



المنشطات والأداء البدني *Doping and Physical Performance*

تأليف
د. سليمان بن عمر الجلعود

الاستاذ المشارك بقسم فسيولوجيا الجهد البدني
كلية علوم الرياضة والنشاط البدني
جامعة الملك سعود
1440هـ - 2019م

نبذة عن الكتاب

المنشطات والأداء البدني مجال مثير يجمع بين علوم عدة منها: علوم تغذية الرياضي، علم الصيدلة، الجينات، فسيولوجيا الجهد البدني، علم التدريب، وغيرها من العلوم. والمنشطات الرياضية تؤثر بشكل كبير على الأداء البدني، وعلى الصحة العامة للرياضي. إن من أهداف هذا الكتاب الرئيسية: دراسة أهمية الوعي التام والفهم العميق للأسباب الصحية لمنع استخدام المنشطات المحظورة لرفع مستوى الأداء والأعراض الجانبية الناجمة عنها، إضافة إلى دراسة وماهية أنواع وتصنيفات المنشطات الرياضية وآلية عملها الفسيولوجية داخل جسم الإنسان وعلاقتها بتعزيز الأداء الرياضي. فضلاً عن معرفة الأسباب القانونية والأخلاقية والصحية لمنع استخدام المحظور منها والتطرق إلى الأضرار والمخاطر الصحية المترتبة على سوء استخدامها وكذلك المفاهيم الخاطئة حول استخدام المنشطات الرياضية، والفهم العميق للقضايا الأخلاقية والبيئية ذات العلاقة باستخدام المنشطات المحظورة، وأخيراً نشر الوعي بأخطار تعاطي المنشطات المحظورة المبني على التوصيات والنصائح الصادرة عن المنظمات والهيئات المتخصصة.

كما اشتمل هذا الكتاب على موضوعات متعددة ثلاثة أبواب لكل باب ثلاثة فصول، تناولنا 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 والهرمونات. 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، وأقع الهيئات والمنظمات والمؤسسات في نشر الوعي بأخطار المنشطات الرياضية. وفي الباب الثالث تناولنا المكملات الهرمونية القانونية وغير القانونية، والهرمونات التي يتم إنتاجها داخلياً ويستخدمها الرياضيون كمكملات غذائية، الهرمونات والرياضة، واستخدام المواد المحظورة، الأسترويدات الذكورية البنائية، والتنشيط الجيني العالم الجديد، وتعاطي الجينات كمنشطات، وحظر الأندروستيرون وتجريم المواد الأولية للاسترويد، وآثارها المترتبة على سوق المكملات الغذائية الرياضية.

الفهرس

رقم الصفحة	المحتويات
	الفهرس
	ملحق (1) الجداول
	ملحق (2) الأشكال
	الأهداء
	مقدمة المؤلف
	تقديم الكتاب
1	الباب الأول
3	الفصل الأول
5	ماهية ومفهوم المنشطات الرياضية
7	المنشطات والنشاط البدني
13	الفرق بين المنشطات والمكملات الغذائية
34	الفصل الثاني
36	القواعد والسياسات والمبادرات التعليمية والتثقيفية المتعلقة باختبار المنشطات والمخدرات
42	فوائد الأداء لرياضيي القوة والتحمل
49	آثار الجرعات الزائدة من استخدام المنشطات
65	الفصل الثالث
67	جواز السفر البيولوجي

80	الحلول في العلاج من المنشطات الرياضية
85	الدراسات الحديثة عن المنشطات الرياضية والهرمونات
96	الباب الثاني
98	الفصل الرابع
100	أنواع المنشطات الرياضية
110	قائمة محظورات الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات WADA
128	طرق الكشف عن المنشطات
147	الفصل الخامس
149	المواد المشابهة للمنشطات الرياضية
160	الاتفاقية الدولية لمكافحة المنشطات في المجال الرياضي
178	واقع الهيئات والمنظمات والمؤسسات في نشر الوعي بأخطار المنشطات الرياضية
182	الفصل السادس
184	التنشيط الجيني العالم الجديد
194	المخاطر والآثار الجانبية على تعاطي المنشطات
195	أخلاقيات تحسين الأداء في مجال الرياضة: المنشطات والمخدرات
220	الباب الثالث
222	الفصل السابع
226	العلاقة بين الهرمونات والرياضة
241	قانونية تداول الهرمونات الرئيسة

248	فهم الآثار الفسيولوجية لاستخدام هرمون النمو (شرح دور هرمونات الغدة الدرقية لدى الرياضيين)
258	الفصل الثامن
260	مفهوم المكملات الغذائية
268	تصنيف المكملات الغذائية
283	فوائد تناول المكملات الغذائية
295	الفصل التاسع
297	حظر وتجريم المواد الأولية للاسترويد والأندروستيرون
305	مناقشة النتائج القانونية لامتلاك أو توزيع الأستيرويدات الذكرية - البنائية
325	الإلمام بالتشريعات والقوانين الرئيسة التي تؤثر على صناعة المكملات الغذائية وتوضيح مستويات مراقبة صناعة المكملات الغذائية
329	الأسئلة
345	دليل الإجابة
346	معجم المصطلحات
353	ثبت المصطلحات أولاً: عربي - إنجليزي
369	ثبت المصطلحات ثانياً: إنجليزي - عربي
385	كشاف المصطلحات
399	المراجع العربية
400	المراجع الأجنبية
417	نبذة عن الكتاب