



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 достижение высоких результатов могут способствовать возникновению у спортсменов желания для достижения поставленных целей, рискнуть попробовать сомнительные средства, например, такие как экстремальная диета, дополнительные тренировки, использование различных добавок и допинга.

Важность роли 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 полезность, здоровье, честность, уравновешенность и наслаждение от занятий чистым спортом на протяжении всего их стремления к совершенству. Этот ресурс создан чтобы помочь вам улучшить знания ваших детей о том, как защитить себя в спорте или карьере.



ЧИСТЫЙ СПОРТ



WORLD
ANTI-DOPING
AGENCY



РУКОВОДСТВО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



ПРОДВИЖЕНИЕ ЦЕННОСТЕЙ ДУХА СПОРТА

Спорт развивает и совершенствует трудолюбие, уважение, дружбу, радость, жизнестойкость и здоровый образ жизни. Однако, если эти ценности не являются прочно укоренившимися, в спорте могут скрываться обман, ложь, высокомерие и победа в ущерб честности и своему здоровью. Список действий, 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 позитивными наблюдая с трибуны за соревнованием с участием вашего ребёнка; положительно отзывайтесь о соперниках после соревнования.



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 личностного 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 соревноваться честно и избегать употребления таких препаратов.



РУКОВОДСТВО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЗДОРОВОЙ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ

Спортивное сообщество или "окружающая обстановка, в которой дети проводят значительное время, оказывают влияние на их мышление. Оценить, является то или иное окружение благоприятным, которое способствует росту и развитию, вам поможет список способов определения здоровой спортивной культуры:



Посмотрите на персонал спортсмена и оцените, создают ли они благоприятную культуру, поддерживающую ценности уважения, личностного 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

Гармоническое сочетание



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



Научите детей, когда они чувствуют что перегружены, обращаться за помощью и просить о том, что им нужно.



Определите приоритеты - здоровье, полноценный сон и правильное питание.

Юным спортсменам нужна ваша помощь в правильном распределении своих 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 гармоническое сочетание.



РУКОВОДСТВО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

P

ПИТАНИЕ

Правильное питание и поддержание водного баланса организма повышают шансы совершенствования спортивных результатов и улучшают здоровье на протяжении всей жизни.

Способы, которые содействуют 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 обеспечить необходимые энергетические потребности профессионального спортсмена. Немногие доказательства подтверждают необходимость употребления пищевых добавок при сбалансированной диете, но они могут представлять риск для здоровья и карьеры спортсмена. Здесь представлена важная информация, которую вам необходимо знать:



Производство пищевых добавок **не регламентируется**. Не существует **НИКАКОЙ ГАРАНТИИ**, что **пищевые добавки не содержат Запрещенных субстанций**.



Правильное питание - это самый безопасный и лучший способ обеспечить максимальную спортивную результативность, способствовать чистому спорту и сформировать правильные предпочтения в еде на длительное время.



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



Производители не гарантируют безопасность пищевых добавок. Будьте информированным потребителем и распознавайте «слишком хорошие, чтобы быть правдой» маркетинговые обещания. 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, что вы и ваш ребёнок понимаете принцип **«Строгая ответственность»**



РУКОВОДСТВО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ФАКТОРЫ РИСКА

ПРИМЕНЕНИЯ ДОПИНГА

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

Некоторые личностные особенности спортсмена, черты характера и отношения могут способствовать применению допинга:

- Низкая самооценка
- Ориентированность только на результат / достижение успеха
- Восприятие ребёнком родительского давления как необходимость быть идеальным
- Неудовлетворённость собственным телом / беспокойство по поводу поддержания веса
- Особенности вида спорта (весовые категории, выносливость, показатели скорости или силы)
- Оценка, путём сравнения с другими, преимущественно их успеха, нежели оценка мастерства
- Раздражительность от полученных результатов
- Склонность к обману / несоблюдению правил
- Убеждение, что все остальные используют допинг
- Непонимание вредных последствий допинга
- Случаи употребления Запрещённых субстанций в семье
- Восхищение достижениями известных спортсменов, уличенных в применении допинга



ЧИСТЫЙ СПОРТ



ПЕРИОДЫ, КОГДА СПОРТСМЕНЫ НАИБОЛЕЕ ПОДВЕРЖЕНЫ ПРИМЕНЕНИЮ ДОПИНГА

Ситуации, в которых спортсмен может быть в большей степени подвержен риску применения допинга:

