Организация Объединенных Наций по вопросам образования, науки и культуры

При поддержке со стороны
Фонда ЮНЕСКО для искоренения допинга в спорте

Regional Anti-Doping Organization of Central Asia

RADOCA

ДОПИНГ...

Шумо шояд ин калимаро, ки дар доираи варзишӣ ва воситаҳои ахбори умум истифода мешавад, шунидаед. Он чизе, ки Шумо дар бораи допинг медонед, метавонад дуруст бошад, аммо шумо бояд далелҳоро донед.

Допинг чист?

“Допинг” истифодаи маводҳо ва усулҳои манъшуда аз ҷониби варзишгар мебошад. Стероидҳо – ин маводҳое мебошанд, ки ҳангоми гуфтани допинг ба тафаккури мо меоянд, аммо допинг инчунин истифода шудани маводҳои дигари манъшуда (чун маводҳои ҳавасмандкунанда, ҳормонҳо, маводҳои пешоброн, маводҳои нашъадор ва марихуана), истифодаи усулҳои манъшуда (ба монанди хунгузаронӣ ё допинги ирсӣ), инчунин радкунии гузаштани тесткунии допингӣ ё кӯшиши дахолат ба расмиёти назорати допингӣ бо мақсади сохтакорӣ мебошад.

Бо мурури идомаи иштироки шумо дар варзиш допинг – мушкилоте мебошад, ки шумо бо он зиёд вомехӯред: шуморо метавонанд оиди мавҷуд будани маводҳои манъшуда тест намоянд; баъзе аз рақибони шумо, аз маводҳои манъшуда истифода карда, бо қаллобиву сохтакорӣ машғуланд; дар шумо метавонад майли истеъмоли допинг ба вуҷуд ояд.

Барои чӣ одамон фиреб мекунанд?

Аксарияти варзишгарон медонанд, ки допинг - ин фиребу қаллобӣ аст, аммо ба ҳар ҳол таваккал мекунанд.

Баъзан мукофот, пул ё шӯҳрат метавонанд сабаби қабули қарорҳои нодурусти одамон шаванд.Ба онҳо мегӯянд, ки допинг нерӯ медиҳад, солҳои тӯлонии машқу тамринро кӯтоҳ кунад ё барои ғолиб омадан кӯмак мекунад. Ва онҳо омодаанд, ки аз мақоми варзишӣ ва саломатии худ даст кашанд – барои ғолиб шудан бо ҳама гуна роҳ тайёранд!

Дигарон ба фишори мураббиён, волидайн ё фишори шахсии худ – барои аз ҳама хуб будан - гирифтор мешаванд. Онҳо андеша доранд, ки допинг – ин роҳи сафедкунии интизориву умедҳои шахсӣ аст.

Баъзе аз варзишгарон допингро барои бартарафкунии оқибатҳои осеб истифода мекунанд. Мураббиён ва омӯзгорон метавонанд гӯянд, ки допинг метавонад барои фаромӯш кардани дард ё барои тезонидани баркароршавӣ кӯмак намояд, аммо онҳо дар бораи хатари барои саломатӣ доштаи он, оиди оне, ки допинг - ин фиребу қаллобӣ аст, аксар вақт намегӯянд.

Бо кадом сабабе, ки набошад, допинг ягон вақҳи сафедкунанда надорад.

Барои чӣ ин масъала хеле муҳим аст?

Ин дуруст аст, ки допинг метавонад ба варзишгарон барои мустаҳкамкунии мушакҳо ва қувва, кам кардани хастагӣ ва аз дард раҳо ёфтан кӯмак кунад, аммо он метавонад самараи номатлуби ҳамшафат дошта бошад.

Баъзе аз маводҳои допинг метавонанд ба дигаргуншавии аёни андом расонанд. Масалан, истеъмоли стероидҳо метавонад барои пайдошавии рихинакҳо расонад, махсусан дар тахтапушти инсон. Дар мардон истифодаи онҳо метавонад майдашавии андозаи мояҳо, бекудратии мардонаро ба вуҷуд орад, овози занон ғафс мешавад, дар сатҳи рӯяшон мӯй мебарояд. Оқибатҳои аз ин ҳам ҷиддӣ рӯй дода метавонанд. Допинг метавонад ба бемориҳои дил, ҷигар, гурдаҳоро расонад ва марги баъзе аз варзишгарон маҳз бо ҳамин сабаб фаро расидааст.

