

د. سامية: تسبب أخطارا صحية للاعب

محاضرة حول المنشطات الرياضية بجامعة قطر



تصوير: أمير طميل



د. سامية مختار أثناء المحاضرة

جانب من الحضور

□ الدوحة - منتصر الديسي:

نظم قسم التربية الرياضية بكلية التربية في جامعة قطر أمس محاضرة تحت عنوان «المنشطات في المجال الرياضي» تحدثت فيها د. سامية مختار المدرسة بالقسم وتطرقت فيها إلى المنشطات التي أصبحت تشكل موضوعاً هاماً في المجال الرياضي إذ أن تناول العقاقير والهرمونات المنشطة من الموضوعات الهامة التي تم التركيز عليها في الأونة الأخيرة في الأوساط الرياضية لتفشي هذه الظاهرة بين الرياضيين وذلك رغبة من اللاعب في زيادة قواه ولياقتة البدنية النفسية للتغلب على منافسيه.

وقالت إن هذه الرغبة قديمة قدم المعرفة بالمواد المخدرة وعرضت د. سامية المحاور الرئيسية للندوة التي اشتملت على مشكلة تعاطي المنشطات في المسابقات الرياضية والتدريب الرياضي والمنشطات المحظورة وأنواع المنشطات التي تستخدم وطرق الكشف عنها والأخطار الصحية والطبية الناتجة عن استخدام المنشطات وكيفية القضاء على هذه الظاهرة والعقوبات التي يتعرض لها اللاعبون كما عرضت بعض الأمثلة

للادوية المسموح بتداولها للرياضيين وقائمة اللجنة الأولمبية بأنواع المنشطات المحظورة.

وتضمنت عرض فيلم خاص للمنشطات في المجال الرياضي وتناولت أنواع المنشطات المنبهة للجهاز العصبي والمنشطات المثبطة للألم والمهدنة للجهاز العصبي والمنشطات الهرمونية والمدررة للبول والتي ترفع الكفاءة الوظيفية والمنشطات التي لها تحفزات دوانية عند الاستخدام ووسائل صناعية أخرى مثل نقل الدم للاستعمالات الدوائية والكيميائية والتنشيط الكهربائي.

وتناولت الأخطار الصحية والطبية الناتجة عن استخدام المنشطات من خلال اختلال هرموني بالغدد الصماء مع سرعة ظهور أعراض البلوغ في الجنسين وحدث التهاب مبكر للنهايات العظمية وبالتالي توقف النمو وقصر القامة واختلال وظائف الكبد وحدث أورام سرطانية بها وبعض الأمراض الجانبية الأخرى مثل التعرض لأمراض القلب والأمراض الجلدية وحدثت أمراض نفسية مثل الاكتئاب والعدوانية والمزاج العصبي المستمر.

وتحدثت عن العقوبات التي يتعرض لها اللاعبون عند ثبوت تعاطيهم للمنشطات ومنها وقف اللاعب لمدة معينة

عن الاشتراك في البطولات حسب لائحة كل اتحاد، والشطب في اتحاد اللعبة إذا ثبت تكرار اللاعب لتعاطيه المنشطات وسحب الميدالية منه أو المركز الذي حصل عليه وكذلك الحبس أو الغرامة إذا ثبت ترويح اللاعب للمنشطات اثناء الدورات والاحتفالات الدولية.

وعرضت البدائل التي يمكن استخدامها والتي لا تحتوي على المواد المحظورة رياضياً والتي يمكن للاعب الاستفادة منها للوصول إلى هدف الفوز بالبطولات الرياضية مثل الاحماء التدريبي والتدليك بأنواعه والعناية بالتغذية الصحية وأهمها الفيتامينات وخاصة فيتامين «ب وج» ويمكن للرياضي عند الشعور بالارهاق أن يتناول كوباً من عصير الفواكه الطازجة يضاف إليه القليل من الليمون وقرص ملح ٨٠٠ غراماً من السكر والاهتمام بعلم النفس الرياضي والارشاد النفسي في فترة الأعداد العام الماضي وفي المناسبات.

كما لابد من التدريب العلمي الجيد والادارة الرياضية الناجحة والاكثار من اعطاء فيتامينات الذائبة في الماء وكذلك المحاليل السكرية السريعة الامتصاص لأنها تساعد على رفع كفاءة اللاعب وتزيد من مقاومة جسمه للأمراض وإزالة أي انهاك عضلي.