

ویژه مربیان و ورزشکاران



دکتر طاهره کرمانی رنجبر

دکتر سعید کرمانی رنجبر

دکتر محمد حجازتبار

دکتر علی یونسی

دکتر احمد علی نوربالا

مقدمه

امروزه تحقیقات نشان داده‌اند که ورزش کردن در سطح حرفه‌ای و غیرحرفه‌ای سبب آسیب‌های جسمی و روانی می‌شود و افرادی که ورزش می‌کنند از سلامت جسمی، روانی و اجتماعی بالاتری برخوردار هستند. یکی از بیشترین آسیب‌ها در معضلات مهم دنیای ورزش رو آوردن به مواد نیروزا و دوپینگ به منظور دستیابی به موفقیت ورزشی است، که این رفتار به‌طور بنیادی با هدف ورزش یعنی ارتقای سلامت، در تعارض است. متأسفانه، امروزه استفاده از مواد نیروزا نه فقط در ورزشکاران حرفه‌ای، بلکه در ورزشکاران نیمه حرفه‌ای و غیرحرفه‌ای نیز به شکل گسترده‌ای رواج پیدا کرده است. موادی مانند استروئیدها، هورمون‌های رشد، اریتروپتین، ادرارآورها، و مسکن‌ها، بتا (که بیشتر در ورزشکاران سطح قهرمانی استفاده می‌شود، در زمان ورزشکار که در سطح پایین‌تری فعالیت دارند، نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد. حتی اگر بیشتر نوجوانان مصرف گهگاه را گزارش نمایند، فقط ۶ تا ۱۱ درصد از این افراد را می‌توان در طبقه سوءمصرف کنندگان مواد یا مصرف کنندگان مشکل‌دار گذاشت. ورزشکاران جوان از خطرات جسمی، روانی و اجتماعی مربوط به دوپینگ به خوبی آگاه نیستند و همواره عوامل محیطی چندی وجود دارند که کشش به سوی دوپینگ را ایجاد می‌کنند. این کتاب به خوبی عوارض مواد مورد استفاده در دوپینگ را با استفاده از منابع علمی شرح داده است و در این حوزه از منابع علمی معتبر استفاده

کرده است. به علاوه، مطالب را به شکل ساده و قابل فهم برای افراد مختلف، ورزشکاران، مربیان و کارکنان حوزه سلامت و ورزش ارائه کرده طوری که برای سنین مختلف به راحتی قابل فهم و استفاده باشد. ویژگی مهم دیگر این کتاب، بررسی همه جانبه اثرات دوپینگ در محیط‌های ورزشی است به این معنا که در آن، اثرات اخلاقی، اجتماعی، جسمی و روانی دوپینگ به شکل مناسبی تشریح شده است.

تبلیغات رسانه‌ای، ایجاد نگاه تجاری و صنعتی در دنیای ورزش و کسب محبوبیت در بین همسالان از دلایلی است که سبب گرایش به دوپینگ به ویژه در گروه نوجوانان و جوانان می‌شود. این کتاب با بررسی این عوامل و سایر عوامل مؤثر در رو آوردن به دوپینگ، در افزایش آگاهی و تغییر نگرش نسبت به دوپینگ و استفاده از مواد نیروزا در بین ورزشکاران و محیط‌های ورزشی تأثیر مناسب خواهد داشت.

دکتر احمد علی نوربالا
استاد روان‌پزشکی و مدیر گروه روان‌تنی
دانشگاه علوم پزشکی تهران

فهرست مطالب

۱۳	فصل اول: دوپینگ چیست؟
۱۴	ابعاد مختلف ورزش
۱۵	ساختارهای ارزشی در ورزش
۱۵	استفاده از مواد نیروزا در ورزش
۱۶	تعریف قانونی: دوپینگ چیست؟
۱۷	انتخاب‌ها و ارزش‌ها
۱۷	دوپینگ در سطوح مختلف
۱۷	دوپینگ در سطح قهرمانی
۱۸	دوپینگ در ورزش غیر حرفه‌ای

۲۱	فصل دوم: دلایل استفاده از دوپینگ
۲۲	عوامل دوپینگ
۲۲	عوامل روانی مرتبط با دوپینگ و اقدامات پیشگیرانه
۲۳	عوامل محیطی دوپینگ در ورزشکاران جوان
۲۵	تأثیر ورزش قهرمانی
۲۵	تأثیرپذیری از دوستان و همسالان
۲۶	تغییر در عادات مصرف
۲۶	تبلیغات مواد نیروزا
۲۶	ویژگی‌های نوجوانی

۲۶	ظاهر بدن.....
۲۷	رسانه و القاء بدن جذاب.....
۲۷	ظاهر بدنی یک صنعت است.....
۲۷	ورزشکاران نیز!.....

