

manera buena práctica físico-deportiva

DEPORTE
GALGO
XUNTA
DE GALICIA



Presidencia del Gobierno
Ministerio de Educación

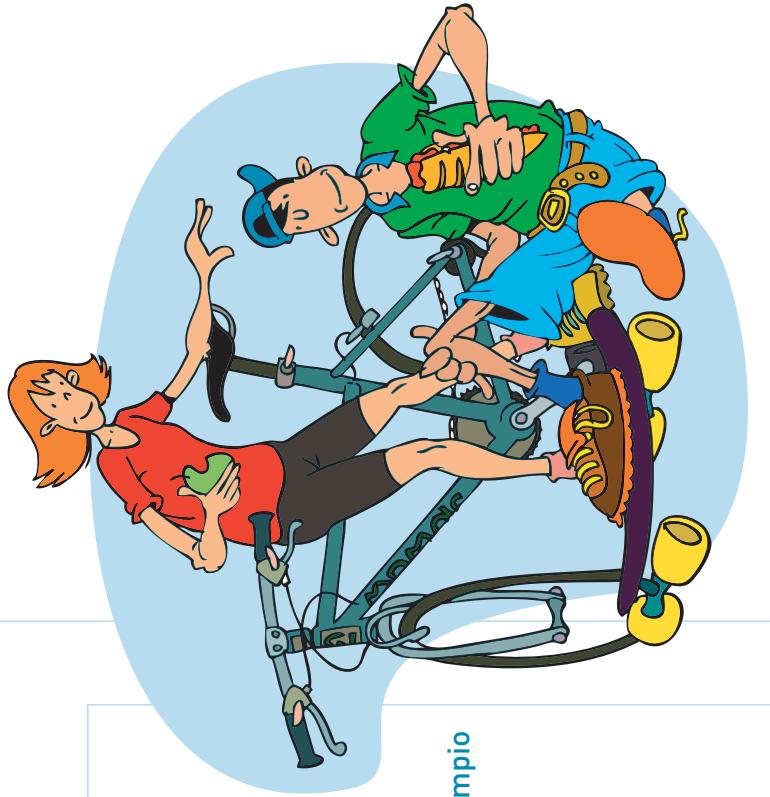
Edita: Agencia Estatal Antidopaje / Consejo Superior de Deportes

Autoría y Coordinación Institucional: Departamento de I+D+i de la AEA, Unidad de Apoyo de la Dirección de la AEA
Diseño gráfico e ilustraciones: Javier Gómez y Víctor Coyote Aparicio.

NIPO: 009-10-002-08 (Presidencia del Gobierno)
820-10-544-9 (Ministerio de Educación)
Reservados todos los derechos. Ni la totalidad ni parte de este libro puede ser reproducido o transmitido mediante procedimientos electrónicos o mecanismos de fotocopia, grabación, información o cualquier otro sistema sin el permiso del editor

"por una educación integral a través de la buena práctica en la actividad física y deportiva"

Esta guía pretende ser un instrumento facilitador de "la buena práctica" físico-deportiva, y se inscribe en un contexto de educación en valores, de educación integral a través del deporte limpio.



ÍNDICE

- 1 Objetivos.
- 2 Beneficios y valores de la actividad física y del deporte
- 3 Derecho a tu salud, a tu bienestar, a practicar deporte limpio
- 4 ...El no jugar limpio tiene consecuencias
- 5 Decides tú, y elige el honor
- 6 ¿Cómo hacerlo? **Todo se aprende**
- 7 ...y Recuerda: No estás sólo



2. BENEFICIOS Y VALORES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

"Ser activo, ser deportista" un universo lleno de beneficios:

-Fisiológicos:

1. Ayuda al control del sobrepeso y previene la obesidad
2. Actúa, incrementando, en el proceso de mineralización de los huesos
3. Fortalece y desarrolla los músculos, activa la maduración del sistema nervioso y motriz aumentando su rendimiento