Допинг дар варзиш – фиреб аст. Он рӯҳияи бозии одилона ва мусобиқаи варзиширо вайрон мекунад. Варзиш на танҳо ғолибият аст, барои боқӣ мондани варзиш чун намуди фаъолияти мусбат ва шоиста ростқавлӣ, ҳамкорӣ ва шуҷоат зарур аст.

Кадом маводҳо манъ карда шудаанд?

Дар варзиш намудҳои гуногуни доруворие, ки самараи манфӣ доранд ва метавонанд ба саломатии варзишгар ва рӯҳияи бозии одилона зарар расонанд, манъ карда шудаанд. Ҳар сол Агентии байналмилалии зиддидопинг рӯйхати нави маводҳои манъшударо омода мекунад. Маводҳои мазкурро ба гурӯҳҳои зерин ҷудо мекунанд:

- ✓ маводҳои ҳавасмандкунанда метавонанд диққатро хуб кунанд ва хасташавиро бартараф кунанд, аммо инчунин онҳо ба дил зарар мерасонанд;
- ✓ стероидҳо метавонанд мушакро пурқувват ва қувваро зиёд кунанд, аммо ба дил, ҷигар ва низоми репродуктивӣ зарар расонанд, инчунин боиси марги ногаҳонӣ шуда метавонанд.
- ✓ ҳормонҳо метавонанд ҳангоми беморихои гуногун фоида оранд, аммо онҳо ба организми ҷавон ҳангоми ташаккулёбии он зарар мерасонанд;
- ✓ маводҳои пешоброн метавонанд барои харобшавӣ кӯмак кунанд, аммо онҳо истифодаи маводҳои дигари манъшударо рӯпӯш мекунанд ва метавонанд камобии бадан ва хасташавиро ба миён оранд;
- ✓ маводҳои нашъадор метавонанд дардро паст кунанд, аммо ин метавонад ба осеби боз ҳам дурудароз расонад;
- ✓ каннабиноидҳо (ҳашиш, марихуана) метавонанд вазифаи маводҳои оромкунандаро иҷро кунанд, аммо метавонанд боиси гум кардани қобилияти доштани мувозинат ва парешоншавии диққати инсон шаванд.

Агар Шумо тасодуфан ягон чизро истеъмол карда бошед, ин допинг маҳсуб мешавад. Охир Шумо шахсан барои маводҳое, ки ба организми шумо ворид мешавад, ҷавобгар ҳастед.

Аз болои худ назорат баред

Аз болои он назорат баред, ки маводҳои таъиннашудаи духтуре, ки варзишгар будани шуморо медонад, истеъмол нанамоед. Баъзе маводҳо ва ё иловаҳои ғизоӣ аз дорухона ё мағоза метавонанд дар таркибашон маводҳои манъшударо дошта бошанд, ҳатто агар дар тамғақоғаз навишта шуда бошад, ки “мавод “танҳо аз маводҳои табиӣ таркиб ёфтааст”.

Ба духтури худ гӯед, ки шумо варзишгар мебошед ва бояд нисбат ба дорухое, ки истеъмол мекунед, бодиққат бошед. Агар ба шумо тибқи нишондодҳои тиббӣ дору зарур бошад, имкони кафолат додани он, ки дорувории истеъмолкардаатон ба имкониятҳои варзишии шумо таъсир накардааст, вуҷуд дорад. Масалан, агар Шумо бояд дорувории зидди диққи нафасро истеъмол намоед, ташкилоти варзишии шумо ва духтур ба шумо иҷозати махсуси истеъмоли дорувории мазкур ва машғул шудан бо варзишро метавонанд диҳанд. Расмиёти мазкур TUE ном дорад (гирифтани иҷозатнома барои истеъмоли маводи манъшуда танҳо тибқи нишондодҳои тиббӣ).

Рӯҳияи бозии одилона.

Барои расидан ба комёбӣ дар варзиш, рафтори дурустро тарбия кардан зарур аст. Ростқавлӣ, шоистагӣ, эҳтиром, кор дар даста, садоқат ва шуҷоат барои баромади варзишии хотирмон хеле муҳиманд. Ҳамаи ин арзишҳо бояд дар мафҳуми “рӯҳияи бозии одилона” муттаҳид карда шаванд.

Ин рӯҳия ба он интихобе, ки шумо амалӣ мекунед - хуб чисту бад чист - вобастагӣ дорад. Одамон мебинанд, ки шумо чӣ тавр мусобиқа мекунед. Шумо эътибори варзишгари хуб ё бадро ноил мешавед, ки ҳамроҳатон ба муддати тӯлонӣ пас аз итмоми мусобиқа боқӣ мемонад. Он метавонад муносибати одамонро нисбати Шумо то он даме, ки Шуморо аз наздик шиносанд, ташаккул диҳад.

