

ANTIDOPINGO REKOMENDACIJOS

**JAUNIMO IR
MASINIO FUTBOLO
ORGANIZACIJOMS**

**SKIRTA ANTIDOPINGO
AMBASADORIAMS - TRENERIAMS**



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ANTI-DIF

**KEEP
FOOTBALL
CLEAN**

ANTI-DOPING IN FOOTBALL

Išvadas

Treneriai yra labai svarbūs sportininkų gyvenime. Jie ugdo sportininkus ir prisideda prie jų asmenybės formavimo, pažiūrų bei elgesio.

Taip pat treneriai vaidina labai svarbią rolę šviečiant sportininkus apie dopingą sporte. Jie – antidopingo ambasadoriai.

Viena iš trenerio atsakomybių yra sukurti saugią ir produktyvią treniruočių aplinką.

Kaip treneriai gali paskatinti antidopingo kultūrą klubuose ir bendrai sporte:

1. Skatindami sąžiningumo ir etinės vertybes:

- a) žinoti ir kalbėti su savo žaidėjais apie sportinės dvasios principus;
- b) paaiškinti kodėl dopingo vartojimas prieštarauja pagrindiniams sportiniams principams.

2. Padėti sportininkams išvengti pasiteisinimų susijusių su dopingo medžiagų vartojimu:

- a) paaiškinti sportininkams kaip atsiranda šie pasiteisinimai;
- b) paaiškinti sportininkams kaip šie pasiteisinimai padaro įtaką priimant sprendimą vartoti dopingą.

3. Kurti saugią treniravimosi aplinką be dopingo:

- a) kurti teigiamus tarpusavio santykius;
- b) efektyviai valdyti psichologinį spaudimą;
- c) skatinti motyvaciją įvairiose situacijose, aplinkybėse.

Išvadas

4. Mokyti sportininkus apie dopingo pažeidimų teises pasėkmes, sportininkų teises bei atsakomybę:

- a) išaiškinti sportininkams griežtos atsakomybės principus;
- b) išaiškinti sportininkams terapinio dopingo vartojimo išimtis;
- c) išaiškinti sportininkams dopingo kontrolės sistemos veikimą.

5. Mokyti sportininkus apie saugų maisto papildų vartojimą:

- a) paaiškinti sportininkams maisto papildų vartojimo naudą ir galimą žalą;
- b) supažindinti sportininkus su galimybe patikrinti vartojamų maisto papildų bei vaistų sudėtį.

6. Užmegzti pozityvius santykius su sportininkais:

- a) kurti teigiamus tarpusavio santykius;
- b) palaikyti sportininkus aikštelėje ir už jos ribų.

7. Ugdyti sportininkų pasitikėjimą savimi:

- a) ugdyti sportininkų pasitikėjimą savo kūnu ir džiaugtis savo sportiniu pasirodymu;
- b) padėti sportininkams išsiugdyti savivertę.

8. Supažindinti sportininkus su šalutiniu poveikiu vartojant dopingą:

- a) supažindinti sportininkus su galimu fiziniu šalutiniu poveikiu;
- b) supažindinti sportininkus su galimu psichologiniu šalutiniu poveikiu.

SEKUNDĖLĖ! PASITIKRINKIME!

ANTIDOPINGO MASINIAME FUTBOLE ESMĖ

**Sportinės
dvasios
principai**

Etika

**Šalutiniai
poveikiai**

**Kūno
sudėjimas ir
stereotipai**

**Griežta
atsakomybė**

**Antidopingo
taisyklių
pažeidimai**

**Medikamentų
sudėčių
tikrinimas**

**Kaip sudominti
žaidėjus?**

SPORTO DVASIA

WADA (pasaulinė antidopingo agentūra) antidopingo kodekse *Sporto dvasia* apibrėžta kaip „olimpizmo esmė, sportinio meistriškumo siekimas; bandymas išstobulinti savo natūralius sportinius talentus, būnant geriausiu savimi ir kartu laikantis sportinių taisyklių bei gerbiant vertybes.“ Pirmasis sporto dvasios principas yra etika, sąžininga kova ir nuoširdumas. Antidopingo taisyklėmis siekiama išsaugoti sportinio varžymosi esmę.



1 Siūlomi veiksmai:

Remiantis WADA nuostatomis, dopingo vartojimas prieštarauja sporto dvasios principams. Kodekse viso yra numatyta 11 principų – peržiūrėkite „Spirit of Sport“ filmą ir aptarkite 11 sporto dvasios principų.

