

المنشطات بين المفهوم الحقيقي و الحلم الزائف

أ محاد عامر

جامعة حسية بن بوعلي الشلف

د. خينش على

جامعة الجلفة

د. غزالي عبدالقادر

جامعة حسية بن بوعلي الشلف

المخلص :

ولأن هذا الموضوع (المنشطات) موضوع مهم للغاية لكل من يهمه أمر الرياضة بمعناها الحقيقي ، ولأنه قد يخفى على البعض ماهية هذا الموضوع من حيث خطورته وآثاره ، وهي الأسباب التي جعلت المسؤولين عن الرياضة بشتى أشكالها وألوانها وصورها يحاربون هذه المنشطات ، وقد يخفى على البعض لماذا كل هذه (الحرب) على هذا العدو (الإرهابي) على الرياضة والرياضيين .

لماذا كان البحث عن استعمال المنشطات ؟ الدافع هو اللامبالاة التي تشهدها القاعات الخاصة لكمال الاجسام المنتشرة عبر عبور الوطن خاصة والاندية الرياضية لمختلف التخصصات والاستعمال غير المدروس لهذه المنشطات فالرياضة منافسة (شريفة) ولكن البعض يتبدل لديه هذا المفهوم ويكون نصب عينية (الفوز) فقط او لغاية ما ، دون مراعاة أي اعتبار للأعراف أو التقاليد المتعارف عليها رياضيا وأخلاقيا ، ولذلك كان ذلك الشيء سبب لتعاطي المنشطات والعقاقير المحظورة بهدف إحراز مجد (زائف) دون مراعاة للقيم والمبادئ السامية للرياضة وأهمها (التنافس الشريف) في إطار من الروح الرياضية دون غش أو تدليس حتي مع نفسه . فقمنا بدراسة ميدانية بتوزيع استبيان علي رياضي هذه القاعات الخاصة لكمال الاجسام ومن خلال الفرز والتحليل ثبت صحة الافتراض بان هذه القاعات ان لم نقل الاصطبلات تشهد فوضى و اللامبالاة في تسيرها .

الكلمات الدالة : - المنشطات - الممارسة الرياضية - افة الادمان

Résumé:

Et parce que ce sujet (le dopage) est très important à ceux qui s'intéressent au sport au sens propre du terme.

Parce que certains ignorent les dangers et les se quelles laissé par ce fléau ; c'est ce qui poussent certains responsables à lutter contre le dopage , d'autres se demandent pourquoi cette (guerre) est menée.

Pourquoi la recherche des stéroïdes ?

La motivation est l'indifférence comme dans les salles de bodybuilders dispersés à travers le pays notamment , les clubs dans différentes disciplines et l'utilisation anarchique de ces stimulants.

Le sport est une compétition noble mais certains veulent gagner à tout prix sans tenir compte des valeurs sportives et moral .

C'est pour ça qu' ils utilisent des drogues aux des conséquences graves ,(concurrence de loyale ,fraude et tromperie même contre soi-même)

Un questionnaire a été distribué a des sportifs dans des salles bodybuilders et ce qui a été constaté et que ces écuries connaissent un chaos et une indifférence dans sa gestion .

Mots clés: - Stéroïdes - Pratique sportive – Addiction

مقدمة :

مدخل عام المنشطات وآثارها ..

ولأن هذا الموضوع (المنشطات) موضوع مهم للغاية ، لكل من يهمه أمر الرياضة بمعناها الحقيقي ، ولأنه قد يخفى على البعض ماهية هذا الموضوع من حيث خطورته وآثاره ، وهي الأسباب التي جعلت المسؤولين عن الرياضة يشتي أشكالها وألوانها وصورها يحاربون هذه المنشطات ، وقد يخفى على البعض لماذا كل هذه (الحرب)