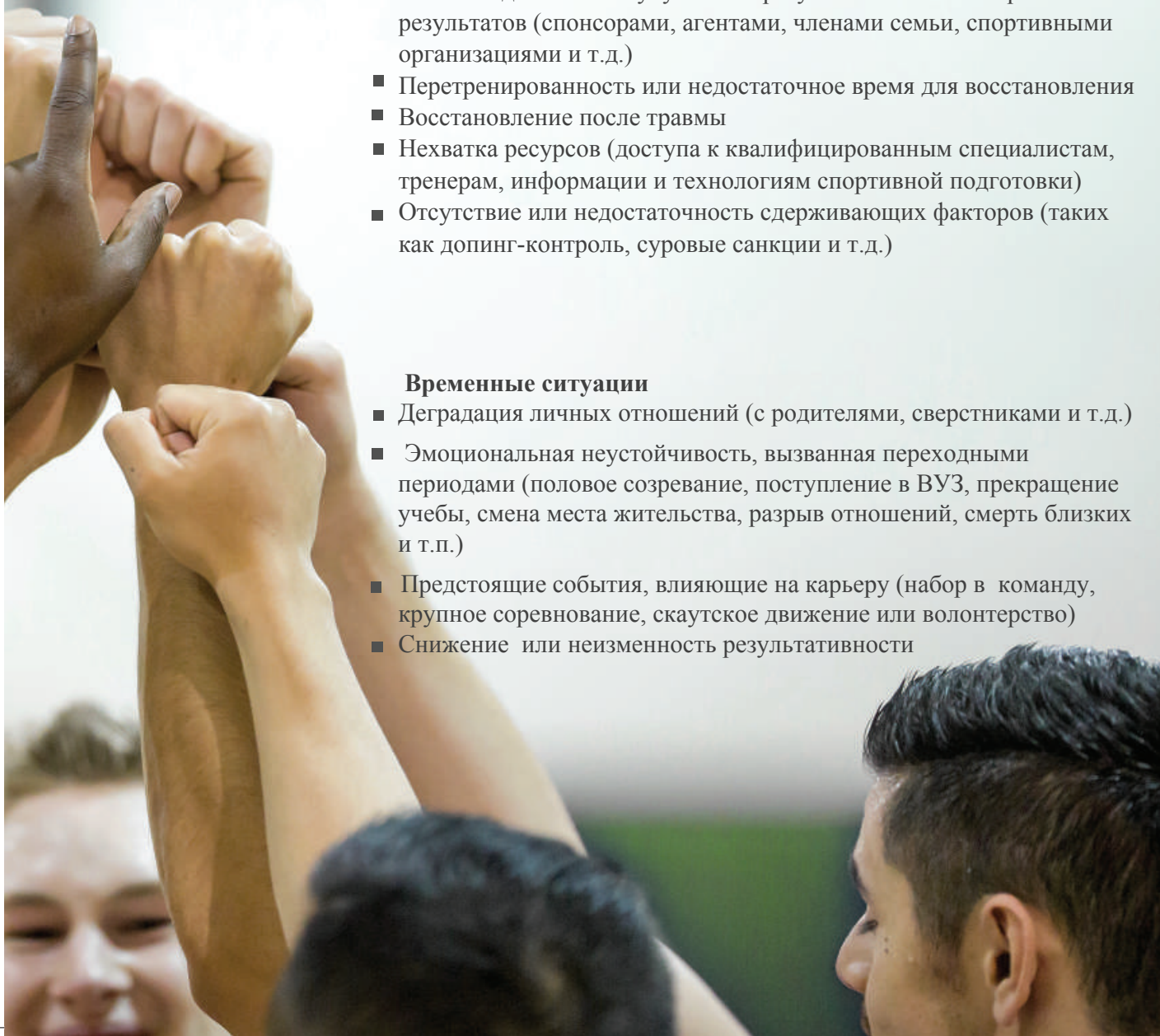
- Возращение после травмы
- Смена команды/клуба/окружения
- Изменение уровня (высокие результаты, элитный уровень)
- Неудачный результат на соревновании

Обстоятельства, связанные с карьерой:

- Внешнее давление на улучшение результата / высокие прогнозы результатов (спонсорами, агентами, членами семьи, спортивными организациями и т.д.)
- Перетренированность или недостаточное время для восстановления
- Восстановление после травмы
- Нехватка ресурсов (доступа к квалифицированным специалистам, тренерам, информации и технологиям спортивной подготовки)
- Отсутствие или недостаточность сдерживающих факторов (таких как допинг-контроль, суровые санкции и т.д.)

Временные ситуации

- Деграция личных отношений (с родителями, сверстниками и т.д.)
- Эмоциональная неустойчивость, вызванная переходными периодами (половое созревание, поступление в ВУЗ, прекращение учебы, смена места жительства, разрыв отношений, смерть близких и т.п.)
- Предстоящие события, влияющие на карьеру (набор в команду, крупное соревнование, скаутское движение или волонтерство)
- Снижение или неизменность результативности



РУКОВОДСТВО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ ВЕЩЕСТВ, ПОВЫШАЮЩИХ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ

Разъясняйте



Говорите откровенно своим детям, что вы ожидаете от них избегания употребления таких препаратов.