ETIKA

Sporto dvasią sudaro etinės vertybės, sąžininga kova ir nuoširdumas. Antidopingo praktika yra pagrįsta šiuo etiniu pagrindu ir yra palaikoma visame pasaulyje. Argumentai prieš dopingo vartojimą:

- Dopingo vartojimas yra sukčiavimas, kuris lemia nesąžiningumą;
- Jis lemia trumpalaikę ir ilgalaikę žalą dopingą vartojančio asmens sveikatai;
- Jis kenkia visuomenei, ypač vaikams ir jaunimui, kurie sportininkus laiko lyderiais ir seka jų pavyzdžiu.



2

Siūlomi veiksmai:

Peržiūrėkite „Ethical considerations“ filmą ir kartu su žaidėjais aptarkite minimas problemas. Paprašykite žaidėjų pateikti nesąžiningos konkurencijos pavyzdžių arba patys papasakokite jiems apie žinomus dopingo vartojimo atvejus.

Žaidėjai norėdami, kad dopingo vartojimas atrodytų priimtinas moraliniu požiūriu ir išvengtų kaltės bei atsakomybės jausmo, naudoja psichologines technikas:

- **Blogo elgesio pateisinimas** – žmonės veikia pagal savo moralines vertybes, o padarę ką nors priešingo tam, ką laiko geru elgesiu, jaučiasi blogai. Visgi, tam tikrais atvejais, jie sugeba save įtikinti, kad jų standartai kažkokiu būdu yra netaikomi konkrečioje situacijoje (pvz.: dopingo medžiagos įvardijamos švelnesniais pavadinimais);
- **Dopingo vartojimas siekiant svarbesnių tikslų** (pvz.: siekiant uždirbti pinigų ir finansiškai padėti savo šeimai);
- Pozicijos laikymasis, kad jis **nėra atsakingas** už savo veiksmus (pvz.: kaltinami kiti asmenys, pavyzdžiui, gydytojas);
- **Atsakomybės pasidalijimas** (pvz.: sakoma, kad visi komandos žaidėjai daro tą patį);
- **Ignoravimas ar vengimas** domėtis šalutiniais dopingo medžiagų poveikiais, t. y. dėmesys kreipiamas tik į vartojimo privalumus.

WADA DRAUDŽIAMŲ MEDŽIAGŲ SĄRAŠAS IR ŠALUTINIAI POVEIKIAI

WADA draudžiamų medžiagų sąrašas atnaujinamas kasmet. Jame nurodomos medžiagos ir metodai, kurie sporte yra draudžiami.

Tam, kad medžiagos būtų įtraukiamos į šį sąrašą, jos turi tenkinti šiuos kriterijus:

- Fizinės veiklos efektyvumo didinimas;
- Pavojus sportininko sveikatai;
- Žala sporto dvasios principams.

3

Siūlomi veiksmai:

- Supažindinkite sportininkus kur galima rasti WADA draudžiamų medžiagų sąrašą:
<https://www.wada-ama.org/en/what-we-do/the-prohibited-list>
- Peržiūrėkite „Health side effects“ filmą.



TURĖKITE OMENYJE

DRAUDŽIAMOS MEDŽIAGOS IR ŠALUTINIAI POVEIKIAI

Anaboliniai steroidai:

Kepenų bei
kraujagyslių ligos

Lytinės problemos

Krūtinės augimas

Aknė

Agresija ir išsekimas



TU ESI ATSAKINGAS!

TURĖKITE OMENYJE

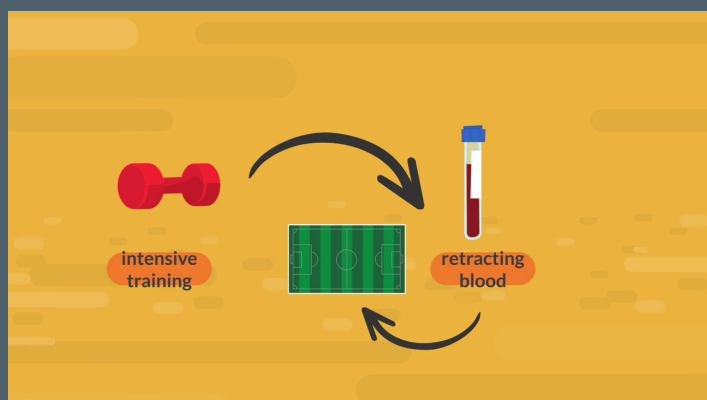
DRAUDŽIAMOS MEDŽIAGOS IR ŠALUTINIAI POVEIKIAI

Eritropoetinas
(EPO):

Kraujo sutirštėjimas

Širdies smūgis

Insultas



TU ESI ATSAKINGAS!