على هذا العدو (الإرهابي) على الرياضة والرياضيين فقد كان من الواجب البحث وتقديم (مادة علمية) خطورة هذا العدو والمسمى بالمنشطات فإذا كانت الرياضة ممارسة و إشباع رغبات وتحقيق طموحات وصولا للبطولات والتفوق من خلال أهدافها السامية والنبيلة .. والتي تعني بالدرجة الأولى بالصحة البدنية والروحية من خلال ممارستها وذلك باتباعهم للقيم السامية للعب الشريف والنظيف ،،

و الاهتمام 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.
الاشكالية والهدف من الدراسة:

لماذا كان البحث عن المنشطات ؟ الدافع هو اللامبالاة التي تشهدها القاعات الخاصة لكمال الاجسام المنتشرة عبر عبور الوطن خاصة والاندية الرياضية لمختلف التخصصات والاستعمال غير المدروس لهذه المنشطات فالرياضة منافسة (شريفة) ولكن البعض يتبدل لديه هذا المفهوم ويكون نصب عينية (الفوز) فقط ، دون أي اعتبار لأي أعراف أو تقاليد متعارف عليها رياضيا وأخلاقيا ، ولذلك كان ذلك الشيء سبب لتعاطي المنشطات والعقاقير المحظورة بهدف إحراز مجد (زائف) دون مراعاة للقيم والمبادئ السامية للرياضة وأهمها (التنافس الشريف) في إطار من الروح الرياضية دون غش أو تدليس ..

وفي مجتمعاتنا انشرت قاعات لكمال الاجسام هذا جيد ولكن من جهة أخرى هو الفكر المتفشي هناك العمل على جسم ضخم للتباهي للعيان في اسرع وقت بالاستعانة بالمكملات الغذائية ومشروباتها دون رقابة ولا وعي لما ينجر عن استعمالها او حتى انه لا يعلم بأنها منشطات لها ايجابيات و سلبياتها اكبر من ذلك ، ومن جهة أخرى ان

هذه القاعات لا تخضع لشروط و قوانين ،تجارية اكثر من ذلك ، فشبابنا يتهاافت عليها او على هذا الحلم و هو حصوله علي بنية قوية في ظاهرها ولكنها مجرد حلم زائف وما ينجر عنه في المستقبل ، فكان تساؤلنا الى متى يبقى هذا الاهمال في غياب الرقابة عن هذا الأخطبوط الذي توغل في مجتمعاتنا ؟

• 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، أحيانا، 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 ..

• لماذا حرمت اللجنة الأولمبية الدولية استعمال المنشطات ؟

لأنها باختصار تضر بصحة الرياضيين ولها آثار سلبية وخطيرة تصل الى حد الموت .- لأن استعمالها يعني منافسة (غير) متكافئة .- وهي بالتأكيد تعتبر نوعاً من الغش والخداع وتتنافى مع القيم والأخلاق في المنافسة الرياضية الشريفة .
 مما سبق من خلال تعريف المنشطات هذه ومن خلال معرفة السببين الرئيسيين الذي جعل المسؤولين عن الرياضة ممثلين في (اللجنة الأولمبية) يجعلون استخدامها (محرماً) في العرف الرياضي .. ألا وهي :

(سلامة الرياضي نفسه ، بالإضافة إلى المحافظة على المنافسة العادلة والشريفة)

• ما هي المنشطات المحرمة :

1 - المنبهات للجهاز العصبي المركزي.

2- المخدرات .

3- الهرمونات البنائية .

4- أدوية مهبطة لاستقبالات القلب البائية .

5- أدوية مدرة للبول .

6- مجموعة البيبتيدات .

أدوية عليها (تحفظ) عند استعمالها:

- 1- الكحوليات .
- 2- المريجوانا .
- 3- التخدير الموضعي .
- 4- الكورتيزون .

