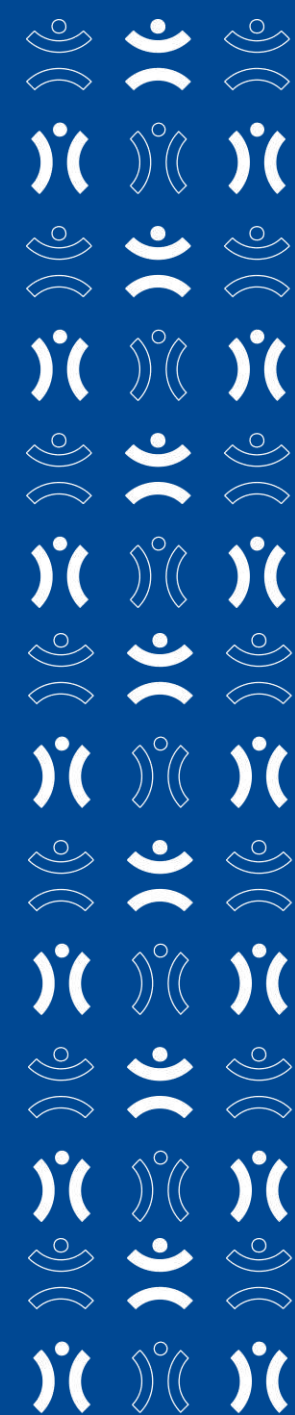




НАДА
Б Е Л А Р У С Ь

ПРИНЦИПЫ И ЦЕННОСТИ, СВЯЗАННЫЕ С ЧИСТЫМ СПОРТОМ



ПОЧЕМУ ВЫ ЛЮБИТЕ СПОРТ?

За соревнование?

Вы любите спорт, потому что можете соревноваться с другими или даже с самим собой, пытаться превзойти себя?



ПОЧЕМУ ВЫ ЛЮБИТЕ СПОРТ?

За веселье и радость?

Вы любите спорт из-за веселых тренировок,
соревнований и всего остального?



ПОЧЕМУ ВЫ ЛЮБИТЕ СПОРТ?

За уважение?

Вы любите спорт, потому что соперники **уважают** друг друга, независимо от исхода матча, какую команду или страну они представляют?



ПОЧЕМУ ВЫ ЛЮБИТЕ СПОРТ?

За дружбу?

Любите ли вы спорт за дружеские отношения и за то, что чувствуете себя частью команды или спортивного клуба, членом которого вы, возможно, являетесь?



ПОЧЕМУ ВЫ ЛЮБИТЕ СПОРТ?

За совершенство?

Вы любите спорт, потому что вы стремитесь к **совершенству** и видите, что ваши усилия и самоотверженность окупаются?



ПОЧЕМУ ВЫ ЛЮБИТЕ СПОРТ?

За здоровье?

Вам нравится чувствовать себя здоровым и сильным, зная, что специальные тренировки и правильное питание положительно повлияли на ваше тело?

ЧТО ТАКОЕ ЦЕННОСТИ?



Ценности подобны дорожной карте. Именно они определяют ваши решения в жизни и влияют на ваше поведение.

Ваши ценности и качества являются частью вашей личности.

Когда вы устанавливаете связь со своими личными ценностями, вы можете наметить курс, который подходит именно вам - вы согласовываете ваши мотивы с вашими действиями.

Черты характера – это поведение и установки которые формируют вашу личность.

ЦЕННОСТИ ВАЖНЫ ПОТОМУ, ЧТО...

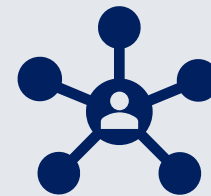
Вы чувствуете себя хуже, когда вы не придерживаетесь ваших ценностей



Вы чувствуете себя лучше, когда вы живете в соответствии с вашими ценностями



Они относятся как к повседневным решениям, так и к большому выбору в жизни



Что вы считаете важным? Каковы ваши ценности?