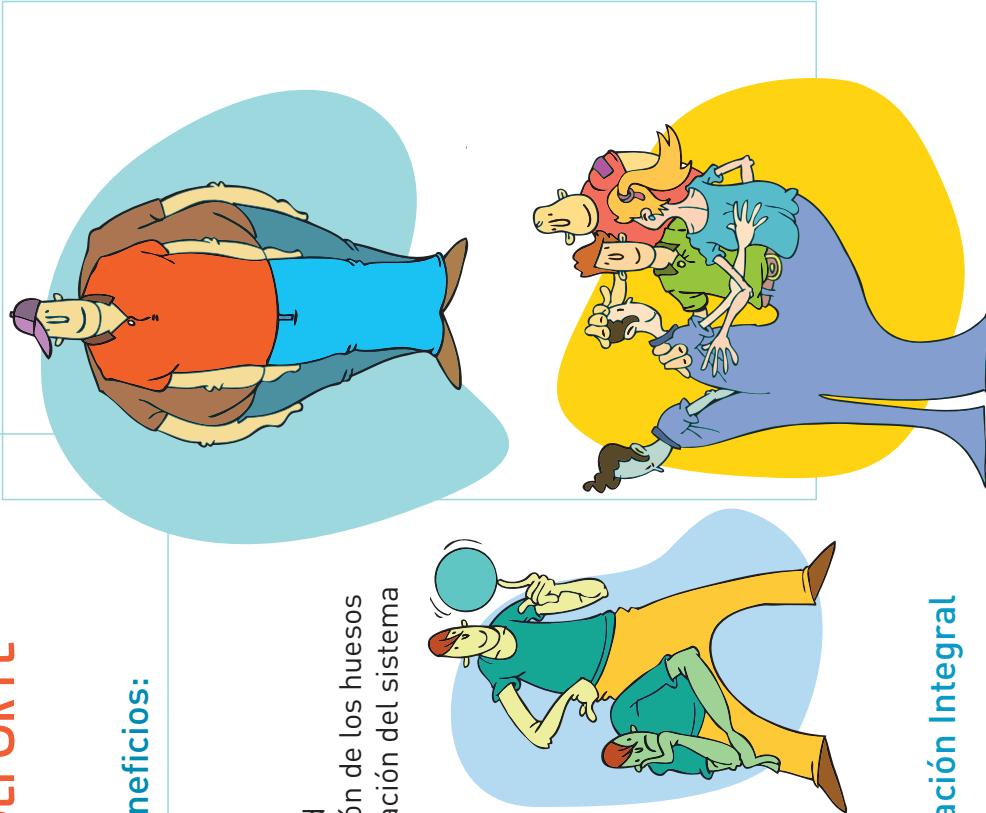
-Psicológicos:

1. Aumenta la confianza personal, la autoestima
2. Desarrolla y aumenta la autonomía
3. Proporciona relajación, bienestar...

-Sociales

1. Fomenta la sociabilidad
2. Contribuye a la integración social
3. Apunta la el liderazgo
4. Favorece el trabajo en equipo

En definitiva, actividad física y deporte contribuyen a tu **Educación Integral**



3. TIENES DERECHO A PROTEGER TU SALUD, TU BIENESTAR; DERECHO A PRACTICAR DEPORTE LIMPIO

Tener **salud** es encontrarse bien, lo mejor posible; no es sólo no padecer enfermedad alguna, es disfrutar de completo bienestar físico, psicológico y social (OMS).



Dopaje es la utilización por el deportista de sustancias o métodos cuyo uso está prohibido en el deporte por la legislación vigente y con **grave perjuicio** para su salud. Es delito la promoción o la incitación a utilizar sustancias y métodos prohibidos.