• أضرار المنشطات :

المنشط يسبب اضرارا صحية مع الاستمرار على تعاطيه، فالمنشطات هي الأدوية التي يحفز بها وظائف الجسم ولكنها حاليا وبالتحديد المواد التي تنشط المخ والجهاز العصبي المركزي. هذا التنشيط يولد الانتباه وارتفاع المزاج واليقظة وتقل الشهية وتزيد الحركة، وقليل ما تستخدم كعلاج، لكن سوء استخدامها شائع بين الرياضيين. فالمنشطات تعمل على تنبيه الجهاز العصبي المركزي يمكن للمنشطات أن تحسن قدرة الجسم على التدريب والتنافس إلى أعلى المستويات. كما أنها تقلل من الشعور بالإعياء المرتبط بالتدريب والوقت المطلوب للتعافي بعد المجهود البدني. المنشطات تسبب الإدمان وتظهر نشاطا زائفا ومع كثرة تعاطيها تسبب ضمور العضلات ولا يسترد اللاعب قوته. ويتجنب اللاعب شرب مشروبات الكولا والشاي والقهوة والشوكولاتة والكاكاو لأن بها كافيين وهو من المنشطات ومدر للبول مما يصيب اللاعب بالجفاف. وطريق التدريب أحسن لكن بعض الرياضيين يتعجلون. وهذه المنشطات قد تهدر مجهودهم عندما يكشف عنها عند الفحص الطبي في البطولات.

• المنشطات وأثرها على الرياضي:

لقد اثبتت جميع الدراسات العلمية التي قام بها الباحثون والأطباء والعلماء، ان المنشطات لها اضرار صحية خطيرة على صحة الإنسان 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

• النشاطات الأكثر استعمال في هذا التخصص :

1/هرمون النمو البشري:

هرمون بنائي يفرز في الجسم، ويعرف أيضا باسم غونداثروبين. ويأخذه الرياضيون لزيادة حجم عضلاتهم وقوتها، ورغم أنه لا يوجد دليل علمي قاطع على فعالية هرمون النمو البشري فإن مخاطره ثابتة ومؤكدة على صحة الشخص، وتشمل:

- ألم المفاصل وضعف العضلات.
- احتباس السوائل في الجسم.
- مشاكل في تنظيم الجلوكوز في الدم.
- داء السكري.
- ارتفاع الكوليسترول في الدم.
- ارتفاع ضغط الدم.
- أمراض القلب.

2/كرياتين:مادة يتم إنتاجها طبيعيا في الجسم لمساعدة العضلات على إنتاج الطاقة. وبعض الرياضيين يأخذون الكرياتين كمكمل غذائي -إذ يتوافر في صورة مسحوق أو حبوب- لظنهم أنهم بذلك يحسنون أداؤهم، ولا يوجد دليل علمي على فعالية الكرياتين في زيادة وتحسين الأداء الرياضي، أما مخاطره فتشمل:

- تراجع الأداء الرياضي.
- تشنجات في العضلات والمعدة.
- الغثيان.
- الإسهال.
- زيادة الوزن.
- ضرر في الكلى والكبد.



- التأثير على توازن السوائل في الجسم.

3/مشروبات الطاقة:

تحتوي مشروبات الطاقة على مواد تسمى المنبهات، وهي مجموعة تشمل الكافيين و الأمفيتامين و الإفيدرين، وتحتوي عادة مشروبات الطاقة على الكافيين، كما قد تحتوي على منبهات أخرى، وهي أيضا تحتوي على كمية كبيرة من السكر. ومع أن المنبهات ومشروبات الطاقة قد تعطي الجسم دفقة مؤقتة من النشاط إلا أن لها مخاطر عديدة تشمل:

- مشاكل في التركيز .
- الأرق.
- الجفاف.
- الإدمان.
- مشاكل في القلب ونبضاته.
- ضربة الحرارة (الشمس).
- السكتة الدماغية أو القلبية.
- هلوسات

• كيف يتم التعاطي للمنشطات ؟

- عن طريق الفم (حبوب)

- عن طريق الحقن

وبالطبع إذا تشارك في الحقن أكثر من متعاطي يقوم بتعريض نفسه لخطر أكبر وهو الإصابة بفيروس معدي مثل السيدا. وبعض الأفراد يتناولون جرعات عالية من المنشط لتحقيق نتائج سريعة وهناك من يزيد الجرعات شيئا فشيئا " الهرمية " ويمكن المصاحبة بين عدد من المنشطات فيما يعرف باسم التوليفة.