ЧЕСТНОСТЬ

Быть честным, быть правдивым, иметь принципиальность

ОБЩНОСТЬ

Получать удовольствие от общения и работы с другими. Поддерживая и ценя их помощь

ДРУЖБА

Ценить тех, кто рядом с вами. Заботится о ваших отношениях с помощью открытого общения, эмпатии и поддержки

СПРАВЕДЛИВОСТЬ

Желать справедливости для всех

ВОВЛЕЧЕННОСТЬ

Быть доброжелательным к другим, независимо от различий

СТАРАНИЕ

Быть полным решения добиться цели

ПОЗИТИВНОСТЬ

Смотреть на все позитивно, даже в трудные времена. Видеть хорошее в любой ситуации

ТЕРПЕНИЕ

Уметь ждать, сохранять спокойствие и иметь самообладание

ГИБКОСТЬ

Уметь адаптироваться и быстро прийти в норму после неудачи

ОТКРЫТОСТЬ

Уметь слушать, быть причастным, принимать новые идеи, новые культуры и традиции. Уметь сотрудничать с другими.

САМОДОСТАТОЧНОСТЬ

Быть в состоянии позаботиться о себе и своих потребностях

РАВЕНСТВО

Желание справедливости, даже если это не для всех одинаково

НАСТОЙЧИВОСТЬ

Преодоление препятствий на пути к достижению цели

ПОМОЩЬ

Отдача. Предложение времени, сил, знаний другим

САМОКОНТРОЛЬ

Уметь контролировать свое поведение и эмоции. Иметь силу воли противостоять искушению

ПРЕДАННОСТЬ

Стремление к своей страсти и доведение дела до конца, несмотря на трудности или неприятности

УВАЖЕНИЕ

Уважение к себе: забота о себе
Уважение к другим: забота о других и проявление доброты
Уважение к правилам: соблюдение, принятие и следование правилам

ЗДОРОВЬЕ

Сперва уделить свое время вашему здоровью. Сосредоточиться на своем физическом благополучии благодаря правильному питанию, гидрации, упражнениям и отдыху, фокусируясь на своем психическом благополучии размышляя, медитируя, расслабляясь и делая перерывы.

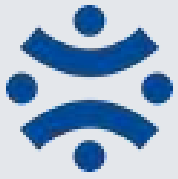
ЭМПАТИЯ

Понимание, как себя чувствуют другие. Умение поставить себя на их место и поразмышлять об их опыте

РОСТ

Задуматься о прошлом опыте, принимать критику и комментарии, учиться на ошибках. Делать то, что подходит лучше всего для личного роста.

ПОЧЕМУ ВЫ СТАЛИ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ?
КАКИМ БЫЛ ВАШ ПЕРВЫЙ СПОРТИВНЫЙ ОПЫТ?
ЧТО ВЫ ЧУВСТВОВАЛИ?



СИТУАЦИЯ

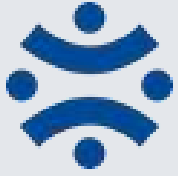
Спортсмен хочет получить лицензию на соревнования, которые состоятся через пару месяцев. Вы много тренировались, но беспокоитесь, что этого недостаточно. Вы обсуждаете это со своим товарищем по команде. Он хороший друг, и он определенно пройдет квалификацию, поэтому вы думаете, что он, вероятно, даст вам несколько полезных советов. Он говорит, что принимает новый протеиновый порошок, рекламу которого он увидел в Интернете, и который обещает потрясающие результаты. Он предлагает вам попробовать, но ваша интуиция подсказывает вам, что то, что обещает «потрясающие результаты», не всегда может быть правдой. Что вы должны сделать?

ДОВЕРИТЬСЯ ТОВАРИЩУ ПО КОМАНДЕ И ЗАКАЗАТЬ ТОЖЕ

ДОВЕРИТЬСЯ СВОЕМУ ИНСТИНКТУ И НЕ ЗАКАЗЫВАТЬ ПРОТЕИНОВЫЙ ПОРОШОК

ПОГОВОРИТЬ СО СВОИМ ТРЕНЕРОМ О ДАННОЙ СИТУАЦИИ. ОБСУДИТЬ, ЧТО ВЫ ХОТИТЕ ПОЛУЧИТЬ ЛЕЦЕНЗИЮ И ПОПРОСИТЬ СОВЕТ ПО ТРЕНИРОВКАМ И ПОДДЕРЖКУ С ЕГО СТОРОНЫ

ПОГОВОРИТЬ С ВРАЧОМ О ПРОТЕИНОВОМ ПОРОШКЕ И ПОЛУЧИТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СОВЕТ



СИТУАЦИЯ

Вы очень старались на тренировках, но все еще изо всех сил пытаетесь не отставать от других членов команды. Вы начинаете сильно расстраиваться и обращаетесь к тренеру за советом. Он говорит, что сочувствует вам и хочет помочь.