TURĖKITE OMENYJE

DRAUDŽIAMOS MEDŽIAGOS IR ŠALUTINIAI POVEIKIAI

Kokainas:

Miego sutrikimas

Priklausomybė

Dehidratacija

Svorio kritimas

Drebulys

Aukštas kraujospūdis



TU ESI ATSAKINGAS!

TURĖKITE OMENYJE

DRAUDŽIAMOS MEDŽIAGOS IR ŠALUTINIAI POVEIKIAI

Augimo hormonas:

Stiprus galvos skausmas

Kaulų ir vidaus organų
išsiplėtimas

Širdies darbo sutrikimas

Diuretikai:

Dehidratacija, mėšlungis

Koordinacijos ir balanso
sutrikimas

Kraujo dopingas:

Kraujo sutirštėjimas

Širdies ir smegenų
veiklos sutrikimas



TU ESI ATSAKINGAS!

TURĖKITE OMENYJE

DRAUDŽIAMOS MEDŽIAGOS IR ŠALUTINIAI POVEIKIAI

Marihuana:

Atminties praradimas

Silpnas imunitetas

Koncentracijos sutrikimas

Priklausomybė



USING CANNABINOIDS

PAGRINDINĖ MINTIS:

- *Visos medžiagos, esančios draudžiamų medžiagų sąraše, gali pakenkti sportininko kūnui ir sveikatai.*



TU ESI ATSAKINGAS!

IŠVAIZDA IR STEREOTIPAI

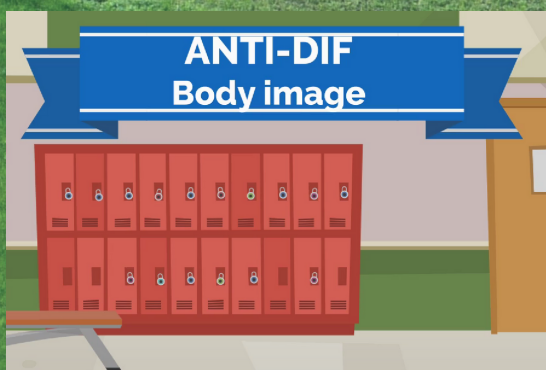
Gera fizinė forma apima suvokimą, kad sveikas ir patrauklus kūnas gali būti bet kokios formos ir bet kokio dydžio. Fizinė išvaizda neatspindi mūsų kaip asmenybių charakterio ar vertybių.

Kaip tą pasiseka suvokti, priklauso, visų pirma, nuo kiekvieno iš mūsų mąstymo bei pasitikėjimo savimi.

4

Siūlomi veiksmai:

Peržiūrėkite „Body image“ ir „Body stereotypes“ filmus ir padiskutuokite su sportininkais.



IŠVAIZDA IR STEREOTIPAI

5

Siūlomi veiksmai:

Sekdami šiuos žingsnius galėsite lengviau paaiškinti sportininkams, kas yra gera išvaizda:



- Kilogramai nėra svarbus kriterijus sprendžiant apie kūną kaip visumą, ar, juo labiau, sveikatą;

- Mitybos įpročiai ir aktyvumas (treniruotės, poilsis) yra žymiai svarbiau nei gera išvaizda;



- Įsivaizduokite, kad mes negalime pakeisti savo kūno tipo: liesas, stambus, žemas ar aukštas, mes turime vertinti savo unikalų kūną ir dirbti su juo;
- Nustokite lyginti save su kitais. Visi esame skirtingi, o ko mūsų kūnui labiausiai reikia ir kokios jo galimybės niekaip nesuprasime lygindamiesi su kitais;
- Turime judėti pirmyn ir mėgautis savo išvaizda todėl, kad tai daro mus laimingais.