* ما هي اخطار تعاطي المنشطات بشكل عام؟

1. الجنون وفقدان العقل .
2. العجز الجنسي وعدم القدرة على الانجاب .
3. امراض الكلى .
4. اورام البروستات.
5. الذبحة القلبية (الوفاة) .



6. الاكتئاب واضطراب المزاج .

7. الشلل وفقدان الاحساس بالأطراف .

8. الادمان .

9. التهاب الكبد .

10. القرحة .

11. الارق والهلوسة .

12. الاسهال والقيء والغثيان .

13. فقدان التوازن .

14. فقدان الشهية للطعام .

15. ارتخاء عام في عضلات الجسم .

16. الطفح الجلدي .

17. هبوط حاد في التنفس ومن ثم الوفاة .

• ما هي العلامات التي قد تدل على أن ابنك يتعاطى المنشطات الرياضية؟

قد يكون ابنك أو ابنتك يتعاطيان المنشطات، فالشباب قد يفعلون ذلك بتشجيع من رفاقهم في النادي أو المدرسة، كما قد يلعب دورا في ذلك الضغط الإعلامي الذي يسوق ثقافة الجسد ويشجع على الحلول السريعة والسحرية، وقد تظهر على ابنك أعراض قد تشير إلى تعاطيه المنشطات مثل:

- زيادة مفاجئة في حجم عضلاته.

- فورة في حب الشباب.

- جلده يصبح دهنيا بشكل غير طبيعي.

- ظهور علامات شد على الجلد.

- تقلبات حادة في المزاج.

إذا كنت تشك أن ابنك يتعاطى المنشطات فاستشر الطبيب والمستشار التربوي، اللذين سيوجهانك للمقاربة الملائمة للتعامل مع الموضوع.

• أخطار استخدام المنشطات في المجال الرياضي:

تتلخص أخطار استخدام الهرمونات البناءة، ومنبهات الجهاز العصبي ومهدئات الجهاز

العصبي إلى خطورة على أجهزة الجسم نلخصها فيما يلي:

- سقوط الشعر ونزيف الأنف واضطرابات معوية.

- الضعف الجنسي الذي يصل إلى حد العجز الجنسي.
- أمراض الكبد المختلفة مثل تليف الكبد وسرطان الكبد.
- الأرق العصبي المستمر مع أمراض نفسية وعصبية.
- الإدمان في تناول تلك العقاقير.
- ضعف وهبوط في وظائف الجهاز الدوري والتنفسي .

• نصائح رياضية حول المنشطات:

- 1- هناك اختلاف بين لعبة وأخرى قد تكون مادة محرمة في لعبة ولها تحفظ في أخرى (هذه مسؤولية الطبيب) .
- 2- عدم استخدام أو استعمال أي دواء إلا بواسطة الطبيب أو مشورته في المناسبات الرياضية الرسمية .
- 3- عدم الانصياع الى أي مسؤول في الفريق لأخذ المنشط .
- 4- الغذاء الجيد ، الراحة التامة بعد اللعب والتمارين كقيلة بأن تعوضك عن المنشط .
- 5- ثق تماماً بأن جميع المسؤولين في اللجنة الطبية الدولية ليسوا ضدك وإنما ضد التعدي على حقوق الآخرين .
- 6- الأطباء المرافقون للفرق الرياضية في المناسبات الدولية يجب عليهم أن يكونوا ملمين بكافة القوانين واللوائح الخاصة عن المنشطات .
- 7- اللاعب يجب أن يعرف على الأقل المبادئ الأولية عن العقوبات في حالة استخدام المنشطات .

• الجانب التطبيقي -

- المنهج الوصفي لملائمته لدراسات الميدانية
- العينة تتكون من (14) شاب ممارس لرياضة كمال الاجسام لبلدية حد الصحاري
- الاداة تم توزيع استبيان يتكون من (10) اسئلة تم تحكيمه من طرف اساتذة محكمين واستجواب للطبيب.

