



الإتحاد المصري للأسكواش

اللائحة الصحية والمنشطات

بعد الإطلاع علي اللائحة المالية للإتحادات الرياضية الصادرة بقرار السيد وزير الشباب والرياضة رقم 760 لسنة 2017 صادر بتاريخ 2017/11/2 وتنفيذا للمادة (6) من اللائحة المالية والتي تنص علي :-
دون الإخلال بأحكام قانون الرياضة 71 لسنة 2017 واللائحة المالية للإتحادات الرياضية
يضع مجلس إدارة الإتحاد ما يراه من احكام لتنظيم أعماله الفنية والإدارية والمالية وعلي الأخص اللوائح التالية :-

- 1- اللائحة الداخلية
- 2- اللائحة المالية الداخلية
- 3- اللائحة الفنية
- 4- اللائحة الصحية والمنشطات

فقد تم إعداد اللوائح الخاصة بالإتحاد المصري للأسكواش وعرضها علي الجمعية العمومية غير العادية .

**قررت الجمعية العمومية غير العادية للإتحاد المصري للأسكواش بجلستها المنعقدة بتاريخ 2018 / 5 / 14
إعتماد اللائحة الصحية والمنشطات الخاصة بالإتحاد المصري للأسكواش علي أن يتم العمل بها إعتبارا
من تاريخه .**





فهرس اللانحة

رقم الصفحة	بنود اللانحة	مسلسل
3	صحة الإنسان	1
3	تعريف الصحة	2
3	الرياضة و صحة الإنسان	3
4	نبذة تاريخية عن المنشاطات	4
5	تعريف المنشاطات	5
7	أخطار المنشاطات	6
8	أنواع العقاقير المحظورة	7
8	إجراءات الكشف عن المنشاطات	8
9	الأجراءات الواجب إتخاذها من قبل المرافق الطبي	9
9	الإجراءات الواجب إتخاذها من قبل اللاعب	10
9	نصائح عامة	11
10	فحص المنشاطات	12
10	العقوبات	13



اللائحة الصحية و المنشاطات

مقدمة :-

صحة الإنسان

الصحة يعتقد البعض أن الصحة تعني أن يتمتع الإنسان بالعافية فقط، وأن يُشفى من جميع الأمراض والأسقام، ولكن مفهوم الصحة يصل إلى أبعد من ذلك بكثير، فوصول الإنسان إلى الصحة السليمة الخالية من جميع الأمراض يتطلب الموازنة بين الجوانب النفسية والعقلية والروحية والجسمانية، وحتى يصل الشخص إلى الصحة المثالية عليه أن يدمج هذه الجوانب مع بعضها البعض.

تعريف الصحة

تُعرف الصحة بأنها حالة الإنسان دون أي مرض أو داء، وهي تشمل الصحة العقلية والاجتماعية والبدنية، فكما يُقال العقل السليم في الجسم السليم؛ فالإنسان السليم هو الذي يشعر بسلامة بدنه وجسده، أما اجتماعياً فهو إنسان ذو نظرة واقعية للعالم ويتعامل مع أفراد المجتمع بشكل جيد، ويشتمل مفهوم الصحة على أمرين أولهما السلامة من جميع الأمراض والعِلل وثانيهما ذهاب المرض والشفاء منه بعد حلوله.

و هناك تعريف آخر للصحة بأنها حالة من التوازن النسبي لوظائف الجسم المختلفة، وتنتج من تكيّف جسم الإنسان مع العوامل الضارة التي يتعرّض لها، وقال أيضاً بأن تكيّف الجسم مع تلك العوامل هو عبارة عن عملية إيجابية تُحافظ على توازن الجسم، أما هيئة الصحة العالمية فقد عرّفتها على أنها حالة من السلامة العامة من الناحية البدنية والعقلية والاجتماعية وليست مجرد أن يخلو الجسم من الأمراض أو أن يشعر الفرد بالعجز، وربطت هيئة الصحة العالمية جميع الجوانب النفسية والبدنية والاجتماعية ببعضها البعض وكأنها عناصر الطيف الضوئي التي لا يمكن أن تنفصل عن بعضها، فإذا انفصل جزء من هذه الجوانب سينتج عدم تكامل في صحة الفرد.

