشطات وكذا حجم الجرعة التي يتم تناولها لكن الأمر المؤكد أن صحة الكبد تتضرر بسبب المنشطات وعلى أقل تقدير تنخفض مستويات أدائه وقدرته على القيام بمهامه أما في حالات تناول جرعات كبيرة نسبياً من المنشطات. فقد ينتج عنها نمو أورام الكبد وهي إحدى أخطر المشكلات الصحية التي قد تصيب ذلك العضو. تعاطى الاسترويدات

البنائية وخاصة التي تأخذ عن طريق الفم يؤدي لتدهور في وظائف الكبد المتمثل في ارتفاع انزيمات الكبد وحدوث الصفراء كما أنها قد تؤدي إلى حدوث أورام الكبد الحميدة أو الخبيثة أو تكوين أكياس دموية التي قد تحدث نزيف داخلي. حب الشباب، البشرة وفروة الشعر دهنية هي أهم الاعراض الجانبية في الجلد وذلك بالإضافة للصلع المبكر في الرجال والنساء

<https://ar.wikipedia.org>

**صحة القلب والشرايين:** تكون مهددة في حالة تعاطي المنشطات بل إن العلماء يعدون ذلك أحد مخاطر المنشطات وربما هو أخطرهما على الاطلاق فالمواد الكيميائية الداخلة في تركيب العقاقير المنشطة لها تأثير على معدلات الكوليسترول في الدم فهي تؤدي الى ارتفاعه بقدر ملحوظ ونتيجة لذلك تحدث إعاقة لعملية ضخ الدم الى مختلف أعضاء وأنسجة الجسم علاوة على أنها ترهق عضلة القلب وتسبب إضعافها. الأمر الذي يزيد من احتمالات التعرض مستقبلا لأي من أمراض

<https://www.arabfit.com> القلب

تعاطى هذه المركبات يؤدي إلى ارتفاع في ضغط الدم كما يؤدي لتضخم في عضلة القلب شأنها شأن باقي عضلات الجسم أو نتيجة لارتفاع ضغط الدم وقد يؤدي ذلك لقصور الشريين التاجية والتعرض لجلطات في القلب أو المخ حتى في الرياضيين تحت سن الثلاثين بسبب تصلب الشرايين وزيادة تجلط الدم في الاوعية الدموية نظرا لزيادة اعداد كرات الدم الحمراء مما قد يؤدي للوفاة

<https://ar.wikipedia.org> المفاجئة في بعض الحالات

**قرحة المعدة:** بالتساؤل عن العوامل والأسباب المؤدية الى قرحة المعدة سنجد أن بعض أنواع الأدوية مدرج بقائمة المسببات وبالنظر الى قائمة الأدوية المحدثة للإصابة بقرحة المعدة سنجد أن عقاقير وحبوب المنشطات تأتي بمركز متقدما بها. وذلك بعد أن أكد ها أكثر من بحث ودراسة إن من بين مخاطر المنشطات على اختلاف أنواعها أنها تصيب جدار المعدة بنوع أسوأ من الالتهابات وفي حالة التماذي في تعاطيها لفترة أطول فإن ذلك الالتهاب يتفاقم محدثا الإصابة بحالة من تقرح المعدة.

**المواد الحاجبة:** يحاول بعض الرياضيين التحايل على النظام باستخدام المواد المدرة للبول بهدف طرد المواد المنشطة من الجسم أو حجبها خلال الفحص الطبي في البطولات الأولمبية. ما يجهله هؤلاء أن هذه المواد الحاجبة تؤدي إلى الجفاف والضعف العام. كما تعرّض مستخدميها إلى الهبوط في ضغط الدم، وتسبب حالات الإغماء وفقدان التوازن عند المشي، وعدم التركيز والاضطراب في وظائف القلب. <https://www.lebarmy.gov.lb>