**Atsimink!
Dopingas nėra
tinkamas
pasirinkimas ir
gali tik
pakenkti
sportininkui
siekiant
tikslų!**



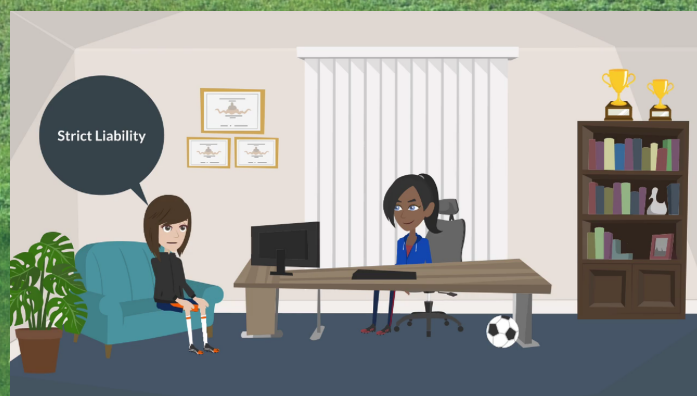
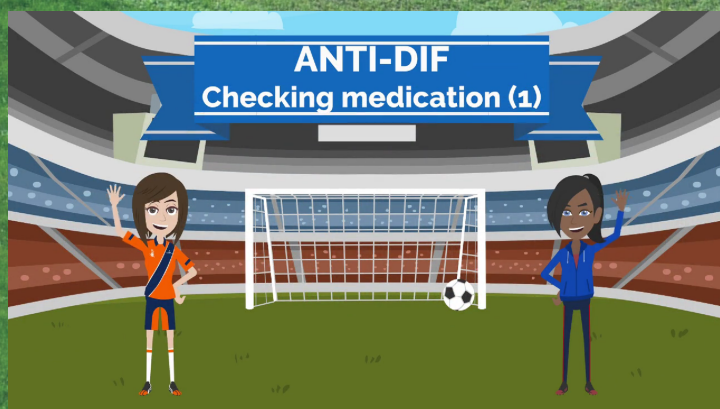
GRIEŽTA ATSAKOMYBĖ

Griežtos atsakomybės principas yra taikomas tada, kai šlapimo ar kraujo tyrimo metu organizme yra aptinkamos dopingo medžiagos. Tai reiškia, kad kiekvienas sportininkas yra atsakingas už medžiagas, aptinkamas jo organizme, ir antidopingo taisyklių pažeidimas atsiranda nepriklausomai nuo to, ar sportininkas šias medžiagas vartojo specialiai norėdamas pagerinti savo veiklos efektyvumą, ar tai nutiko per klaidą, ar bet koku kitu būdu.

6

Siūlomi veiksmai:

- *Peržiūrėkite „Checking medications“ filmą ir padiskutuokite su sportininkais apie jų vartojamus maisto papildus ir kur galima rasti informacijos apie jų sudėtį.*



GRIEŽTA ATSAKOMYBĖ

PAGRINDINĖ MINTIS:

Tai yra sportininko atsakomybė užtikrinti, kad jokios draudžiamos medžiagos nepatektų į jo organizmą.

Vartoti maisto papildus kartais yra rizikinga, nes jų sudėtyje gali būti ir kitų medžiagų (nei nurodyta sudėtyje) likučių. Visgi, jei nusprendėte juos vartoti, darykite tai saugiai.

Jei draudžiama medžiaga yra aptinkama sportininko organizme, jis yra už tai atsakingas net jei vartojo nesąmoningai. Sportininkas gali išvengti ar sumažinti savo atsakomybę prisipažindamas, koku būdu medžiagos pateko į jo organizmą, bei pateikdamas įrodymus, kad jis nėra dėl to kaltas, ar esant tam tikrom aplinkybėm nesiekė pagerinti savo sportinio pasirodymo.

Pastaba:

Jei sportininkas gerai maitinasi ir tinkamai treniruojasi, maisto papildai jo organizmui yra nereikalingi. Vis dėlto, jei sportininkas nusprendžia juos vartoti, turi tai daryti atsakingai ir saugiai.

**Keep football
clean!**

MEDŽIAGŲ SUDĖČIŲ TIKRINIMAS

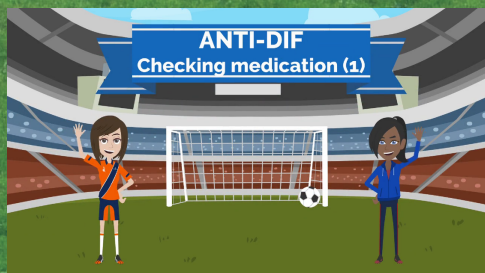
Gydytojo išrašyti ar tiesiogiai be recepto įsigyti vaistai gali turėti draudžiamų medžiagų. Prieš pradedamas vartoti juos sportininkas turi patikrinti jų sudėtį, nepaisant to, kad jau yra vartojęs identiškus vaistus.

