



دليل الجوجيتسو لمكافحة المنشطات



In partnership with



**WORLD
ANTI-DOPING
AGENCY**

Copyright © 2020 Ju Jitsu Asian Union. all rights reserved.

"فكر بالأخضر..."
وحافظ على رياضة الجوجيستو
خالية من المنتنطات"



الاتحاد الآسيوي للجوجيتسو.
رئيس لجنة مكافحة المنشطات.
أول معلم معتمد في الجوجيتسو.
رئيس قسم مكافحة المنشطات
ليلي كوليفيا

دليل الجوجيتسو لمكافحة المنشطات دولة الإمارات العربية المتحدة، أبوظبي 2020

الاتحاد الآسيوي للجوجيتسو هو عضو في



الاتحاد الدولي للجوجيتسو
(IJF)



المجلس الأولمبي الآسيوي
(OCA)

تمت مراجعة و طباعة هذا الكتيب من قبل
ALPHABET TRANSLATION

5.....	أولاً: المقدمة.....	
6.....	1 - ما المقصود بتعاطي المنشطات؟	
7.....	2 - تاريخ مكافحة تعاطي المنشطات	
9.....	3 - الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات.....	
10.....	ثانياً: معلومات أساسية حول مكافحة المنشطات.....	
10.....	1 - لجنة الاستثناء للاستخدام العلاجي.....	
14.....	2 - معلومات أماكن تواجد اللاعبين.....	
15.....	3 - عملية مراقبة تعاطي المنشطات.....	
19.....	4 - انتهاكات أنظمة مكافحة المنشطات.....	
2.....	5 - أدوار ومسؤوليات اللاعب وفقاً لقانون الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات (المادة رقم 21).....	1
22.....	6 - أدوار ومسؤوليات الطاقم الرياضي المعاون وفقاً لقانون الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات (المادة رقم 21).....	
23.....	ثالثاً: قائمة المحظورات.....	
24.....	1 - تقسيم قائمة المحظورات.....	
24.....	2 - المواد.....	
27.....	3 - الوسائل المحظورة.....	
31.....	رابعاً: تعاطي المنشطات والصحة.....	
39.....	الملحق رقم 1 التعريفات.....	

أولاً: المقدمة

مثل مكافحة المنشطات في الرياضة في وقتنا الحاضر مسألة مهمة وخطيرة. وعلى مستوى رياضة الجوجيتسو، تم اعتماد وتطبيق مشروع مكافحة المنشطات لأول مرة في عام 2018. وفي إطار خطة التعليم الجديد لمكافحة المنشطات، بدأت لجنة مكافحة المنشطات في الاتحاد الآسيوي للجوجيتسو في تثقيف لاعبي الجوجيتسو والطواقم الرياضية ومسؤولي ومحببي رياضة الجوجيتسو الآخرين بأفضل الممارسات. ويتمثل شعار الاتحاد الآسيوي للجوجيتسو في «فكر بالأخضر... حافظ على رياضة الجوجيتسو خالية من المنشطات». ويحمل الشعار رسالة إيجابية. كما تم إعداد هذا الكتيب مكافحة المنشطات للاعبين الجوجيتسو والمدربين والمديرين وغيرهم بغرض معرفة المزيد عن القواعد والإجراءات العامة لمكافحة المنشطات.



1- ما المقصود بتعاطي المنشطات؟

ما المقصود بتعاطي المنشطات؟

يشمل مفهوم تعاطي المنشطات في الرياضة على سبيل المثال لا الحصر:
بأنه انتهاك واحد أو أكثر لأنظمة مكافحة المنشطات



2- تاريخ مكافحة تعاطي المنشطات

من الواضح أنه لم يتم تجريم تعاطي المنشطات منذ زمن بعيد. فقد اعتاد الرياضيون في سباقات الدرجات ورياضات التحمل الأخرى في القرن التاسع عشر على تناول المنشطات والكوكايين والكحول لتحسين الأداء. وكان الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة أول اتحاد رياضي دولي يحظر استخدام المواد المنشطة. ففي أعقاب وفاة متسابق قيادة درجات دنماركي في الألعاب الأولمبية الصيفية 1960، والتي لم يُنشر تقرير بشأن أسباب الوفاة، وبعد مضي بضع سنوات، أكد أحد الأطباء الذي أجرى التشريح الجثة «العثور على آثار مواد وعقاقير» منها مركب الأمفيتامين. وفي يوليو 1967، شهدت دورة فرنسا الدولية للدرجات وفاة المتسابق توم سيمبسون الذي ثبت أن درجة الحرارة مع المنشطات كانت من أسباب وفاته. وقد أنشأت اللجنة الدولية الأولمبية لجنتها الطبية ووضعت أول قائمة بالمواد المحظورة. كما تم استحداث اختبار المنشطات لأول مرة في الألعاب الأولمبية الشتوية في مدينة غرونوبل ودورة الألعاب الأولمبية في المكسيك عام 1968. وفي عام 1988، جاءت نتيجة بن جونسون، الذي فاز بسباق 100 متر في دورة الألعاب الأولمبية في سول، في اختبار المنشطات إيجابية وثبت تناوله لمنشط الستيرويد، وتم تجريده من ميداليته الذهبية. كما ثبت لاحقاً تناوله لمنشط الستيروستيرون ومُنِع من ممارسة الرياضة مدى الحياة. وقد حضرت اللجنة الأولمبية الدولية تعاطي منشطات الدم عام 1986. كما تم تطبيق اختبار فعال للكشف عن منشط الإريثروبويتين لأول مرة في دورة الألعاب الأولمبية في سيدني عام 2000.



3- الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات

بعد الفضيحة التي ضربت مسابقات قيادة الدراجات في عام 1988، أصبحت هناك حاجة ملحة لإنشاء وكالة دولية مستقلة من شأنها أن تضع معايير موحدة لمكافحة المنشطات وتنسيق جهود المنظمات الرياضية والسلطات العامة. وقد بادرت اللجنة الأولمبية الدولية ونظمت المؤتمر العالمي لمكافحة المنشطات في الرياضة في مدينة لوزان في فبراير 1999. وحسب توصية المؤتمر، تم تأسيس الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات في 10 نوفمبر 1999. وتتمثل أهم الإنجازات التي تحققت حتى الآن في مكافحة المنشطات في الرياضة في صياغة مجموعة من قواعد مكافحة المنشطات واعتمادها وتطبيقها، في قانون الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات (القانون). ويعد القانون هو الوثيقة الأساسية التي تحدد إطار سياسات وقواعد ولوائح مكافحة المنشطات في المنظمات الرياضية والسلطات العامة. وقد ساهم اعتماد القانون (2003) في تحقيق العديد من الإنجازات الهامة في الجهود الدولية لمكافحة المنشطات في الرياضة، بما في ذلك إضفاء الطابع الرسمي على بعض القواعد وكذلك تحديد وتوضيح مسؤوليات الجهات المعنية. وتضم الوكالة ممثلين من الحركة الأولمبية والسلطات العامة. وتتمثل رسالة الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات في قيادة حركة تعاونية عالمية لممارسة رياضة خالية من المنشطات.



ثانياً: معلومات أساسية حول مكافحة المنشطات

1- لجنة الاستثناء للاستخدام العلاجي

بصفتك لاعب رياضي، قد تحتاج إلى تناول عقار معين في حال مرضك أو أثناء بعض الظروف الصحية. وفي حال إدراج هذا العقار في قائمة المواد المحظورة، يجوز لك الحصول على استثناء للاستخدام العلاجي يسمح لك بتناول هذا العقار. تضمن لك لجنة الاستثناء للاستخدام العلاجي إمكانية تناول العقاقير في الحالات الطبية المشروعة، حتى ولو كان هذا العقار ضمن قائمة العقاقير أو الوسائل المحظورة. تجنبك موافقة لجنة الاستثناء للاستخدام العلاجي بذلك مخاطر العقوبات الناتجة عن الاختبار الإيجابي. يتعين على أي لاعب رياضي يخضع لمراقبة تعاطي المنشطات الحصول على استثناء للاستخدام العلاجي قبل تناول أي من العقاقير المحظورة. ويتم الحفاظ على جميع المعلومات المقدمة في سرية تامة.

