

Poradnik dla Rodziców



POLADA
Polska Agencja Antydopingowa



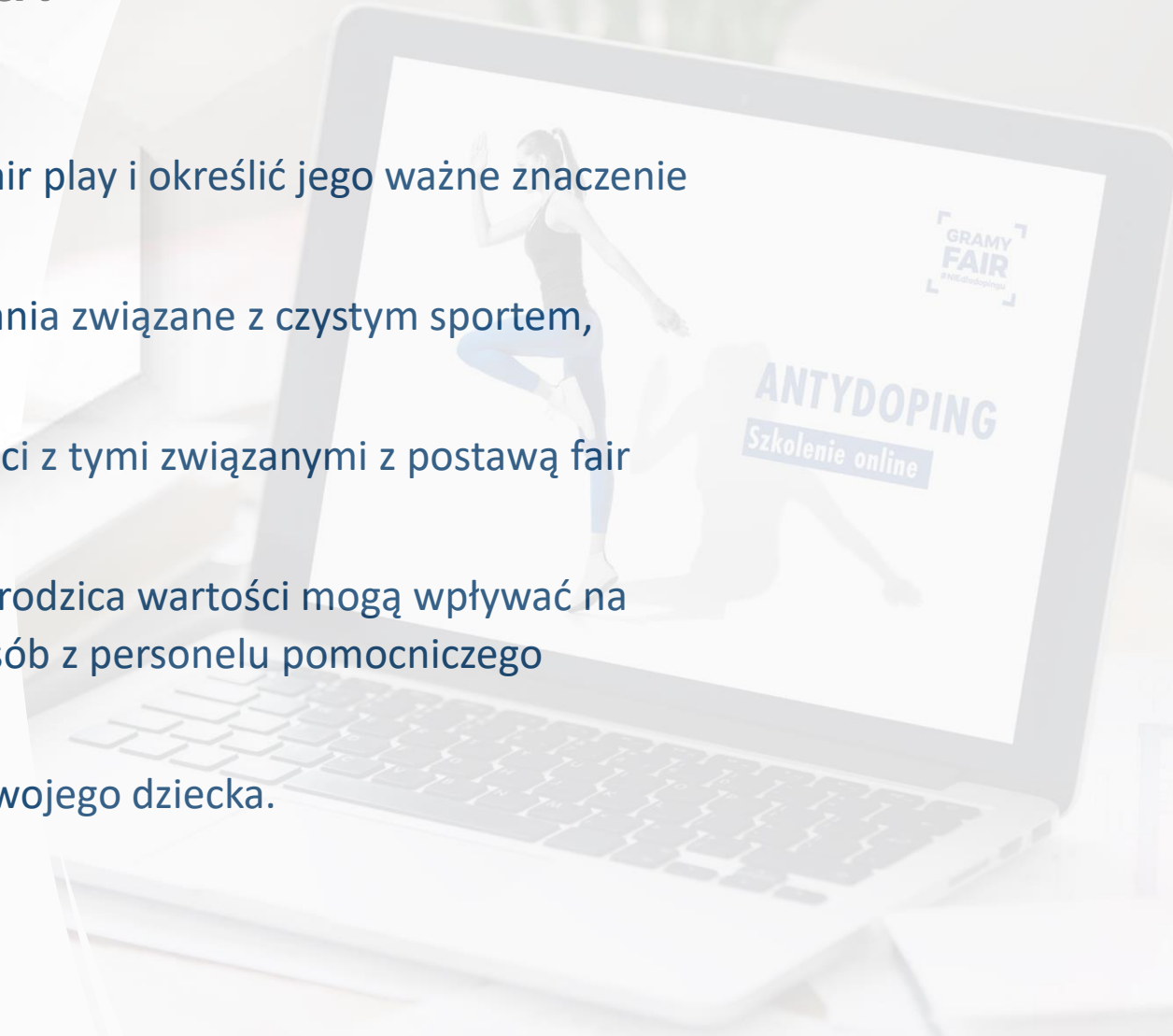
www.anty doping.pl





Co powinien wiedzieć i o czym pamiętać rodzic młodego sportowca?