7

Siūlomi veiksmai:

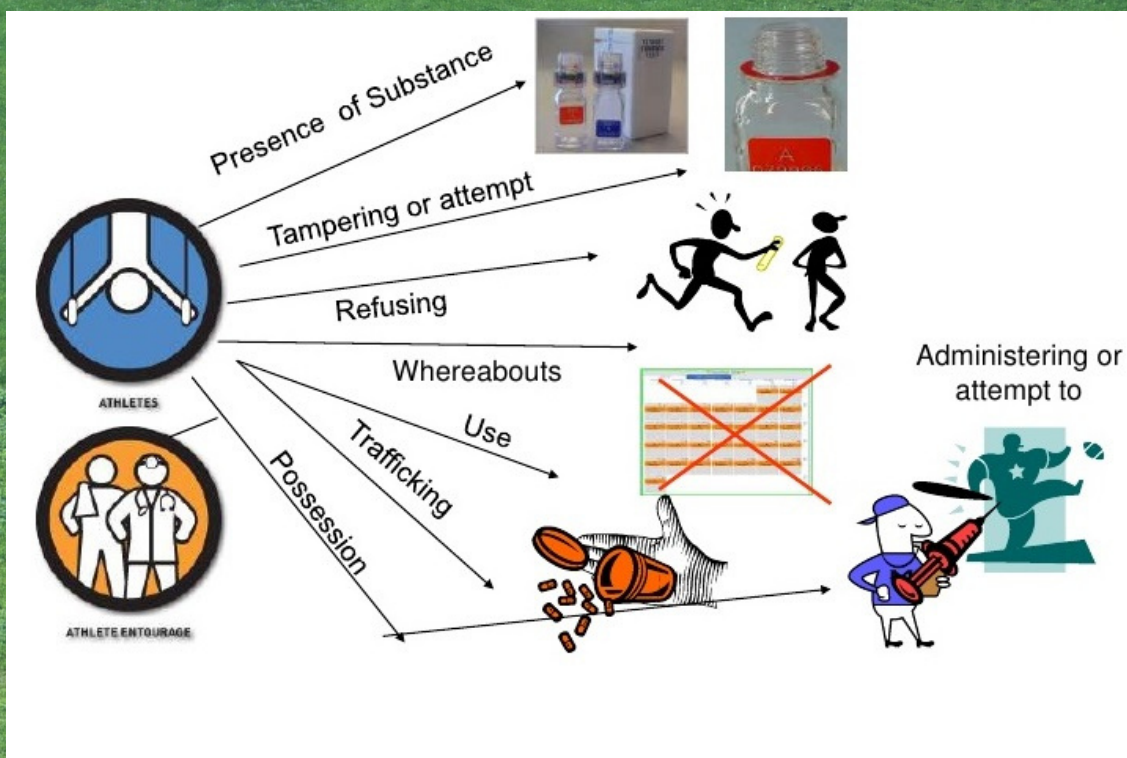
Peržiūrėkite „Checking medications“ filmą ir padiskutuokite:

- ar jie žino, koku būdu draudžiamos medžiagos gali patekti į jų organizmą;
- ar jie žino, kur gali patikrinti medžiagų sudėtį;
- informuokite juos, kad gali kreiptis į „Global DRO“ svetainę ir gauti daugiau reikiamos informacijos;
- Draudžiamų medžiagų sąrašo pakeitimai kasmet įsigalioja nuo sausio 1 dienos;
- jei sportininkas neranda ieškomų vaistų, visada gali išsiųsti užklausą nacionalinei anti dopingo organizacijai.



ANTI DOPINGO TAISYKLIŲ PAŽEIDIMAI

Sportininkai turėtų žinoti kas yra antidopingo taisyklių pažeidimas, taip pat medžiagas ir metodus, įtrauktus į Draudžiamų medžiagų sąrašą.



8

Siūlomi veiksmai:

Supažindinkite sportininkus su pažeidimais žaisdami įvairius žaidimus.



ANTIDOPINGO TAISYKLIŲ PAŽEIDIMAI

Draudžiamų
medžiagų ar
metodų
naudojimas/
bandymas
naudoti

Vengimas,
atsisakymas
ar
lyginamųjų
medžiagų
tyrimui
nepateikimas

Draudžiamų
medžiagų
turėjimas

Organizme
rasta
draudžiama
medžiaga ar
patvirtintas
draudžiamo
metodo
naudojimas

Kita

Bandymas
pakenkti ar
kenkimas
bet kokiam
dopingos
kontrolės
procesui



Kaip patikrinti vaistų ir papildų sudėtį?

**KEEP FOOTBALL
CLEAN!**

Spauskite čia:
www.globaldro.com
www.informed-sport.com

Kaip paskatinti mėgėjus domėtis antidopingo tema

- **Grupinės veiklos**
- **Asmeniniai užsiėmimai**
- **Mokomosios medžiagos padalijimas**
- **Diskusija**
- **Žaidimai**





**LET'S
KEEP
FOOTBALL
CLEAN!**

PROJEKTAS

**ANTIDOPINGAS
FUTBOLE**



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

WWW.KEEPFOOTBALLCLEAN.EU