

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ!

КАК ОБЪЯСНИТЬ  
ЮНОМУ СПОРТСМЕНУ  
ЧТО ТАКОЕ

ЧИСТЫЙ СПОРТ



# 1. Научите ребёнка уважать соперника и ценности спорта



Человечность и честность - залог осмысленных и рациональных действий. Уважительное отношение к сопернику снимает страх и агрессию, что делает сильнее, тактически выше в спортивном состязании.

## 2. Формируйте позитивное отношение к спорту и тренировкам!



Избегайте несистемного подхода, основанного на страхе и попытке поймать результат «на слабо».

- Интерес - лучшая мотивация. Спортсмену должен быть интересен процесс саморазвития.
- Каждый маленький шаг вперед – это уже успех.

### 3. Будьте примером для подражания!



Трудно пойти на тренировку после дня в школе или в воскресенье. Вместе - легче! Лучший родительский трюк – использовать любую возможность, чтобы позаниматься спортом вместе. А еще это принесет радость и вам тоже!

## 5. Общайтесь с ребёнком, завоейте его доверие!



- Поддерживая, понимая, сочувствуя, родители создают безопасное пространство, в котором спортсмен чувствует себя ценным и мотивированным. Поддержка родителей снижает силу «ударов» от тех же неудачных выступлений.
- Будьте источником постоянной и безусловной любви к ребенку.

## 6. Формируйте здоровые привычки в еде



Правильные вкусовые предпочтения "растут из семьи". Если в доме не держать "вредное", то у ребёнка не будет соблазна.

Постарайтесь организовать питание ребенка таким образом, чтобы он не ощущал приступы голода - именно в такие моменты ребенок чаще всего прибегает к неправильным перекусам

## 7. Читаем состав продуктов и препаратов!

Принцип строгой ответственности гласит: спортсмен несет ответственность за все, что попадает в его организм.



- Покажите, на что обращать внимание при чтении этикеток. Научите выбирать качественные продукты, распознавать вредные добавки. Помните, что производители БАДов и спортивного питания могут скрывать полный состав препаратов. Не верьте рекламе - без труда результатов не бывает!

## 8. Общайтесь с тренером !

Родитель и тренер знают и видят ребёнка с разных сторон.

Делитесь друг с другом своим знанием - так вы сможете лучше понять потребности, сильные и слабые стороны вашего спортсмена. Если ваш ребенок нуждается в приеме лекарственных препаратов, тренер должен заранее знать эту информацию!



## 9. Не занимайтесь самолечением!

Идеальный вариант в случае недомогания - консультация врача, обладающего квалификацией в области антидопинга.



Вместе с ребенком проверяйте все препараты, выписанные врачом - на бесплатном сервисе - **list.rusada.ru.**

Не нашли препарат - задайте вопрос по телефону: **+7(966)183-47-94** (звонок, смс или WhatsApp).