1. Powinien znać i potrafić wyjaśnić pojęcie fair play i określić jego ważne znaczenie w sportowej rywalizacji.
2. Powinien identyfikować wartości i zachowania związane z czystym sportem, a także często wskazywać własne wartości.
3. Powinien umieć porównać osobiste wartości z tymi związanymi z postawą fair play.
4. Powinien określić w jaki sposób ważne dla rodzica wartości mogą wpływać na postawę fair wśród sportowców i innych osób z personelu pomocniczego sportowców (ASP).
5. Powinien nauczyć się rozwijać wartości u swojego dziecka.



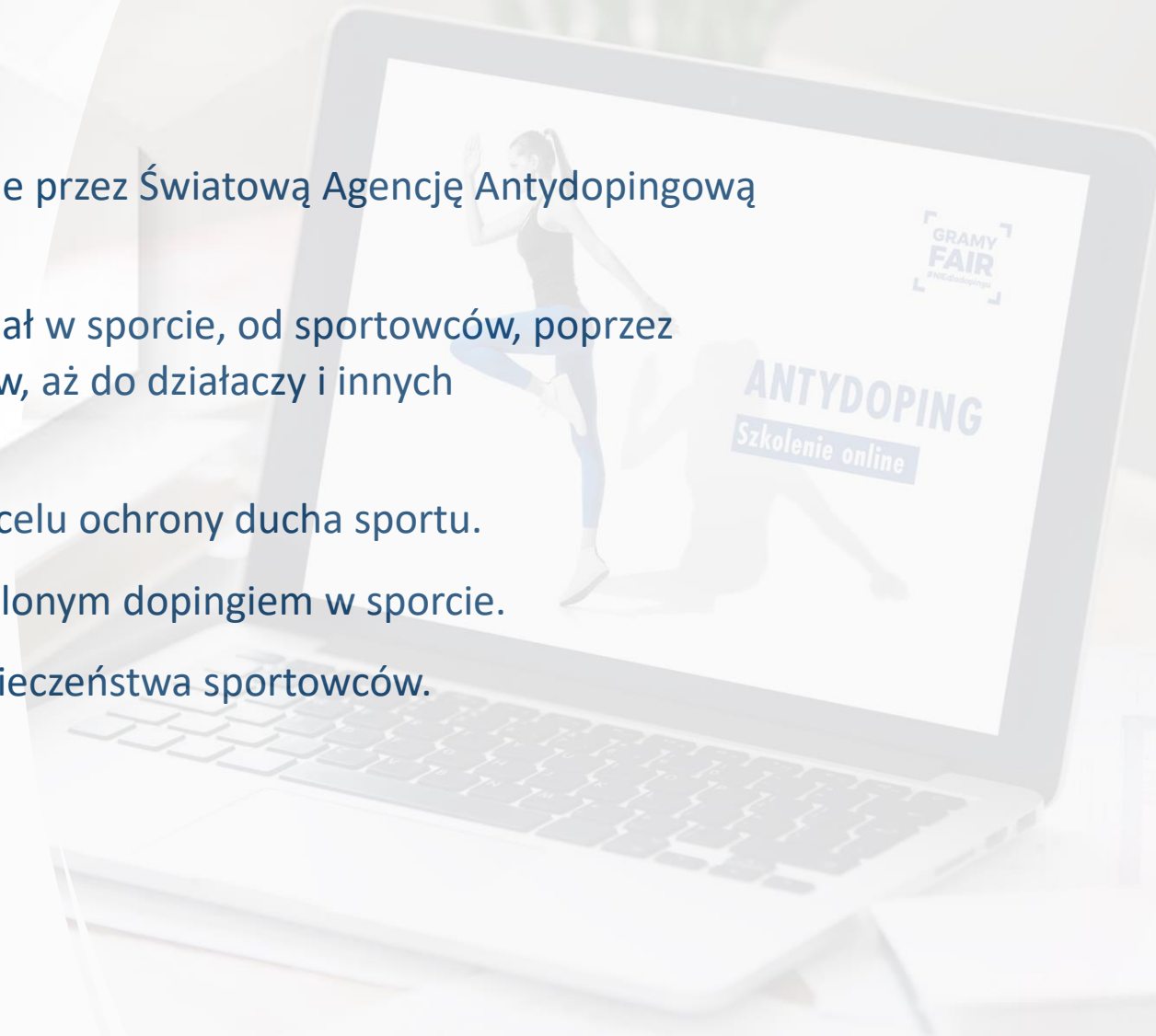


POLADA

Polska Agencja Antydopingowa

Czym jest czysty sport?

1. Czysty sport jest chroniony na całym świecie przez Światową Agencję Antydopingową (WADA), krajowe rządy i ruch sportowy.
2. Zasady obejmują wszystkich biorących udział w sporcie, od sportowców, poprzez trenerów, rodziców, lekarzy, fizjoterapeutów, aż do działaczy i innych zaangażowanych w sport.
3. Czysty sport to także promocja wartości w celu ochrony ducha sportu.
4. Dbłość o czysty sport to walka z niedozwolonym dopingiem w sporcie.
5. Czysty sport to wsparcie dla zdrowia i bezpieczeństwa sportowców.





Jak chronić sport, aby był uczciwy, zdrowy i bezpieczny?

- Dla rodzica priorytetem jest zwykle bezpieczeństwo dziecka. Bez względu na jego wiek, każdy rodzic chce mieć pewność, że jego dziecko uprawiając sport pozostaje bezpieczne.
- Czysty sport tworzy pozytywne środowisko sportowe dla Twojego dziecka, które na pierwszym miejscu stawia jego zdrowie, dobre samopoczucie i bezpieczeństwo oraz wspiera jego wzrost i rozwój jako człowieka i zawodnika.
- Dbłość o czysty sport przez tak szeroką grupę ludzi, jak: trenerzy, lekarze, fizjoterapeuci czy działacze, powinno dać rodzicowi większe poczucie spokoju i pewności, że jego dziecko jest w dobrych rękach. Ale sam rodzic powinien pamiętać jak wiele zależy od jego postawy i troski o bezpieczeństwo młodego sportowca.