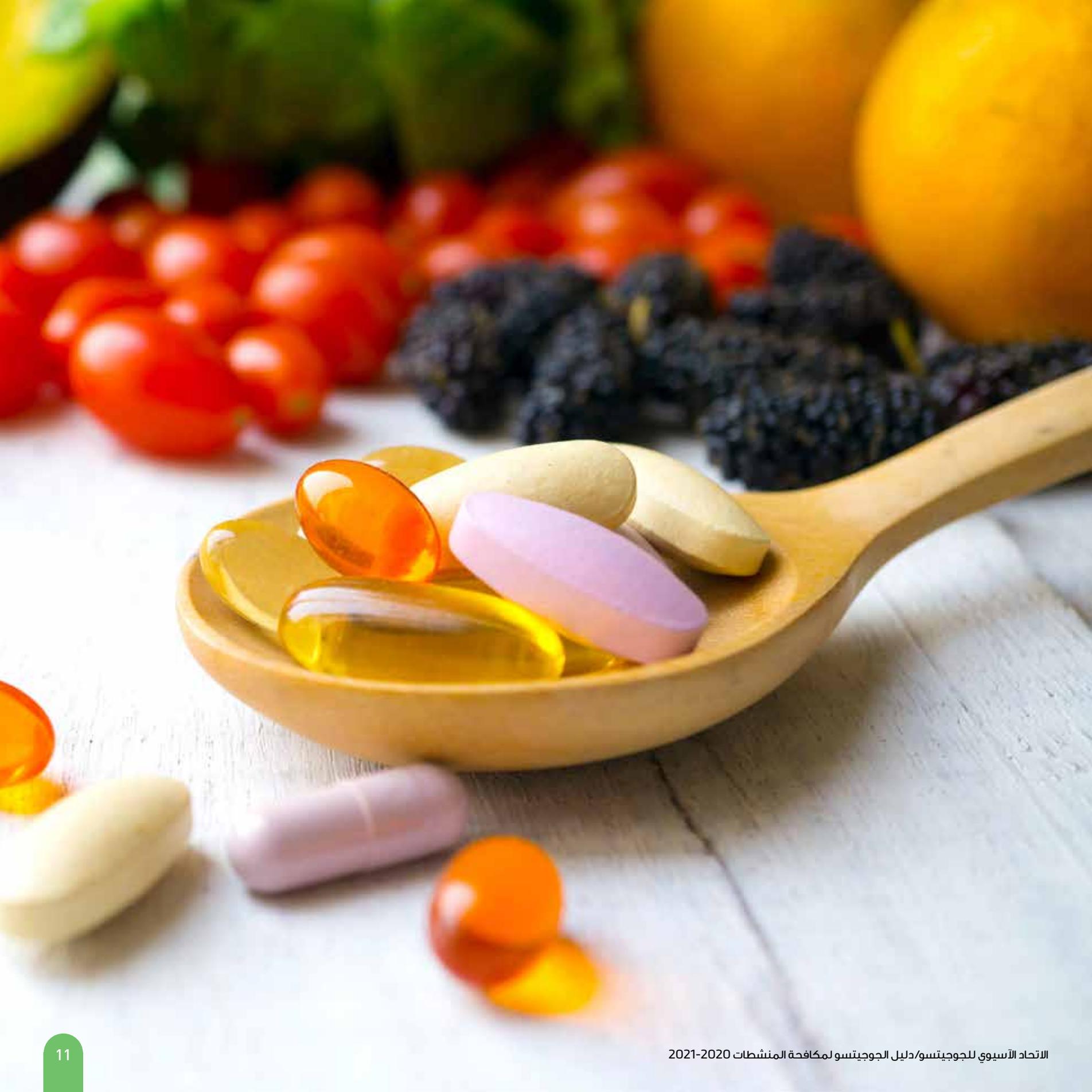
يجب تقديم الطلب قبل المشاركة في أي فعالية بمدة لا تقل عن 30 يوماً. ويمكن اعتماد منح الاستثناء للاستخدام العلاجي بأثر رجعي في الحالات الاستثنائية أو حالات الطوارئ القصوى.

خطوات الحصول على استثناء للاستخدام العلاجي:

قدم طلب للحصول على نموذج لجنة الاستثناء للاستخدام العلاجي من منظمة مكافحة المنشطات المعنية أو من خلال برنامج (آدمز) أو نظام إدارة معلومات مكافحة المنشطات التابع للوكالة العالمية لمكافحة المنشطات. يملأ طبيبك نموذج اللجنة، ثم تقوم بإرساله إلى منظمة مكافحة المنشطات المعنية. بمجرد تقديم الطلب للجنة الاستثناء للاستخدام العلاجي، يتم اختيار لجنة من الخبراء بمعرفة منظمة مكافحة المنشطات المعنية

لمراجعة طلبك واعتماد طلب الاستثناء للاستخدام العلاجي في الحالات التالية:

- التأكد من تدهور حالتك الصحية إذا لم تتناول هذه العقاقير.
- عدم تعزيز هذه العقاقير من أدائك الرياضي، وتقتصر على إعادتك إلى حالتك الصحية الطبيعية.
- عدم توفر عقاقير بديلة.



توصي منظمة مكافحة المنشطات المعنية إذا كان بإمكانك تناول العقاقير المدرجة أم لا. وفي حالة رفض الطلب، سيتم إخبارك بالأسباب. ويحق لك الطعن في قرار رفض اللجنة.

نصائح لجنة الاستثناء للاستخدام العلاجي خلال مراقبة تعاطي المنشطات.

أذكر العلاج المعتمد في نموذج مراقبة تعاطي المنشطات. أكد حصولك على اعتماد طلب الاستثناء للاستخدام العلاجي. اعرض نسخة من اعتماد لجنة الاستثناء للاستخدام العلاجي لمسؤول مراقبة تعاطي المنشطات. تم إدراج إجراءات التقديم للحصول على موافقة لجنة الاستثناء للاستخدام العلاجي ضمن المعايير الدولية الخاصة بها والتي تم نشرها بمعرفة الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات. لمزيد من المعلومات، يمكنك التواصل مع الاتحاد الدولي المعني أو المنظمة الوطنية لمكافحة المنشطات المعنية (نادو).



الاستثناء للاستخدام العلاجي

2- معلومات أماكن تواجد اللاعبين

معلومات أماكن تواجد اللاعبين

تذكر أن جميع اللاعبين قد يخضعون لاختبار المنشطات في أي وقت وفي أي مكان. أما بالنسبة للاعبين المسجلين في المجموعة الخاضعة للاختبار، ففي حال عدم التواجد خلال فترة 60 دقيقة كما هو معلن، يعد اللاعب متغيب عن الاختبار.