• التحليل لبعض اسئلة الاستبيان :

س1- هل هناك فرق بين الادمان على المنشطات والمخدرات؟

جدول رقم (01) يبين التكرارات و نسب و قيم χ^2 كحسن المطابقة لإجابات أفراد العينة
للعبرة رقم (01)

الإجابات	التكرار	النسبة %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة α	درجة الحرية Df	الدلالة الإحصائية
نعم	14	100%	28	3.841	0,05	01	دالة
	7						
لا	0	00%					
	7						
المجموع	14	100%					

يبين الجدول أن أغلب الإجابات بنعم وكان عددهم 14 فردا بنسبة 100% ، وبعد حساب قيمة χ^2 المحسوبة وجدناها تقدر ب 28 وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة التي تقدر ب 3.841 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 01 معناه أنها دالة إحصائية. ومنه يمكن القول ان افراد العينة البحثية تقر بعلمهم بالفرق بين المخدر والمنشط .

س2- الادمان متفق عليه هل تعلم مساوئ كل منهما ؟

جدول رقم (02) يبين التكرارات و نسب و قيم χ^2 كحسن المطابقة لإجابات أفراد العينة
للعبرة رقم (02)

الإجابات	التكرار	النسبة %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة α	درجة الحرية Df	الدلالة الإحصائية
نعم	12	66%	4	3.841	0,05	01	دالة
	9						
لحدما	6	33%					
	9						
المجموع	18	100%					

يبين الجدول أن أغلب الإجابات كانت بنعم وكان عددهم 12 بنسبة 66% ، يليهم
لحدهم وعددهم 06 بنسبة 33%

وبعد حساب قيمة k^2C المحسوبة وجدناها تقدر ب 04 وهي أكبر من قيمة k^2t
المجدولة التي تقدر ب 3.841 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 01 معناه أنها
دالة إحصائيا. ومنه يمكن القول انهم على علم بالآثار التي تترتب عن تناول والادمان
عليهم .

س4- تناول هذه المنشطات هل يتم تحت اشراف المدرب ام الطبيب ام من تلقاء
نفسك ؟

جدول رقم (04) يبين التكرارات و نسب و قيم k^2 لحسن المطابقة لإجابات أفراد العينة
للعبرة رقم (04)

الإجابات	التكرار	النسبة %	k^2C المحسوبة	k^2t المجدولة	مستوى الدلالة α	درجة الحرية Df	الدلالة الإحصائية
من تلقاء	10	62.5%	15.5	5.991	0,05	02	دالة
الدرب	05	31.2%					
الطبيب	01	6.2%					
المجموع	16	100%					

يبين الجدول أن أغلب الإجابات كانت من تلقاء انفسهم وكان عددهم 10 فردا بنسبة
62.5% ، يليهم تحت اشراف المدرب وعددهم 05 فردا بنسبة 31.2% ، اما الطبيب
كانت اجابة 01 أي بنسبة 6.2% ،

وبعد حساب قيمة k^2C المحسوبة وجدناها تقدر ب 15.5 وهي أكبر من قيمة k^2t
المجدولة التي تقدر ب 5.991 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 02 معناه أنها
دالة إحصائيا. ومنه يمكن القول ان تناولها بشكل عشوائي من طرفهم ومن طرف
المدرين واغلبهم ليس لهم دراية بآثارها

• تحليل نتائج الاستبيان و الاستجواب :



بالنسبة للسؤال الخاص بالفرق بين الادمان على المنشطات و المخدرات كانت الغالبية بنعم دون التركيز على كلمة الادمان و فى السؤال الخاص بمساوئ المترتبة عن الادمان على تناول اى منشط كانت الاجابات بلا ، وعند تناولها تم من تلقاء نفسك ام بإشراف المدرب ام الطبيب الاغلبية تناولتها من تلقاء انفسهم ومنهم من يتناولها بإشراف المدرب وعينة واحدة قال انه استشار الطبيب ، وفى سؤال اخر حول معلوماته و اطلاعه على من سبق لهم ممارسة هذا التخصص وتناول هذه الانواع من المنشطات و ما ألوا اليه في المستقبل قالوا لا ،هل تبادر الى ذهنكم الذهاب الى طبيب للاستشارة مطلقا كيف يتم ذلك وطبيب يمارس معهم داخل القاعة و لم يبادر حتي بالنصيحة وتوجيههم ، همهم الوحيد المظهر الخارجي ولا يعينهم ما يحدث داخل الجسم من تغيرات زائفة .

