



Οι Μικροί Αθλητές Μαθαίνουν για το Ντόπινγκ

Λίνα Ψούνη



Γεια σας!!
Είμαστε οι γνωστές Έμμα
και Πία, καλά θυμάστε...
είμαστε δίδυμες &
κολυμβήτριες!

Στον αθλητισμό μας
αρέσει η προσπάθεια και η
επιβράβευση των κόπων
μας

Πάνω από όλα θέλουμε
να κερδίζουμε με την
αξία μας!



Είναι σημαντικό να ξέρουμε τους κανόνες για το άθλημά μας έτσι είναι όλα πιο δίκαια.



Στην κολύμβηση κάποιοι βασικοί κανόνες είναι οι παρακάτω

- Τα στυλ κολύμβησης
- Η εκκίνηση
- Οι στροφές
- Οι αποστάσεις των αγωνισμάτων
- Οι ηλικιακές κατηγορίες

Εγώ θα ήθελα να είμαι πάντα
πρώτος, συνήθως όταν χάνω
εκνευρίζομαι!

Για αυτό πρέπει να
σκεφτώ τρόπους να
βγαίνω πάντα πρώτος



Πω πω σκεφτηκα κάτι πολύ
έξυπνο... να καταργήσω
κάποιους κανόνες στα αθλήματα.
Έτσι θα έχω πλεονέκτημα..



Για να ξεκινήσω με
το κολύμπι....

- Δε θα έχουμε στυλ κολύμβησης
- Δε θα έχουμε ηλικιακές κατηγορίες
- Δε θα έχουμε άκυρη εκκίνηση

και στο
ποδόσφαιρο



- Δε θα υπάρχει συγκεκριμένος αριθμός παιχτών
- Δε θα υπάρχει φάουλ
- Η μπάλα θα είναι σε ότι μέγεθος θέλω και θα αλλάζει



Δημητράκη, για σκέψου καλά
αυτά που λές... Δε γίνεται χωρίς
κανόνες. Ετσι δε θα υπάρχουν
αθλήματα...



Χμμ
Μάλλον έχετε δίκιο, θα σκεφτώ
κάτι άλλο...



Αν βγαίνουν όλοι πρώτοι;

Χμμ, αυτό δεν γίνεται!
Ετσι δε θα υπάρχει λόγος να
αγωνιζόμαστε...

Και στα ομαδικά αθλήματα αν
πηγαίνουν πάντα ισοπαλία;



Όταν κάποιοι αθλητές δεν τηρούν τους κανόνες και δεν παίζουν δίκαια είναι σαν να κλέβουν.



Ο δίκαιος συναγωνισμός ανεβάζει την αξία του αθλητισμού. Η νίκη που κερδίζεται χωρίς αξία δεν είναι πραγματική νίκη!



Για παραδειγμα, αν αλλάξουμε το αποτέλεσμα,
αν δεν ακολουθούμε τους κανόνες, αν δεν είμαστε δίκαιοι...
Γιατί όμως τα κάνουμε όλα αυτά;



Μα γιατί θέλουμε
να βγαίνουμε
πάντα πρώτοι!





Βασιλάκηη
Και εσυ θες να βγαίνεις
πάντα πρώτος;



Μα φυσικά



Θέλουμε να
αποκτήσουμε
σουπερ δυνάμεις



Θα γίνω διάσημος αθλητής!

- Θα βγάλω πολλά ευρώ
- Θα δίνω συνέχεια συνεντεύξεις
- Θα γυρίζω διαφημίσεις

Δημητράκη μήπως την
ψώνισες εντελώς;
Σιγά μην κάνεις και χρήση
ντόπινγκ...

Ντόπινγκ;
Τι είναι αυτό;