El dopaje:

- perjudica gravemente la salud
- falsea la competición
- daña la imagen ética del deporte
- lesiona la finalidad del mismo, su esencia

En nuestra legislación se considera **dopaje**:

- la utilización de sustancias y métodos no reglamentarios destinados a aumentar artificialmente las capacidades físicas de los deportistas o a modificar los resultados de las competiciones.
- la promoción o incitación a la utilización de tales sustancias o métodos.
- la negativa a someterse a los controles de dopaje, dentro y fuera de la competición.
- cualquier acción u omisión tendente a impedir o perturbar la correcta realización de los procedimientos de control del dopaje.

Por tanto todo ello está sujeto a sanción y en su caso delito.



La protección de la salud es **tu derecho** y la actividad física-deportiva es fundamental en el desarrollo y mantenimiento de **tu salud**, en tu bienestar.

Todo "elemento" que te impida ejercer ese derecho **ataca** a tu persona, impide tu desarrollo y tu bienestar.

Tienes derecho a practicar deporte limpio, sin peligros, sin riesgos.



En España esta preocupación por defender TU **derecho**, se plasma en una Ley Orgánica de Protección de la Salud y de Lucha contra el dopaje en el deporte.

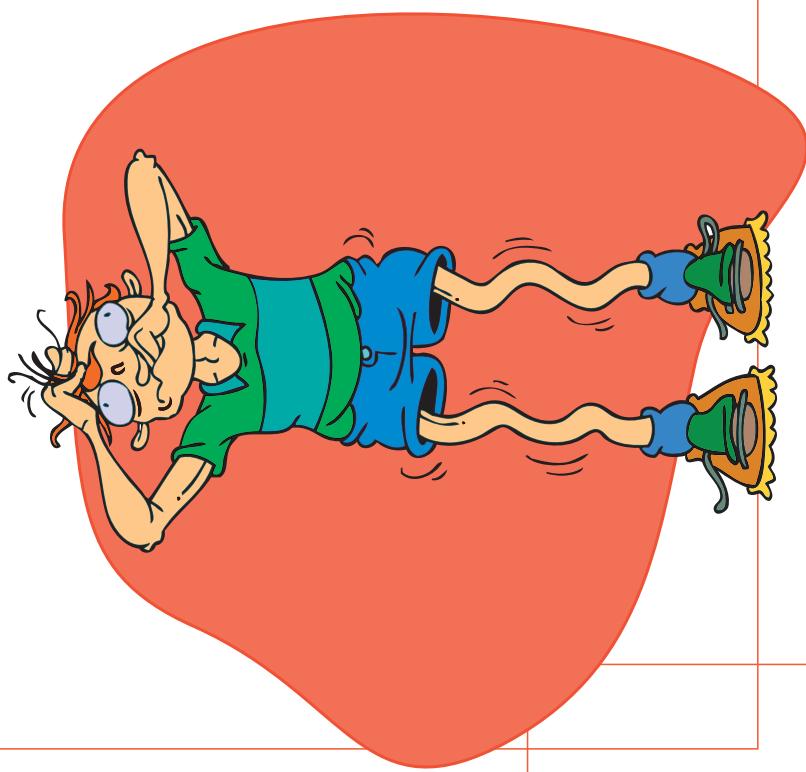
La Agencia Estatal Antidopaje A.E.A. que nace a finales de 2008, lo hace en el marco de esta ley y es el organismo público encargado de prevenir, proteger la salud y luchar contra el dopaje deportivo en colaboración con el Consejo Superior de Deportes, Federaciones Deportivas y otras Administraciones y Entidades. En todo momento quiere ser una **Ayuda** para que practiques la actividad física y el deporte de forma limpia.

4...EL NO JUGAR LIMPIO TIENE CONSECUENCIAS

1-Perjudica gravemente tu salud

- La mayoría de los medicamentos que se utilizan para doparse se crearon para personas con enfermedades o problemas de salud específicos. No se crearon para que las consumieran individuos sanos.
- Estas sustancias además se suelen consumir en dosis más altas y en combinación con otros medicamentos.
- Además, muchas se fabrican de forma ilegal; podrían estar contaminadas, no haberse probado clínicamente, aumentando sus riesgos, e incluso, pueden provocar la muerte.





