

- 1 ▶ **سؤال** : كيف يمكنني معرفة أن أي مادة مصرح بها؟
- تكون المادة آمنة الاستخدام إذا اشتربتها من صيدلية.
 - "تكون المادة آمنة الاستخدام إذا كانت تحمل على عبوتها عبارة "خال من المنشطات".
 - تكون المادة آمنة الاستخدام إذا كانت مصنعة من النباتات.
 - تكون المادة آمنة الاستخدام إذا لم تتضمن أي مادة من المواد الموضحة في قائمة المواد المحظورة.
- رد** : تكون المادة آمنة الاستخدام إذا لم تتضمن أي مادة من المواد الموضحة في قائمة المواد المحظورة. إذا كنت غير متأكد، فاعرض القائمة على الصيدلاني أو الطبيب واطلب منهما المشورة. يمكنك الاطلاع على القائمة على موقع الويب للوكالة الدولية (IF) الخاصة بك، أو الاتحاد الدولي (NADO) أو على موقع الويب للمنظمة الوطنية لمكافحة المنشطات (WADA) لمكافحة المنشطات لديك. كما يمكنك كذلك الاتصال بالمنظمة الوطنية لمكافحة المنشطات أو الاتحاد الدولي وطلب المشورة.
-
- 2 ▶ **سؤال** : كيف يمكن تحديد مدى أمان استخدام المكملات الغذائية؟
- جميع المكملات الغذائية آمنة الاستخدام.
 - لا يمكنك معرفة مدى أمان استخدام المكملات الغذائية.
 - إذا أعطاه لك الطبيب.
 - إذا كان مكتوبًا على الملصق أنها آمنة.
- رد** : لا يمكنك معرفة مدى أمان استخدام المكملات الغذائية. وراثيًا ما يكون استخدام المكملات على مسؤوليتك الخاصة. إذا كانت الادعاءات الموجودة على العبوة جيدة بصورة تدعو للشك، فإنها على الأرجح تتضمن مادة محظورة في مجال الرياضة.
-
- 3 ▶ **سؤال** : هل يمكن اختياري؟
- لا، لأنني مبتدئ.
 - لا، لأنني لا أشارك في المنافسات دوليًا.
 - نعم، يمكن اختبار أي رياضي.
 - لا، لأن الرياضة التي أمارسها لا تعتبر رياضة عالية المخاطر.
- رد** : نعم، يمكن اختبار أي رياضي.
- الشرح** : تطبق قوانين مكافحة المنشطات على جميع الرياضيين، في جميع أنواع الرياضات، وفي جميع الدول. لذا، من الممكن اختبار أي رياضي.
-
- 4 ▶ **سؤال** : ما العقوبات التي أتعرض لها إذا ثبت تعاطي المنشطات؟
- لا يتم فرض عقوبات على تعاطي المنشطات.
 - لا يتم فرض عقوبات إذا كنت مبتدئًا.
 - يعتمد ذلك على من أعطاك المادة.
 - من تحذير إلى إيقاف مدى الحياة.
- رد** : من تحذير إلى إيقاف مدى الحياة.
- الشرح** : قد تتضمن العقوبات استبعاد النتائج، والحرمان من المشاركة في المنافسات في جميع الرياضات، وعقوبات مالية، والإعلان الإلزامي عن انتهاكك لقانون مكافحة المنشطات، وكل ذلك استنادًا إلى مدى فداحة المخالفة المرتكبة.
-
- 5 ▶ **سؤال** : هل يمكن معاقبة المدرب أو الطبيب الخاص بي؟
- لا، تتم معاقبة الرياضيين فقط.
 - لا، تتم معاقبة الرياضيين والمدربين فقط.
 - نعم، يتم فرض عقوبات على جميع الرياضيين ومسؤولي دعم الرياضيين.
 - لا، لا يتم فرض عقوبات على تعاطي المنشطات.
- رد** : نعم، يتم فرض عقوبات على جميع الرياضيين ومسؤولي دعم الرياضيين.
- الشرح** : بموجب القانون العالمي لمكافحة المنشطات (القانون)، يتعرض الرياضيون ومسؤولو دعم الرياضيين على حد سواء للعقوبات بسبب انتهاك قانون مكافحة المنشطات. مسؤول دعم الرياضي هو أي مدرب، أو ممرن، أو مدير، أو وكيل، أو أحد أعضاء الفريق، أو موظف، أو طبيب أو مساعد طبيب يتعلق عمله بتقديم العلاج أو التعامل مع الرياضيين المشاركين في المنافسات الرياضية أو الذين يتم إعدادهم للمشاركة.