Όταν παίρνουμε ουσίες για να βελτιωθούμε στον αθλητισμό

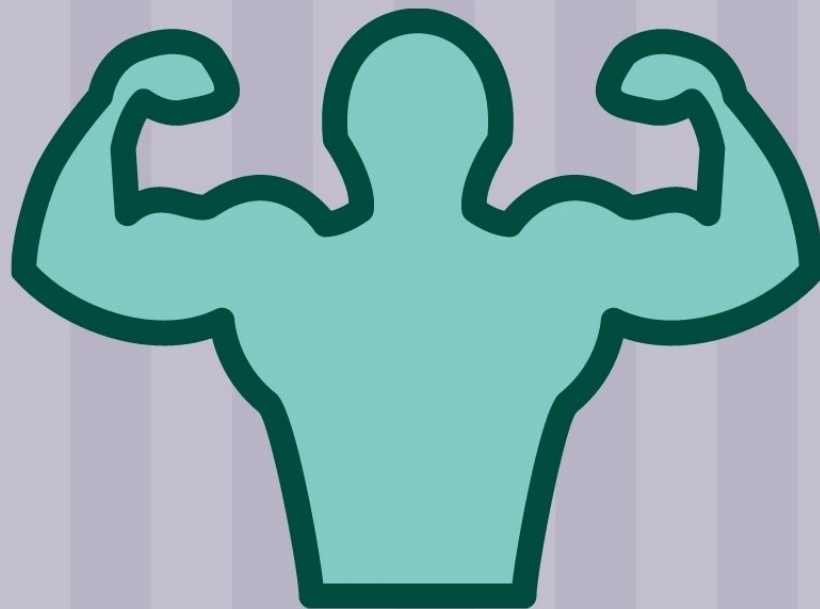


Οι ουσίες αυτές είναι απαγορευμένες γιατί προκαλούν πολύ σοβαρά προβλήματα στην υγεία μας.

Ο όρος ντόπινγκ στα Ελληνικά λέγεται

ΦΑΡΜΑΚΟΔΙΕΓΕΡΣΗ

Δηλαδή αν πάρω ουσίες,
θα γίνω σούπερ
δυνατός;

