

- 1 **سؤال** : في النهاية أنا المسؤول عن ما أبتلع ، أحقن أو أضع في جسمي. **رد**: صح  
**الشرح** : يجب أن يكون جميع الرياضيين سائقين في طرح الأسئلة حتى لا يعرضوا مهنتهم الرياضية للخطر. إذا كان لديك سؤال -  
إسأل! إذا لم تكن متأكدًا 100% من المكونات أو لا تعرف حالة المادة - لا تأخذها.
- 2 **سؤال** : يخضع لمراقبة المنشطات فقط الرياضيين المتنافسين في الألعاب الأولمبية والألعاب البارالمبية والبطولات العالمية.  
**رد**: خطأ  
**الشرح** : العديد من الدول والاتحادات الدولية لديها برامج لمراقبة المنشطات. بما معناه أنه إذا كنت مسجلاً ضمن الفريق  
الوطني، فقد يتم فحصك إما داخل المنافسة أو خارجها. في منزلك أو في مكان تدريبك.
- 3 **سؤال** : مصطلح WADA يعني: **رد**: الوكالة الدولية لمكافحة المنشطات  
**الشرح** : مهمة الوكالة الدولية لمكافحة المنشطات (WADA) هو تعزيز وتنسيق جهود مكافحة المنشطات في الرياضة بكافة  
أنواعها على المستوى الدولي.
- 4 **سؤال** : إذا كان الدواء آمن الاستخدام في بلدي ، فإنه يمكنني استخدام نفس الدواء إذا قمت بشرائه من الخارج بأمان. **رد**: خطأ  
**الشرح** : بعض الأدوية تختلف مكوناتها قليلاً من بلد إلى آخر. في بعض الحالات يمكن أن تكون هذه الأدوية محظورة. يجب عليك  
التحقق من مكونات الدواء بعناية وطلب المشورة من طبيبك الخاص إذا لم تكن متأكدًا.
- 5 **سؤال** : الحد الأقصى لعدد مرات فحص الرياضي في كل سنة هو: a. 2 b. 5 c. 20 d. غير محدد **رد**: غير محدد  
**الشرح** : ليس هناك حد لعدد مرات فحص الرياضي خلال السنة. يشمل ذلك الفحوصات داخل أو خارج المنافسة أو الفحوصات  
العشوائية أو المستهدفة.
- 6 **سؤال** : يمكن أن يتم تحليل عينة البول للكشف عن المواد أو الطرق المحظورة في الرياضة في أي مختبر مجهز بالمعدات  
اللازمة. **رد**: خطأ  
**الشرح** : يتم إجراء تحليل عينة البول للكشف عن المواد أو الطرق المحظورة في الرياضة فقط في المختبرات التي حققت  
المعايير العالية للوكالة الدولية لمكافحة المنشطات (WADA) والحائزة على الاعتماد الرسمي من الوكالة.
- 7 **سؤال** : إذا تم شراء مكمل غذائي من صيدلية ( بدون وصفة طبية ) فهو بالتأكيد مسموحاً به في الرياضة. **رد**: خطأ  
**الشرح** : تناول المكملات الغذائية و/أو أي مادة أخرى يكون على مسؤوليتك الخاصة. تحتوي العديد من المكملات الغذائية على  
مواد محظورة. ونظراً لأن صناعة المكملات الغذائية غير منظمة في كثير من البلدان. فمن المهم أن تكون واثقاً تماماً من مكونات  
المنتج. نصيحة: إذا كان المنتج يبدو جيداً وآمن الاستخدام فربما يكون محظوراً! فبدلاً من استخدام المكملات الغذائية هو تكثيف  
البرنامج الغذائي الخاص بك.
- 8 **سؤال** : في حالة مرضي يكون مصرح لي أخذ أي دواء يساعطني على التحسن. **رد**: خطأ  
**الشرح** : إذا كنت مصاباً بالبرد أو الزكام أو حمى القش، لا تأخذ أي دواء دون أن تتأكد أولاً أنه لا يحتوي على مادة محظورة. يشمل  
ذلك كل المواد التي يتم شراءها من الصيدلية والموصوفة من طبيبك. تذكر دائماً أن الفحص الإيجابي هو فحص إيجابي.