الرياضة وصحة الإنسان

الرياضة ممارسة وإشباع رغبات وتحقيق طموحات وصولاً للبطولات والتفوق من خلال أهدافها السامية والنبيلة .. والتي تعني بالدرجة الأولى بالصحة البدنية والروحية من خلال ممارستها وذلك باتباعهم للقيم السامية للعب الشريف والنظيف، والاهتمام بجانب (النزاهة) في الرياضة ما هو الا حفاظا على أهمية وحدة الرياضة والرياضيين وحفاظا على حقوق المشاركين بها على اختلاف مستوياتهم ، وهذا هو الهدف الأهم إضافة الى المحافظة على سلامة الرياضي نفسه ، إنه حلم جميل.



يداعب جفون كل رياضي، وهو الوصول إلى منصة التتويج أثناء فعاليات البطولات العالمية و الألعاب الأولمبية، حيث يرتفع علم الدولة، وتعزف الموسيقى السلام الوطني، وتمنح الميداليات الذهبية لأفضل رياضي العالم.

ولكن يبدو أن هذه الصورة الجميلة لا تخلو من سلبيات، فمنذ انطلاق الألعاب الأولمبية مع مطلع هذا القرن، كانت ولا زالت مشكلة تعاطي الرياضيين للعقاقير المنشطة، هي المشكلة الرئيسية التي تواجه القائمين على الأنشطة الرياضية، وتأتي على رأس قائمة هذه العقاقير المنشطة، هرمونات النمو والبناء، وكذلك هرمون النمو وكذلك مضادات مستقبلات (Erythropoeitin) بالإضافة إلى الهرمون المكون لكرات الدم الحمراء (GH) ، بالإضافة إلى منشطات الجهاز العصبي ومدرات البول وتقوم هذه الهرمونات (B- BLOCKERS) بيتا بالتحكم في العديد من الوظائف الحيوية بجسم الإنسان.

نبذة تاريخية عن المنشطات

ترجع محاولات الإنسان لاستخدام وتعاطي العقاقير الطبية كنوع من أنواع المنشطات إلى زمن بعيد. ولقد كان الهدف في تلك الفترة من الزمن هو رفع وزيادة العطاء والجهد البدني والرياضي عن الحدود الطبيعية. وعلى سبيل المثال يشير عدد غير قليل من المختصين في المجال الرياضي وبالتحديد في علم التدريب الرياضي والطب وفسولوجيا الرياضة إلى إن الفلاسفة القدماء قد أشاروا إلى أن الرياضيين في اليونان القديمة وخلال الألعاب الأولمبية القديمة قد قاموا بتعاطي بعض النباتات، كذلك بأكل خصيتي الثور بهدف رفع مستوى الكفاءة البدنية ، والتأثير الإيجابي على المستوى الرياضي والبدني ، كما تشير المراجع القديمة إلى جنوب ووسط القارة الأمريكية، حيث تم استخدام مجموعة من العقاقير المختلفة لنفس الهدف ويحدثنا التاريخ الاسباني القديم مشيراً إلى إن (بانل الأنكا) القديمة، حيث كان أفرادها يمضغون أوراق الكوكا ، ويتمنون بعدها قطع مسافات طويلة جداً تصل إلى مئات الكيلو مترات خلال عدة أيام. كما تشير هذه المراجع أيضاً إلى المكسيك، حيث تم استخدام مادة الاستركنين بهدف التأثير على المستوى البدني والرياضي. كما تأكد هذه المراجع أيضاً استخدام جذور الصبار الأمريكي، الذي يحتوي على عدد من المواد المخدرة لنفس الهدف، مما أهل الرياضيين في هذه الفترة للقدرة على الجري المستمر لمدة تصل إلى 24 ساعة، والجري المتقطع لمدة تصل إلى 72 ساعة، وبالتالي وصلت المسافات التي كان يقطعها الرياضيون من أهل المكسيك خلال تلك الفترة إلى 260 وحتى 560 كيلو متراً

وبعد الحرب العالمية الثانية بدأ اصطلاح المنشطات يرتبط برياضة المستوى العالي ارتباطاً وثيقاً. ومن خلال عملية الزيادة المستمرة في حالات الاستخدام مع هذه الفئة من الرياضيين في مختلف الرياضات، زادت أيضاً حالات الوفاة التي ارتبطت بزيادة الجرعات المستخدمة. ولقد ثبت بالدليل القاطع وفاة سائق الدراجات الانجليزي سمبسون في سباق للدراجات حول مدينة باريس وذلك بسبب تعاطيه لجرعات كبيرة من المنشطات ، كما أن هناك حالات أخرى توفي أصحابها من الرياضيين لنفس السبب.

