

مضار المنشطات الطبيعية والصناعية

المرحلة الدراسية: ثانوي مقررات

إدارة تعليم تبوك
ابتدائية شريح القاضي
نواف محمد المنيف



إعداد أ. نواف محمد المنيف

nawaf@live.at

You Tube



والآن يا أبطال نبدأ درس جديد بعنوان

مضار المنشطات الطبيعية والصناعية



إعداد أ. نواف المنيف



Follow me!

أهداف الدرس الجديد



أن يتعرف الطالب على
مضار المنشطات الطبيعية
والصناعية أثناء ممارسة
النشاط الرياضي



استراتيجية العصف الذهني

ماذا تعرف عن مضار
المنشطات الطبيعية
والصناعية؟



مضار المنشطات

يسعى الرياضيون لتحسين أدائهم للفوز بالمراكز الأولى في شتى أنواع الرياضات وربما يتخذ البعض منهم طرائق شتى للوصول لأهدافه باستخدام المنشطات أو محسنات الأداء الرياضي كما يطلق عليها البعض بغض النظر عما قد تسببه تلك المنشطات من أضرار عكسية على جسم الرياضي قد تصل إلى حدّ القضاء عليه، ولعلنا نستعرض بعض تلك الطرائق الطبيعية والصناعية بإيجاز:

(١) فرط تناول البروتين: إن تناول ٢ جم من البروتين / كجم من وزن الجسم يومياً كافياً لتزويد الجسم بالبروتين اللازم لبناء العضلات عند الرياضيين بشكل عام، لذا فإن تناول كميات أكبر بداعي تضخيم العضلات له أثر سلبي على صحة الرياضي على المدى البعيد، حيث إن أغلب اللحوم وخصوصاً الحمراءً منها تحتوي على كميات من الدهون المشبعة ولها أثر سلبي بالطبع على الجهاز القلبي الوعائي، وتسبب داء النقرس.



Follow me!

مضار المنشطات

(٢) الستيرويدات البنائية: يشيع تناولها بين لاعبي رفع الأثقال وكمال الأجسام لدورها في زيادة حجم العضلات حيث إنها تعمل على سرعة نفاذ الأحماض الأمينية لبناء الخلايا العضلية، ويعتقد الشباب الذين يرغبون في الظهور بعضلات بارزة وقوية أن السبيل المباشر لهم لتحقيق أهدافهم هو استخدام أداة الستيرويدات المشابهة لهرمون التستسترون أو ما يسمى بهرمون الذكورة، وربما يدفعهم لهذا الأمر بعض المدربين غير المؤهلين دون العلم بالمخاطر الناجمة عن تناولها التي منها ضمور في الخصيتين وربما تؤدي للعقم، ومن المخاطر زيادة كمية الكوليسترول السيئ (LDL) وانخفاض مستوى الكوليسترول الحسن عالي الكثافة (HDL) في الدم مما يعرض متعاطيها لأمراض القلب وتصلب الشرايين وإذا ما تناولها الناشئ فإنه يتعرض لتوقف النمو وقصر القامة وتضخم عضلة القلب وتليف الكبد.

(٣) الفيتامينات: منشطة للجهاز العصبي المركزي، تعطي شعوراً بالحيوية، ومقاومة التعب، وتحسن من التحمل العضلي للاستمرار في أداء المجهود البدني، وهذا بدوره يلقي بعبء إضافي وإجهاد على جميع عضلات الجسم وخصوصاً عضلة القلب دون أن يشعر المتعاطي لها بأنه محتاج للراحة، مما قد يتسبب في عدم انتظام ضربات القلب وفي بعض الحالات توقف عضلة القلب عند متعاطيها سواءً من الرياضيين أو غيرهم، ومن ثم فإن الوفاة هي النتيجة الحتمية لفرط تناول الفيتامينات.

مضار المنشطات

٤) الكافيين: توجد مادة الكافيين في القهوة والشاي والكاكاو والمشروبات الغازية ولها تأثير تنبيهي للجهاز العصبي، وترفع مستوى الحالة النفسية وتقلل الشعور بالإرهاق، ولكن لها تأثيرات جانبية تصل للأرق والرعشة وكثرة التبول مما يزيد من فرص الإصابة الحرارية لنقص سوائل الجسم.

٥) النيكوتين: أصبح من المعروف أن مادة النيكوتين توجد بشكل رئيس في سجائر التدخين، وقد يستخدمه الرياضيون كعقار تنبيهي على شكل مادة تمضغ منشطة للجهاز العصبي محسناً للأداء كما يعتقد البعض، وفي الآونة الأخيرة اكتشف أن للنيكوتين علاقة وثيقة بأمراض السرطان والأمراض القلبية والوعائية.



Follow me!



والآن نقوم بمراجعة
للدرس



واجب على منصة مدرستي

اذكر الطرق الطبيعية والصناعية
لمضار المنشطات ؟



مراجعة الدرس

الستيرويدات البنائية : يتناولها دائماً
لاعب كرة القدم ؟

الإجابة



Follow me!

مراجعة الدرس

?



الفيتامينات : تعطي شعوراً بالحيوية
ومقاومة التعب وهي منشطة للجهاز
العصبي المركزي ؟

الإجابة



Follow me!

مراجعة الدرس



**النيكوتين : هي مادة توجد في سجائر
التدخين وهي سبب رئيسي في أمراض
السرطان والأمراض القلبية والوعائية ؟**

الإجابة



شكراً لكم أبنائي
نلتقى الحصّة القادمة
بإذن الله

إدارة تعليم تبوك
ابتدائية شريح القاضي
نواف محمد المنيف



إعداد أ. نواف محمد المنيف
nawaf@live.at

You Tube

