



المنشطات والأداء البدني

Doping and Physical Performance

تأليف

د. سليمان بن عمر الجلعود

الأستاذ المشارك بقسم فسيولوجيا الجهد البدني

كلية علوم الرياضة والنشاط البدني

جامعة الملك سعود

دار جامعة
الملك سعود للنشر
KING SAUD UNIVERSITY PRESS



ص.ب. ٦٨٩٥٣ - الرياض ١١٥٣٧ المملكة العربية السعودية

ح) دار جامعة الملك سعود للنشر، ١٤٤١هـ (٢٠١٩م)

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

الجلعود، سليمان بن عمر.

المنشطات والأداء البدني. / سليمان بن عمر الجلعود. - الرياض، ١٤٤٠هـ

٥٤٨ ص؛ ١٧ × ٢٤ سم

ردمك: ٢ - ٧٥٥ - ٥٠٧ - ٦٠٣ - ٩٧٨

١ - المنشطات ٢ - الرياضة البدنية أ. العنوان

١٤٤٠/٩٦٩٥

ديوي ٦١٥,٧٨٥

رقم الإيداع: ١٤٤٠/٩٦٩٥

ردمك: ٢ - ٧٥٥ - ٥٠٧ - ٦٠٣ - ٩٧٨

نشر هذا الكتاب بناء على موافقة المجلس العلمي في اجتماعه السادس عشر للعام الدراسي ١٤٣٩/١٤٤٠هـ المنعقد بتاريخ ١٨/٧/١٤٤٠هـ الموافق ٢٥/٣/٢٠١٩م. بعد استيفائه شروط التحكيم العلمي بالجامعة.

جميع حقوق النشر محفوظة. لا يسمح بإعادة نشر أي جزء من الكتاب بأي شكل وبأي وسيلة سواء كانت إلكترونية أو آلية بما في ذلك التصوير والتسجيل أو الإدخال في أي نظام حفظ معلومات أو استعدادها بدون الحصول على موافقة كتابية من دار جامعة الملك سعود للنشر.

المقدمة

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، الحمد لله الذي علم بالقلم، علم الإنسان ما لم يعلم،
أحمده حمد الشاكرين، وأُثني عليه بما هو أهله، والصلاة والسلام على معلم الناس الخير نبينا وحبينا
محمد -زاده الله صلاةً وسلاماً وتشريفاً على الثقلين-، وعلى آله وصحبه وكل من دعا بدعوته واقتفى
أثره إلى يوم الدين .

أما بعد: فقد باتت المنشطات الرياضية تمثل في السنوات الأخيرة، واحدة من أكبر آفات
الرياضة في عالمنا المعاصر، فكم من أسماء وأبطال ونجوم كبيرة سقطت ضحية لها، ودفَعوا ثمنًا باهظًا
من صحتهم وسمعتهم وحياتهم لقاء تعاطي هذه المنشطات. نهى الإسلام الحكيم عن الغش في جميع
صوره ومظاهره، بل توعد الإسلام أهله بالويل والخسران، وردت آيات قرآنية في ذلك، منها قوله -
تعالى-: ﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾ [سورة البقرة/ ١٩٥]، وحذر النبي -صلى الله عليه وسلم-
من الغش، وتوعد فاعله فقال: «مَنْ عَشَّ فَلَيْسَ مِنِّي»، وفي رواية: «مَنْ عَشَّنَا فَلَيْسَ مِنَّا»، وفي أخرى:
«لَيْسَ مِنَّا مَنْ عَشَّنَا» رواه مسلم. في أوروبا يطلقون عليها الملف الأسود، ولعل ملفها كذلك بالفعل،
وفي بلادنا العربية لا زالت حالاتها قليلة لحسن الحظ. لكن الجهل بأمورها ومخاطرها يبدو كبيرًا،
ويتساءل الكثيرون عن المنشطات الرياضية؛ ما أنواعها؟ ما مخاطرها؟ ولماذا حُظرت؟ وكيف العمل
على مكافحتها؟