إن استخدام المنشطات يؤدي إلى التأثير الإيجابي على عناصر اللياقة البدنية وبالتالي على المستوى الرياضي للاعب إذا ما تم هذا الاستخدام إلى جانب العملية التدريبية، ولكن هذا الاستخدام يحتوي إلى جانب التأثير الإيجابي على النواحي البدنية والوظيفية على تأثير آخر سلبي (أعراض جانبية) يؤثر بصورة سلبية على صحة الفرد الرياضي قد ثبت بالتجربة أن هذه المضار والأعراض الجانبية وصلت في بعض الأحيان إلى حد الوفاة المفاجئة وعلى سبيل المثال إذا ما افترضنا أن الفرد الرياضي من لاعبي المستوى العالي في رياضة من الرياضيات التي يتحدد فيها المستوى من خلال القوة العضلية مثل رفع الأثقال، الرمي في ألعاب القوى... الخ يتعاطى جرعات معينة من المجموعة الرابعة من هذه المنشطات فإن ذلك يؤدي إلى زيادة المقطع الفسيولوجي للمجموعات العضلية المختلفة وخصوصاً إذا ما صاحب هذا التعاطي تدريبات خاصة بالقوة العضلية حيث يزداد حجم الليفة، أما عدد الألياف فيظل ثابتاً مما يؤدي بالتالي إلى زيادة القوة العضلية التي ترتبط أصلاً بزيادة المسافة في حالة الرمي وزيادة الثقل في حالة رفع الأثقال. والجدير بالذكر هنا أن هذا التأثير يرتبط أيضاً بتأثير آخر سلبي و أعراض جانبية تظهر في كثير من الأحيان مثل أمراض الكبد تهتك الكلى والاضطرابات المعوية و التنفسية وكذلك قد يؤدي هذا إلى سقوط الشعر والاضطراب الجنسي.

حسب (فهمي عبد العزيز، 2014) رصدت الدراسات الصحية السريرية التي أجريت على متعاطي المنشطات المختلفة في كمال الأجسام العديد من المشكلات الصحية كأضرار الكبد، وتهتك الكلى، والاضطرابات المعوية والتنفسية، وسقوط الشعر، ويؤدي استعمالها عند صغار السن والناشئين في بعض الأحيان إلى اختلال وظائف الهرمونات، وسرعة ظهور أعراض البلوغ قبل الفترة الزمنية المحددة، وظهور الشعر بالوجه والصدر، ونقص في إفراز الغدة النخامية، وزيادة واضحة في

نسبة الكوليسترول والدهون في الدم، مما يؤدي بالتالي لزيادة إمكانية تعرضهم لأمراض القلب والجهاز الدوري. وحذر اختصاصيون طبيون في مستشفى الجامعة بالشارقة من أن استعمال منشطات كمال الأجسام غير المرخصة يقود إلى مشكلات صحية خطيرة وتأثيرات جانبية أبرزها تهديد خصوبة الرجال، والإصابة بالعمق، بالإضافة إلى أنها ترفع نسب الإصابة بسرطان البروستات، والعديد من الأمراض الخطيرة والتقرحات بالعضلات نتيجة الإجهاد غير الطبيعي الذي تتعرض له في الرياضة العنيفة المرافقة لتناول المنشطات المحظورة <https://www.albayan.ae>

وبين المتخصصون الطبيون أن أغلب الإصابات التي تم تسجيلها بين المصابين هي في الأعمار 15-25 سنة، حيث تحرص هذه الفئات العمرية على ممارسة رياضة بناء الأجسام بشكل عنيف من أجل الحصول على عضلات مفتولة، أو تقليداً لبعض الشخصيات الرياضية أو السينمائية الشهيرة، وهو ما يدفعهم الى تعاطي بعض المنشطات المتوافرة في السوق لتسريع بناء العضلات الذي يوقعهم في مشكلات صحية جسيمة، ومنها التسبب بخراج العضلات نتيجة الحقن الشخصي للمنشطات فيها.

## 2. 2. مكافحة المنشطات:

انطلاقاً من الأضرار الصحية المميتة التي تسببها المنشطات، وبهدف المحافظة على المنافسة العادلة والشريفة بين اللاعبين، حرّمت اللجنة الأولمبية الدولية استخدام المنشطات تحت طائلة فرض العقوبات والجزاءات التي تصل الى حد إبعاد الرياضي نهائياً عن الملاعب. في هذا الإطار يشير الدكتور كامل الى دور الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات التي تشرف منذ العام 1999 على البرنامج العالمي لمكافحة المنشطات. ويتضمّن البرنامج المذكور مدونة (Code) تحدّد التعريف القانوني لتعاطي المنشطات، وانتهاك قواعد مكافحتها.

