



РУКОВОДСТВО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
ПО ПОДДЕРЖКЕ
ЧИСТОГО СПОРТА

РУКОВОДСТВО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Ваша роль как родителя



Как родители или опекуны Вы знаете, что интенсивные тренировки – это большая нагрузка, а соревнования и желание достигнуть высоких результатов могут способствовать к возникновению у молодых спортсменов желания воспользоваться сомнительными средствами, например такими, как экстремальная диета, дополнительные тренировки, использование различных добавок и запрещенных в спорте веществ.

Роль родителей заключается в том, чтобы помочь детям достичь спортивных целей, а также обучить их уважению и признанию истинного духа спорта, который нельзя недооценивать. Вы должны быть последовательными, пропагандируя пользу и наслаждение от занятия чистым спортом при стремлении ребенка к совершенству. Этот ресурс создан для Вас с целью помощи в улучшении знаний ваших детей о том, как защитить себя и свое здоровье.



ЧИСТЫЙ СПОРТ



WORLD
ANTI-DOPING
AGENCY



РУКОВОДСТВО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



ПРОДВИЖЕНИЕ ЦЕННОСТЕЙ ДУХА СПОРТА

Спорт помогает ребёнку в развитии навыков дружбы, умении радоваться жизни, трудолюбию, уважению, жизнестойкости и прививает здоровый образ жизни.

Однако, если эти ценности не поддерживаются, в занятия спортом могут вмешаться обман, ложь, высокомерие и победа в ущерб честности и своему здоровью.

Представляем Вам список **вещей**, которые будут полезными для продвижения ценностей Духа спорта:



Научите детей уважать своих соперников и себя, ценить профессионализм выше победы, побеждать и проигрывать с достоинством, уважать Дух спорта.

Станьте воплощением данных ценностей для детей, поощряйте и хвалите их, независимо от результатов на соревнованиях, будьте позитивным, наблюдая с трибуны за соревнованием с участием вашего ребёнка, положительно отзывайтесь о соперниках после соревнований.

Ставьте уважение заслуг, самосовершенствование, честность и справедливость выше победы. Напоминайте вашему ребёнку об этих приоритетах.

Поговорите с вашим ребёнком о ценностях пропагандируемых в выбранном им виде спорта / спортивном клубе / тренировочном центре.

Подчеркните, что занятие спортом имеет важное значение для личного роста и самосовершенствования.

Не упустите момент, когда дети попробуют пойти по пути наименьшего сопротивления с целью выиграть путём обмана. Воспользуйтесь такой ситуацией для "работы над ошибками". Начните разговор об этике и опасности применения препаратов, повышающих работоспособность и улучшающих результаты. Дайте понять, что вы ожидаете от своего ребёнка того, чтобы он соревновался честно и избегал употребления запрещённых веществ или использования запрещённых методов.



РУКОВОДСТВО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЗДОРОВОЙ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ

Спортивное сообщество, в котором дети проводят значительное количество времени, оказывает влияние на их мышление. Оценить, является то или иное окружение благоприятным, Вам поможет список способов определения здоровой спортивной культуры:



Посмотрите на ключевой персонал спортсмена и оцените, создает ли он благоприятную культуру, поддерживающую ценность уважения, личного роста и справедливости.



Работает ли тренер честным и должным образом? Участвует ли тренер в организации непрерывной подготовки?



Определите, воспринимаются ли ошибки как возможность для извлечения урока.



Поинтересуйтесь, оказывают ли поддержку сверстники другим, стремясь стать лучше.



Контролируйте уровень стресса.

Рассмотрите возможность выхода своего ребёнка из сообщества нездоровой спортивной культуры.

НАЙДИТЕ гармоничное распределение сил



Научите детей быть организованными, следовать расписанию, выполнять программы, составлять список дел.



Научите детей не бояться попросить о помощи у взрослых, когда это необходимо.



Определите приоритеты. К главным из них относятся здоровье, полноценный сон и правильное питание.

Юным спортсменам нужна помощь в правильном распределении сил, чтобы справиться с многочисленными обязанностями: от занятий в школе и тренировок до времяпровождения с семьёй и друзьями. Это способы, с помощью которых Вы сможете помочь ребёнку найти гармоничное распределение сил.



РУКОВОДСТВО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ПИТАНИЕ

Правильное питание и поддержание водного баланса организма повышают шансы на улучшение спортивных результатов и улучшают здоровье на протяжении всей жизни. Приводим список способов, которые способствуют правильному питанию:



Создайте оптимальную модель питания и поддержания водного баланса организма для Вашего ребёнка.



Содействуйте положительному отношению к собственному телу и поощряйте умеренное отношение к еде.



Научите своего ребёнка читать этикетки и состав продуктов.