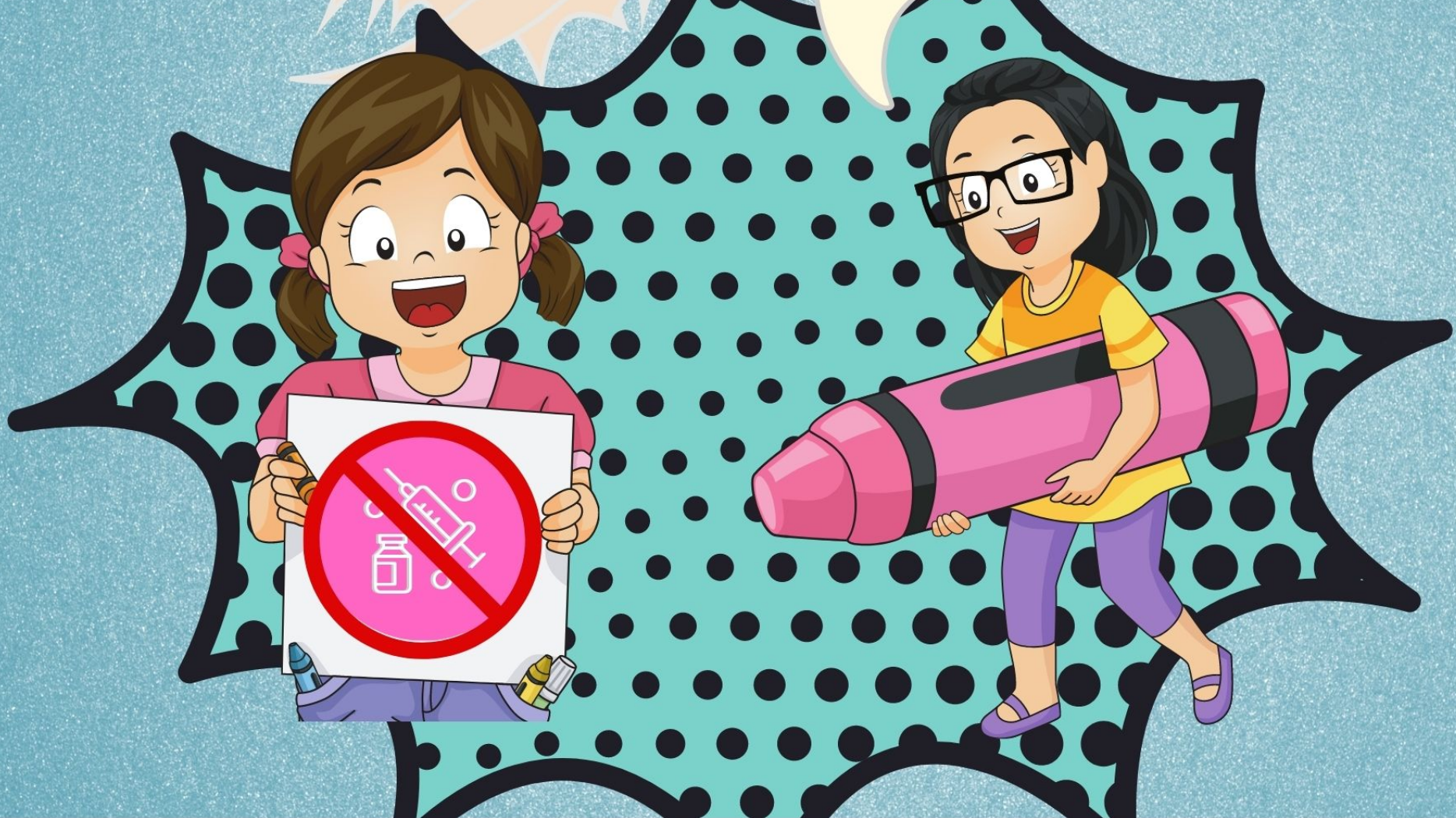


και χωρίς
πολύ κόπο;;;

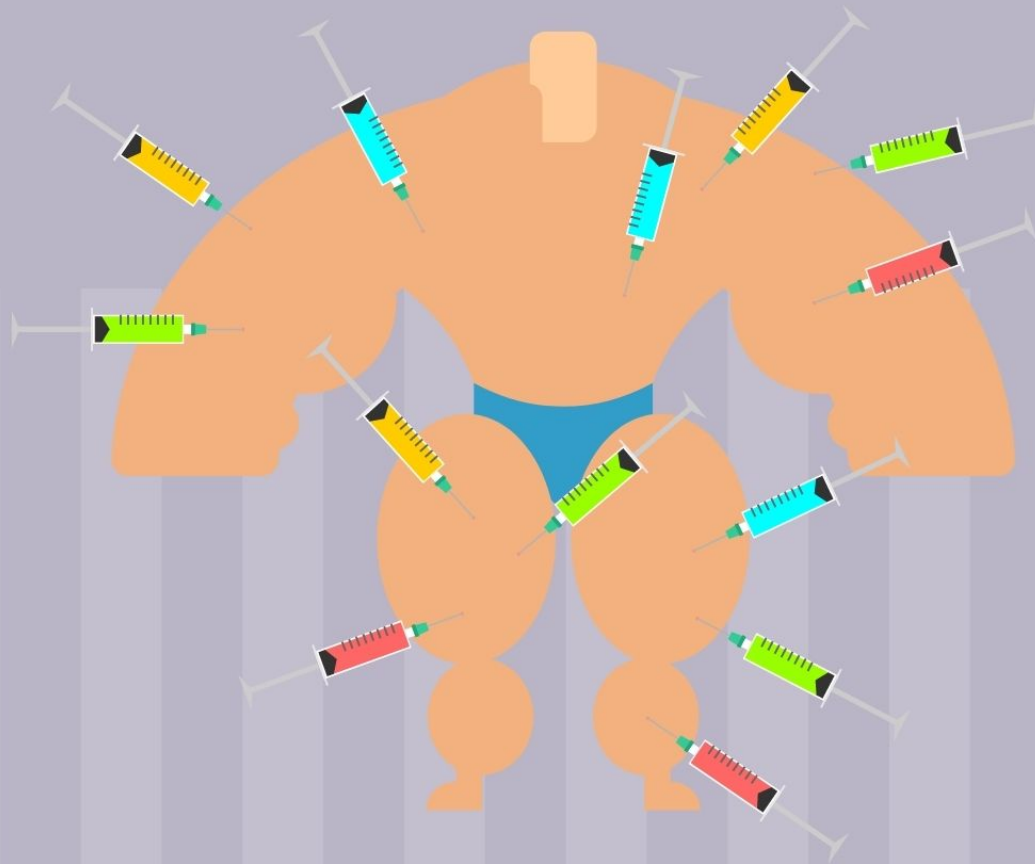


Ο φίλος μας ο
Δημητράκης, τα έχει
καταλάβει όλα λάθος
χρειάζεται βοήθεια...

Πρέπει να τον σώσουμε,
να ξεκινήσουμε
γρήγορα την
ενημέρωση...



Τα φάρμακα μπορεί να σώζουν ζωές όταν χρησιμοποιούνται για θεραπευτικούς σκοπούς, όμως η κατάχρησή τους στον αθλητισμό μπορεί να προκαλέσει σοβαρές βλάβες στην υγεία.