ما لفت انتباهنا وجود طبيب مشارك فى هذا التخصص عند استجوابه على حدى عن ما يترتب عن تناول هذه المنشطات بشكل عام أقر بخطورتها مستقبلا على مدمنيها ولكن لم يحدد بدقة وحتى درجة خطورة كل نوع او الاعراض فمعلوماته يغلب عليها العموم ، و فى السؤال الموالي هل لجأ اليك احدهم في استشارة ذكر لا وهل بادر بإرشادهم و توجيههم قال بأنه حديث المشاركة و لا يحتك بهم ، ومن جهة اخرى هو لا يدرك بأن الشباب عندما يرونه يمارس معهم دون استفسار هذا فى حد ذاته دافع للمشاركة والمخاطرة دون استفسار ، وفى سؤال اخر هل تبادر الى ذهنك فتح النقاش مع المدرب حول هذا و الانواع المشهر لها فى الواجبات لهذه المنشطات و طرق استعمالها قال لا .

خلاصة لما ذكر فكل هذا الجهل و اللامبالاة التى يسير بها هذه القاعات والى تهدف بالشباب الى تحقيق اهداف زائفة جراء تناول هذه المنشطات و الادمان عليها لتحقيق الظاهر و افساد الباطن و الذى تتجلى مساوئه فى المستقبل حسب ما اثبتته الابحاث و التجارب العلمية فى ذلك .

فمن خلال الاشكال المطروح وما اسفرت عنه نتائج الدراسة الميدانية على ان القاعات الخاصة بكمال الاجسام و النوادي الرياضية بشكل عام تتخبط في فوضى إن لم نقل جريمة في حق شبابنا يشترك فيها الجميع و اولهم من يسنون القوانين و التشريعات في ذلك ، و التوعية الاعلامية وتهاون ان لم نقل جهل الاطباء لحيثيات هذا الداء . و الرقابة الغائبة فكل من هب ودب يفتح قاعة دون تكوين اكايمي في

مؤسسات رسمية يرخص لهم فتح قاعة للإتجار بالشباب دون رقابة و متابعة قانونية
الصيديات التي تتبع هذه المنشطات بدون وصفات طبية لضبط استعمالها وفق حاجة
الجسم.



الاقتراحات والتوصيات:

- المراقبة بناء على سن تشريعات وقوانين لمحاربة هذا الشبح الذي حط ظلالة على افكار شبابنا
- الترخيص بفتح القاعات تحت شروط مضبوطة المعالم
- التوعية الاعلامية بمختلف انواعها
- التكوين الأكاديمي للكوادر المشرف على سير هذه القاعات

خاتمة:

مما سبق يتضح لنا خطورة هذه المنشطات على صحة الرياضي أولا ، وكذلك تأثيرها على نزاهة المنافسة من خلال تناول هذه المنشطات التي تعتبر (غشاً وتدليسا) للنتائج !!
أتمنى من الله العلي العظيم أن كون قد وفقت في تقديم مادة (مفيدة) لمن يقرأها
للتكون لدينا رؤية واضحة وصريحة حول هذا الداء ..
لنتذكر أنه لا يوجد عمل كامل (فالكامل وجهه سبحانه) ولكنه مجرد اجتهاد شخصي
أمل أن يلقي في قلوبكم صدا طيبا .

قائمة المراجع :

- مقال بمجلة العلم لأحمد محمد عوف
- موقع الجمعية العربية للصحة الجنسية
- مقال للاستاذ الدكتور طارق انيس بمجلة الصحيفة العدد 113 الأربعاء 10 أكتوبر 2007
- AJ Giannini. Drug Abuse. Los Angeles, Health Information Press, 1999, pp. 203–208