

## **Информационные материалы для родителей спортсменов о том, в какой момент и из-за чего дети могут оказаться в зоне риска по антидопинговым нарушениям разработанные Российским антидопинговым агентством «РУСАДА»**

Родители спортсменов – важные участники образовательного антидопингового процесса. Родители являются ролевой моделью для юных спортсменов. Так же как и тренер, родители влияют на формирование ценностей спортсмена, его восприятие и неукоснительное следование правилам спорта и антидопинговым правилам. Кроме того, родители несут ответственность за физическое и психологическое здоровье своего ребенка.

<https://rusada.ru/news/anti-doping/parents-of-athletes-are-important-participants-in-the-educational-anti-doping-process/>

Из-за чего дети могут оказаться в зоне риска по антидопинговым нарушениям? Образцом для подражания у юных спортсменов нередко становятся чемпионы, независимо от того, насколько ответственно они относятся к своей роли. К сожалению, бывает, что спортсмены побеждают нечестным путем и в данном случае родительская роль заключается в том, чтобы помочь ребенку сформировать правильные ценности спорта и сделать выбор в пользу честных соревнований.

Лэнс Армстронг – американский шоссейный велогонщик, имя которого неразрывно ассоциируется с допингом, несмотря на то что он - единственный спортсмен, 7 раз финишировавший первым в общем зачёте Тур де Франс. В 2012 году он был пожизненно дисквалифицирован за многочисленные нарушения антидопинговых правил и лишён всех спортивных титулов, полученных с 1998 года.

Давление со стороны родителей и тренера может довести ребенка до невротического состояния. Юный спортсмен, заикливаясь на мыслях о необходимости победы, живет в страхе поражения. Находясь в постоянном нервном, и как следствие – мышечном напряжении, спортсмен рискует получить травму, теряя уверенность в себе, спортсмен может обратиться к запрещенным субстанциям для улучшения результатов и мнимого ощущения поддержки. К сожалению, этот выход – не выход, таким образом спортсмен только усугубляет свое положение, рискуя спортивной карьерой в случае дисквалификации.

Спортсмен в группе риска, если он потерпел неудачу на последних соревнованиях. В ситуации, когда спортсмен сталкивается с поражением, определяющим фактором становится умение правильно справляться с возникающими эмоциями. Бывает, что после проигрыша спортсмены обращаются к запрещенным в спорте субстанциям для улучшения спортивных результатов. Задача родителей и тренеров поддержать спортсмена в сложный момент и не дать совершить ошибку, которая может еще больше усугубить ситуацию.

Важно реально оценивать силы спортсмена и ставить только те цели, которые позволяет достичь в данный момент его физический и эмоциональный уровень подготовки.

<https://rusada.ru/news/anti-doping/sportsmen-v-gruppe-riska-esli-on-poterpel-neudachu-na-poslednikh-sorevnovaniyakh/>

Ролевые модели оказывают значительное влияние на формирование ценностей детей и подростков. Чаще всего ролевая модель для подростка - это тренер, старший

товарищ или известная личность.

Спортсмен в группе риска, если он вдохновляется спортсменом, употребляющим допинг, образцом для подражания у юных спортсменов нередко становятся чемпионы, независимо от того, насколько ответственно они относятся к своей роли. К сожалению, бывает, что спортсмены побеждают нечестным путем и в данном случае родительская роль заключается в том, чтобы помочь ребенку сформировать правильные ценности спорта и сделать выбор в пользу честных соревнований.  
<https://rusada.ru/news/anti-doping/060922/>

К сожалению, спорт всегда сопряжен с травмами. Здоровье спортсмена – главная ценность. Ни одна медаль не стоит здоровья атлета. Спортсмен в группе риска, если его здоровье пренебрегают. Спорт высших достижений находится на грани физических возможностей человека. Хроническая усталость и перетренированность приводят к снижению спортивных показателей и выгоранию юного спортсмена. Это может быть предпосылкой к использованию запрещенных в спорте субстанций и методов.

Родители находятся в единой связке с тренером и спортсменом и несут ответственность за сбалансированный рацион и необходимый режим отдыха ребенка. Ответственность тренера за нарушения антидопинговых правил, совершенные в отношении защищенных лиц, регламентирована ст. 10.3.3 Всемирного антидопингового кодекса.

Будьте внимательны: пренебрежение здоровьем спортсмена ведет к риску нарушений антидопинговых правил.

<https://rusada.ru/news/anti-doping/sportsmen-v-gruppe-riska-esli-ego-zdorovem-prenebregayut/>

Спортсмен в группе риска, если он вернулся в спорт после травмы. К сожалению, спорт всегда сопряжен с травмами. Травма – это серьезное испытание силы воли спортсмена. После травмы всегда следует восстановительный период, во время которого спортсмен не может тренироваться. Этот непростой этап для спортсмена характеризуется возможностью появления депрессивных настроений. После возвращения к тренировкам, спортсмены стараются максимально быстро вернуть форму, иногда прибегая для этого к запрещенным в спорте субстанциям и методам, именно из-за этого РУСАДА рекомендует родителям и тренерам быть наиболее внимательными к процессу восстановления спортсмена после травмы. Для мягкого выхода после травмы требуется психологическое сопровождение спортсмена.

Уважаемые спортсмены, будьте внимательны и не рискуйте спортивной карьерой, которая может завершиться антидопинговой дисквалификацией.

<https://rusada.ru/news/anti-doping/sportsmen-v-gruppe-riska-esli-on-vernulysya-v-sport-posle-travmy/>

Спортсмен в группе риска, если он начал выступать на новом соревновательном уровне. Новый соревновательный уровень связан с повышением достигнутого уровня спортивных результатов и психического напряжения, в этот период сомнения и страхи могут помешать спортсмену раскрыть спортивный потенциал. Следствием этого иногда становятся попытки достижения результата нечестным путем и нарушение антидопинговых правил.

Спортсмен в момент выхода на новый соревновательный уровень особенно нуждается в психологической поддержке. Слаженная работа тренера и родителей поможет адаптировать атлета к нагрузкам

<https://rusada.ru/news/anti-doping/sportsmen-v-gruppe-riska-esli-on-nachal-vystupat-na-novom-sorevnovatelnom-urovne/>