6 ▶ **سؤال** : من يتحمل مسؤولية وجود إحدى المواد في جسم أي من الرياضيين ؟

- طبيب الرياضي
- مدرب الرياضي
- الرياضي
- يعتمد ذلك على من أعطى الرياضي المادة

رد: c. الرياضي

الشرح : يتحمل الرياضي دائمًا مسؤولية المواد الموجودة في جسمه ، حتى عند استخدام أي مادة محظورة عن طريق الخطأ ، أو إذا أعطاه شخص آخر المادة مدعيًا أنها آمنة. ويُشار إلى ذلك باسم مبدأ المسؤولية المطلقة. إذا لم يكن الرياضي متأكدًا بنسبة 100% من (أو المنظمة IF) المكونات أو من الوضع القانوني للمادة – فعليه ألا يتناولها قبل التحقق من القائمة المحظورة ، أو سؤال الاتحاد الدولي لديه (NADO) الوطنية لمكافحة المنشطات.

7 ▶ **سؤال** : ماذا لو تعين على الطبيب علاجي بأحد الأدوية ؟

- يجب على الطبيب التحقق مما إذا كان الدواء يحتوي على مادة محظورة
- أي شيء يقدمه الطبيب يعتبر آمنًا
- إذا كانت نتيجة اختباري إيجابية للمادة التي أعطاه لي الطبيب ، فذلك خطأ الطبيب
- إذا كان الأمر يتعلق بأسباب طبية ، فإنه يمكنني تناول كل ما يلزم

رد: يجب على الطبيب التحقق مما إذا كان الدواء يحتوي على مادة محظورة a.

الشرح : يجب على الطبيب التحقق مما إذا كان الدواء يحتوي على مادة محظورة. وإذا كان يحتوي بالفعل على مادة محظورة ، مع عدم وجود أي علاج آخر ممكن ، فيجب على الرياضي طلب الإعفاء للأغراض العلاجية مع تقديم الوثائق التي تبرر العلاج. لا يعرف الأطباء بالضرورة هذا الإجراء ، لذلك يجب عليك إخبار الطبيب أنك رياضي وتخضع لقوانين محددة لمكافحة المنشطات.

8 ▶ **سؤال** : هل يتاح لمدربي أو أي شخص أختاره مرافقتي إلى مركز الكشف عن تعاطي المنشطات ؟

- نعم
- إذا كنت مبتدئًا فقط
- إذا طلب مسؤول الكشف عن تعاطي المنشطات حضور مندوب فقط
- لا يمكن مطلقًا مرافقة أي رياضي إلى مركز الكشف عن تعاطي المنشطات

رد: a. نعم

الشرح : يتاح للرياضيين حسب الرغبة اصطحاب مرافق ، مثل أحد الوالدين ، أو مدرب ، أو مسؤول الفريق أو طبيب الفريق ، إلى مركز الكشف عن تعاطي المنشطات. يجب أن يرافق أحد الأشخاص الرياضيين القصر إلى مركز الكشف عن تعاطي المنشطات. إذا لم يستطع أحد مرافقة الرياضي ، فإنه يحق لمسؤول الكشف عن تعاطي المنشطات اختيار شخص ليرافقه. كما يحق للرياضي الحصول على مساعد لغوي أو مترجم ، إذا كان ذلك ضروريًا ومتاحًا.

9 ▶ **سؤال** : من الذي يُسمح له بإجراء الكشف عن تعاطي المنشطات ؟

- مسؤول الكشف عن تعاطي المنشطات الذي يمتلك مستندات إثبات هوية وتصريحًا من منظمة مكافحة المنشطات
- أي مدرب
- أي طبيب
- أي ضابط شرطة

رد: مسؤول الكشف عن تعاطي المنشطات الذي يمتلك مستندات إثبات هوية وتصريحًا من منظمة مكافحة المنشطات a.