يعد تقديم معلومات عن أماكن التواجد أمراً ضرورياً لحماية حقلك في الاستمتاع برياضة نظيفة خالية من المنشطات. وتساعد المعلومات الخاصة بأماكن تواجد اللاعبين منظمة مكافحة المنشطات في تحديد موقع اللاعبين لإجراء اختبار المنشطات لهم دون إخطارهم مسبقاً، وهو أمر ضروري لاختبار اللاعبين المخادعين الذين يتناولون المنشطات. وتم اختيار عدد قليل جداً في المجموعة والمطالبيين بتسجيل أماكن تواجدهم للخضوع لاختبار المنشطات والالتزام بتقديم معلومات دقيقة ومحدثة عن أماكن تواجدهم.

بعض المعلومات السريعة عن كيفية تحديث معلومات أماكن التواجد:

يمكن للاعب تحديث تفاصيل أماكن التواجد عن طريق إرسال رسالة قصيرة إلى منظمة مكافحة المنشطات المعنية أو باستخدام تطبيق (الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات) على الهاتف المحمول. يتم توقيع عقوبة على اللاعب في حال عدم تواجده في المكان المسجل دون سبب وجيه. وفي حال فشل تحديد موقع اللاعب للخضوع للاختبار، تمنح له فرصة شرح أسباب تخلفه.



يحق للاعب اختيار وكيل أو ممثل له لتقديم معلومات أماكن تواجده، ولكن يتحمل اللاعب وحده مسؤولية هذه المعلومات. وإذا كان اللاعب أحد أفراد فريق، فيمكن تقديم معلومات أماكن التواجد من قبل مدرب أو مسؤول الفريق على أساس جماعي باعتباره جزءاً من الفريق. إذا طلبت منظمة مكافحة المنشطات المعنية من اللاعب تقديم معلومات عن أماكن تواجده، فيجب عليه تقديم هذه المعلومات:

- عنوان المنزل.
- الجدول الزمني للتدريب وأماكن التدريب.
- جداول مباريات المنافسة.
- الأنشطة الشخصية المنتظمة مثل العمل أو المدرسة.
- وبالنسبة للاعبين المسجلين في المجموعة الخاضعة للاختبار، يجب عليهم تحديد ساعة (60 دقيقة) يومياً للخضوع للاختبار.
- تتحمل وحدك مسؤولية معلومات أماكن تواجده.
- لا يحق لك لوهم ممثلك أو وكيلك لعدم استكمال معلومات أماكن التواجد أو عدم تحديثها
- إذا كنت ضمن المجموعة الخاضعة للاختبار، يتعين عليك تقديم معلومات عن أماكن التواجد كل ثلاثة أشهر حتى تتمكن من إجراء الاختبار.
- إذا كنت ضمن المجموعة الخاضعة للاختبار، تذكر في حال عدم تقديم معلومات دقيقة عن أماكن التواجد يتم توقيع عقوبة على اللاعب. وسيوفر لك الاتحاد الدولي أو المنظمة الوطنية لمكافحة المنشطات (نادو) المعنيين تفاصيل أكثر عن متطلباتهم.
- تمثل معلومات أماكن التواجد أمراً ضرورياً لدعم حقك في الاستمتاع برياضة نظيفة خالية من المنشطات.

3- عملية مراقبة تعاطي المنشطات

- يمكن جمع عينات البول و/أو الدم في أي وقت وفي أي مكان لمراقبة تعاطي المنشطات.
- يتم إخطارك بمعرفة أحد مسؤولي أو مرافقي عملية مراقبة تعاطي المنشطات عن اختيارك لإجراء عملية مراقبة تعاطي المنشطات.
- سيطلب منك التوقيع على نموذج يؤكد فهمك لحقوقك ومسؤولياتك.
- ستتقدم إلى مركز مراقبة تعاطي المنشطات في أقرب وقت ممكن.
- ستختار وعاء من المجموعة المتوفرة لجمع العينة.
- يلزم تقديم كمية ملائمة من البول.
- يتعين عليك نزع ملابسك من الركبتين إلى السرة ومن اليدين إلى المرفقين لتوفير رؤية غير معوقة أثناء مرور العينة.
- اختر مجموعة جمع العينات من بين المجموعات المتوفرة. أفرغ العينة في الزجاجتين «أ» و«ب». أفرغ البول في الزجاجة «ب» أولاً حتى الخط المحدد، ثم املاً الزجاجة «أ» واترك جزءاً صغيراً في وعاء جمع العينة.
- أغلق الزجاجتين «أ» و«ب»