- 9 ▶ **سؤال** : يمكن أن يعاقب المدرب أو الطبيب الذي يساعد أو يشجع الرياضي على أخذ مواد محظورة إذا كانت نتيجة فحص هذا الرياضي إيجابية. **رد:** صح
- الشرح** : تشجيع أو مساعدة الرياضيين على استخدام مواد أو طرق محظورة يعتبر انتهاكا خطيرا لقوانين مكافحة المنشطات وسيتم فرض عقوبة بموجب المدونة الدولية لمكافحة المنشطات.
- 
- 10 ▶ **سؤال** : يجب أن يبلغ مراقبو مكافحة المنشطات (DCOs) الرياضيين بأنه سوف يكون هناك فحص للكشف عن المنشطات قبل ساعات قليلة من وصولهم. **رد:** خطأ
- الشرح** : بقدر الامكان لا يكون الفحص بإخطار مسبق. هذا يعني أن مراقبو مكافحة المنشطات (DCOs) بإمكانهم إجراء الفحص في أي وقت وفي أي مكان. غير أنه يُتوقع بأن يقوم مراقبو مكافحة المنشطات بإجراء ما يرونه مناسباً بحيث لا يسببون أي إزعاج للرياضيين.
- 
- 11 ▶ **سؤال** : بمجرد جمع العينة وختمها والانتها من المستندات ذات الصلة ، فإن أية محاولة لفتح أو تلوين أو التلاعب بالعينة ستكون واضحة. **رد:** صح
- الشرح** : يجب أن يشعر الرياضي بالثقة وبأن عينته لا يمكن التلاعب بها. إضافة إلى ذلك سيقوم المختبر بالإبلاغ عن أي شبهات لديه حول سلامة العينة قبل التحليل.
- 
- 12 ▶ **سؤال** : يمكن للرياضي أن يرفض الخضوع لفحص المنشطات إذا كان/ كانت مشغول/ مشغولة جداً. **رد:** خطأ
- الشرح** : إن رفض الخضوع للفحص يمكن أن يحمل نفس عقوبة الفحص الإيجابي. إذا رفض الرياضي الفحص عند إخطاره يجب عليه/ عليها أن يقدم/ تقدم تفسيراً لسبب الرفض على النموذج ذو الصلة وأن يبلغ/ تبلغ هيئته/ هيئتها الرياضية بأسرع ما يمكن.
- 
- 13 ▶ **سؤال** : يمكن لمدربي أن يرافقني إلى محطة مراقبة المنشطات إذا طلبت ذلك. **رد:** صح
- الشرح** : لكل رياضي الحق أن يكون لديه ممثل يرافقه إلى محطة مراقبة المنشطات.
- 
- 14 ▶ **سؤال** : يجب أن أستخدم أدوات جمع العينة التي اخترتها حتى لو كان لدي شك أنه قد تم التلاعب بها أو أنها غير نظيفة. **رد:** خطأ
- الشرح** : يجب إعطاؤك مجموعة من الأدوات المختومة لجمع العينات لتقوم بالاختيار من بينها. وإذا لم تكن راضياً عن أدوات الفحص التي اخترتها بالأصل ، يجب أن تطلب أدوات أخرى وسيتم الاستجابة لطلبك.
- 
- 15 ▶ **سؤال** : يجب أن أخبر طبيبي بأني كرياضي معرّض لفحص المنشطات وأن علي ألا أستخدم مواداً محظورة. **رد:** صح
- الشرح** : من المهم أن يعرف طبيبك أن عليه أن يصف لك أدوية بديلة عن تلك المدرجة على القائمة المحظورة. فإذا لم يكن ذلك ممكناً ، عليك أن تطلب إعفاء للاستخدام العلاجي (TUE) من خلال اتحادك الدولي أو المنظمة الوطنية لمكافحة المنشطات قبل أن تستخدم الدواء. وهناك إجراءات للتعامل مع الحالات الطارئة يجب أن يكون طبيبك أيضاً على علم بها.
- 
- 16 ▶ **سؤال** : إذا لم تستطع تقديم كمية البول المطلوبة سيطلب منك عينة دم بالإضافة إلى عينة البول. **رد:** خطأ
- الشرح** : إذا لم تستطع تقديم كمية البول المطلوبة سيتم ختم عينتك الجزئية وتسجيلها. وعندما تكون مستعداً ، عليك تقديم عينات إضافية حتى تصل إلى الكمية المطلوبة.
- 
- 17 ▶ **سؤال** : لا بأس في قبول الأدوية من شخص تثق به حتى لو لم تكن على علم بما تحتويه هذه الأدوية. **رد:** خطأ
- الشرح** : يجب على الرياضيين دائماً معرفة ما يضعون في أجسامهم. إن تناول الأدوية دون معرفة مكوناتها قد ينتج عنه فحص إيجابي وقد تكون هذه الأدوية خطراً على صحتك.

