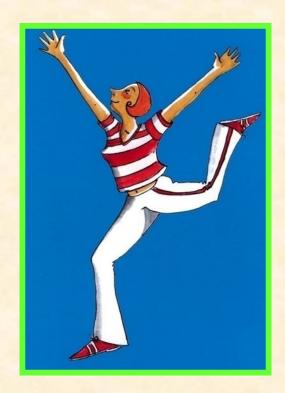
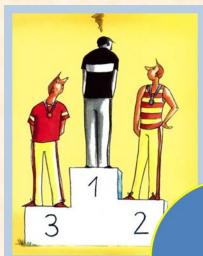
Умей бороться честно!







Что такое допинг



неуважение соперника

ВРЕД ЗДОРОВЬЮ

допинг

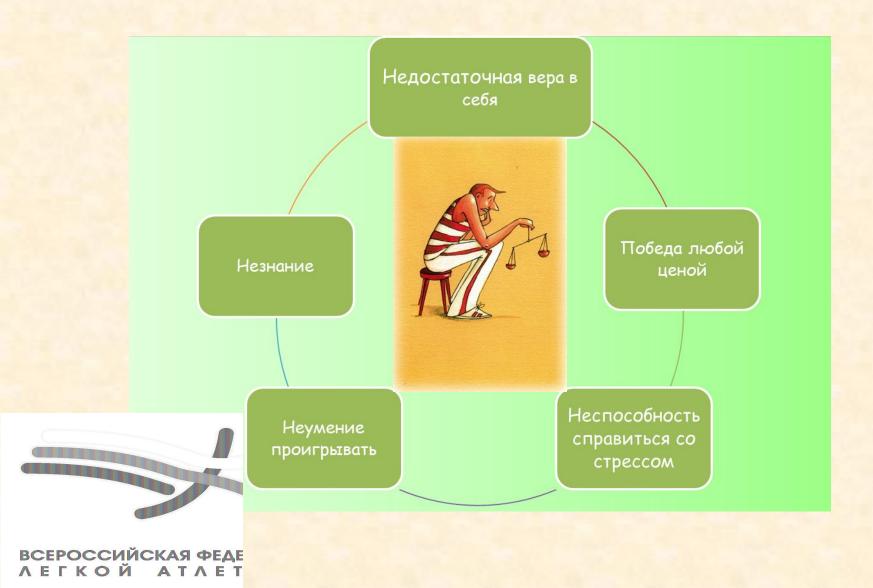
обман



запрещенные вещества и методы



Почему его принимают



Кого может коснуться проблема допинга

Любой спортсмен может столкнуться с проблемой допинга

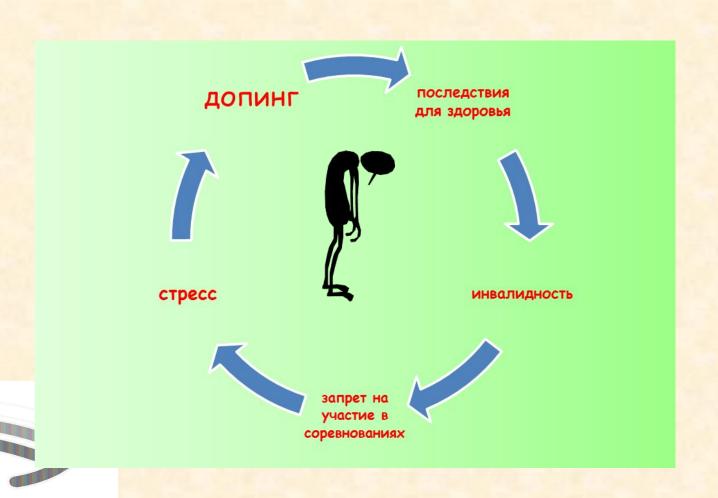


Чтобы этого не произошло спортсмену необходимо:

- Знать антидопинговые правила
- Уметь проигрывать и честно выигрывать
- Регулярно проходить медицинское обследование
- Правильно распределять свои силы



Последствия использования допинга



ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕ

ЛЕГКОЙ

Запрещенный список





Составляется ежегодно



Тестирование

Тестирование бывает:

- соревновательное
- внесоревновательное

Кто проходит тестирование?

• спортсмены



Кто проводит тестирование?

• специально обученные инспекторы допинг-контроля

Что проверяют?

- мочу
- кровь







Тренировка

Цель тренировки - улучшить физические возможности спортсмена

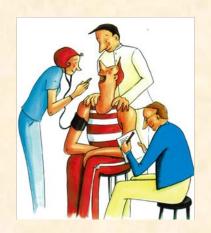
Важно уметь правильно распределять нагрузку
Нагрузка должна соответствовать возможностям спортсмена
Важен режим дня и правильное питание

Ради победы нельзя позволять другим оказывать на себя давление Если возникли проблемы со здоровьем, обратись к врачу



Самолечение опасно!



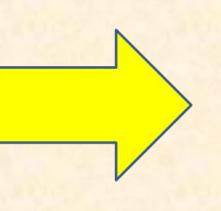




Ошибки во время тренировок

Ошибки спортсменов:

Тренируются «на износ»
Мало отдыхают
Пренебрегают разминкой
Мало пьют жидкости
Несбалансированно питаются







Вредные последствия переутомления



Роль спортивного врача

Обязанности врача:

Заботиться о здоровье спортсмена Выявлять противопоказания Давать рекомендации по питанию, восстановлению



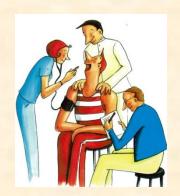
Самолечение опасно для здоровья!

Не стесняйтесь обращаться за советом к врачу!



ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ







Умение управлять результатами

УМЕНИЕ ВЫИГРЫВАТЬ И ПРОИГРЫВАТЬ - ВАЖНАЯ ЧАСТЬ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ





КТО ПРИНИМАЕТ ДОПИНГ - НЕ ЛЮБИТ СОРЕВНОВАНИЯ







Ответственность спортсмена

Тренер и спортивный врач играют важную роль в предоставлении спортсмену информации обо всех аспектах допинг-контроля,

HO:

ОСНОВНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЛЕЖИТ НА СПОРТСМЕНЕ!

Именно спортсмен ответственен за все, что попадает в его организм, и он должен знать антидопинговые правила.





Контакты



www.rusathletics.com

тел.:8 (495) 637 91 18



Спасибо за внимание!