- يقيس مسؤول مراقبة تعاطي المنشطات الثقل النوعي للعينة لضمان عدم تخفيفها بالشكل الذي يعيق فحصها.
 - إذا كانت مخففة بشكل كبير، قد يُطلب منك تقديم عينات إضافية. ستقوموا باستكمال نموذج مراقبة تعاطي المنشطات عن طريق:
 - تقديم معلومات شخصية.
 - تدوين أي مواد تقوم بتناولها؛ مثل العقاقير المبيعة بوصفة طبية وبدون، والمكملات الغذائية.
 - تدوين مخاوفك أو تعليقاتك حول عملية مراقبة تعاطي المنشطات، إن وجد.
 - التأكد من صحة المعلومات والأرقام المسجلة ورمز العينة.
- يتم إرسال العينات في سرية تامة إلى مختبر معتمد لدى الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات، كما يتم تتبعها لضمان تأمينها. ويتم تحليل العينة «أ»، بينما يتم تخزين العينة «ب» بشكل آمن لإجراء مزيد من الاختبارات إذا لزم الأمر. ثم يرسل المختبر بعد ذلك النتائج إلى منظمة مكافحة تعاطي المنشطات المعنية والوكالة العالمية لمكافحة المنشطات.

حقوق ومسؤوليات اللاعبين. يحق لك الآتي:

- تعيين ممثل ومترجم، إذا كان متاحاً.
- طلب معلومات إضافية حول عملية جمع العينات.
- طلب تأجيل إبلاغ محطة مراقبة تعاطي المنشطات لأسباب وجيهة (على النحو الذي يحدده مسؤول مراقبة تعاطي المنشطات).
- إذا كنت لابعاً من ذوي الهمم وتطلب تعديلات على عملية جمع العينات، فإنك تحمل مسؤولية:
- الخضوع للمراقبة المباشرة من قبل مسؤول/مرافق مراقبة تعاطي المنشطات في جميع الأوقات من وقت الإخطار حتى انتهاء عملية جمع العينات.
- إظهار الهوية الملائمة.
- الامتثال لإجراءات جمع العينات (قد يعتبر الامتناع عن الامتثال انتهاكاً لأنظمة مكافحة المنشطات).
- إبلاغ محطة مراقبة تعاطي المنشطات على الفور، ما لم تكن هناك أسباب قاهرة للتأجيل.



4- انتهاكات أنظمة مكافحة المنشطات

تُعرف المنشطات بأنها حدوث انتهاك واحد أو أكثر لأنظمة مكافحة المنشطات كما هو مبين أدناه:

1. وجود عقار محظور أو مستقلبته أو محدداته في عينة اللاعب.
2. استخدام اللاعب أو محاولة استخدامه عقار محظور أو وسيلة محظورة.
3. عدم حضور اللاعب أو رفضه الخضوع لعملية أخذ العينات أو إخفاقه بأي طريقة أخرى للقيام بذلك.
4. امتناع اللاعب عن تقديم معلومات عن مكان وجوده
5. تلاعب أو محاولة تلاعب اللاعب أو الطاقم الرياضي المعاون بأي جانب من جوانب مراقبة تعاطي المنشطات
6. حيازة اللاعب أو الطاقم الرياضي المعاون لعقاقير أو وسائل محظورة
7. اتجار اللاعب أو الطاقم الرياضي المعاون أو الشروع في تهريب أي من المواد أو الوسائل المحظورة
8. إعطاء اللاعب أو الطاقم الرياضي المعاون أو محاولة إعطائه أي لاعب آخر أي من المواد أو الوسائل المحظور استخدامها
9. تواطؤ أو محاولة تواطؤ أي لاعب
10. تعامل اللاعب أو الطاقم الرياضي المعاون مع جهة محظورة
11. محاولة اللاعب أو الطاقم الرياضي المعاون لإعاقة الإبلاغ إلى السلطات أو الثأر المعني (يُطبق هذا الحكم من أول يناير 2021)

إدارة النتائج

تختلف عقوبة انتهاك أنظمة مكافحة المنشطات المفروضة من التحذير إلى حظر المشاركة في المنافسة مدى الحياة. وقد تختلف مدة الحظر حسب نوع الانتهاك وظروف الحالات الفردية ونوع المادة واحتمالية تكرار الانتهاك. يحق لك كلاعب طلب تحليل عينة أخرى «ب». كما يحق له طلب عقد جلسة استماع منصفة واستئناف أي قرار يتعلق باختبار إيجابي النتيجة أو العقوبة المفروضة بسبب انتهاك أنظمة مكافحة المنشطات.



5- أدوار ومسؤوليات اللاعب وفقاً لقانون الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات (المادة رقم 21)

٢١-١ أدوار ومسؤوليات اللاعبين

21-1-1 معرفة جميع سياسات وأنظمة مكافحة المنشطات السارية بموجب القانون والامتثال لها

21-1-2 التفرغ لأخذ العينات في جميع الأوقات

21-1-3 تحمل مسؤولية ما يتم تعاطيه واستخدامه من المنشطات

21-1-4 إطلاع طبيبه الشخصي بالتزامه بعدم استخدام العقاقير والوسائل المحظورة وتحمل مسؤولية ضمان عدم انتهاك أي علاج طبي

يتلقاه لسياسات وأنظمة مكافحة المنشطات المعتمدة بموجب القانون

21-1-5 إخطار المنظمة الوطنية لمكافحة المنشطات والاتحاد الدولي المعني بأي قرار صدر عن طرف غير موقع يشير إلى انتهاكه لأنظمة