Además de ser nocivo para tu salud, si utilizas una sustancia o método prohibido:

2-Te equivocas y estás engañando, haces trampa, la marca deportiva es un fraude.

3-Es injusto, vulnera los derechos de los deportistas que no se dopan. Es una táctica ventajista.

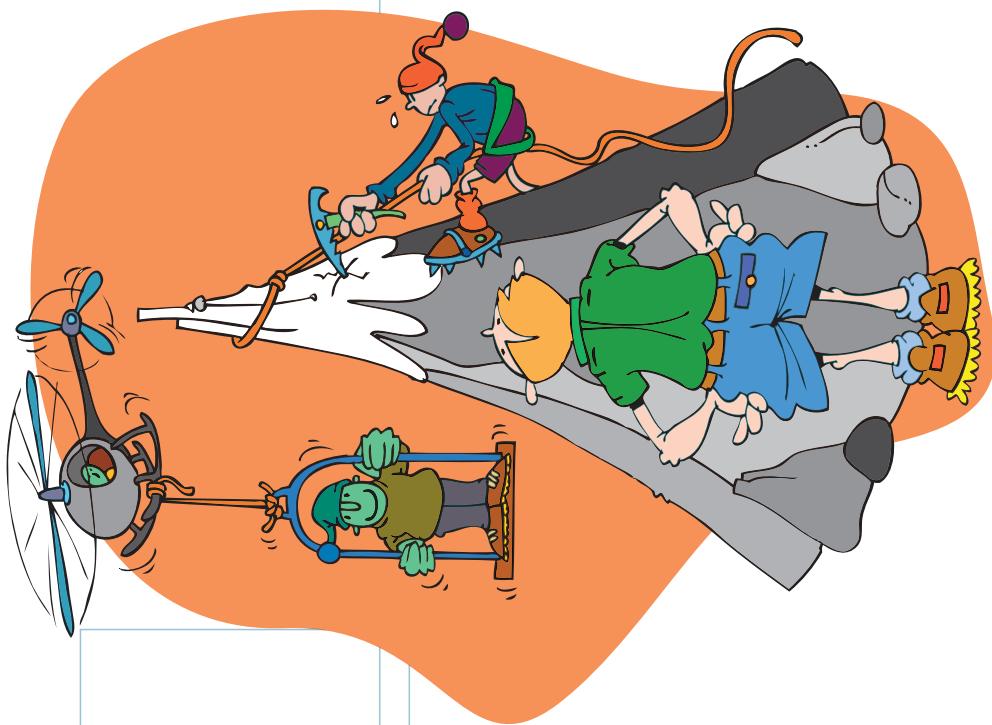
4-La ansiedad no desaparece. Con frecuencia el temor al fracaso, la presión por el éxito generan ansiedad; el consumo de determinadas sustancias parece que relaja, que "ayuda". GRAN ERROR, sólo es un espejismo: se produce una dependencia física y/o psicológica que obliga a consumir más y con más frecuencia, aumentando la inseguridad personal, la insatisfacción, el miedo...

-Y al final estarás sólo, Tú con tu error.

La trampa deportiva genera rechazo social, puede dejar sin licencia deportiva a deportistas profesionales y un deportista de éxito se convierte en un "apestado". El dopaje es una lacra social.

Todo lo anterior te ha permitido formarte una OPINIÓN, ahora...

