

## ЧИСТЫЙ СПОРТ. ДОПИНГА НЕТ!



**До́пинг** ([англ. doping](#), от [англ. dope](#) — применять [наркотики](#))<sup>[1]</sup> в **спорте** — это употребление запрещенных препаратов, повышающих спортивные результаты, спортсменами-конкурентами, которые временно усиливают физическую или психологическую деятельность организма; [биологически активные вещества](#), способы и методы для принудительного повышения [спортивной работоспособности](#), которые оказывают побочные эффекты на организм и для которых имеются специальные методы обнаружения. К ним, в частности, относятся препараты, стимулирующие синтез мышечных белков после воздействия нагрузок на мышцы. Огромное количество лекарственных средств имеет статус запрещённых для спортсменов во время тренировок и/или соревнований.

### 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**

### **ПРОДВИЖЕНИЕ ЦЕННОСТЕЙ ДУХА СПОРТА**

Спорт помогает ребенку в развитии навыков дружбы, умения радоваться жизни учит 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 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

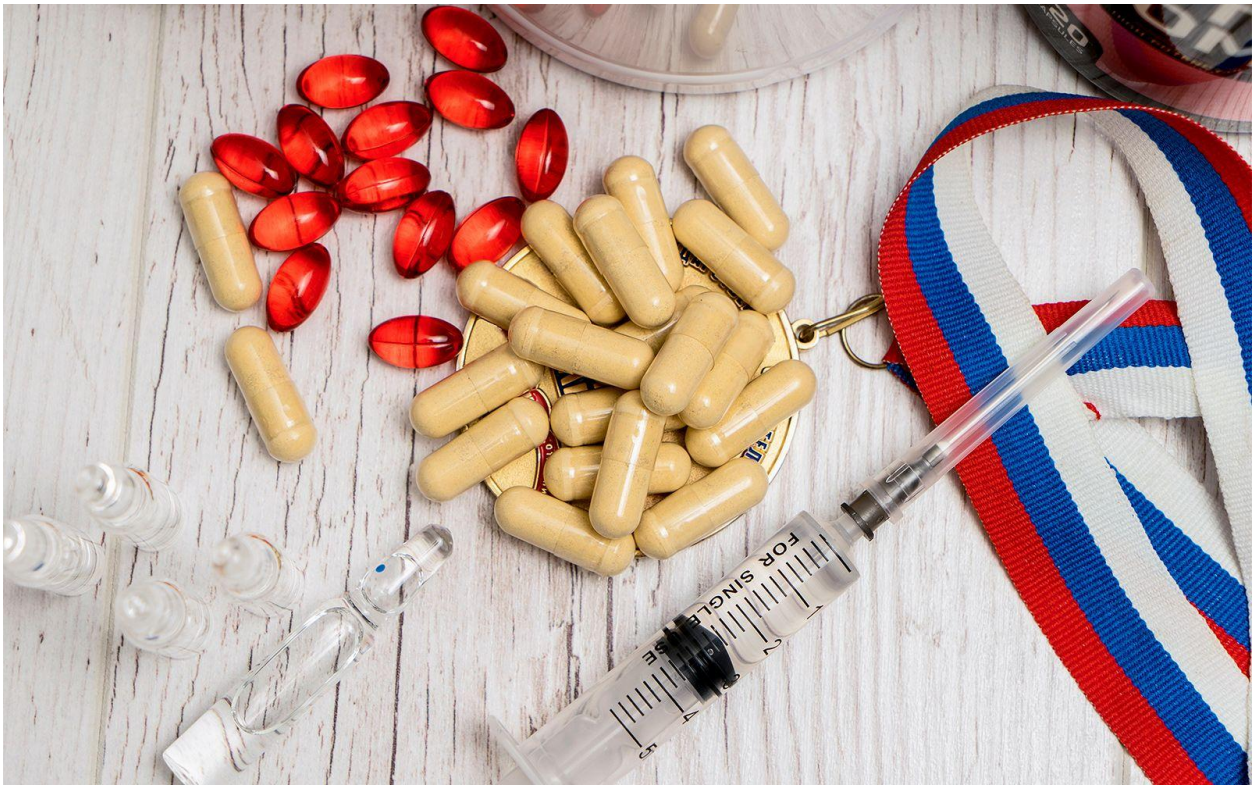
понять, что вы ожидаете от своего ребёнка того, чтобы он соревновался честно и избегал употребления запрещенных веществ или использования запрещенных методов.



## **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 соревнованиях

### **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

# СКАЖИ ДОПИНГУ НЕТ!



## 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.

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

## **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:

- Опора на ненадежные или дезинформированные источники
- Бесконтрольное употребление пищевых добавок
- Использование других веществ, алкоголя или табака
- Установление нереалистичных целей
- Частое посещение фитнес-центров, где можно получить стероиды
- 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

## **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.**

- Вы должны вмешаться, чтобы защитить благополучие Вашего ребёнка.
- Никогда не сдавайтесь - вы оказываете существенное влияние на жизнь Вашего ребёнка.
- Обратитесь к профессиональным советам о здоровых альтернативах и надлежащем восстановлении.
- Поговорите с его врачом.
- Доберитесь до правды - ищите понимания, разговаривая с ребёнком о своих беспокойствах.