مكافحة المنشطات في العشر سنوات الماضية

21-1-6 التعاون مع منظمات مكافحة المنشطات التي تعمل على التحقيق في انتهاكات أنظمة مكافحة المنشطات

21-1-7 الكشف عن هوية الطاقم الرياضي المعاون عند طلب أي منظمة لمكافحة المنشطات لها سلطة على اللاعب



6- أدوار ومسؤوليات الطاقم الرياضي المتعاون وفقاً لقانون الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات (المادة رقم 21)

2-21 أدوار ومسؤوليات الطاقم الرياضي المتعاون

1-2-21 معرفة جميع سياسات وأنظمة مكافحة المنشطات المعتمدة بموجب القانون والسارية عليهم أو على اللاعبين المعنيين والامثال

لها

2-2-21 الامتثال لبرنامج اختبار اللاعبين

3-2-21 استغلال تأثيره على قيم اللاعب وسلوكياته لتعزيز موقفه تجاه مكافحة المنشطات

4-1-21 إخطار المنظمة الوطنية لمكافحة المنشطات والاتحاد الدولي المعني بأي قرار صدر عن طرف غير موقع يشير إلى انتهاكه لأنظمة

مكافحة المنشطات في العشر سنوات الماضية

5-1-21 التعاون مع منظمات مكافحة المنشطات التي تعمل على التحقيق في انتهاكات أنظمة مكافحة المنشطات

6-1-21 لا يجوز للطاقم الرياضي المتعاون استخدام أو حيازة أي عقاقير أو وسائل محظورة بدون سبب مقبول.



ثالثاً: قائمة المحظورات

أصدرت الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات منذ عام 2004 قائمة سنوية تشمل المواد والوسائل المحظورة (يُشار إليها بالقائمة). وتحدد هذه القائمة، التي تمثل أحد المعايير الدولية الستة، المواد والوسائل المحظورة داخل وخارج المنافسات لأنواع محددة من الرياضات. وتصنف هذه المواد والوسائل المحظورة في فئات مختلفة (مثل: الستيرويد، المنبهات، المنشطات الجينية). ويتمثل دور الخبراء ولجنة الصحة والطب والبحث في الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات في توفير فترة للمشاورة قبل إعداد القائمة وإصدارها أول أكتوبر من كل عام ل طرحها مطلع العام التالي. ويستند قانون الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات أساساً إلى قائمة المواد والوسائل المحظورة التي تمثل عنصراً رئيسياً للتنسيق.

يتم تحديث القائمة سنوياً بعد عملية الاستشارة المتوسعة التي تديرها الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات.



PROHIBITED LIST

1- تقسيم قائمة المحظورات

تنقسم قائمة المحظورات كما يلي:

أ- المواد والوسائل المحظورة في جميع الأوقات (داخل وخارج المنافسة):

المواد

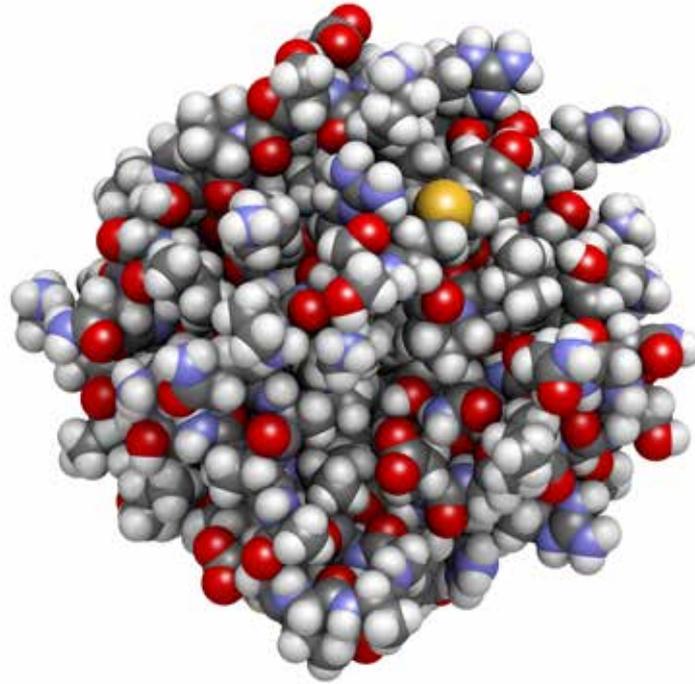
المواد غير المعتمدة

يحظر استخدام جميع المواد الصيدلانية غير المذكورة في أي قسم من هذه القائمة دون اعتمادها من أي هيئة صحية تنظيمية حكومية للاستخدام العلاجي البشري (مثل العقاقير قيد الفحوصات أو تحت التطوير السريري أو الموقوفة، والأدوية في مرحلة التصميم والإنتاج، والمواد المعتمدة للاستخدام البيطري فقط)، في جميع الأوقات داخل وخارج المنافسة.