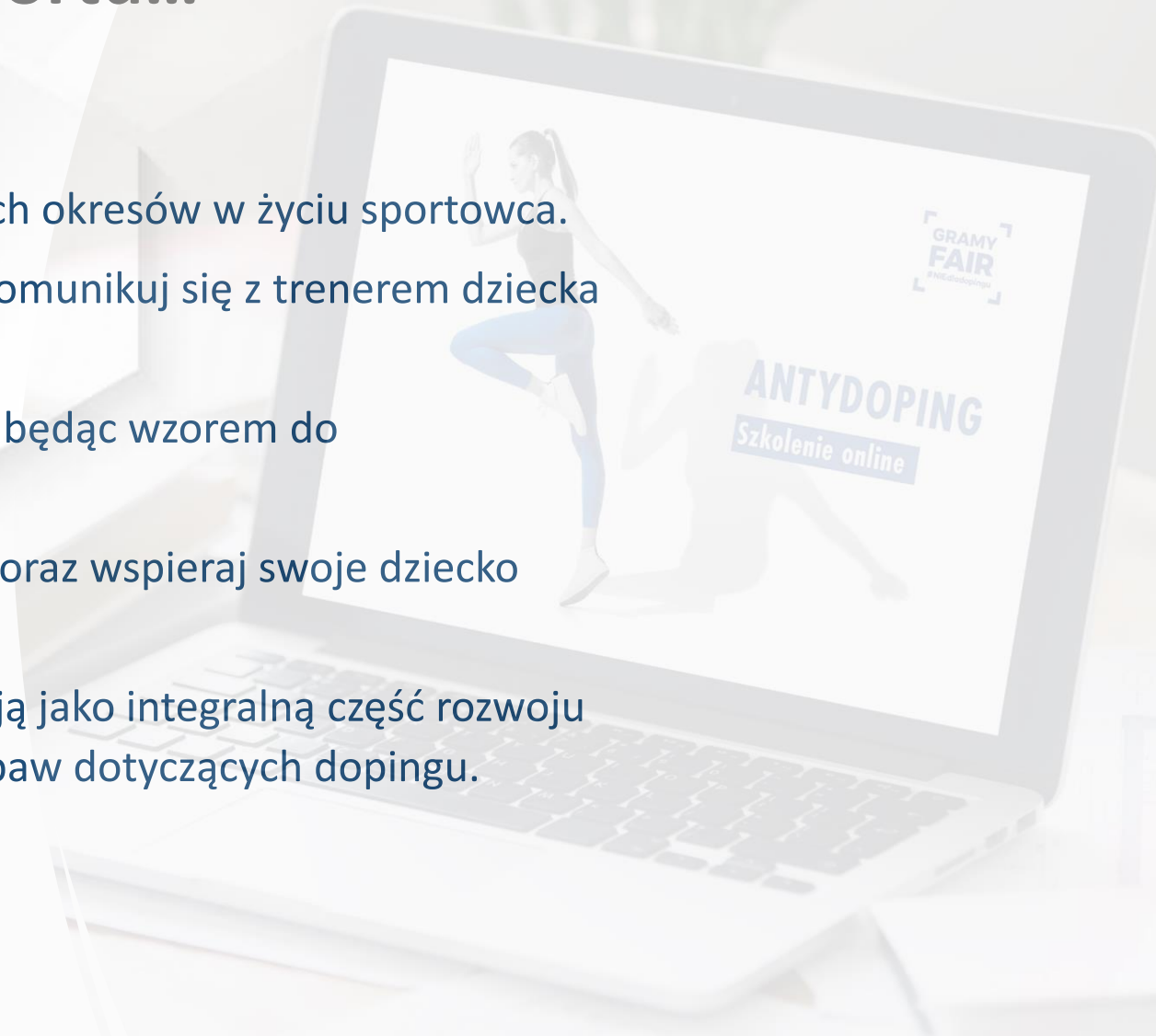


Pamiętaj, że będąc rodzicem powinieneś być ważną częścią czystego sportu...

- Z szacunkiem i zrozumieniem podejź do celów sportowych swojego dziecka, jego trenera i osób ze sztabu szkoleniowego.
- Pamiętaj, że Twoje dziecko jest przede wszystkim człowiekiem, a dopiero potem sportowcem.
- Promuj, wspieraj, zachęcaj i nagradzaj jego sportowy rozwój, stawiaj wysiłki Twojego dziecka ponad wygrywaniem.
- Dbaj o zdrowie dziecka zachęcając do potrzebnego odpoczynku, właściwej regeneracji i stosowania dobrych praktyk żywieniowych.
- Wysłuchaj obaw dziecka, okazując empatię i wspierając je w rozwiązywaniu problemów lub pomagając znaleźć potrzebne informacje.
- Szukaj wiedzy w kwestiach związanych ze zwalczaniem dopingu i zachęcaj swoje dziecko do edukacji w tym zakresie.

Pamiętaj, że będąc rodzicem powinieneś być ważną częścią czystego sportu...