- 18 ▶ **سؤال** : إذا حضر مراقب مكافحة المنشطات إلى منزلك لإجراء فحص خارج المنافسة ،لابأس عليك أن تغادر الغرفة بمفردك لعمل كوب من الشاي. **رد:** خطأ
- الشرح** : إذا كنت بحاجة إلى مغادرة الغرفة أخبر مراقب مكافحة المنشطات وسيقوم بمرافقتك . من المهم أن تحمي سلامة عينتك بإبقائها على مرأى من مراقب مكافحة المنشطات في جميع الأوقات إلى أن ينتهي الفحص.
- 
- 19 ▶ **سؤال** : إذا كنت قد أجريت فحصاً خارج المنافسة من أسبوع فقط ، فيجب أن أنتظر بضعة أسابيع لإجراء الفحص التالي. **رد:** خطأ
- الشرح** : قد يكون الفحص التالي بعد بضعة أسابيع .أو بعد بضعة أيام أو حتى بعد ساعات. هناك فوائد من إجراء أكثر من فحص واحد في وقت قصير وهو أن المحتالين لن يشعروا بالأمان للاستمرار بالغش.
- 
- 20 ▶ **سؤال** : إذا لم يكن لدى مراقب مكافحة المنشطات (DCO) أي بطاقة هوية ، فيمكنني أن أرفض الفحص. **رد:** خطأ
- الشرح** : يجب أن يكون لمراقب مكافحة المنشطات (DCO) الصلاحية لإجراء الفحص وإثبات أنه ينتمي إلى هيئة مرخصة لجمع العينات. وإذا لم يتم بذلك اشرح هذا الموضوع في النموذج ذو الصلة ووقع على ذلك واحتفظ بنسخة من النموذج واتصل باتحادك فوراً.
- 
- 21 ▶ **سؤال** : الشخص الذي يستلم عيني في المختبر يعرف من أنا. **رد:** خطأ
- الشرح** : المستندات التي ترافق عينتك إلى المختبر لا تكشف عن هويتك. المعلومات الوحيدة التي يستلمها المختبر هي الرياضة/ الحدث الرياضي/ الجنس/ الاتحاد وتاريخ الفحص.
- 
- 22 ▶ **سؤال** : يوفر برنامج "الإعفاء للاستخدام العلاجي (TUE)" للرياضيين فرصة طلب العلاج للحالات الطبية الخطرة باستخدام إحدى المواد المحظورة. يتم منح إعفاء الاستخدام العلاجي فقط إذا كان استخدام المادة لا يؤدي إلى التعرض لمشكلة صحية خطيرة ولا يحسن الأداء الرياضي وإذا لم تتوفر مادة بديلة أو طريقة أخرى للعلاج. يرمز TUE إلى: a. إعفاء الاستخدام العلاجي b. أجهزة الاستخدام العلاجي **رد:** إعفاء الاستخدام العلاجي
- الشرح** : ينبغي على الرياضيين على المستوى الدولي إرسال إعفاء الاستخدام العلاجي الخاص بهم (TUE) إلى الاتحاد الدولي التابعين له وعلى الرياضيين على المستوى المحلي إرسال طلباتهم إلى الوكالة الوطنية لمكافحة المنشطات. ويتم منح إعفاءات الاستخدام العلاجي (TUE) لبعض الأدوية المحددة وبجرعة معينة ولفترة زمنية محددة.
- 
- 23 ▶ **سؤال** : تحدد قائمة المحظورات المواد والطرق المحظور استخدامها داخل وخارج المنافسة. **رد:** صح
- الشرح** : تتم مراجعة قائمة المحظورات سنوياً بواسطة لجنة من الخبراء الدوليين ويتم العمل بالإصدار المحدث اعتباراً من الأول من يناير من كل عام. وينبغي على كافة الرياضيين التأكد من اطلاعهم على أحدث المعلومات المتعلقة بالقائمة التي توجد على الموقع الإلكتروني للوكالة الدولية لمكافحة المنشطات على العنوان [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org).
- 
- 24 ▶ **سؤال** : حتى إذا لم اشارك في المنافسة لتعرضي للإصابة ، فإنني مطالب بإرسال معلومات عن أماكن تواجدي إلى الهيئات الرياضية المختصة في حالة طلبهم لتحديد مكاني لإجراء فحص المنشطات. **رد:** صح
- الشرح** : بصفتك رياضي يتعين عليك إرسال معلومات أماكن تواجدك حتى في فترات عدم المشاركة في المباريات بسبب إصابتك أو مرضك حتى يتسنى لسلطات مكافحة المنشطات تحديد مكانك في أي وقت وفي أي مكان.
- 
- 25 ▶ **سؤال** : من الممكن إن أخضع للفحص أثناء مباراة ، حتى لو لم أشارك فيها. **رد:** صح
- الشرح** : إذا كان أسمك كعضو في فريق . فمن الممكن أن يقع عليك الاختيار للخضوع للفحص . سواء شاركت في المباراة أو لم تشارك.
- 
- 26 ▶ **سؤال** : إذا حدثت وكانت نتيجة الفحص إيجابية فيما يتعلق بإحدى المواد المحظورة ، فيحق لك التالي: a. طلب تحليل العينة ب b. الحضور شخصياً أو حضور من ينوب عنك عند عملية فتح العينة ب وتحليلها c. طلب الحصول على نُسخ من وثائق المختبر d. جميع ما سبق **رد:** جميع ما سبق
- الشرح** : يهدف قانون الوكالة الدولية لمكافحة المنشطات إلى ضمان احترام حقوق الرياضيين.