المنشطات البنائية

- يُحظر استخدام المنشطات البنائية، على سبيل المثال لا الحصر، الاسترويدات البنائية الأندروجينية المقوية خارجية المنشأ.
 - تشمل المنشطات البنائية الأخرى، على سبيل المثال لا الحصر:
- مُعدّلات مستقبلات الأندروجين الانتقائية، مثل الاندراين **andarine** والليغاندرول **LGD-4033** والايونوبوزارم (**ostarine**) و **RAD140**.

- هرمون الإريثروبويتين والعوامل المؤثرة في تكون الكريات الحمراء، التي تشمل على سبيل المثال لا الحصر:
- ناهضات مستقبلات الإريثروبويتين والعوامل المحفزة لنقص الأكسجين
- مثبطات جاتا
- مثبطات عامل النمو المحول بيتا
- ناهضات مستقبلات الإصلاح الداخلي
- هرمونات الببتيد وعوامل إطلاقها
- هرمون موجة الغدد التناسلية المشيمائية والهرمون المنشط للجسم الأصفر وعوامل إطلاقها، عند الذكور
- هرمون موجة القشرة وعوامل إطلاقه
- هرمون النمو وشُدْفه وعوامل إطلاقه
- عوامل النمو ومعدلات عامل النمو
- عوامل النمو وعناصر ضبط النمو الأخرى التي تؤثر على عملية بناء/تحليل بروتين العضلات أو الأوتار أو الأربطة أو تعمل على تصلب الشرايين أو حرق الطاقة أو القدرة على التجديد أو تغيير نوع الألياف.



يحظر استخدام جميع ناهضات بيتا 2 المحددة وغير المحددة، بما في ذلك جميع الإيزومرات الضوئية.

الهرمونات وموضحات التمثيل الغذائي

مدرات البول والعقاقير الحاجبة



تُحظر استعمال الوسائل التالية:

- إدارة أو إعادة ادخال أي كمية دم ذاتي أو دم مماثل أو دم مغاير أو منتجات خلايا الدم الحمراء أيا كان مصدرها في نظام الدورة الدموية.
- التقوية الاصطناعية لعمليات امتصاص الأكسجين أو نقله أو إيصاله، على سبيل المثال لا الحصر مركبات البيروفلور الكيميائية والإيفابروكسيران RSR13 ومنتجات الهيموغلوبين المعدلة، مثل بدائل الدم القائمة على الهيموغلوبين ومنتجات الهيموغلوبين المغلفة في كبسولات دقيقة، باستثناء الأكسجين الإضافي المستمد عن طريق الاستنشاق.
- أي شكل من أشكال التلاعب داخل الأوعية الدموية أو في مكونات الدم أو عن طريق الوسائل الفيزيائية أو الكيميائية



- التلاعب أو محاولة التلاعب بهدف إدخال تغيير على كمال وصحة العينات التي تم جمعها خلال عملية مراقبة تعاطي المنشطات. وتشمل هذه الوسائل على سبيل المثال لا الحصر القسطرة واستبدال عينة البول و/أو تغييره، مثل البروتياز.
- يحظر اللجوء الى عمليات التشريب الوريدي و/أو الحقن أكثر من ١٠٠ مل لكل 12 ساعة، باستثناء تلك الحالات التي تم التعامل فيها بالمستشفيات بصفة مشروعة أو من ضمن الفحص السريري.

التنشيط الجيني

- يُحظر البنود التالية مع احتمالية رفع مستوى الأداء الرياضي:
- استخدام الأحماض النووية أو نظائرها التي قد تسبب في تعديل تسلسل الجينوم و/أو التعبير الجيني بأي آلية، وهو ما يشمل على سبيل المثال لا الحصر تقنيات التحرير الجيني وإسكات الجينات ونقل الجينات.
 - استخدام الخلايا الطبيعية أو المعدلة وراثياً



ب المحظورات داخل المنافسة

المواد

المنبهات

المخدرات الناركوتية

كانابينويد

الهرمونات القشرية السكرية

ج المحظورات في أنواع الرياضة المحددة

المواد

محصرات بيتا

ثالثاً: قائمة المحظورات

الوسائل

قد تؤثر وسائل إدارة المواد أو تلاعب وظائف الأعضاء المحظورة سلبياً على جسدك، على سبيل المثال:

- زيادة احتمالية الإصابة بالنوبة القلبية والسكتة الدماغية وتلف الكلى وارتفاع ضغط الدم
- مشكلات الدم مثل العدوى والتسمم وارتفاع نسبة كريات الدم البيضاء ونقص الصفائح الدموية
- إصابة الدورة الدموية بفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز حيث يتسبب استخدام الحقن في التعاطي، كحال جميع الأدوية المحقونة، في زيادة احتمالية الإصابة بالأمراض المعدية مثل فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز والالتهاب الكبدي.