ازداد في الاونة الاخيرة الحديث عن المنشطات وتعاطي الرياضيين لها واحتلت المنشطات وتأثيراتها مجالاً واسعاً محلياً وعالمياً بعد انتشارها بشكل كبير وخطير في بلدان العالم كافة، وامتد ذلك الى بلدنا وعلى مستوى الكثير من المؤسسات الرياضية الرسمية وغير الرسمية، (مراكز اللياقة البدنية ومراكز بناء الاجسام) وذلك



بهدف الارتقاء بالمستوى البدني والرياضي أو لأغراض أخرى من خلال استخدام وسائل غير طبيعية وحقتها في الجسم أو عن طريق الفم قبل أو خلال المسابقات. لذا ارتأينا تسليط الضوء على هذا الموضوع المثير للقلق لدى الرياضيين والمدربين وغيرهم من الذين يتعاطون المنشطات بدون الامام التام بالاضرار الناتجة

تعريف للمنشطات

يتبع الإتحاد المصري للأسكواش المنظمة المصرية لمكافحة المنشطات (EGY – NADO) و هي منظمة ذات غختصاص تلقائي علي كل الرياضيين و الأشخاص الآخرين و الإتحادات الوطنية و تعتمد قواعدها الخاصة و تطبق تلك القواعد تلقائيا علي الرياضيين و الأشخاص الآخرين و الإتحادات الرياضية .

و ذلك وفق الكود الدولي لمكافحة المنشطات لعام 2015 و قانون الرياضة رقم 71 لسنة 2017 و القواعد الخاصة بالمنظمة المصرية لمكافحة المنشطات بالتعاون مع وزارة الشباب و الرياضة و الحركات الرياضية .

ما هو المنشط ؟

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

تعريف المنشطات

المنشطات هي استخدام مختلف الوسائل الصناعية لرفع الكفاءة البدنية والنفسية للفرد في مجال المنافسات أو التدريب الرياضي مما يؤدي الى حدوث ضرر صحي

تعريفات أخرى للمنشطات

تشير دراسة المراجع المتاحة إلى وجود عدة تعريفات للمنشطات أهمها ذلك التعريف الذي توصلت إليه اللجنة الطبية المنبثقة عن اللجنة الاولمبية الدولية ، حيث اشتمل هذا التعريف على إيضاح لمفهومها بالإضافة إلى تقسيماتها من حيث النوع ومجالات التأثير و هي :-

أ- تعريف الاتحاد الرياضي الألماني الغربي

المنشطات هي عبارة عن المواد الصناعية التي يتم استخدامها بهدف محاولة الارتفاع بالمستوى البدني



والرياضي من خلال الاستعانة بوسائل غير طبيعية، ويتم الاستخدام عن طريق الحقن أو عن طريق الفم ، قبل مواعيد المسابقات أو خلالها بهدف الكسب غير المشروع للبطولات

□ بـ تعريف اللجنة الطبية التابعة للجنة الاولمبية الدولية

وضعت اللجنة الطبية باللجنة الاولمبية الدولية التعريف التالي، الذي حاول من خلاله تلافى كل الصعوبات والمشاكل الناتجة عن كثرة المواد المستخدمة والممنوعة: المنشطات هي تلك المواد التي نصت عليها لائحة اللجنة الأولمبية عام 1976 وطالبت بتحريم استخدامها في المجال الرياضي واحتوت على المواد التالية:-

- 1- المواد التي تعمل على تنشيط وزيادة الإثارة التنفسية من الامفيتامين
- 2- المواد التي تعمل على تنشيط الجهاز السمبثاوي مثل الأفرين
- 3- مثبرات الجهاز العصبي المركزي مثل الكورامين والاستكرين
- 4- المواد المخدرة التي تساعد على عدم الإحساس بالألم مثل الكوديين انابول سترويد مثل الميثانينون (هرمونات) – الستيرويد الابتنائي