وبحسب المدونة المذكورة يعرف تعاطي المنشطات قانونياً بأنه حدوث انتهاك أو أكثر لقواعد مكافحة المنشطات ويحدّد الانتهاك على الشكل الآتي:

- وجود عقار محظور أو عناصره أو آثار دالة عليه في العيّنة التي تؤخذ من جسم اللاعب.
- على كل لاعب أن يضمن ألا يدخل جسمه أي عقار محظور. وهو مسؤول سواء كان ذلك عن

خطأ أو إهمال أو استخدام الوعي استخدام أو محاولة استخدام عقار محظور أو وسيلة محظورة، بصرف النظر عن نجاح اللاعب أو إخفاقه في استخدام العقار المحظور.

• رفض الخضوع، أو عدم التقدّم، لأخذ عينات من دون عذر قاهر بعد تلقّي إبلاغ بذلك، أو التهرّب بأي طريقة.

• الامتناع عن تقديم معلومات عن مكان وجوده لإجراء اختبار خارج إطار المسابقة.

• التلاعب أو محاولة التلاعب، بأي جانب من جوانب مراقبة تعاطي المنشط. مثلاً: التلاعب بالعينة (إضافة الماء) أو بهوية اللاعب.

• حيازة عقاقير أو وسائل محظورة من قبل اللاعب أو الطاقم المعاون له، في أي زمان أو مكان ما لم يثبت استخدامها للعلاج الطبي.

• الإتجار بأي عقار محظور أو وسيلة محظورة.

• إعطاء أو محاولة إعطاء عقار محظور أو وسيلة محظورة إلى أي لاعب، أو مساعدته أو تشجيعه أو إعانته أو التغطية عليه أو أي تواطؤ.

يُعى الرياضي من إجراء فحص تعاطي المنشطات لضرورات علاجية تفرض عليه تناول أدوية تحتوي على مواد منشّطة. وينبغي في هذه الحالة تقديم طلب الإعفاء قبل ثلاثين يوماً من الحدث الرياضي إلى لجنة منح الإعفاءات، مرفقاً بجميع المعلومات والبيانات الطبية اللازمة.

<https://www.lebarmy.go>

وعن كيفية التصدي لظاهرة تعاطي المنشطات بالوطن العربي والعالم، قال الدفراوي: عربياً يمكن التصدي لظاهرة تعاطي المنشطات من خلال اللجان الأولمبية الوطنية بالتنسيق مع الاتحادات الرياضية المحلية المشرفة على رياضة من الرياضات، وتحتكم هذه اللجان إلى قواعد المدونة العالمية لمكافحة المنشطات في حال أنها صادقت عليها واعتمدها، كما يكون باستطاعة تلك اللجان تطبيق ما جاء من أحكام في مدوناتها الوطنية، إن وجدت طبعاً، وبالمقابل، تخلو المجموعات العقابية العربية من أي تشريع جزائي خاص يتبنى مساعلة من يتعاطى المواد المنشّطة في الألعاب الرياضية جزائياً. أما دولياً فيمكن حصر الأساليب والأدوات الدولية، بالأدوات التشريعية، وهي مجموعة القرارات والتشريعات القانونية جزائية كانت أم تأديبية، تسنّها دولة من

الدول أو منظمة مختصة في مجال مكافحة المنشطات للتصدي لظاهرة تعاطي المنشطات رياضياً، ومن أمثلة الأدوات التشريعية (المدونة العالمية لمكافحة المنشطات)، وهناك الأدوات المؤسسية، إذ تظلم مؤسسات وهيئات دولية ووطنية بالتصدي لظاهرة تعاطي المنشطات أو استخدام الطرق المحظورة رياضياً، وعلى رأس هذه المؤسسات والهيئات، وكالة (ونسكو)، وأيضاً (الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات)، فضلاً عن الأدوات الرقابية <https://alarab.co.uk>.

مع التركيز على تعزيز الاتجاهات الايجابية وحث الرياضيين على تناول الأغذية المناسبة والمتكاملة بدلاً من التورط في أوهام زائفة سرعان ما تتلاشى لا سيما في مجتمعاتنا الإسلامية حيث تؤكد النصوص العامة في الشريعة الإسلامية على حفظ الضروريات الخمس: الدين والنفس، والمال، والعقل، والنسل، وبذلك يكون حكم استعمال المنشطات البدنية التي يستخدمها الرياضيون محرماً للأدلة الآتية:

أولاً: المعنى الأسمى للرياضة هو تقويم الجسم، ودفع الضرر عن النفس والبدن، وإظهار جوانب القوة والنشاط، وحتى لو كانت الرياضة للترفيه عن النفس فهي جائزة، بشرط الانضباط بضوابط الشرع، وقد ثبت أن النبي صلى الله عليه وسلم قد سبق زوجته عائشة رضي الله عنها، وصارع ركانة، وسابق على الخيل والإبل..... الخ.