1. الستيرويدات

تشمل الأعراض الجانبية لاستخدام الستيرويدات ما يلي:

قد تزيد منشطات الستيرويد من حجم عضلاتك وقوتها، لكن يحتمل تسببها لما يلي من الأعراض الجانبية:



- ظهور حب الشباب
- الإصابة بالصلع
- زيادة احتمالية أمراض الكبد والقلب والأوعية الدموية
- تقلبات المزاج
- زيادة العنف
- الرغبة في الانتحار
- قد يصاب الرجال بـ:
- انكماش الخصيتين
- التثدي
- قد تصاب السيدات بـ:
- خشونة الصوت
- نمو الشعر في الوجه والجسم

2. منشط هرمون الإريثروبويتين

قد يعزز تعاطي هذا المنشط من استخدام الجسد للأكسجين ولكنه:

- قد يزيد من لزوجة الدم
- يتسبب تدفق الدم اللزج في الشرايين إلى:
- الشعور بالضعف والإجهاد خلال التدريب الشديد
- ارتفاع ضغط الدم
- تسارع ضربات القلب مما قد يتسبب في حدوث نوبة قلبية أو سكتة دماغية (في جميع الأعمار)



3. المنبهات

تستخدم المنبهات في زيادة حدة المنافسة بين اللاعبين. تشمل الأعراض الجانبية لها ما يلي:

- الأرق
- الارتعاش والارتجاف اللاإرادي
- اضطرابات في توازن الجسم
- الشعور بالتوتر والنزعات العدوانية
- زيادة معدل ضربات القلب وعدم انتظامها
- نوبة قلبية أو سكتة دماغية



4. هرمون النمو البشري

قد يساعد تعاطي منشط هرمون النمو البشري إلى تقوية العضلات والعظام وتعافيها بوتيرة أسرع، ولكنه قد يتسبب فيما يلي:

- زيادة سماكة الجبهة وعظام الجمجمة والفك دون رجعة
- تضخم عضلة القلب مما يتسبب في ارتفاع ضغط الدم وفشل عضلة القلب
- تلف الكبد والغدة الدرقية وازدواج الرؤية
- التهاب المفاصل



5. العقاقير الحاجبة

يحاول بعض اللاعبين خداع النظام عن طريق استخدام مدرات البول وغيرها من المواد الحاجبة لعلامات استخدام المواد المحظورة، ولكنها قد تتسبب في الإصابة ببعض الأعراض الجانبية التي قد تؤثر على القدرة على التدريب واستكمال السباق.

- الشعور بالدوار والإغماء
- الإصابة بالجفاف
- تشنج العضلات
- انخفاض ضغط الدم
- فقدان التوازن
- الشعور بالاضطراب وتقلب الحالة المزاجية
- اضطراب ضربات القلب



6. الماريجوانا

يحظر استخدام عقاقير الماريجوانا والقنب الهندي.

سواء كنت مدمن ماريجوانا أو تتناوله من حين لآخر، فقد يؤثر الماريجوانا سلبياً على أدائك الرياضي وصحتك.

وقد يؤدي تناوله إلى الآثار السلبية التالية:

- ضعف الذاكرة وعدم القدرة على التركيز والإصابة بمتلازمة نقص الدافع مما يتسبب في ضعف المعدل الدراسي.
- ضعف الجهاز المناعي.
- إضرار الرئتين (الإصابة بالتهاب الشعب الهوائية المزمن وأمراض الجهاز التنفسي الأخرى وسرطان الحنجرة).
- الإدمان النفسي والجسدي.



7. الناركوتيات

قد تساعد الناركوتيات، أمثال الهيروين والمورفين، في تسكين الألم لكنها تسبب في الأضرار التالية:

- ضعف الجهاز المناعي.
- انخفاض معدل ضربات القلب وضعف الجهاز التنفسي.
- فقدان التوازن وعدم القدرة على التركيز.
- اضطرابات الجهاز الهضمي مثل القيء والإمساك.
- تتسبب الناركوتيات في الإدمان الجسدي بشكل كبير وتسيطر على العقل سريعاً.

الملحق رقم 1 التعريفات

- IOC - اللجنة الدولية الأولمبية
- WADA - الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات
- JJAU - الاتحاد الآسيوي للجوجيتسو
- JJIF - الاتحاد الدولي للجوجيتسو
- ADAMS - برنامج (آدمز) أو نظام إدارة معلومات مكافحة المنشطات التابع للوكالة العالمية لمكافحة المنشطات.
- IF - الاتحاد الدولي
- NADO - المنظمة الوطنية لمكافحة المنشطات
- ADO - منظمة مكافحة المنشطات (نادو)
- DCO - مسؤول مراقبة تعاطي المنشطات
- ADRV - انتهاكات أنظمة مكافحة المنشطات
- TUE - لجنة الاستثناء للاستخدام العلاجي
- RTP - المجموعة الخاضعة للاختبار
- AAS - المنشطات الأبتنائية الأندروجينية
- EPO - هرمون الإريثروبويتين
- HIV/AIDS - فيروس نقص المناعة البشري (إتش أي في) ومتلازمة نقص المناعة المكتسبة (الإيدز)
- HGH - هرمون النمو البشري



anti-doping@jjau.org