Ντόπινγκ είναι η χρήση απαγορευμένων φαρμάκων τα οποία έχουν σοβαρές παρενέργειες

- Πολλοί αθλητές έχουν πεθάνει από τη χρήση απαγορευμένων ουσιών.
- Εμφανίζονται σοβαρά προβλήματα στην καρδιά, στο συκώτι, στα νεφρά, ακόμα και κάποιες μορφές καρκίνου.
- Κάποια από τα άμεσα συμπτώματα από τη χρήση ντόπινγκ είναι τρέμουλο, ζάλη, εμετός, δύσπνοια, εφίδρωση, κράμπες, πονοκέφαλος, διάρροια, αλλεργίες, προβλήματα στην περίοδο για τις γυναίκες.
- Οι δόσεις που παίρνουν οι αθλητές για να ντοπαριστούν είναι 10 έως 40 φορές μεγαλύτερες από αυτές που προτείνονται για θεραπευτικούς σκοπούς.
- Οι αθλητές που έχουν κάνει χρήση ντόπινγκ μπορεί να έχουν πρόβλημα αναπαραγωγής και να μην μπορούν να κάνουν παιδιά.

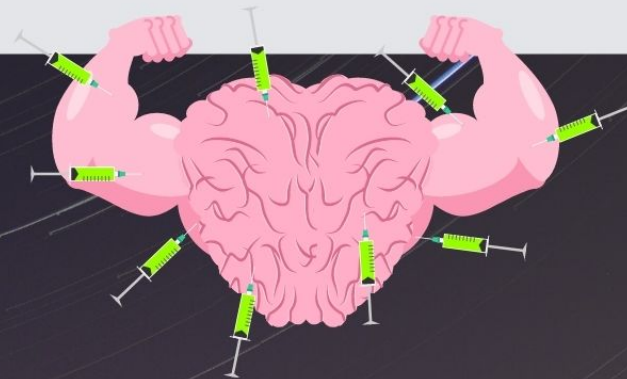


καλά και πως θα με
καταλάβουν ;



Φυσικά, σε όλους τους αθλητές υψηλού επιπέδου πραγματοποιούνται συχνά τεστ. Ο συνηθισμένος έλεγχος ντόπινγκ μπορεί να γίνει με εξέταση ούρων.

Επίσης, οι αθλητές είναι υποχρεωμένοι να δηλώνουν πάντα που βρίσκονται έτσι μπορεί να δεχτούν έλεγχο χωρίς βέβαια να το γνωρίζουν.



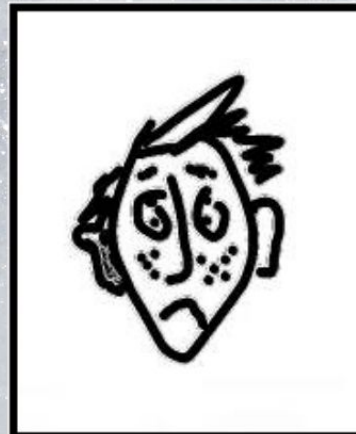
Καλό είναι να γνωρίζουμε
ότι κάποιες από τις
παρενέργειες φαίνονται
ξεκάθαρα στο σώμα μας



Όπως, η υπερβολική ανάπτυξη
των μυών...