5. TÚ DECIDES, Y ELIGE EL HONOR

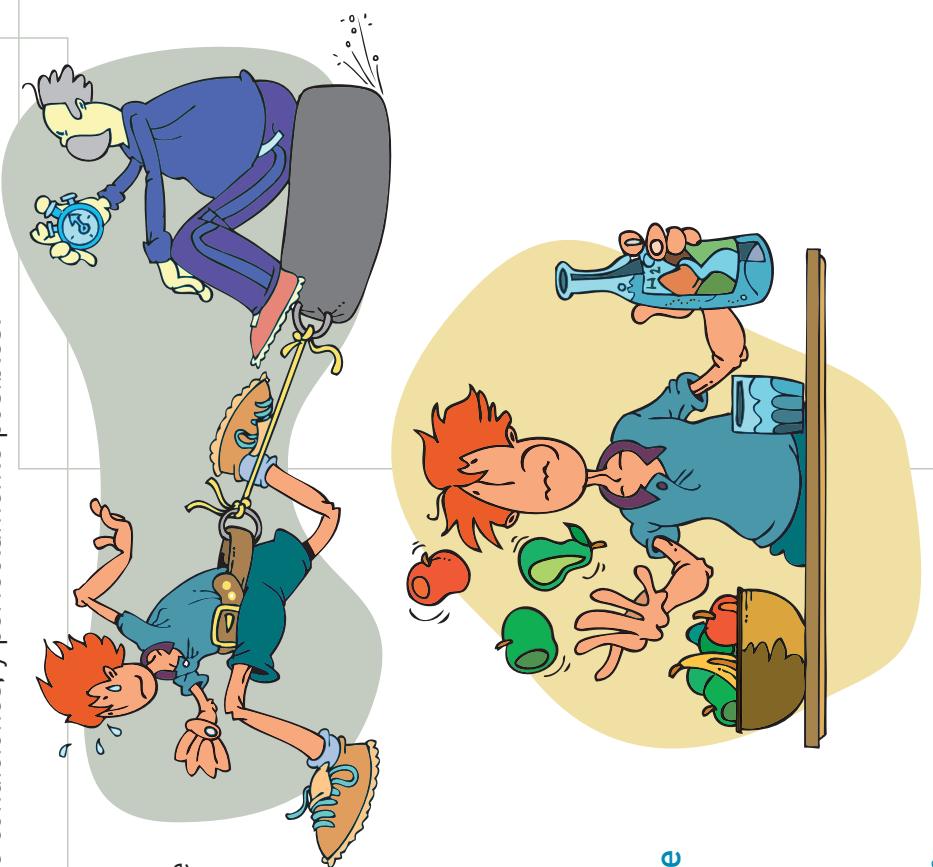


El esfuerzo, el juego limpio, el respeto a ti mismo, a tus compañeros, a tus adversarios, es **TU ELECCIÓN**; en la vida y en el deporte podemos elegir “atajos” (con sus consecuencias) o el camino correcto.

Crecemos día a día haciendo pequeñas elecciones que tejen la historia de nuestra vida y nos hacen madurar como seres humanos. Cuanto más avanzamos, más complejo resulta, pero **VIVIR ES ELEGIR**, elige la honestidad en el juego y en la vida. Es importante saber ganar, pero lo es más saber perder.

6. ¿CÓMO HACERLO? TODO SE APRENDE

Aprendiste a caminar, a correr, a saltar, a hablar, a escribir... **A decidir** y **decidir lo correcto** también se aprende. Este nuevo aprendizaje solo requiere una serie de condiciones, y perfectamente posibles:



I. Un buen entrenador

Un buen entrenador es aquél que antepone tu desarrollo personal a tu victoria a cualquier precio; conoce los efectos del entrenamiento sobre el organismo; sabe modular el entrenamiento y la competición con criterios objetivos; informa al deportista sobre productos prohibidos y sus efectos sobre la salud.