ثانياً: عند النظر إلى المصالح والمآلات في استخدام المنشطات، نجد أنها لا تحقق للإنسان المتعاطي أي نفع على الإطلاق، بل تؤدي إلى ضرر محض يؤثر على الجسم والعقل، والأصل في الجسم أن يكون قوياً ونشطاً في حالته الاعتيادية الطبيعية، وعندما تدخله هذه المواد فإنها تقلب المنافع إلى مضار، وبالتالي يتعارض استخدام تلك المنشطات مع القواعد العامة في الشريعة الإسلامية التي تنص على دفع الضرر.

ثالثاً: إن من قواعد الشرع أن ما ثبت ضرره ثبتت حرمة، وقد ثبت ضرر هذه المنشطات طبيياً فثبتت حرمتها شرعاً، فالنصوص الشرعية من القرآن والسنة النبوية الشريفة جاءت صريحة بتحريم بعض المواد المضرة على الجسم والدين والمجتمع كالخمر، والبعض الآخر من المواد جاءت الحرمة فيها باعتبار النظر إلى المآلات السلبية الناتجة عن الاستخدام.



رابعاً: المنشطات الرياضية اعتداء على الفطرة الربانية التي فطر الله الناس عليها، وفيها تدمير لصحة الإنسان، وتغيير لطبيعة الجسد، قال الله تعالى على لسان إبليس: (وَلَا مَرْتَهُمْ فَلْيَبْتَئِكُنَّ آدَانَ الْأَنْعَامِ وَلَا مَرْتَهُمْ فَلْيُعَيِّرُنَّ خَلْقَ اللَّهِ) النساء/ 119، وتغيير خلق الله هو كل تصرف يؤدي إلى تغيير صورة الإنسان.

خامساً: إن استخدام المنشطات الرياضية يؤدي إلى كثير من الأمراض المزمنة والمستعصية والقاتلة، بل قد يؤدي استخدام المنشطات في بعض الأحيان إلى الموت، والله عز وجل نهى الإنسان أن يقتل نفسه حيث قال تعالى: (وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا) النساء/29، وقال تعالى: (وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ) البقرة/195.

سادساً: إن استخدام المنشطات الرياضية يورث الكذب والغش، ويقلب الحقائق، ويجعل جسم الرياضي يظهر نشيطاً وقوياً وهو في الحقيقة غير ذلك، وهذا غش وقلب للحقائق، والله تعالى أمرنا بالصدق حيث قال: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ) التوبة/119، وقال صلى الله عليه وسلم: (من غشنا فليس منا) رواه مسلم، وقال عليه الصلاة والسلام: (الخدیعة في النار) علقه البخاري في صحيحه بصيغة الجزم.

سابعاً: هذا الحكم الشرعي توافقه التنظيمات والقوانين الدولية التي تمنع استخدام هذه المنشطات.

<http://www.aliftaa>

#### خاتمة:

تعمل الرياضة على تهيئة الفرص المناسبة للنمو السليم والتمكن من التفاعل الذي يساعد على فهم العلاقات الاجتماعية والتكيف معها فهي تدريب على الحياة المشتركة المتعاونة كما تعتبر أسهل وسيط لتقوية الأخوة وأنسب وسيلة للتعرف بين الناس معرفة صادقة أساسها حسن المعاملة والتعاون عن طريق لعبهم معا فالرياضة لعبت أدوارا هامة في مواجهة السلوكات النفسية والاجتماعية السلبية بتقديم اليات ونشاطات وبرامج تعمل على دمج الفرد بمجتمعه وتوحد فيه وتمحو اثار الاغتراب وفقدان الهوية كما تعمل على تنمية الانتماء وادراك الفرد لذاته النفسية والاجتماعية فرغم أن الرياضة ميل غريزي وطبيعي في الانسان إلا أنها تؤدي وظيفة اجتماعية ترتبط بظروف وقيم ممارستها سواء