۲۹	فصل سوم: علائم دوپینگ
۳۰	علائم استفاده از دوپینگ.....
۳۰	عوارض جانبی.....
۳۰	پیشرفت ناگهانی عملکرد.....
۳۱	جایگزین واقعی برای دوپینگ.....
۳۱	دستیابی به تعادل واقعی.....
۳۲	مدیریت استقامت جسمی.....
۳۲	دستور "بل" صرف.....
۳۲	قانون.....
۳۳	عملکرد.....
۳۳	سلامتی.....
۳۳	پزشکی.....
۳۳	ایمنی.....
۳۴	اقتصادی.....

۳۵	فصل چهارم: مکمل های غذایی و داروها
۳۶	مواد مصرف شده برای دوپینگ.....
۳۶	الف) مکمل های غذایی و ورزشی.....
۳۷	مواد غذایی و نیازهای پایه.....
۳۷	۱- پروتئین و اسیدهای آمینه.....
۳۹	گلوتامین.....
۴۰	کراتین.....
۴۱	۲- چربی ها.....

- ۲- جذب آب، نوشیدنی‌های ورزشی یا منابع دیگر کربوهیدرات..... ۴۱
- ۳- ویتامین‌ها و مواد معدنی..... ۴۲
- مکمل‌های غذایی در ورزشکاران جوان..... ۴۳
- مکمل‌ها همیشه ضروری نیستند..... ۴۵
- پنج سؤال کلیدی برای ورزشکاران قبل از استفاده از مکمل‌های غذایی..... ۴۵
- بحث‌های قانونی و اخلاقی..... ۴۵
- ب) داروهای..... ۴۶
- طبقه بندی مواد دوپینگ..... ۴۶
- الف) مواد غیرمجاز..... ۴۶
- ب) موادی که در پاسخ به محدودیت‌های خاصی مصرف می‌شوند:..... ۴۶
- ج) طبقه‌بندی استنادی ویدئو..... ۴۷
- د) داروهای اجتماعی..... ۴۷
- ورزش و داروهای اجتماعی..... ۴۸

- فصل پنجم: پرسش و پاسخ درباره دوپینگ..... ۵۷**
- آیا استفاده از فرآورده‌های نیروزا بد است؟..... ۵۸
- چرا استفاده از فرآورده‌های نیروزا نباید مجاز باشد؟..... ۵۹
- آیا دوپینگ خیلی خطرناک است؟..... ۵۹
- چرا برخی افراد استفاده از داروهای نیروزا را به ما توصیه می‌کنند؟..... ۶۰
- آیا من حق ندارم تصمیم بگیرم چه چیزی برایم خوب یا بد است؟..... ۶۰
- می‌دانم که برخی از رقبای من دوپینگ می‌کنند، چرا من نکنم؟..... ۶۱
- وقتی برخی از ورزشکاران حرفه‌ای دوپینگ می‌کنند، چرا من نکنم؟..... ۶۱
- آیا امتحان کردن مواد نیروزا فقط برای یک بار هم بد است؟..... ۶۲
- آیا مصرف دوز کمی از مواد نیز دوپینگ محسوب می‌شود؟..... ۶۳
- چگونه می‌توانم دارو را به‌صورت قانونی مصرف کنم؟..... ۶۳

- فصل ششم: مبارزه با دوپینگ..... ۶۵**
- چرا باید با دوپینگ مبارزه کنیم؟..... ۶۶

دوپینگ سلامتی شما را تهدید می کند.....	۶۶
دوپینگ قوانین و اخلاقیات ورزش را زیر پا می گذارد و بدون قوانین، ورزش دیگر ورزش نیست.....	۶۷
دوپینگ یعنی شکستن عهد و پیمان در صورتی که هر ورزشکار مسئولیت هایی دارد.....	۶۷
دوپینگ روش بهترین بودن نیست. بهترین بودن یعنی برنده شدن با رعایت ارزش ها!.....	۶۷
دوپینگ رشد شخصی را تهدید می کند.....	۶۸
دوپینگ برای ورزش خطرناک است.....	۶۸
منش ورزشکار پهلوان مسلک.....	۶۹
مهدنام ورزشکار.....	۷۰
منابع.....	۷۱

فهرست جداول

جدول ۳: عوامل روانی دوپینگ و اقدامات پیشگیرانه.....	۲۳
جدول ۴: جزئیات مربوط به مصرف کنندگان کراتین و استروئیدها بر حسب دلایل مصرف.....	۲۸
جدول ۵: مواد غیرمجاز.....	۴۹
جدول ۶: موادی که در پاسخ به محدودیت های خاصی مصرف می شوند.....	۵۱
جدول ۷: داروهای اجتماعی.....	۵۱
جدول ۸: نکات برجسته برخی از شایع ترین روش های دوپینگ.....	۵۳