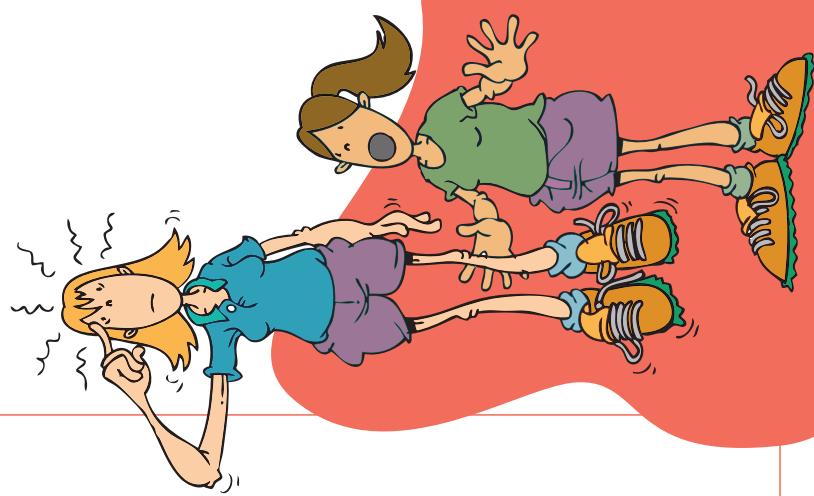
II. Entrenar adecuadamente

Un buen entrenamiento significa que:

- Lo pasas bien entrenando
- Cumplas las exigencias del entrenamiento
- El entrenamiento se adapta a tus condiciones personales y no a la inversa

III. Alimentarse y recuperarse correctamente

La alimentación adecuada y el descanso son imprescindibles; junto con el buen entrenamiento, determinan buena parte del éxito del deportista.



IV. Cuidar los aspectos psicológicos:

Tus pensamientos son tu **fuerza**.

El músculo más poderoso es tu **voluntad**.

No elegimos lo que nos sucede pero sí cómo lo sentimos y qué hacemos con ello.

Ahí radica nuestro poder de elección: **hacemos y sentimos** lo que pensamos.

Observar cómo somos.

Aceptar lo que somos.

Confiar en lo que somos, en nosotros, en nuestras posibilidades.

