

**WORLD  
ANTI-DOPING  
AGENCY**



---

**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 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 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 ли это 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 друг другу,** 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

## 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



## ПЕРИОДЫ, КОГДА СПОРТСМЕНЫ НАИБОЛЕЕ ПОДВЕРЖЕНЫ ПРИМЕНЕНИЮ ДОПИНГА

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

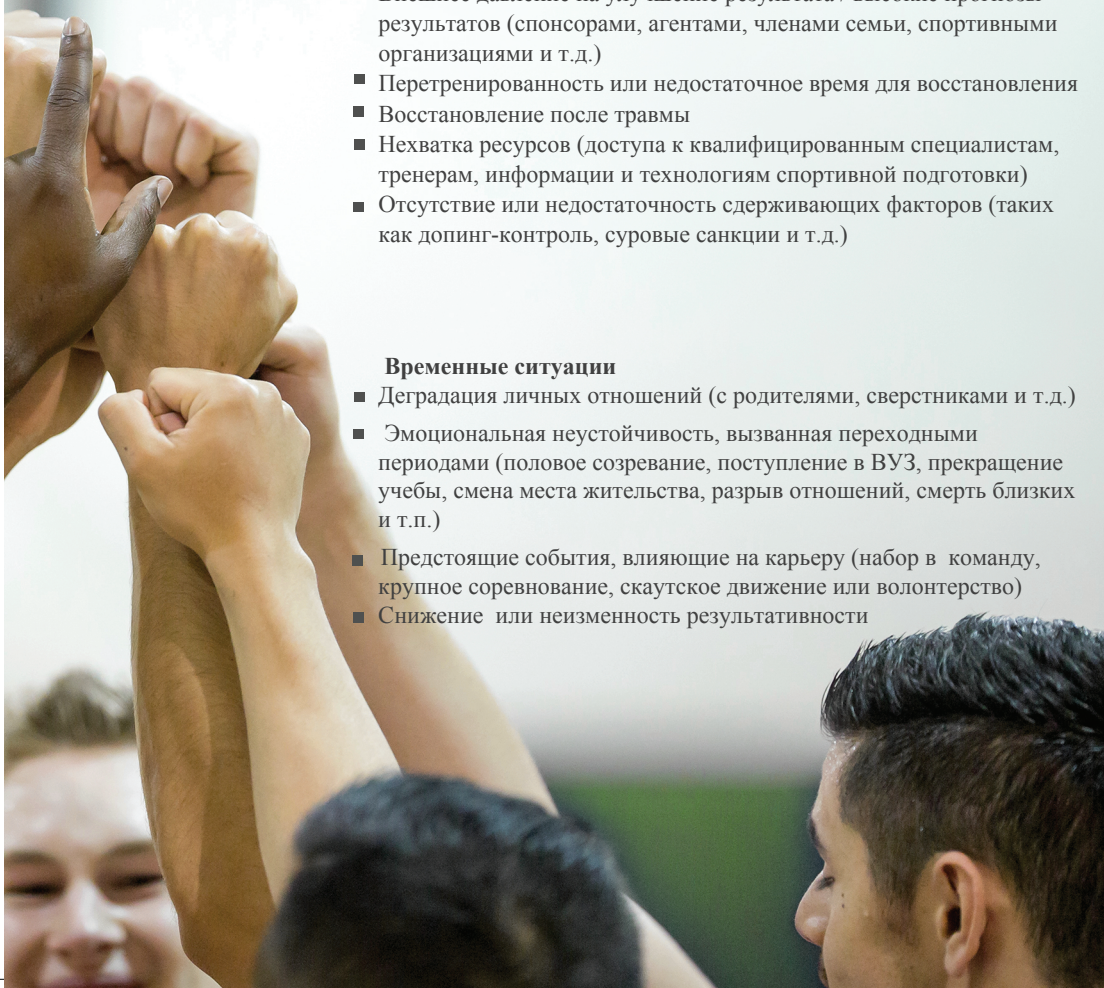
- Возращение после травмы
- Смена команды/клуба/окружения
- Изменение уровня (высокие результаты, элитный уровень)
- Неудачный результат на соревновании

### **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**

- Деградация 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:



**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