Барои риояи рӯҳияи одилона ва эътибори хуб доимо:

- ✓ худ ва дигаронро эҳтиром намоед (варзишгарон, судяҳо/рефери ва шахсони расмӣ);
- ✓ қоидаҳои мусобиқа ва варзиши софро риоя намоед;
- ✓ ҳам пас аз ғолибият ва ҳам пас аз мағлубият бо лутф сухан намоед;
- ✓ аз он, ки шумо қисми ин амал ҳастед, лаззат баред!

Варзиш бе рӯҳияи бозии одилона маъно надорад. Мо барои имкони нишон додани қобилиятҳои нодири худ, нишон додани он ба дигарон, пайдо кардани дӯстон ва гирифтан лаззату кайфият бо варзиш машғул мешавем. Рӯҳияи бозии одилона инро ба мо муҳайё мекунад.

Допинг-назорат.

Ҳангоми ба камол расидан ва беҳтаршавии натиҷаҳои варзишӣ аз эҳтимол дур нест, ки шуморо барои мавҷудияти допинг тест мекунанд. Мақсади ташкили тестҳои мазкур дар нигоҳдории рӯҳияи варзиш аз ҳисоби ошкоркунии шахсони қаллоб мебошад.

Тесткунӣ дар вақти мусобиқа, ҳангоми машқ, ё ҳангоми мавсими ғайримусобиқавӣ амалӣ шуда, бе огоҳкунии пешакӣ гузаронида мешавад. Агар шумо аз гузаштани тест ё ичрои расмиёти тесткунӣ саркашӣ намоед, шумо таҳти таҳримҳое, ки варзишгари дорандаи нишонаи мусбати мавҷуд будани допинг гирифтааст, қарор дода мешавед.

Тестҳои мазкурро корманди ваколатдори хадамоти назорати допингӣ мегузаронад, ки гирифтани намунаи пешобро амалӣ мекунад. Дар баъзе ҳолатҳо намунаи пешоб ва хун зарур аст. Намунаҳо ба ташхисгоҳи тасдиқшуда барои таҳлил равона карда мешаванд. Баъзе маводҳо метавонанд танҳо дар миқдори камтарин ва дар давоми моҳҳо пас аз истеъмоли онҳо пайдо карда шаванд. Далели истифодаи баъзе аз маводҳои дигар дар натиҷаи тағйиротҳое, ки онҳо дар организм ба вуҷуд меоранд, метавонанд пайдо карда шаванд.

Шумо ба даст афтодед.

Варзишгароне, ки дар истеъмоли допинг муттаҳам шуданд, аз варзиш дур карда мешаванд. Тасаввур намоед, ки дар давоми ду сол ё дар тамоми умри боқимонда дигар бо варзиш машғул шуда наметавонед. Пас аз ҳамаи машқҳои шумо ягона чизе, ки шумо ба он қодир мемонед, аз хати канорӣ ё дар курсии тамошобин нишаста мушоҳида кардан аст.

Инчунин, агар шумо ҳангоми истеъмоли допинг ба даст афтода бошед, хеле шармсор мешавед. Ба дӯстон, ҳамдастаҳо ё волидайн фаҳмонед, ки шумо бо қабули допинг роҳи фиребро пеш гирифтед. Ҳеҷ кас намехоҳад, ки ӯро фиребгари допинг истеъмолкунанда ҳисоб кунанд.

Саволҳои асосӣ барои андеша

- ✓ Варзиш ин изҳори фардият ва татбиқи иқтидори беҳамтои Шумо мебошад.
- ✓ Барои расидан ба комёбӣ дар варзиш қарори дуруст, машқу тамрин, вақт ва кӯшиш зарур аст.
- ✓ Худро дар намуди беҳтарин зоҳир кардан ҳамеша кифоя аст.
- ✓ Шуморо на танҳо аз рӯи натиҷа, балки аз рӯи баромадатон баҳо медиҳанд.
- ✓ Шумо ва шахсан Шумо барои маводҳои ба организматон воридшаванда ҷавобгар ҳастед.

Организация
Объединенных Наций по
вопросам образования,
науки и культуры

При поддержке со стороны

Фонда ЮНЕСКО для искоренения допинга в спорте