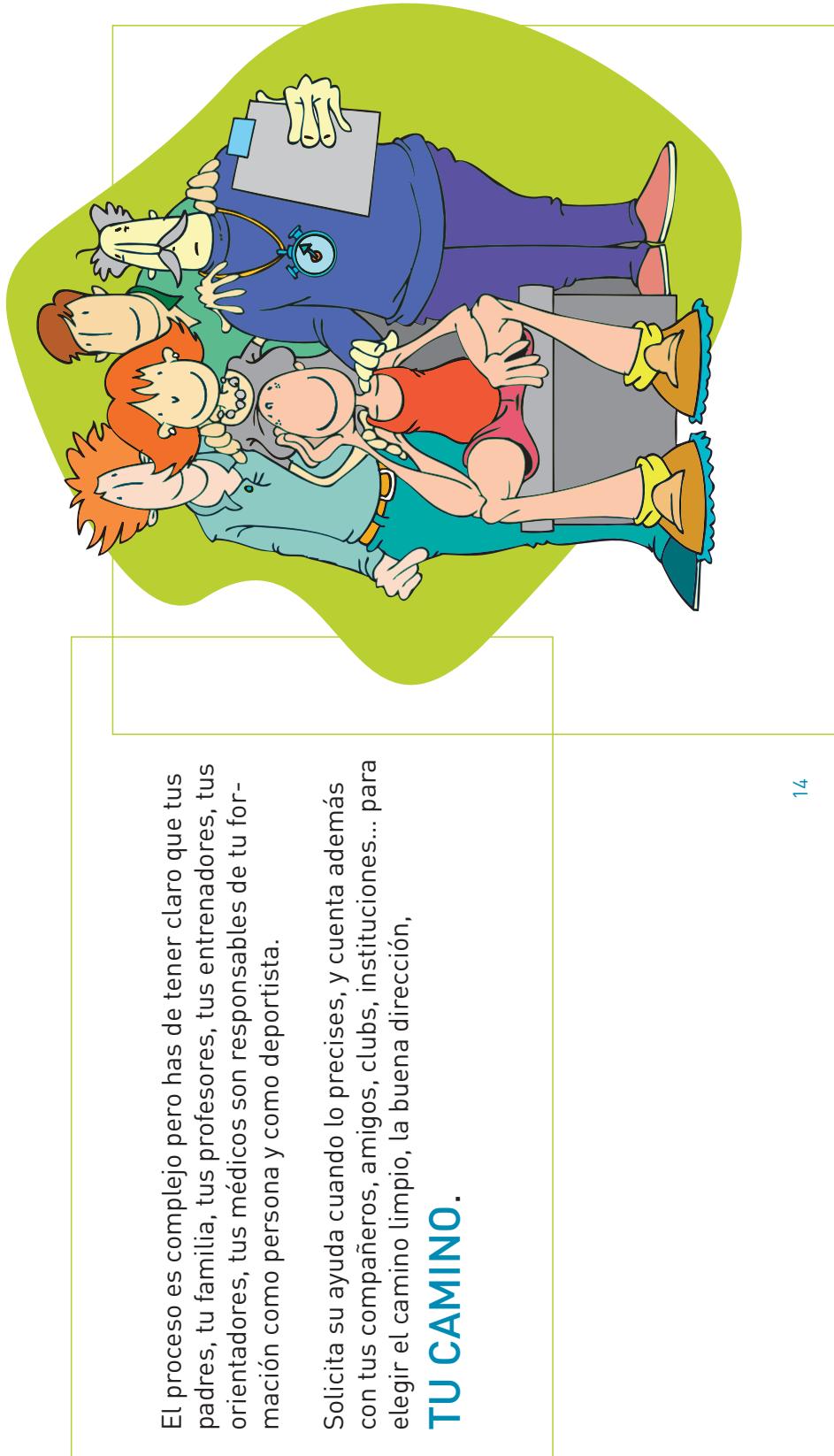
Responsabilizarnos de lo que somos y hacemos es nuestro trabajo.

Es común colocar sobre otros la responsabilidad de lo que sentimos y hacemos pero solo Tú puedes decir “No”, y sólo Tú eres el responsable de tus actos.

Respétate y respeta, tu dignidad es tu mayor victoria.

Has formado una **opinión; has elegido una **opción**; ahora **ACTÚA**, en coherencia, en tu favor y del entorno que te rodea, como deportista y persona.**