والإجابة عن تلك الأسئلة وغيرها من الأسباب، نجدها إن شاء الله في كتاب (المنشطات
والأداء البدني) ، فأحمد الله -سبحانه وتعالى- أن وفقني إلى تأليفه، ولهذا الكتاب رسالة نريد أن
نوصلها إلى فئة الشباب والرياضيين. بعد سنوات من الجهد المتواصل تم إصدار الطبعة الأولى من هذا

الكتاب، وكنت أهدف من خلاله إلى رصد آراء علماء الطب الرياضي وخبراء المنشطات، وفسولوجيا الجهد البدني وتغذية الرياضيين، والأخوة القراء والمهتمين بهذا النهج الجديد في دراسة المنشطات الرياضية والأداء البدني. وقد تلقيت العديد من التساؤلات والانتقادات والملاحظات، وجميعها كانت نافعة -والحمد لله- في تطوير هذا الكتاب وإثرائه. أوكلت عام ٢٠١٣م من معهد إعداد القادة لمهمة تأليف حقيبة تدريبية عن المكملات الغذائية والمنشطات الرياضية؛ بحيث تتألف هذه الحقيبة من ثلاث مراحل (تمهيدية - متوسطة - متقدمة)؛ بحيث تكون هناك حقيبة خاصة للمتدرب والمحاضر والمادة العلمية، وبعد نشر العديد من البحوث العلمية، وعند تدريسي لمادة المنشطات والأداء البدني (٢٤٨) فجب بكلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود، وكذلك ترأسي لجنة التعليم والبحوث والدراسات باللجنة السعودية للرقابة على المنشطات عام ٢٠١٧م، ولعلمي بأهمية الرقابة على المنشطات الرياضية؛ كل ذلك زاد من اهتمامي، وبدأت أقرأ أكثر، ولخصت الكثير من الدراسات الحديثة وبعض الكتب، ونشرت العديد من البحوث بمجلات علمية عالمية محكمة عن موضوع المنشطات والمكملات الغذائية، لقد شعرت بحاجة الطلاب إلى مراجع علمية ميسرة باللغة العربية تتناول المنشطات والأداء البدني والاستخدام الصحيح للمكملات الغذائية، حتى خلصت لتأليف هذا الكتاب ليكون كمرجع علمي للمقرر الدراسي (المنشطات والأداء البدني ٢٤٨) فجب لمرحلة البكالوريوس) والله الحمد والمنة.

كثير الكلام واللغظ والحديث عن المنشطات الرياضية والأداء البدني، وتصاعدت قضايا المنشطات وباتت هاجسًا كبيرًا يؤرق المسؤولين عن الرياضة، وقلما تخلو دورة أولمبية أو بطولة كبرى من ظهور حالات لتعاطي المنشطات بين الرياضيين، مما دفع الوكالة الدولية لمكافحة المنشطات (World Anti-Doping Agency (WADA) لفرض عقوبات صارمة تتراوح بين الإيقاف لفترات متفاوتة إلى الشطب، كما تصدرت بؤرة اهتمام الرياضة والرياضيين خلال بطولة كأس العالم (٢٠١٨م) في روسيا، موضوع تناول اللاعبين المشاركين للمنشطات، حتى أعلن الاتحاد الدولي لكرة القدم الفيفا بتاريخ ٢٠١٨/٠٧/١٥م أنه لم يسجل أي حالة تعاطي منشطات من بين ما يقرب من (٣٠٠٠) عينة جمعها قبل وخلال بطولة كأس العالم المقامة في روسيا. خصصنا في هذا الكتاب ثلاثة أبواب مكونة من ثلاثة فصول، في كل فصل ثلاثة موضوعات رئيسية، للحديث عن المنشطات الرياضية التي يكثُر

الحديث عنها هذه الأيام، ولإعطاء فكرة مبسطة عنها، توضح الكثير للرياضيين والمدربين والمختصين بالطب الرياضي وفسولوجيا الجهد البدني وأخصائيي تغذية الرياضيين، والجهل بهامية هذه المنتجات وكيفية استعمالها، مما يوقع الرياضي للاستخدام الخاطئ وجشع بعض تجار المنشطات والمهرمونات ومهربي المخدرات.