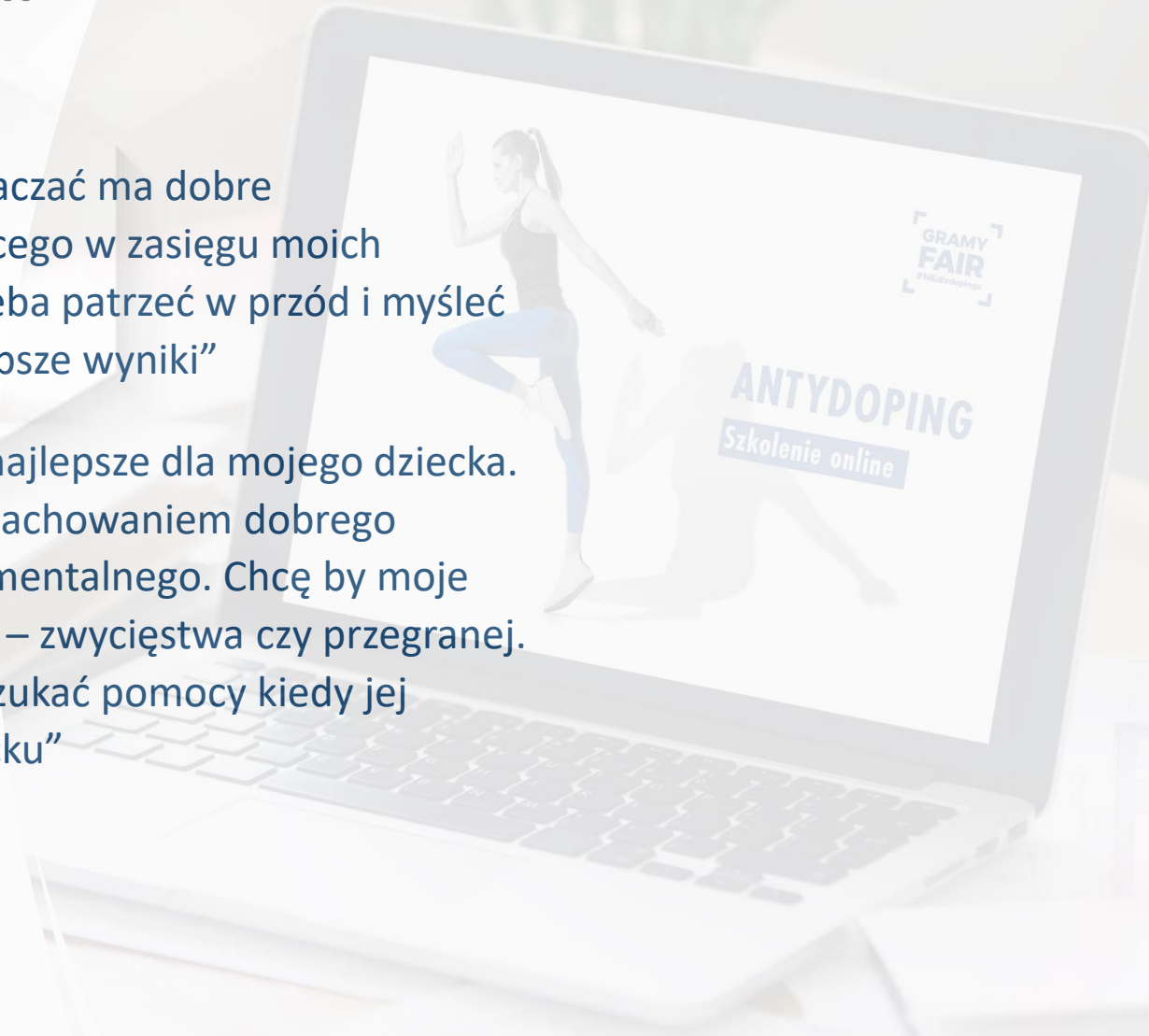
- Bądź świadomy wrażliwych i trudnych okresów w życiu sportowca.
- W razie potrzeby zadawaj pytania i komunikuj się z trenerem dziecka i innymi specjalistami.
- Przestrzegaj swoich wartości i zasad, będąc wzorem do naśladowania dla swojego dziecka.
- Przestrzegaj reguł antydopingowych oraz wspieraj swoje dziecko w tym zakresie.
- Promuj walkę z dopingiem traktując ją jako integralną część rozwoju sportu i zabieraj głos w przypadku obaw dotyczących dopingu.





Właściwa relacja pomiędzy trenującym dzieckiem i jego rodzicem...