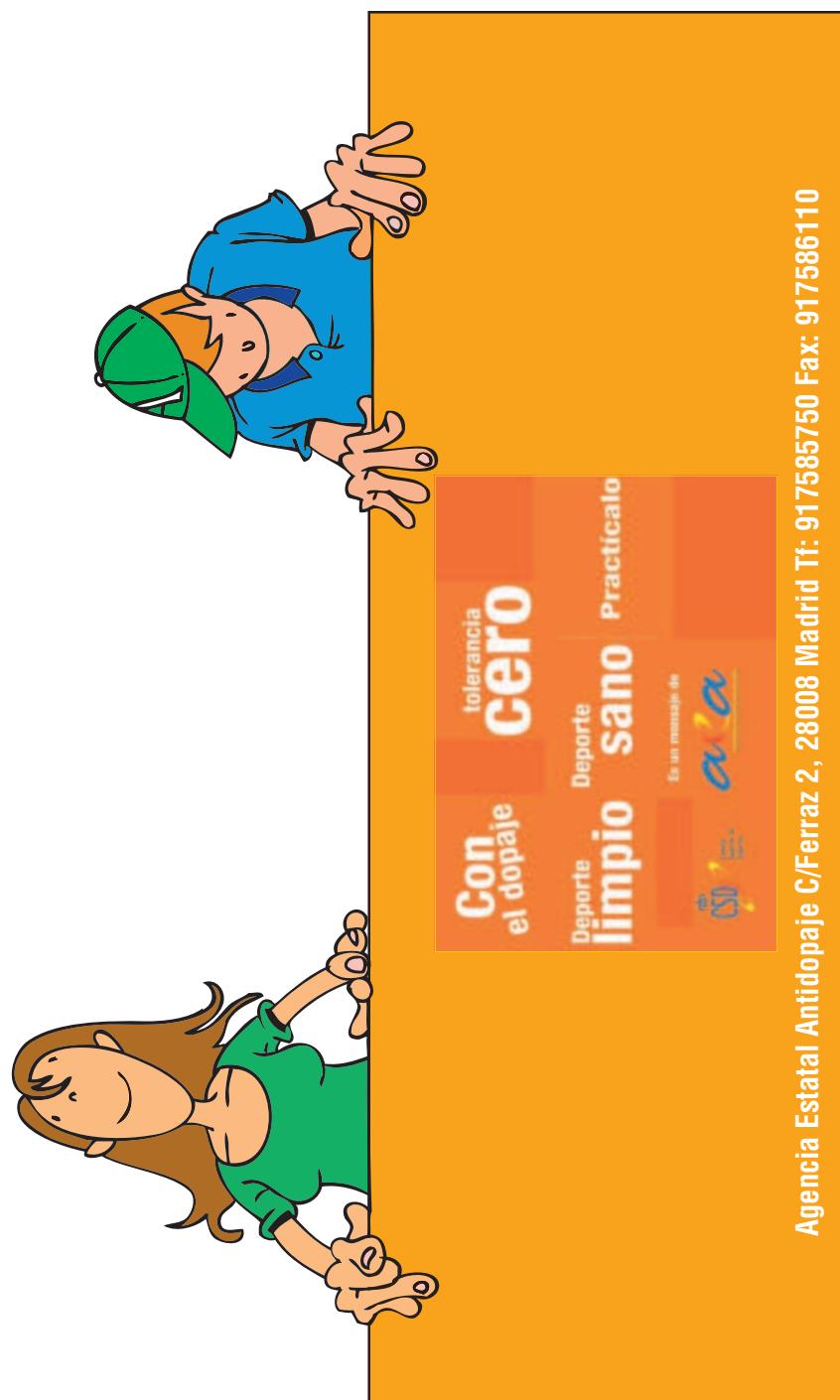
7... Y RECUERDA: NO ESTÁS SOLO



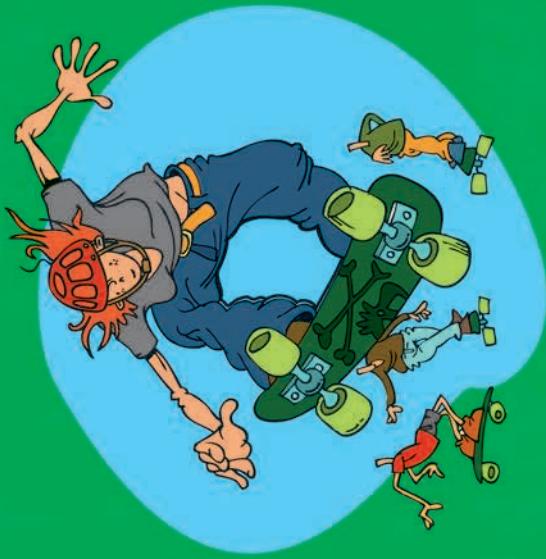
El proceso es complejo pero has de tener claro que tus padres, tu familia, tus profesores, tus entrenadores, tus orientadores, tus médicos son responsables de tu formación como persona y como deportista.

Solicita su ayuda cuando lo precises, y cuenta además con tus compañeros, amigos, clubs, instituciones... para elegir el camino limpio, la buena dirección,

TU CAMINO.



Agencia Estatal Antidopaje C/Ferraz 2, 28008 Madrid Tf: 917585750 Fax: 917586110



wwwaea.gob.es