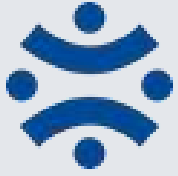
Он говорит вам, что некоторые другие спортсмены в команде помогали себе на тренировках, предварительно выпивая энергетический напиток. Он бросает вам напиток и говорит, что вы должны попробовать. Но вы не уверены. Вы хотите добиться успеха, благодаря своим заслугам, а не потому, что вы пьете что-то, что «повышает вашу энергию на 5 часов», как указано на этикетке. Кроме того, все это кажется немного подозрительным.

Есть ли в составе напитка что-то, что запрещено в спорте? У одного спортсмена из вашей команды только что был положительный результат теста, и его отстранили от спорта на 3 месяца. Было ли это из-за этого энергетического напитка? Вы спрашиваете своего тренера, и он сразу отмахивается. Он говорит тебе не волноваться.

Что вы сделаете?

Вы доверитесь тренеру и выпьете энергетический напиток и будь, что будет! Разберетесь потом! Раз все так делают, то все в порядке.

Засомневаетесь в ценностях своего тренера и доверите своим инстинктам не употреблять энергетический напиток?



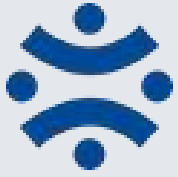
СИТУАЦИЯ

У Спортсмена во время тренировки начинает болеть колено. Он говорит об этом своему тренеру, который говорит ему перестать жаловаться и вернуться к работе. Он пытается, но боль действительно беспокоит его и становится только хуже. Что он должен сделать?

Послушать своего тренера. Если он говорит работать через боль, значит НУЖНО продолжать работать.

Прислушаться к своим инстинктам. Тело говорит, что не все в порядке, поэтому необходимо прислушаться и отдохнуть и, по возможности, обратиться к врачу.

Послушать товарища по команде, который советует принять обезболивающее, которое он нашел в интернете. Он говорит, что все принимают его и данное лекарство гарантирует быстрое восстановление колена и даже улучшение результатов!



СИТУАЦИЯ

Спортсменка только что прошла квалификацию в национальную команду. Она так счастлива. Но теперь она хочет удержаться на своем месте. Она знает, что если она не выступит хорошо, ее могут уволить, и это было бы ужасно. Она делится своими опасениями со своим товарищем по команде, который говорит ей, что он сохраняет свое место, используя любое преимущество, которое он может получить. Затем, на следующий день, спортсменка видит, что ее товарищ по команде что-то принимает. Он предлагает это спортсменке и говорит, что это определенно даст ей толчок, который ей нужен на тренировке.

Что бы вы сделали?

Сказали бы «ОК». Если это отлично срабатывает для него, то и мне поможет.

Сказали бы «Нет, спасибо». Вы цените трудолюбие и самоотверженность, и вы знаете, что это согласуется с чистым спортом.



**ЧИСТЫЙ СПОРТ - ЭТО ПРО ЗДОРОВЬЕ И
БЕЗОПАСНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ**



**ЧИСТЫЙ СПОРТ – ЭТО ОТСТАИВАНИЕ
ПРАВ И ВЫПОЛНЕНИЕ ОБЯЗАННОСТЕЙ**



ЧИСТЫЙ СПОРТ - ЭТО ПРО ЦЕННОСТИ



УВАЖАЙ СЕБЯ



УВАЖАЙ ДРУГИХ



УВАЖАЙ ПРАВИЛА



УЧАСТВУЙ В ЧЕСТНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ



ОТВЕЧАЙ ЗА СВОИ ПОСТУПКИ



**ДЕЙСТВУЙ ЧЕСТНО И ПОСТУПАЙ ПРАВИЛЬНО,
ДАЖЕ КОГДА НИКТО НЕ СМОТРИ**





**ДЛЯ ЧИСТОГО
РЕЗУЛЬТАТА!**

