**CBSE कक्षा 11 शारीरिक शिक्षा**

**पाठ - 12 डोपिंग**

**पुनरावृत्ति नोट्स**

---

**स्मरणीय बिन्दू-**

1. **डोपिंग का अर्थ**
   जब ऐथलीट प्रतिबाधित पदार्थ या विधियों का प्रयोग करके अपना खेलों में प्रदर्शन बढ़ाता है उसे डोपिंग कहते है। उदाहरणः- नशीली दवाएँ, स्टीरॉयड्स (Steroids).
2. **डोपिंग के प्रकार**
   डोपिंग के निम्नलिखित दो प्रकारः-
   1. **प्रदर्शन बढ़ाने वाले पदार्थ**
      - उत्तेजक (Stimulant)
      - स्टीरायड्स (Steroids)
      - बीटा-2
      - डायूरेटिक्स
      - नशीली दवाएँ
      - पेप्टाइड हार्मोन्स
      - कैन्नावाराइस
   2. **शारीरिक विधियाँ**
      - कैफीन एल्कोहल
      - रक्त ब्लड डोपिंग
      - जीव डोपिंग
      - रासायनिक व भौतिक तोड़ फोड़
      - आटोलोगस ब्लड डोपिंग (खलाड़ी की $O_2$ में वृद्धि होती है)
      - होमोलीग्स ब्लड डोपिंग (मांसपेशियों की संरचनाओं में विकास)
3. **डोपिंग नियंत्रण एजेंसी**
   - WADA-वर्ल्ड एंटी डोपिंग एजेंसी
   - NADA-नेशनल एंटी डोपिंग एजेंसी
4. **एथलीटों की जिम्मेदारी**
   - WADA द्वारा लागू की गई नीतियों का पालन करे।
   - डोपिंग के संदर्भ में नमूना देने के लिए उपलब्ध रहे।
   - जाँच हेतु सैम्पल सील होने तक उस पर नियंत्रण रखे।

- अपना घर, प्रशिक्षण स्थल का सही पता बतायें।
- अपना सही पहचान पत्र दें।
- खिलाड़ी को सदैव सैम्पल देने के लिए हमेंशा उपस्थित रहना चाहिए।
- ऐथलीट को प्रशिक्षण कार्यक्रम में अपना सहयोग देना चाहिए।

5. **प्रतिबंधित पदार्थ एवं विधियाँ कुछ प्रतिबंधित पदार्थ इस प्रकार हैः-**

| क्र.सं. | प्रतिबंधित पदार्थ | दुष्प्रभाव |
|---|---|---|
| 1. | उत्तेजक | भूख की कमी, तनाव, सिर दर्द। |
| 2. | नशीली दवाएँ या नाराकोटिक्स | शारीरिक संतुलन बिगड़ना, उल्टी, आना कब्ज आदि। |
| 3. | एना बोलिक स्टीरॉयड्स | चेहरे पर अधिक बाल आना, मानसिक अवसाद (Depression)। |
| 4. | वीटा ब्लाकर्स | सहनक्षमता में कमी, सिर दर्द, पेट संबंधी रोगों का होना। |
| 5. | कन्नानाइयाय्स | एकाग्रता, जीभ गले, फेफड़ों का कैंसर। |
| 6. | डयूरोटिक्स | पानी की कमी, चक्कर आना, पौटेशियम की कमी। |
| 7. | बीटा-2 ऐगोनिस्ट्स | हाथ ठंडे पड़ना, नींद कम आना, अवसाद (Depression) आदि। |

6. **एर्गोजनिक एड (Ergogenic Aid)**

   वह तकनीक अथवा पदार्थ जिनका उपयोग खिलाड़ियों द्वारा प्रदर्शन में वृद्धि के उद्देश्य से किया जाता है। एर्गोजनिक एड कहलाते हैं।

   खिलाड़ी केवल वर्ड एंटी डोपिंग एजेंसी (WADA) द्वारा मान्यता प्राप्त एड को निम्नलिखित वर्गों में बाँटा है।

   1. Mechanical Aids
   2. Pharmacological Aids
   3. Physiological Aids
   4. Nutritional Aids
   5. Psychological Aids

7. **डोपिंग नियंत्रण विधियाँ**

   ऐथलीट का डोपिंग टेस्ट WADA (World Anti Doping Agency) द्वारा किया जाता है। यह एजेंसी खेलों में डोपिंग पर नियंत्रण रखती है। भारत में यह कार्य NADA (National Anti Doping Agency) द्वारा किया जाता है।