Убедитесь, что Ваш ребёнок понимает, что допинг – это обман. Поддерживайте разговоры об этике, правильных тренировках, питании и физических нагрузках.



Объясните риски использования запрещенных субстанций.



Укажите признаки использования допинга и стероидов.

Поддерживайте



Поддерживайте разговоры об улучшении спортивных результатов посредством тренировок, отдыха и тщательно спланированной диеты.



Поощряйте и вдохновляйте своих детей на улучшение результатов.



Мотивируйте тренеров содействовать этим стремлениям и поддерживать политику абсолютной нетерпимости к допингу.

Общайтесь



Подбадривайте и позитивно настраивайте своих детей, даже если плохо справляются; напоминайте им, что такие моменты являются ценными возможностями для извлечения уроков, акцентируйте внимание на успешных этапах.



Разъясните, что ожидаете от ребёнка отказа от использования субстанций, направленных на повышение работоспособности и улучшение результатов.



Регулярно общайтесь с тренером вашего ребёнка.



Контролируйте использование добавок реализуемых без рецепта, и объясняйте детям опасность использования такой продукции.

ЧИСТЫЙ СПОРТ



WORLD
ANTI-DOPING
AGENCY



РУКОВОДСТВО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Защита ЧИСТОГО СПОРТСМЕНА - ПРОЦЕДУРА ДОПИНГ-КОНТРОЛЯ



Отнеситесь с пониманием к принципу "Строгая ответственность" и убедитесь, что ваш ребёнок знаком с тем, что относится к допингу.



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 запрещенных субстанций, с целью защиты чистого спорта и чистых спортсменов. **Проанализируйте и обсудите информацию, касающуюся стадий процедуры допинг-контроля** вместе со своим ребёнком. Используйте вебсайт ВАДА, который содержит полезные ресурсы:



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



Убедитесь, что ваши дети знают права и обязанности, при прохождении процедуры допинг-контроля.



РУКОВОДСТВО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ





РАСПОЗНАНИЕ ВОЗМОЖНЫХ ПРИЗНАКОВ И СИМПТОМОВ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРЕПАРАТОВ

Дети, имеющие один или несколько из следующих признаков или симптомов, могут принимать препараты, направленные на повышение работоспособности и улучшение результатов.

Поведение, находящееся в зоне риска

- Использование лечебных веществ, алкоголя или табака
- Самостоятельное решение применения биологически активных добавок
- Получение информации из недостоверных источников
- Посещение любительских спортзалов, где возможно применяют стероиды
- Постановка нереальных целей
- Самолечение
- Участие в мероприятиях с проявлением рискованного поведения
- Частое чтение фитнес журналов, материалов по развитию мышц

Спортсмены, использующие анаболические стероиды могут иметь один или несколько следующих симптомов:

- Быстрый набор массы тела
- Акне
- Выпадение волос
- Развитие признаков маскулинизации (у женщин), увеличивается рост волос на теле, снижается тембр голоса
- Развитие аномального размера груди (у мужчин)
- Признаки инъекций (следы от уколов)

Спортсмены, использующие или злоупотребляющие некоторыми препаратами могут иметь один или несколько следующих симптомов:

- Резкая смена настроения
- Агрессивное поведение
- Повышение интенсивности тренировок
- Признаки депрессии
- Нарушение концентрации внимания
- Проблемы со сном
- Быстрый набор или потеря веса

РУКОВОДСТВО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЁНОК ПРИНИМАЕТ ДОПИНГ

Несмотря на все ваши усилия, дети могут подвергаться неблагоприятным влияниям, способствующим применению допинга. Отрицание и игнорирование предупреждающих симптомов может привести к катастрофическим последствиям, поэтому важно знать, что нужно искать и поддерживать открытое общение с вашим ребёнком в максимальной степени.

Если вы думаете, что ваш ребёнок принимает допинг – действуйте решительно.

Вмешайтесь



Вы должны вмешаться, чтобы защитить благополучие вашего ребёнка.



Выясните правду - ищите понимания, разговаривая с ребёнком о своих беспокойствах.



Поговорите с его врачом.



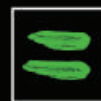
Обратитесь за советом о здоровых альтернативах и необходимом восстановлении к профессиональным специалистам.



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



ЧИСТЫЙ СПОРТ



WORLD
ANTI-DOPING
AGENCY





**WORLD
ANTI-DOPING
AGENCY**

play true