والجدير بالذكر هنا إن هناك فرقاً بين اصطلاح المنشطات وبين العقاقير الطبية لان عملية الارتقاء بالمستوى البدني والرياضي يمكن أن تتم بوسائل أخرى غير العقاقير الطبية مثل حالات نقل الدم حيث تعمل هذه على رفع الكفاءة والأداء أيضا

والجدير بالذكر هنا إن هناك بعض العقاقير المهدنة التي تدخل تحت نطاق المنشطات رغم الاختلاف في الاسم، لأنها تساعد في رفع مستوى الأداء في بعض الرياضات مثل الرماية كذلك تساعد على تقليل الألم في الملاكمة مثلاً

ويرى البعض إن عملية التنبيه الكهربائي للعضلات كوسيلة من وسائل الإحماء يجب أن تدخل تحت الوسائل الممنوعة في المجال الرياضي، ولكننا نعتقد إن هذا المفهوم خاطئ حيث لم يثبت وجود مضر لهذه العملية إذا ما تمت على أيدي متخصصة

تعريف آخر للمنشطات

المنشط كل مادة أو دواء يدخل الجسم وبكميات غير اعتيادية لغرض زيادة الكفاءة البدنية للحصول على انجاز رياضي اعلى وبطرق غير مشروعة ويسبب اضرار صحية عند الاستمرار على تعاطيها



□ أخطار المنشطات علي صحة الرياضيين

قد 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 كبير 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 .

كيف يحصل الادمان على المنشطات؟

يحصل الادمان على المنشطات بسبب سوء استخدام جرعات الادوية التي يتعاطها الرياضي ، حيث يتناول في البداية جرعات محددة مما يسبب رفع القابلية البدنية والوظيفية ، لكن بعد ذلك يتعود الجسم على هذه الجرعات التي يصبح تأثيرها محدود مما يدفع الرياضي الى زيادة الجرعة كل فترة زمنية لاحداث التغيير المطلوب مما يؤدي الى الادمان دون شعور الرياضي بذلك الامر ، ويكون حينها قد وصل الى اخطر حالاته والتي تحتاج الى معجزة من اجل الخلاص منها ومن اثارها السلبية المرضية التي تؤدي الى الانهيار ومن ثم الى الوفاة في اكثر الاحيان

أخطار تعاطي المنشطات

1. الجنون وفقدان العقل
2. العجز الجنسي
3. أمراض الكلى وعدم القدرة على الانجاب
4. أورام البروستات
5. الوفاة (الذبحة القلبية)
6. الاكتئاب
7. اضطراب المزاج
8. فقدان الاحساس بالأطراف الشلل
9. الادمان
10. الالتهاب الكبدي
11. القرحة



12. الأرق والهلوسة
13. الإسهال والقيء والغثيان
14. فقدان التوازن
15. فقدان الشهية للطعام
16. ارتخاء تام في عضلات الجسم
17. الطفح الجلدي
18. هبوط حاد في التنفس ومن ثم الوفاة
- 19.

أنواع العقاقير للمحظورة:-

1. العقاقير المنبهة للجهاز العصبي (كوكايين، أميتافين، أفورين كافيين).
2. العقاقير المثبطة للجهاز العصبي وهي (الهيروين ومشتقاته، كودايين) (المورفين ومشتقاته المخدرة) (مدرات البول).
3. العقاقير المتحكمة في القلب والدورة الدموية.
4. المنشطات الهرمونية البناءة.
5. الكورتيزونيات.