كانوا أفراداً أو جماعات فأضحت بذلك أساساً من أسس إعداد الفرد وتهيئته للحياة المستقبلية بما تهدفه من تنشئة صالحة للمواطنين وتمكينهم أفراداً وجماعات من الانتفاع من إمكانياتهم وإمكانيات مجتمعهم لتحقيق أقصى فاعلية غير أن الرغبة في الريح السريع وتحقيق الشهرة دفع بالكثير من الرياضيين بمختلف تخصصاتهم إلى المضي بطرق غير مشروعة مخترقين قيم التنافس الشريفة والفوز بالجدارة والاستحقاق متجاهلين ما تسببه هذه الطرق من أضرار وخيمة على الفرد والمجتمع في ان واحد ومن أهم هذه الطرق غير المشروعة استخدام المنشطات بشتى أنواعها وطرق استخداماتها فيظهر الرياضي نشطاً قوياً مرتفع الأداء غير أن هذا الوهم لن يدوم طويلاً ليترك وراءه جملة من الآثار منها ما هو نفسي كالهوس والاكنتاب ومنها ما هو عضوي كأمراض القلب والشرايين واتلاف للكلى وقرحة للمعدة والتهاب للكبد وفقدان للتوازن وهبوط في التنفس بل الكثير من الحالات المستعملة للمنشطات كان مآلها الوفاة ومن هنا وجب العمل على إعادة الاعتبار للرياضة وما تحمله من معانٍ لقيم التنافس الشريف والنزيه وتوعية الرياضيين بمخاطر المنشطات الصحية والصرامة في تطبيق العقوبات على المتورطين في تناولها وتفعيل طرق اختبار لاكتشاف مستعملها. وقيام مؤسسات التنشئة الاجتماعية بدورها في تعزيز قيم التنافس الشريفة وتجنب ما يؤدي الفرد والمجتمع على حد سواء خاصة في مجتمعاتنا الإسلامية بالتأكيد على تحريمها وبذلك يترعع النشء في ظل قيم إيجابية بناءة تسعى للتفوق والتميز بالاجتهاد والمثابرة والبحث عن السبل والاليات الصحيحة والسليمة وفق أسس علمية.

ونقترح ما يلي:

- إجراء ودعم البحوث الرامية إلى تحسين الكشف عن المنشطات، والتوصل إلى فهم أفضل للعوامل التي تدفع إلى استخدامها، من أجل تأمين أقصى قدر ممكن من الفعالية للاستراتيجيات الوقائية.
- ضرورة التثقيف المستمر للاعبين والأطقم المعاونة لهم وللمجتمع بوجه عام في الوقاية من المنشطات.
- ادخال مواضيع مكافحة المنشطات الجسدية ضمن المناهج الدراسية.
- ضرورة عقد الندوات العلمية القانونية والدورات التدريبية وورش العمل (للمحامين والمدربين والأطباء العاملين مع الفرق الرياضية) بهدف زيادة معلوماتهم عن ظاهرة تعاطي المنشطات في الالعب الرياضية.

## المراجع

- أسامة راتب، (1997). رياضة المشي مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية، القاهرة، دار الفكر العربي.
- أسامة كامل رواتب، (1997). علم النفس الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي.
- أسير هادي جاري، (2012). دراسة تحليلية لوقائع استخدام المنشطات الرياضية في ظل نظام العولمة، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد 24 العدد 3.
- جاب ميركن ومارشال هوفمان، ترجمة محمد قدوري بكروثريا فاضح، (1999). دليلك للطب الرياضي، ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- عائد فضل ملحم، (1999). الطب الرياضي والفسولوجي، الاردن: دار الكندي للنشر والتوزيع.
- كاشف زايد، (2011). مستوى تقدير الذات لدى الفتيات الرياضيات العمانيات وعلاقته باتجاههن نحو النشاط الرياضي. المجلة التربوية مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت. المجلد 25(99). 377-403.

- <http://forum.kooora.com>
- <https://www.lebarmy.gov.lb/ar>
- <https://www.azzaman.com>
- <https://alminbar-arriyadi.com>
- <https://www.altibbi.com>
- <https://ar.wikipedia.org>
- <http://forum.kooora.com>
- <https://www.hopeeg.com>

كيفية الاستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA:

دولة خديجة، (2020)، الأخطار الناجمة عن تعاطي المنشطات بالنسبة للرياضي ، مجلة تطوير العلوم الاجتماعية، المجلد 13 (العدد 01)، الجزائر : جامعة زيان عاشور الجلفة، ص.ص 128-146.