الشرح : لا يُسمح سوى لمسؤول معتمد للكشف عن تعاطي المنشطات بإجراء عملية الكشف عن تعاطي المنشطات. ويتعين عليه إثبات أنه مسؤول الكشف عن تعاطي المنشطات وأن منظمة مكافحة المنشطات قد كلفته بإجراء كشف عن تعاطي المنشطات.

10 ▶ **سؤال** : هل تؤثر عملية تعاطي المنشطات على النمو ؟

- نعم ، قد تؤثر المواد المنشطة مباشرة على عملية النمو
- لا ، تؤدي إلى ظهور حب الشباب بشكل سيئ للغاية فقط
- لا ، تؤثر في الأشخاص الأكبر سنًا فقط
- لا ، تؤثر على الأعضاء الداخلية فقط

رد: نعم ، قد تؤثر المواد المنشطة مباشرة على عملية النمو a.

الشرح : تتعدد الآثار الجانبية لتعاطي المنشطات. وأحد هذه الآثار هو التأثير على عملية النمو عامة وعلى النمو البدني خاصة. بالإضافة إلى جميع الآثار الجانبية الأخرى المذكورة في جزء الاستجابات المحتملة. يتم حظر المواد المنشطة جزئيًا لما لها من عواقب صحية سلبية حادة.

سؤال : هل يمكنني رفض الخضوع للاختبار؟

- لا
- نعم، إذا كان لدي التزامات عائلية
- نعم، إذا كنت مشغولاً للغاية
- نعم، إذا كان لدي التزامات مدرسية

رد: a. لا

الشرح: لا يحق للرياضيين رفض الخضوع للكشف عن تعاطي المنشطات. فقد يؤدي الرفض إلى فرض نفس عقوبة إيجابية الاختبار - على سبيل المثال إيقاف محتمل عن ممارسة جميع أنواع الرياضة. فالرفض يتيح ببساطة للرياضي الذي يتعاطى المنشطات رفض الخضوع للاختبار والتهرب من المسؤولية والعقوبة.

سؤال : أين يمكنني العثور على معلومات موثوق بها حول مكافحة تعاطي المنشطات؟

- الاتحادات الدولية، المنظمات الوطنية لمكافحة المنشطات، الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات
- الإنترنت
- مجلات الرياضة وبناء الجسم
- أصدقائي

رد: a. الاتحادات الدولية، المنظمات الوطنية لمكافحة المنشطات، الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات

والمنظمات الإقليمية لمكافحة المنشطات، (NADO) والمنظمات الوطنية لمكافحة المنشطات، (IF) **الشرح:** الاتحادات الدولية واللجان الأولمبية الوطنية، والاتحادات الوطنية، يمكن أن تزود الرياضيين بالمعلومات المتعلقة بجميع أوجه الكشف عن (RADO) تعاطي المنشطات، بما في ذلك الإجابة عن أسئلة حول القائمة المحظورة، وتقديم أماكن وجودهم، وتقديم طلبات الإعفاء للأغراض العلاجية (TUE). وتعتبر الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات أيضًا مصدرًا للمعلومات.

سؤال : كيف يتم الكشف عن تعاطي المنشطات؟

- يخطرني مسؤول الكشف عن تعاطي المنشطات بأنه يتعين عليّ تقديم عينة
- يتعين تقديم بعض من الشعر
- يتعين الوقوف على أصابع قدمي على أن يكون الكوع الأيسر على الركبة اليمنى
- جميع ما سبق

رد: a. يخطرني مسؤول الكشف عن تعاطي المنشطات بأنه يتعين عليّ تقديم عينة

الشرح: عند اختيارك للكشف عن تعاطي المنشطات، سيأتي مسؤول الكشف عن المنشطات لمقابلتك. سترافقه إلى مركز الكشف عن تعاطي المنشطات. حيث سيتم إتمام القليل من الأعمال الورقية، وستختار مجموعة لجمع عينتك (علبة تضم زجاجتين وكوبًا). من ثم ستوجه إلى الحمام لوضع عينة بول في الكوب أمام شخص من نفس الجنس (للتأكد من أن البول يخصك). قد يُطلب منك أحيانًا تقديم عينة دم. عندئذٍ يمكنك العودة إلى مركز الكشف عن تعاطي المنشطات، وملء الزجاجتين اللتين وقع عليهما اختيارك وإغلاقهما. ثم القليل من الأعمال الورقية، وتكون قد انتهيت! الأمر سهل للغاية