إجراءات الكشف عن المنشطات عند الرياضيين:-

1. جميع اللاعبين خاضعون لاختبار كشف عن المنشطات، ويعتبر اللاعب الممتنع عن الكشف مشكوك في أمره ومدان بتعاطي المنشطات.
2. يتم اختيار اللاعب عشوائياً قبل انتهاء المباراة، ويكون في بعض الأحيان اختيار اللاعب الذي يؤدي نشاط غير طبيعي داخل الملعب.
3. تتوجه الى مكان الكشف خلال ساعة من إبلاغك ذلك مصطحباً معك هويتك التي تحمل صورتك بالإضافة إلى طبيب الفريق أو المدرب.
4. اختيار زجاجات مرقمة لاستخدامها أثناء تحليل العينة البولوية.
5. إعطاء عينة البول والتي تسلم في وجود شاهد الى المراقب الخاص بالمنشطات.
6. التوقيع على إقرار بأن إجراءات الاختبار قد تمت بطريقة صحيحة وقانونية ويكون ذلك بحضور طبيب الاتحاد الدولي للعبة ومندوب من الاتحاد المنظم للبطولة وممثل عن الدولة التي يتبعها اللاعب، ويفضل أن يكون كل هؤلاء من الأطباء.
7. ترسل العينة إلى المختبر من أجل تحليلها بعد أن تعطى علامة سرية وختم خاص بها.

ملاحظة:

جميع هذه الإجراءات التي تقوم بها لجنة المنشطات يجب أن تحدث أمام اللاعب ومن يرافقه من الجهاز الفني أو الطبي وعدم التوقيع على نموذج الإقرار اذا لم تكن هذه الشروط قد تحققت.



الإجراءات الواجب إتخاذها من قبل المرافق الطبي للفريق أو الوفد الرياضي:-

1. التعرف على لائحة الأدوية الممنوعة والمحظورة.
2. الابتعاد عن اعطاء اللاعبين أي عقار منشط بقصد زيادة الكفاءة.
3. التأكد من عدم تناول اللاعبين للمواد التي تحتوي على المنبهات في مكوناتها مثل الكولا والكاكاو والقهوة والشاي.
4. 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 والأنفلونزا وبعض الإصابات الرياضية.

الإجراءات الواجب إتخاذها من قبل اللاعب:-

1. إخبار الطبيب المرافق للفريق أو البعثة الرياضية أو اللجنة المنظمة عن الأدوية التي تناولها خلال الفترة السابقة للبطولة أو أثناءها.
2. الابتعاد عن تناول أي دواء يحتوي على المنشطات والالتزام بها.
3. التعرف على جميع اللوائح الخاصة بالكشف عن المنشطات والالتزام بها.

نصائح عامة:-

1. تعاطي المنشطات المحظورة يكرس مفاهيم الفوز باستعمال الغش والخداع ويخل بالأسس الرياضية السليمة والأهداف النبيلة التي يعتبر أساسها الشرف والأمانة وتكافؤ الفرص بين الرياضيين من خلال المنافسات الشريفة.
2. تعرض اللاعب إلى مخاطر صحية خطيرة قد تصل في بعض الأحيان إلى الوفاة المفاجئة.
3. عند اكتشاف أمر المتعاطي يتعرض اللاعب إلى الذل والمهانة وجلب العار إلى بلده على طول الزمان.
4. على جميع الإداريين والمدربين والأطباء والمرافقين التشدد في التقيد باللوائح التي تنظم استعمال بعض الأدوية المسموح بها، بوضع تقارير وعرضها على اللجان الطبية خلال علاج أحد لاعبي الفريق.
5. الابتعاد عن إعطاء العقاقير المحظورة لعلاج بعض الحالات المرضية ومراجعة قوائم الأدوية المحظورة بشكل دوري والتي تزودنا بها اللجنة الأولمبية الدولية.
6. مرافقة اللاعب في حالة الطلب من اللجنة المنظمة بالكشف عليه للتأكد من سلامة الإجراءات القانونية حسب اللوائح المعمول بها.



فحص المنشطات

يجري فحص المنشطات بأحد الطرق التالية :-

1. فحص وتحليل الدم.
2. فحص وتحليل البول.
3. فحص وتحليل بصيلات الشعر.

العقوبات التي يتعرض لها متعاطي المنشطات :-

أولا المسابقات الفردية (البطولات 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 المسابقات الجماعية (الفرق) :-

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

ملاحظة: لقد حرمت اللجنة الأولمبية الدولية تعاطي المنشطات لأنها مواد خطيرة على جسم الرياضي المشارك في المنافسات المحلية والدولية، وأيضاً تعتبر انجازاً غير شريف يحققه الرياضي من خلال تعاطي هذه المنشطات الوهمية التي تؤدي إلى نهاية غير سعيدة لا يحمد عقباها.