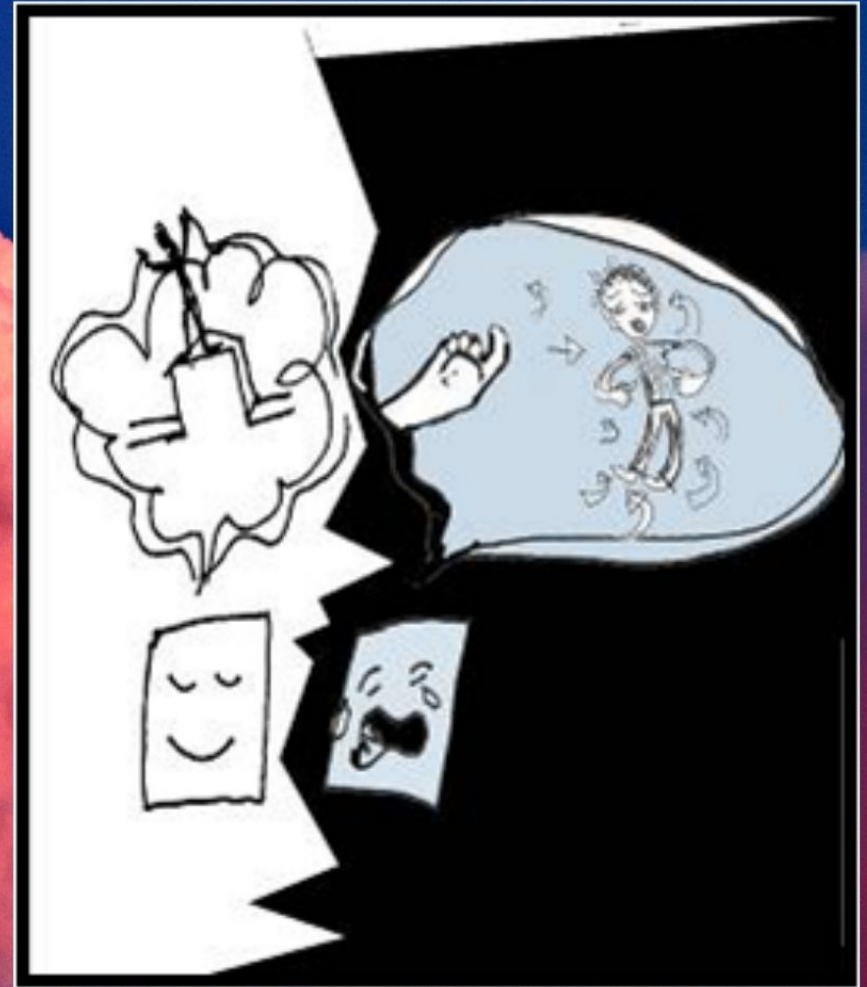
... και σοβαρές παθήσεις
στο δέρμα, όπως ακμή και
μολύνσεις



Βρε παιδιά σκεφτείτε κ αυτό: αξίζει
να γίνεις σουπερ δυνατός και να
καταστρέψεις την υγεία σου;



και πώς είστε σίγουροι
ότι θα κατακτήσετε την
κορυφή;



Για σκεφτείτε: Τι μπορεί να αισθάνεται κάποιος που ντοπάρεται;

- Νοιώθει περίφανος όταν κερδίζει έναν αγώνα;
- Τι σκέφτεται όταν χρειαστεί να κάνει δηλώσεις για τη θέση που κατέκτησε;
- Τι πιστεύει ότι σκέφτονται οι συναθλητές του;
- Ανησυχεί μην τον πιάσουν ντοπαρισμένο;



Μήπως
αισθάνεται
αθλητής-μαϊμού;



Νικητής
-μαϊμού;



Επίσης αν κάποιος πιαστεί ντοπαρισμένος

- θα αποκλειστεί για δύο χρόνια απο τους αγώνες.
- θα του αφαιρεθούν τα μετάλλια και τα προνόμια .
- Το όνομά του θα δημοσιευτεί για να το μάθουν όλοι.



Πω πω
θα ξεφτιλιστεί πολύ
άσχημα!
Πάνε όλα χαμένα...



**Φανταστείτε πως αισθάνεται κάποιος που τον πιάσανε
ντοπαρισμένο:**

- Όταν πρέπει να το πει στην οικογένεια και στους φίλους του.
- Όταν βλέπει το όνομά του στις εφημερίδες.
- Όταν εμφανίζει παρενέργειες στο σώμα του και ανησυχεί.



Το ντόπινγκ σχετίζεται και με ψυχολογικά προβλήματα

Είναι βέβαιο ότι όποιος αθλητής κάνει χρήση απαγορευμένων ουσιών έχει κάποιες αδυναμίες:

- Αισθάνεται αδύναμος σωματικά ενώ μπορεί να μην είναι, δηλαδή δεν εμπιστεύεται τις δυνάμεις του.
- Θέλει να πετύχει κάτι παραπάνω από τις δυνάμεις του.
- Είναι αδύναμος ψυχολογικά, δεν έχει αυτοπεποίθηση.
- Φοβάται και δεν μπορεί να αντιμετωπίσει την αποτυχία.
- Δεν γνωρίζει τι ακριβώς τι είναι το ντόπινγκ ή δε θέλει να πιστέψει τις βλαβερές συνέπειες που μπορεί να έχει στην υγεία του.