Узнайте все о необходимой диете для Вашего ребёнка, проконсультируйтесь с диетологом/гастроэнтерологом, который сможет дать специальные рекомендации по составлению меню, если это возможно.



Планируйте режим питания заранее и создайте на кухне запас продуктов, полезных для здоровья.



Постарайтесь, чтобы Ваш ребёнок никогда не испытывал чувство голода из-за недостатка выбора продуктов.



РИСКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК

Правильно подобранная и сбалансированная диета может удовлетворить необходимые энергетические потребности профессионального спортсмена. Редкие исследования подтверждают пользу употребления пищевых добавок при сбалансированной диете, так как они могут представлять риск для здоровья и карьеры спортсмена. Здесь представлена важная информация, которую Вам необходимо знать:



Как правило производство пищевых добавок **не регламентируется**.

Не существует **НИКАКОЙ ГАРАНТИИ** того, что пищевые добавки не содержат **Запрещенных веществ**.



Правильное питание - это самый безопасный способ обеспечить максимальную спортивную результативность, способствовать развитию чистого спорта и сформировать правильные предпочтения в еде.



Существуют проблемы безопасности применения определённых пищевых добавок – некоторые из них представляют серьёзный риск для здоровья и нарушения антидопинговых правил.



Производители не могут гарантировать безопасность пищевых добавок. Будьте сознательным потребителем и распознавайте маркетинговые обещания, «слишком хорошие, чтобы быть правдой» .



Исследования показывают, что **употребление пищевых добавок может стать началом использования допинга.**

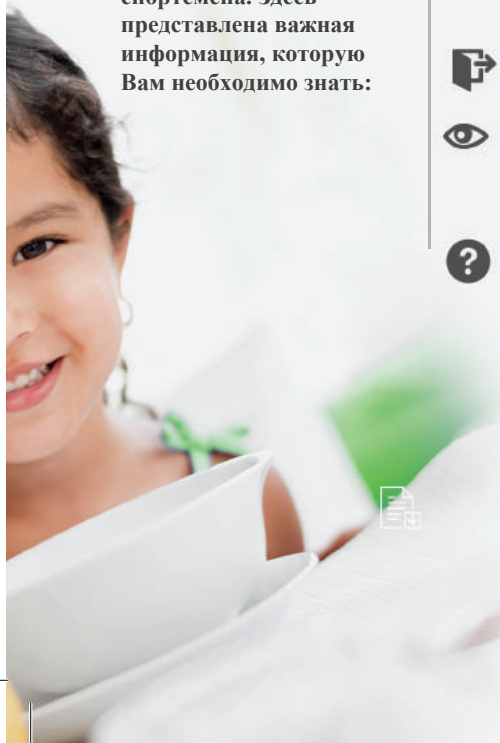


Если Ваш ребёнок настаивает на использовании пищевых добавок, **Вы должны оценить степень риска** и исключить вероятность положительного результата при тестировании, обратившись за советом к профессионалу.



Убедитесь в том, что Вы и Ваш ребёнок понимаете принцип **«строгой ответственности»**,

Принцип «строгой ответственности» заключается в том, что спортсмен несет ответственность за все, что попадает в его организм. Наличие запрещенной субстанции в организме спортсмена будет являться нарушением Антидопинговых правил вне зависимости от степени его вины



РУКОВОДСТВО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ФАКТОРЫ РИСКА ДОПИНГА

Выявление спортсменов, которые в большей степени подвержены риску и уязвимы для допинг-поведения, имеет важное значение для родителей, поскольку позволяет предупредить их действия и провести профилактическую работу.

Следующие личностные особенности, черты характера и отношения могут сделать спортсмена более уязвимым для допинга:

- Низкая самооценка
- Результаты / достижение успеха
- Восприятие ребёнком родительского давления как необходимость быть идеальным
- Неудовлетворённость отражением собственного тела / беспокойство по поводу поддержания веса
- Вид спорта (весовые категории, выносливость, скорость или сила)
- Оценка, путём сравнения с другими, преимущественно успеха, нежели оценка профессиональных навыков
- Нетерпеливость по отношению к достижению результатов
- Склонность к обману / несоблюдению правил
- Вера в то, что все остальные употребляют допинг
- Отрицание пагубных последствий допинга
- Случаи употребления Запрещённых субстанций в семье
- Восхищение достижениями известных спортсменов, употреблявших допинг



ПЕРИОДЫ, КОГДА СПОРТСМЕНЫ НАИБОЛЕЕ УЯЗВИМЫ ДЛЯ ДОПИНГА

Далее приведены ситуации, когда любой спортсмен может быть более подвержен риску применения допинга:

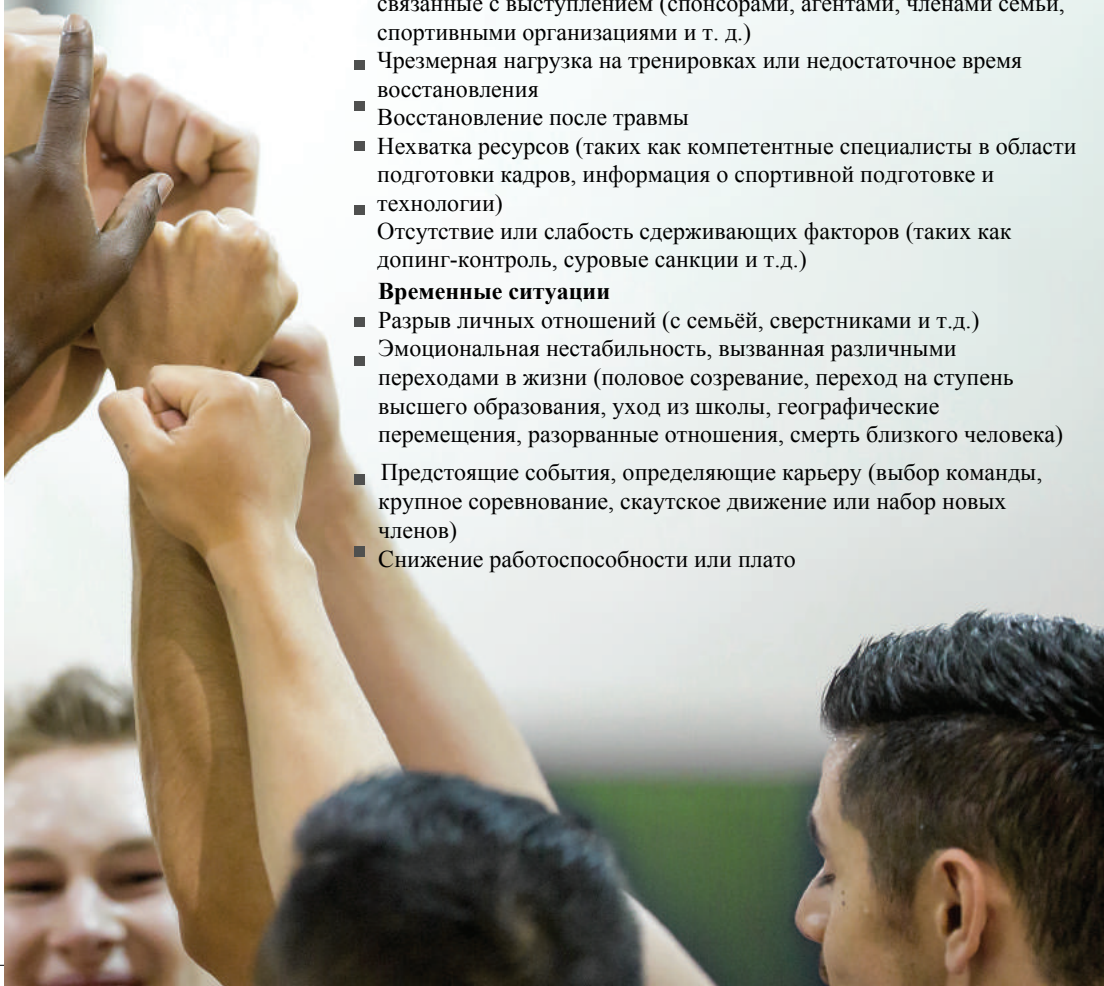
- Возращение после травмы
- Смена клуба/окружения
- Изменение уровня (вхождение в высокорезультативный центр, элитный уровень)
- Недавняя неудача на соревновании

Обстоятельства, связанные с карьерой:

- Внешнее давление в связи с выступлением/ высокие ставки, связанные с выступлением (спонсорами, агентами, членами семьи, спортивными организациями и т. д.)
- Чрезмерная нагрузка на тренировках или недостаточное время восстановления
- Восстановление после травмы
- Нехватка ресурсов (таких как компетентные специалисты в области подготовки кадров, информация о спортивной подготовке и технологии)
- Отсутствие или слабость сдерживающих факторов (таких как допинг-контроль, суровые санкции и т.д.)

Временные ситуации

- Разрыв личных отношений (с семьёй, сверстниками и т.д.)
- Эмоциональная нестабильность, вызванная различными переходами в жизни (половое созревание, переход на ступень высшего образования, уход из школы, географические перемещения, разорванные отношения, смерть близкого человека)
- Предстоящие события, определяющие карьеру (выбор команды, крупное соревнование, скаутское движение или набор новых членов)
- Снижение работоспособности или плато



РУКОВОДСТВО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ ВЕЩЕСТВ, ПОВЫШАЮЩИХ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ

Воспитывайте



Внесите ясность и дайте им понять своим детям, что вы ожидаете от них непризнания употребления различных препаратов.