- Dziecko - „Udział w rywalizacji sportowej oznaczać ma dobre samopoczucie i osiągnięcie wyniku pozostającego w zasięgu moich możliwości. Przegrane bywają trudne, ale trzeba patrzeć w przód i myśleć o kolejnych próbach, które mogą przynieść lepsze wyniki”
- Rodzic - „Jako rodzic zawsze pragnę tego, co najlepsze dla mojego dziecka. Czysty sport oznacza możliwość rywalizacji z zachowaniem dobrego samopoczucia, ochrony zdrowia fizycznego i mentalnego. Chcę by moje dziecko czuło wsparcie niezależnie od wyniku – zwycięstwa czy przegranej. Pragnę też ciągle wzbogacać swoją wiedzę i szukać pomocy kiedy jej potrzebuję, by móc służyć radą mojemu dziecku”





POLADA

Polska Agencja Antydopingowa

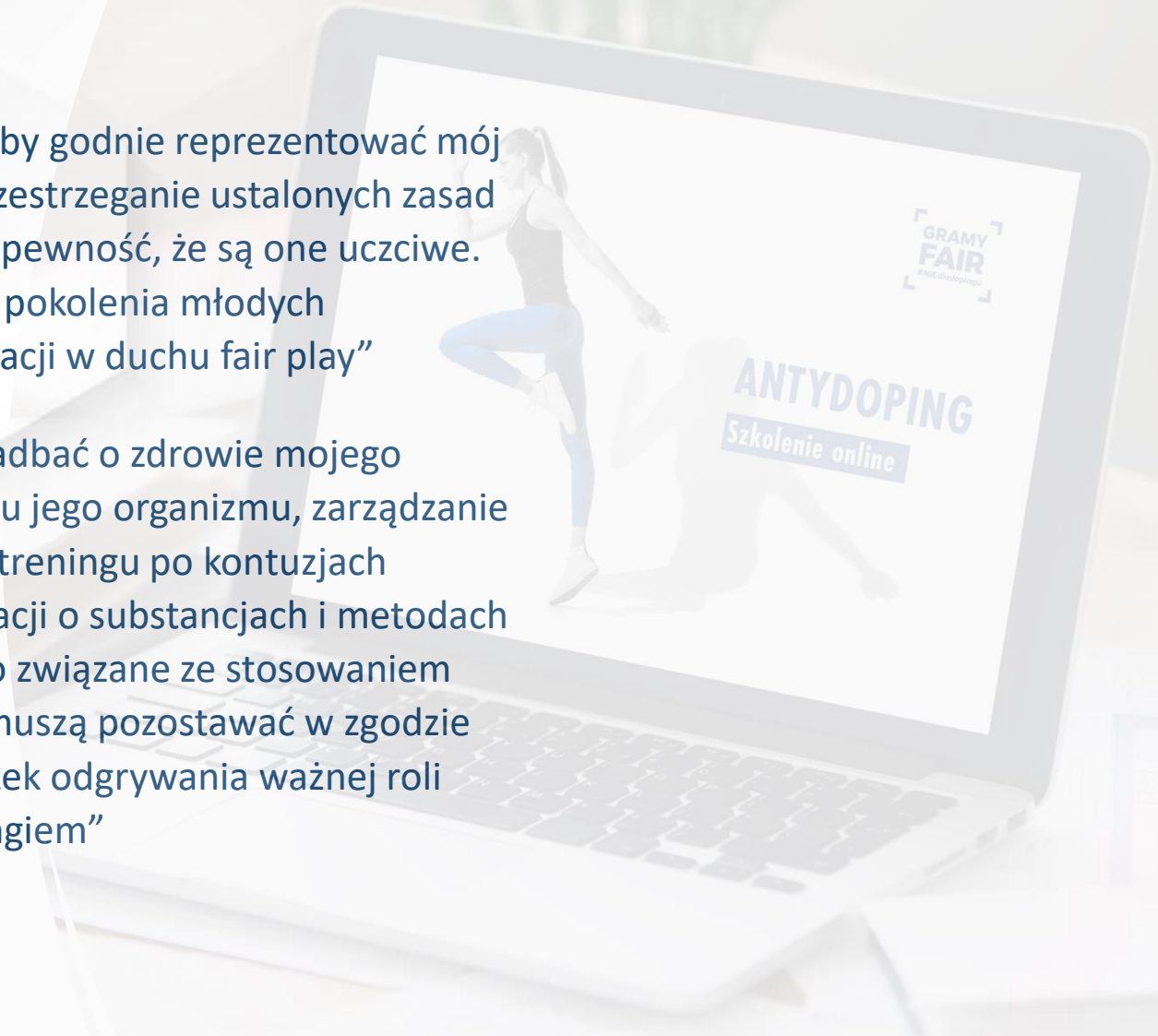
Relacja sportowiec – junior i jego trener...