سوف نتناول في الباب الأول موضوعات: ماهية ومفهوم المنشطات الرياضية، والمنشطات والنشاط البدني، والفرق بين المنشطات والمكملات الغذائية، والمكملات الغذائية كبديل للمنشطات، والآثار والجرعات الزائدة من استخدام المنشطات، وجواز السفر البيولوجي، والحلول في العلاج من المنشطات الرياضية، والدراسات الحديثة عن المنشطات الرياضية والمهرمونات. وفي الباب الثاني تناولنا: البدائل المشروعة للرياضيين كبديل ناجح للمنشطات، وأنواع المنشطات الرياضية، وقائمة محظورات الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات WADA، والمواد المشابهة للمنشطات الرياضية، وطرق الكشف عن المنشطات، والمخاطر والآثار الجانبية على تعاطي المنشطات، وأخلاقيات تحسين الأداء في مجال الرياضة؛ المنشطات والمخدرات، والاتفاقية الدولية لمكافحة المنشطات في المجال الرياضي، وواقع الهيئات والمنظمات والمؤسسات في نشر الوعي بأخطار المنشطات الرياضية. وفي الباب الثالث تناولنا: المكملات الهرمونية القانونية وغير القانونية، والمهرمونات التي يتم إنتاجها داخلياً ويستخدمها الرياضيون كمكملات غذائية، والمهرمونات والرياضة، واستخدام المواد المحظورة، والأستيرويدات الذكورية البنائية التي تستخدم بصورة متكررة، والتنشيط الجيني العالم الجديد، وحظر الأندروستيرون وتجريم المواد الأولية للأسترويد، وآثارها المترتبة على سوق المكملات الغذائية الرياضية.

أدعو الله عز وجل أن أكون قد وفقت في توضيح بعض الأمور المتعلقة بالمنشطات الرياضية والأداء البدني وتعاطيها، وأتمنى لبلدنا الحبيب المملكة العربية السعودية وشعبها ورياضيها كل تطور ورقي وازدهار، وسائر بلاد المسلمين، ولهذا كتبنا هذا الكتاب لتعم الفائدة، ومساعدة الجميع بممارسته الرياضة، وتحقيق أفضل النتائج والإنجازات في سلامة وبيئة آمنة، ولانسى مبادرات جامعة الملك سعود واهتمامها بقضايا المجتمع وتحديات العصر، ومن منطلق أهمية الكتاب ودوره في تعزيز عملية التعلم في الجامعة وإثراء المعرفة في المجتمع، ارتأت الجامعة إطلاق برنامج (دعم تأليف الكتاب) بما يحقق رؤية جامعة الملك سعود في بناء المعرفة وريادتها كمؤسسة بحثية وتعليمية وثقافية في المنطقة. ويشجع ذلك

منسوبي الجامعة من أعضاء هيئة التدريس والباحثين في استشار خبراتهم وإمكاناتهم العلمية في تأليف الكتب والإصدارات العلمية، مما يثري المكتبة العلمية محلياً وإقليمياً وعالمياً، وبناءً عليه، تم دعم هذا الكتاب، فخالص الشكر والتقدير لعامة البحث العلمي لدعم الكتب العلمية المميزة. والله الموفق والمستعان. كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير لكل من ساعد في مراجعة وتحكيم وإخراج هذا الكتاب إلى حيز الوجود. كما أسأل الله العليّ القدير أن ينفع به طالبي العلم والمعرفة على جميع مستوياتهم الأكاديمية والعلمية والعملية والثقافية. وختاماً أسأل الله العليّ القدير أن يكون هذا العمل خالصاً لوجهه، وأن يجعله علماً نافعاً، ويسهّل لي به طريقاً إلى الجنة. وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