27 ▶ **سؤال** : كم مرة يتم تحديث قائمة المحظورات ؟ a. مرة كل شهر b. مرة كل عام c. قبل كل دورة ألعاب أولمبية وبارالمبية d. لا يتم تحديثها مطلقاً **رد**: مرة كل عام

**الشرح** : تتم مراجعة قائمة المحظورات سنويًا من قبل لجنة من الخبراء الدوليين. وتدخل النسخة المحدثه حيز النفاذ في الاول من يناير من كل عام. وينبغي على كافة الرياضيين التأكد من اطلاعهم على أحدث المعلومات المتعلقة بالقائمة الموجودة على الموقع الإلكتروني للوكالة الدولية لمكافحة المنشطات [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org).

28 ▶ **سؤال** : هل علي الذهاب إلى محطة مراقبة المنشطات بعد اختاري بالفحص فوراً ؟ a. نعم b. كلا- لدي ساعة واحدة c. استطيع الحضور عندما اكون جاهزاً d. كلا- لدي 24 ساعة **رد**: نعم

**الشرح** : عندما يقوم مراقب مكافحة المنشطات (DCO) أو المبلغ بإبلاغك باختيارك للفحص يجب عليك الذهاب إلى محطة مراقبة المنشطات فوراً. إلا إذا كانت هناك أسباب وجيهة للتأخير. وحتى في وجود هذه الأسباب يجب عليك ان تبقى ضمن الملاحظة المباشرة من مراقب مكافحة المنشطات (DCO) أو المبلغ في جميع الاوقات إلى ان يتم الانتهاء من جمع العينة.