- Junior - „Gra fair oznacza dla mnie szukanie zdrowej drogi pozwalającej na właściwe przygotowanie mojego organizmu do rywalizacji i osiągnięcie jak najlepszych wyników, pozostających w moim zasięgu. Chcę być pewny, że robię wszystko by zapewnić sobie szansę na sukces w rywalizacji, ale pozostaję ze sobą szczerzy znając własne ograniczenia. Dlatego też szukam pomocy i rady wśród otaczających mnie dorosłych, w szczególności trenera i rodziców, pozostając z rezerwą wobec informacji pochodzących z Internetu i od moich rówieśników”.
- Trener - „Jako trener młodego sportowca staram się wskazywać możliwości dalszego rozwoju i wskazywać kolejne cele, które dzisiaj pozostają poza jego naturalnymi możliwościami. Oznacza to troskę o konieczność odpoczynku lub zmniejszenia obciążeń treningowych, kiedy organizm tego wymaga, czy racjonalne wracanie po kontuzji z myślą o przyszłych sukcesach. Powinienem być dla niego przykładem etycznego zachowania w każdej, nie tylko związanej ze sportem sytuacji”.



Relacja zawodnik klasy międzynarodowej i jego lekarz...

- Zawodnik - „Muszę pozostać w zgodzie ze sobą by godnie reprezentować mój kraj na arenie międzynarodowej. Oznacza to przestrzeganie ustalonych zasad rywalizacji i dumę z własnych występów, mając pewność, że są one uczciwe. Czuję się też w obowiązku inspirować następne pokolenia młodych sportowców do racjonalnego treningu i rywalizacji w duchu fair play”
- Lekarz - „Jako lekarz muszę przede wszystkim zadbać o zdrowie mojego podopiecznego. Oznacza to stałe śledzenie stanu jego organizmu, zarządzanie niezbędnego odpoczynku i ostrożny powrót do treningu po kontuzjach i urazach. Muszę pomóc w dostarczaniu informacji o substancjach i metodach zabronionych w sporcie oraz uświadomić ryzyko związane ze stosowaniem suplementów diety i odżywek. Moje działania muszą pozostawać w zgodzie z regulacjami antydopingowymi i mam obowiązek odgrywania ważnej roli w całym systemie walki z niedozwolonym dopingiem”





