**Что дают тебе занятия спортом?**

- хорошее самочувствие
- уверенность в себе
- здоровье
- сильный характер

**Ты любишь побеждать? Но как?**

- тренируясь много и усердно, не щадя себя
- постоянно работая над техникой, оттачивая свое мастерство
- обманом
- принимая допинг

**Тренировка**

Важно уметь правильно распределять нагрузку. Нагрузка должна соответствовать твоим физическим возможностям. Важен режим дня и правильное питание. Если возникли проблемы со здоровьем, обратись к врачу. Самолечение опасно!

**Ошибки, совершаемые спортсменами:**

- пренебрежение разминкой
- пренебрежение отдыхом
- ограничение в жидкости
- несбалансированное питание
- недостаточный сон

**К чему это ведет?**

Организм не успевает восстанавливаться, он исчерпывает запасы энергии, соответственно, достигается обратный эффект. Вместо роста результата, наступает переутомление: ты становишься раздражительным, нервным, появляется хроническая усталость, ухудшается внимание, иммунитет ослабевает, что делает организм подверженным разным заболеваниям, травмам, и, как следствие, результаты идут на спад. В таком состоянии человек начинает думать о дополнительном стимулировании - о допинге. ЗАЧЕМ? Чтобы взбодриться, не чувствовать усталость и боль, вновь стать «сильным» и «бодрым». ЭТО ЗАБЛУЖДЕНИЕ!

**Вредные последствия переутомления:**

- Повреждения мышц и связок
- Подверженность заболеваниям
- Депрессия
- Раздражительность
- Нарушение сна
- Замедление роста

Ты готов принять «волшебное» средство, чтобы «улучшить» свою физическую форму, чтобы стать сильнее и выносливее, чтобы, в конце концов, одержать победу над соперником? А знаешь ли ты, какими это грозит последствиями?

**Проблемы со здоровьем**

Допинг - это опасность для здоровья. Возможно, ты знаешь, что большинство видов допинга - это обычные лекарственные средства, без которых люди, страдающие различными заболеваниями, просто не могут жить. НО! Ты же здоровый спортсмен. Что происходит, если здоровый человек неправильно использует медицинские препараты? Неправильное использование медицинских препаратов часто имеет катастрофические последствия для здоровья. Например, эритропоэтин применяется в медицине для лечения заболеваний почек. Но если его применяют не по назначению, это может привести к смерти.

Использование эритропоэтина может сделать кровь густой.
Когда такая кровь проходит по твоим сосудам,**это может привести к:**

- появлению слабости, которая мешает тебе тренироваться
- повышению кровяного давления
- усиленной работе сердца, что может вызвать сердечный приступ.

Все это может привести к смерти даже в твоем возрасте. Маловероятно, что ты хочешь умереть молодым.

Другой пример. Ты мечтаешь иметь красивые мышцы, чтобы стать сильным. Для этого ты готов принять анаболические стероиды. НО! Знаешь ли ты, что в таком случае у тебя появятся ужасные прыщи, ты облысеешь, появятся серьезные проблемы с половой системой, ты станешь раздражительным и агрессивным? О какой уж красоте может идти речь? Более того, анаболические стероиды приводят к развитию проблем с сердцем и печенью даже в таком возрасте! Стероиды могут привести к зависимости.

**Парни, что же вас ждет?**

- начнет расти грудь
- понизится половое влечение и даже импотенция

**Девушки, что будет с вами?**

- ваш голос станет грубым и низким
- на лице и теле начнется усиленный рост волос
- начнутся сбои менструального цикла

Это лишь самая малая часть проблем со здоровьем, которые возникают при приеме допинга. Таким образом, соблазн принять «волшебное» средство, а проще говоря, допинг, ведет в первую очередь к проблемам со здоровьем. Посуди сам, ты принимаешь допинг, чтобы стать более сильным, а на самом деле ты сам своими руками делаешь из себя больного человека, даже инвалида. Будешь ли ты нужен своей команде? Зачем команде больной человек? Подумай, прежде чем погубить свое здоровье и испортить спортивную карьеру!

**Последствия для спортивной карьеры**

Ты, вероятно, знаешь, а, возможно, уже сталкивался с такой процедурой, как допинг-контроль. Так вот, он проводится для того, чтобы определить, применял ли спортсмен допинг. Основной смысл такой проверки - обеспечить честные условия соревнований для всех спортсменов. А теперь представь, что в твоей пробе обнаружен допинг. Что тебе грозит? Во-первых, позор: ты обманул доверие своей команды, своих родных и даже страны. Во-вторых, за применение допинга, спортсмена серьезно наказывают: лишают призовых денег, могут наложить денежные штрафы. Но самое главное, за допинг спортсмена дисквалифицируют. За первое нарушение антидопинговых правил спортсмена дисквалифицируют на 4 года, в течение которых он не может участвовать в соревнованиях, тренироваться вместе с командой и получать финансирование от клуба. Что ты будешь делать в таком случае? Хорошенько подумай, прежде чем рисковать своей спортивной карьерой и своим будущим.

Теперь ты знаешь, чем грозит прием допинга. Ты любишь побеждать и готов пойти ради этого на любой риск? А знаешь ли ты простую, но самую главную вещь: тот, кто любит побеждать при помощи обмана, не любит сами соревнования и сам спорт. Настоящий спортсмен должен обладать ценным качеством характера - уметь честно выигрывать и достойно проигрывать. Умение проигрывать позволяет анализировать проигрыш, извлекать из поражения уроки и работать над ошибками. Посмотри сам, все великие спортсмены прошли через многие трудности и лишения, прежде чем добиться успеха. Они не всегда были победителями, часто оказывались в проигрыше, зачастую, у более слабых противников, но вера в себя, в свой характер не позволила им сдаться. Годы упорных тренировок сделали их чемпионами!

**Для того, чтобы не столкнуться с проблемой допинга, спортсмену необходимо:**

- Уметь честно выигрывать и достойно проигрывать
- Регулярно проходить медицинское обследование
- Правильно распределять свои силы
- Верить в себя и свои возможности
- Знать антидопинговые правила

И последнее: тренер и спортивный врач, несомненно, играют важную роль в предоставлении спортсмену информации обо всех аспектах допинг-контроля, но: ОСНОВНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЛЕЖИТ НА СПОРТСМЕНЕ!

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