29 ▶ **سؤال** : إذا كنت موقوف في رياضتي، فإنني استطيع المنافسة في رياضة أخرى. **رد**: خطأ  
**الشرح** : إذا فرضت عليك عقوبة الايقاف نتيجة لانتهاك قوانين مكافحة المنشطات لا يمكنك المشاركة في المنافسات أو الأنشطة في أي مستوى رياضي اثناء فترة عدم الأهلية.

30 ▶ **سؤال** : إذا كانت نتيجة فحصي إيجابية في بلدي فانه يمكنني المنافسة لبلد آخر. **رد**: خطأ  
**الشرح** : إذا قمت بانتهاك قوانين مكافحة المنشطات في بلدك فسوف يتم الاعتراف بهذا الانتهاك من قبل الدول الاخرى الموقعة على المدونة الدولية لمكافحة المنشطات. لذلك اثناء فترة عدم الأهلية لن تكون قادراً على المنافسة في دولة أخرى.

31 ▶ **سؤال** : إذا استعملت مكمل غذائي ملوث بمادة محظورة فسوف اعتبر منتهك لقوانين مكافحة المنشطات. **رد**: نعم  
**الشرح** : وفقاً لمبدأ المسؤولية المطلقة. الرياضي هو المسؤول عن أي مادة موجودة في جسمه. انتهاك قوانين مكافحة المنشطات يقع سواء كنت تنوي استخدام المادة المحظورة او لمستوى الحيطة. دائماً كن حذراً من أي مادة. او الغذاء (خاصة اللحوم في بعض الدول) أو المكملات التي تستهلكها.

32 ▶ **سؤال** : من الذي يحدد ما إذا كان طلب الإعفاء للاستخدام العلاجي الخاص بك يتيح لك استخدام مادة محظورة لضرورة طبية قد تمت الموافقة عليه أو رفض ؟ a. لجنة من الرياضيين b. مجموعة من المهنيين العاملين في الاتحاد الرياضي الوطني/الدولي c. لجنة من الخبراء الطبيين d. رئيس الاتحاد الرياضي الوطني أو الدولي **رد**: لجنة من الخبراء الطبيين  
**الشرح** : بعد تقديم طلب الإعفاء للاستخدام العلاجي لمنظمة مكافحة المنشطات ذات الصلة (الاتحاد الدولي أو منظمة مكافحة المنشطات الوطنية أو اللجنة المنظمة للألعاب الكبرى (أن وجدت) سوف تقوم لجنة تسمى بلجنة الإعفاء للاستخدام العلاجي مكونة من اطباء مستقلين بالتعامل مع طلبك بشكل مناسب. الاتحاد الدولي أو منظمة مكافحة المنشطات الوطنية أو اللجنة المنظمة للألعاب الكبرى من خلال لجان الإعفاء للاستخدام العلاجي الخاصة بها هي المسؤولة عن منحك الإعفاء أو رفض طلبك.

33 ▶ **سؤال** : إذا كنت أريد أن أحترم رياضتي وأكون أفضل رياضي فأنا بحاجة إلى: a. أعتزف بإن الفوز هو الأهم b. أفعل ما يمكن للحصول على ميزة معرفة أن الفشل يعني أنني فعلت شيئاً خاطئاً c. لا شيء مما بالأعلى **رد**: لا شيء مما بالأعلى  
**الشرح** : العمل الجاد والتفاني والتعلم من النكسات ضرورية لتصبح أفضل رياضي في مجالك. ومع ذلك. الفوز في كل المهام مع عدم احترام صحتك وغيرك من المتنافسين أو القوانين يتعارض مع الروح الرياضية.

34 ▶ **سؤال** : الرياضيون الذين يتعاطون المنشطات يغشون حق كل رياضي في التنافس في رياضة نظيفة. **رد**: صح  
**الشرح** : عندما يغش الرياضيون فانهم يأخذون أنفسهم خارج اللعبة. التوقف عن المنافسة بروح رياضية. عدم وجود المنافسة العادلة ايضاً انتهاك قوانين مكافحة المنشطات هو نفسه انتهاكاً لقواعد المنافسة والتي يقبلها جميع الرياضيين كشرط للمشاركة والتنافس بعدل.