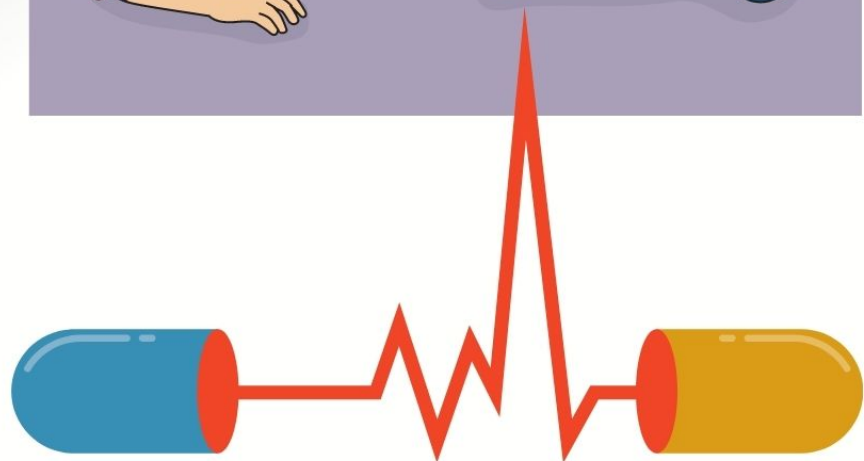


Άρα κάποιος αδύναμος
χαρακτήρας ψαχνει λύσεις
στα φάρμακα...

Ακριβώς... αυτο!



Όχι αγαπητές μου, διδυμούλες...
εγώ είμαι μάγκας, δε θα ψάξω
ύπουλους τρόπους για να
περάσω τους άλλους και να πάω
μπροστα...



Λοιπόν, αλλάζουν τα δεδομένα ,
δεν θα γίνω σουπερ δυνατός ... με φάρμακα,
το σκέφτηκα ώριμα.



No Thanks



Αξίζει να γίνεις καλός αθλητής με τις δικές σου δυνάμεις και την αξία σου,
πολλή δουλειά και κόπο!



έτσι θα είσαι υπερήφανος,

και πρώτος να μη βγείς θα είσαι
υπερήφανος για την προσπάθεια
που έχει κάνει!



Πολλοί αθλητές δεν έχουν τι άλλο να κάνουν στη ζωή τους παρά μόνο τον αθλητισμό.
Άρα για να πετύχουν καταφεύγουν στο ντόπινγκ.

Εμείς έχουμε πολλά πράγματα να
ασχοληθούμε, μη ξεχνάτε ότι είμαστε και
καλοί μαθητές και έχουμε στόχο να
σπουδάσουμε!



Ούτε να το σκέφτεστε μετά απο όλα αυτά!

Δε θέλω πια να είμαι πρώτος, μου αρκεί να προσπαθώ με την αξία μου

...και να ξέρετε, καλύτερη νίκη είναι όταν ξεπερνάμε τον εαυτό μας, σημαίνει ότι βελτιωθήκαμε και η χαρά μας είναι τεράστια !!!



Μικροί αθλητές να ξέρετε είναι εύκολο να παρασυρθεί κάποιος από το περιβάλλον του. Η πίεση που δέχονται οι αθλητές είναι πολλές φορές μεγάλη και δυσκολεύονται να πουν όχι.

Αλλά εμείς θα τα καταφέρουμε!!!



Ετσι και βρεθεί κανείς στο άθλημά μας και μας πει να πάρουμε ουσίες θα του πούμε ένα τεράστιο:

ΟΧΙ

Λοιπόν και εγώ
αλλάζω στόχους...

Σας χαιρετώ και το ξαναλέω, μη
νομίζετε ότι θα κατεφέρετε αν
ντοπαριστείτε...
**Σημασία έχει να είμαστε
υπερήφανοι για τον εαυτό μας!**

**Ο καθαρός
αθλητισμός αξίζει!**



**Η αξία μου σαν αθλητής είναι
μεγαλύτερη αν τηρώ τα
παρακάτω:**

- Εφαρμόζω τους κανόνες των αθλημάτων χωρίς να προσπαθώ να ξεγελάσω τους άλλους
- Μαθαίνω συνέχεια νέα πράγματα
- Διασκεδάζω μέσα από τον αθλητισμό
- Προσεχω τη διατροφή μου και την υγεία μου





Μπορείτε να κατεβάστε δωρεάν τα βιβλία με τους μικρούς αθλητές στο www.psychinfo.gr



Επικοινωνία: psouni@gmail.com

Το έργο αυτό διατίθεται με άδεια Creative Commons Αναφορά Δημιουργού-Μη Εμπορική Χρήση-Όχι Παράγωγα Έργα 4.0 Διεθνές. Για να δείτε ένα αντίγραφο αυτής της άδειας, επισκεφθείτε το <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/> ή στείλτε επιστολή στο Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.