المؤلف

المحتويات

تقديم.....	ز
المقدمة.....	ط
الباب الأول: أساسيات في المنشطات الرياضية.....	١
الفصل الأول: مقدمة في المنشطات الرياضية.....	٥
ماهية ومفهوم المنشطات الرياضية.....	٧
المنشطات والنشاط البدني.....	١٠
الفرق بين المنشطات والمكملات الغذائية.....	١٨
الفصل الثاني: اللوائح والأنظمة لاختبارات المنشطات.....	٤٧
القواعد والسياسات والمبادرات التعليمية والتثقيفية المتعلقة باختبار المنشطات والمخدرات.....	٤٩
فوائد الأداء لرياضيَّ القوة والتحمل.....	٥٨
آثار الجرعات الزائدة من استخدام المنشطات.....	٦٨
الفصل الثالث: جواز السفر البيولوجي.....	٩١
جواز السفر البيولوجي.....	٩٣
الحلول في العلاج من المنشطات الرياضية.....	١١٢
الدراسات الحديثة عن المنشطات الرياضية والهرمونات.....	١١٩

١٣٧	الباب الثاني: تقسيمات المنشطات
١٤١	الفصل الرابع: أنواع المنشطات الرياضية
١٤٣	أنواع المنشطات الرياضية
١٥٨	قائمة محظورات الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات WADA
١٧٧	طرق الكشف عن المنشطات
٢٠٧	الفصل الخامس: المواد المشابهة للمنشطات الرياضية
	المواد المشابهة للمنشطات الرياضية
٢٢٤	الاتفاقية الدولية لمكافحة المنشطات في المجال الرياضي
٢٤٨	واقع الهيئات والمنظمات والمؤسسات في نشر الوعي بأخطار المنشطات الرياضية
٢٥٣	الفصل السادس: التنشيط الجيني العالم الجديد
٢٥٥	التنشيط الجيني العالم الجديد
٢٧٠	المخاطر والآثار الجانبية على تعاطي المنشطات
٢٧٢	أخلاقيات تحسين الأداء في مجال الرياضة: المنشطات والمخدرات
٣٠٥	الباب الثالث: موضوعات معاصرة
٣٠٩	الفصل السابع: العلاقة بين الهرمونات والرياضة
٣١٣	الهرمونات والمنشطات والمكملات: القانونية وغير القانونية
٣٣٤	قانونية تداول الهرمونات الرئيسة
	فهم الآثار الفسيولوجية لاستخدام هرمون النمو (شرح دور هرمونات الغدة الدرقية لدى الرياضيين)
٣٥٦	
٣٥٧	الفصل الثامن: مقدمة في المكملات الغذائية
٣٥٩	مفهوم المكملات الغذائية
٣٦٩	تصنيف المكملات الغذائية

المحتويات

س

فوائد تناول المكملات الغذائية.....	٤١٠
الفصل التاسع: حظر وتجريم المواد الأولية للأسترويد والأندروستيرون.....	٤٢٧
حظر وتجريم المواد الأولية للأسترويد والأندروستيرون	٤٢٩
مناقشة النتائج القانونية لامتلاك أو توزيع الأستيرويدات الذكرية- البنائية	٤٤٠
الإمام بالتشريعات والقوانين الرئيسة التي تؤثر في صناعة المكملات الغذائية وتوضيح مستويات مراقبة صناعة المكملات الغذائية	٤٦٧
الأسئلة	٤٧٣
دليل الإجابة	٤٨٧
المراجع	٤٨٩
مسرد المصطلحات	٥٠٣
ثبت المصطلحات	٥١٣
أولاً: عربي - إنجليزي	٥١٣
ثانياً: إنجليزي - عربي.....	٥٢٦
كشّاف المصطلحات	٥٣٩