- 35 ▶ **سؤال** : من المسؤول عن القيام بجمع عينة الدم؟ a. مراقب جمع عينات دم مؤهل b. مراقب مكافحة منشطات مؤهل c. مبلغ مؤهل d. جميع ما سبق **رد**: مراقب جمع عينات دم مؤهل
- الشرح** : مراقب جمع عينات الدم (BCO) هو الشخص المسؤول والمصرح له من قبل منظمة مكافحة المنشطات بجمع عينة الدم من الرياضيين.
- 
- 36 ▶ **سؤال** : بعد أن أقدم العينة (بول/أو دم) إلى متى يمكن تخزينها وإعادة تحليلها؟ a. فترة غير محددة b. عشر سنوات c. سنتين d. لا يمكن تخزينها **رد**: عشر سنوات
- الشرح** : يمكن تخزين جميع العينات لمدة تصل إلى عشر سنوات وإعادة تحليلها في أي وقت خلال هذه الفترة وهذا يعني بأنه بالإمكان اكتشاف مواد محظورة غير معروفة في السابق. ويجوز معاقبة الرياضيين والغاء النتائج التي تحصلوا عليها بعد تاريخ الاختبار الأصلي.
- 
- 37 ▶ **سؤال** : الفحص الإيجابي هو الطريقة الوحيدة التي يمكن أن يعاقب بسببها الرياضي. **رد**: خطأ
- الشرح** : وجود مادة محظورة في عينة الرياضي هي واحدة من عشرة انتهاكات لقوانين مكافحة المنشطات. الرفض أو عدم التقدم لجمع العينة، حيازة مواد محظورة، التواطؤ، الارتباط المحظور هي بعض انتهاكات قوانين مكافحة المنشطات الأخرى التي يمكن أن يعاقب الرياضي لانتهاكها.
- 
- 38 ▶ **سؤال** : ممكن أن اعاقب لمصاحبتي لمدرّب، طبيب أو غيرهم من العاملين في الدعم الرياضي والذين يقضون فترة عدم اهلية بسبب انتهاك قوانين مكافحة المنشطات. **رد**: صح
- الشرح** : الارتباط المحظور هو احد انتهاكات قوانين مكافحة المنشطات (ADRV) التي يمكن ان يعاقب الرياضي لارتكابها اذا تم ابلاغه خطياً من قبل منظمة مكافحة المنشطات أو الوادا بحالة فريق الدعم المساند للرياضي غير المؤهلين والنتيجة المحتملة للارتباط المحظور.
- 
- 39 ▶ **سؤال** : إذا وجدت صعوبة في تناول وجبات متوازنة بسبب جدول إعمالي المزدحم، يمكنني أخذ المكملات الغذائية الإضافية التي أحتاجها لتحسين أدائي. **رد**: خطأ
- الشرح** : هناك أدلة محدودة على أن المكملات الغذائية تساعد الرياضيين في تحسين الأداء. هذا بالإضافة إلى أن بعض المكملات لها مخاطر صحية فهي مجازفة في مجال مكافحة المنشطات. لا يمكن لمنظمة ضمان سلامة أيًا من المكملات الغذائية أو محتوياتها. اتباع نظام غذائي متوازن من الاطعمة الطبيعية هو أفضل وسيلة لتحسين الأداء الرياضي.
- 
- 40 ▶ **سؤال** : لو كنت على علم بأن المكمل الغذائي قد مر بعملية مراقبة الجودة، لكنك على يقين من أنه لا يحتوي على إية مواد في القائمة المحظورة. **رد**: خطأ
- الشرح** : لا توجد وسيلة لضمان أن المكملات الغذائية خالية من المواد المحظورة حيث لا يتم تنظيم هذا النوع من الصناعات. لا يمكن لمنظمة ضمان سلامة أيًا من المكملات الغذائية أو محتوياتها. اتباع نظام غذائي متوازن من الاطعمة الطبيعية هو أفضل وسيلة لتحسين الأداء الرياضي.