Убедитесь, что Ваш ребёнок понимает, что допинг – это обман. Поддерживайте текущие разговоры об этике, надлежащей тренировке, питании и тяжелой работе.



Объясните риски использования субстанций, признанных допингом, для здоровья.



Определите признаки злоупотребления допингом и стероидами.

Поддерживайте



Поддерживайте текущие разговоры об улучшении спортивных результатов с помощью соответствующих уровней тренировок, восстановления и тщательно спланированной диеты.



Поощряйте и вдохновляйте своих детей на достижение лучшего.



Призывайте тренеров подкреплять эти стремления и поддерживать политику абсолютной нетерпимости к препаратам.

Общайтесь



Утешайте своих детей и поддерживайте их, даже если они плохо справляются; напоминайте им, что эти времена являются ценными возможностями для извлечения уроков и выделяйте моменты, которые шли успешно.



Проясните, что вы ожидаете от Вашего ребёнка отказ от использования субстанций, направленных на повышение работоспособности и улучшение результатов.



Регулярно разговаривайте с тренером Вашего ребёнка.



Контролируйте использование любых добавок, реализуемых без рецепта, и разговаривайте со своими детьми об опасности использования данных веществ.

ЧИСТЫЙ СПОРТ



РУКОВОДСТВО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Защита ЧИСТОГО СПОРТСМЕНА - ПРОЦЕДУРА ДОПИНГ-КОНТРОЛЯ



Старайтесь понять принцип "Строгой ответственности" и убедитесь, что Ваш ребёнок знаком с тем, что составляет допинг.

Убедитесь, что Ваш ребёнок **понимает все 10 нарушений антидопинговых правил (НАДП)**.



Убедитесь, что ваш ребёнок понимает, что **спортсмены, принимающие участие в соревнованиях, регулярно подвергаются соревновательному и внесоревновательному тестированию** на наличие, субстанций, признанных допингом, с целью защиты чистого спорта и чистых спортсменов.



Проанализируйте и обсудите информацию, касающуюся стадий процедуры допинг-контроля вместе со своим ребёнком. Проконсультируйтесь, используя веб-сайт ВАДА, который содержит источники, способные Вам помочь:



● **At-A-Glance - The Doping Control Process.**



Убедитесь, что Ваши дети знают их права и обязанности, когда дело доходит до допинг-контроля.



РУКОВОДСТВО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



РАСПОЗНАНИЕ ВОЗМОЖНЫХ ПРИЗНАКОВ И СИМПТОМОВ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРЕПАРАТОВ

Дети, проявляющие несколько из следующих признаков или симптомов, могут использовать препараты, направленные на повышение работоспособности и улучшения результатов.

Поведение, находящееся в зоне риска

- Использование других веществ, алкоголя или табака
- Бесконтрольное употребление пищевых добавок
- Опора на ненадежные или дезинформированные источники
- Частое посещение фитнес-центров, где можно получить стероиды
- Установление нереалистичных целей
- Самолечение
- Взаимодействие с другим рискованным поведением
- Частое чтение журналов про фитнес и увеличение мускулатуры

У спортсменов, принимающих анаболические стероиды, можно наблюдать один или несколько из следующих признаков:

- Быстрое увеличение веса
- Акне
- Выпадение волос
- Развитие признаков маскулинизации (у женщин), таких как рост волос на теле и снижение тембра голоса
- Развитие неестественного размера груди (у мужчин)
- Доказательства инъекций (следы от иглы)

Спортсмены, использующие или злоупотребляющие определенными препаратами, могут проявлять один или несколько из следующих признаков:

- Перепады настроения
- Агрессивное поведение
- Внезапный рост в режиме тренировки
- Признаки депрессии
- Сложность концентрации
- Трудности со сном
- Быстрый прирост или потеря веса

РУКОВОДСТВО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЁНОК ПРИНИМАЕТ ДОПИНГ

Несмотря на все Ваши усилия, дети могут подвергаться неблагоприятным воздействиям, которые могут привести к применению допинга. Отрицание и игнорирование предупреждающих знаков может привести к катастрофическим последствиям, поэтому важно знать, что нужно искать и поддерживать открытое общение с Вашим ребёнком в максимально возможной степени.

Если Вы думаете, что Ваш ребёнок принимает допинг – действуйте быстро.

Вмешайтесь



Вы должны вмешаться, чтобы защитить благополучие Вашего ребёнка.



Доберитесь до правды - ищите понимания, разговаривая с ребёнком о своих беспокойствах.



Поговорите с его врачом.



Обратитесь к профессиональным советам о здоровых альтернативах и надлежащем восстановлении.



Никогда не сдавайтесь - вы оказываете существенное влияние на жизнь Вашего ребёнка.



ЧИСТЫЙ СПОРТ





**WORLD
ANTI-DOPING
AGENCY**

play true