POLADA

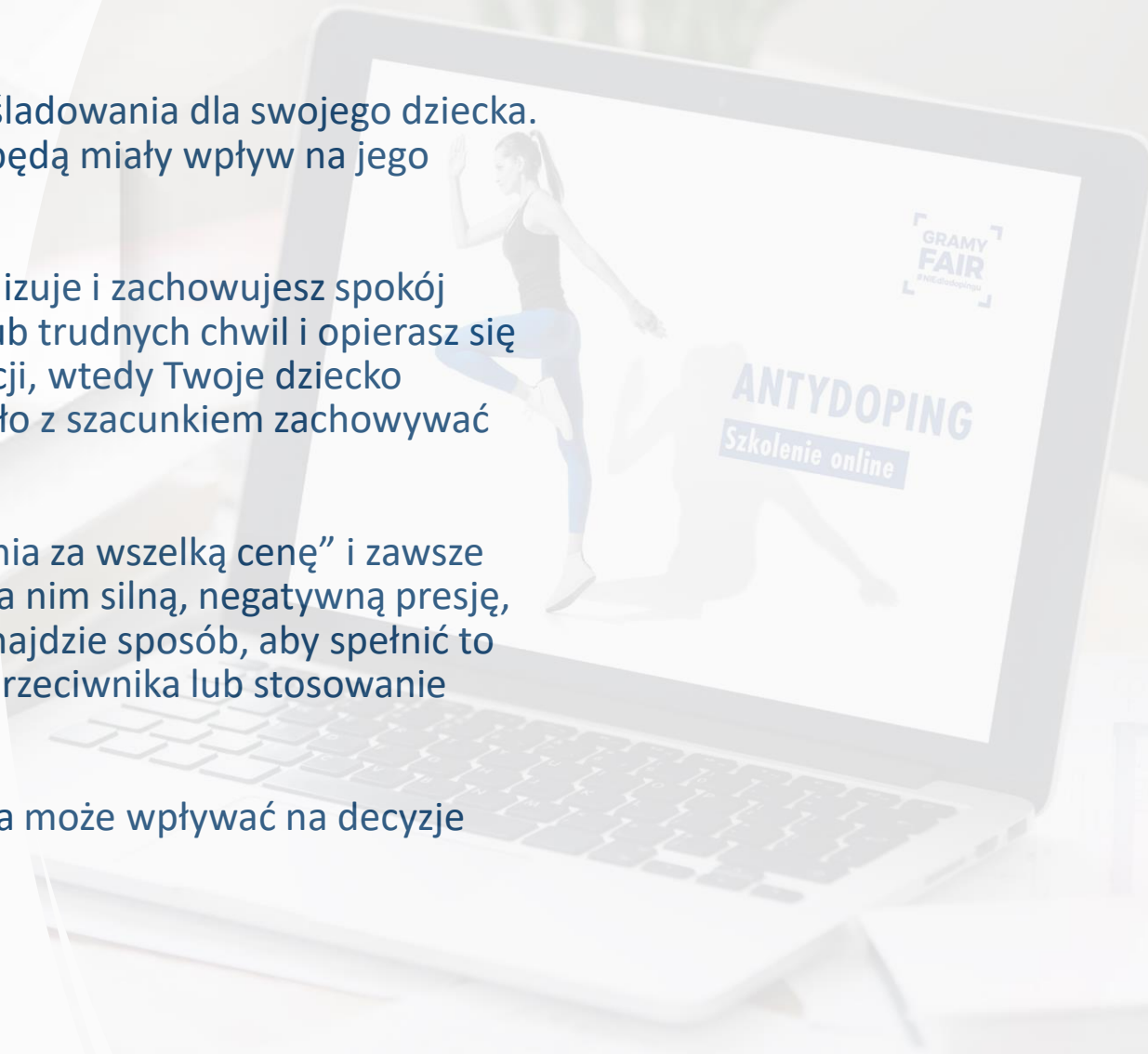
Polska Agencja Antydopingowa

Pamiętaj o wartościach

Jako rodzic masz autorytet i stanowisz wzór do naśladowania dla swojego dziecka. Twoje wybory i zachowania w wielu przypadkach będą miały wpływ na jego decyzje

- Jeśli pójdziesz zobaczyć, jak Twoje dziecko rywalizuje i zachowujesz spokój podczas meczu, nawet w trakcie frustrujących lub trudnych chwil i opierasz się pokusie krzyczenia z boku, negatywnej motywacji, wtedy Twoje dziecko prawdopodobnie, naśladując Cię, będzie potrafiło z szacunkiem zachowywać się wobec innych,
- Jeśli jednak prezentujesz mentalność „wygrywania za wszelką cenę” i zawsze wymagasz od dziecka wygranej lub wywierasz na nim silną, negatywną presję, to jest duże prawdopodobieństwo, że dziecko znajdzie sposób, aby spełnić to oczekiwanie – na przykład poprzez faulowanie przeciwnika lub stosowanie dopingu.

Dlatego pomyśl o tym, jak Twój sposób zachowania może wpływać na decyzje twojego dziecka...



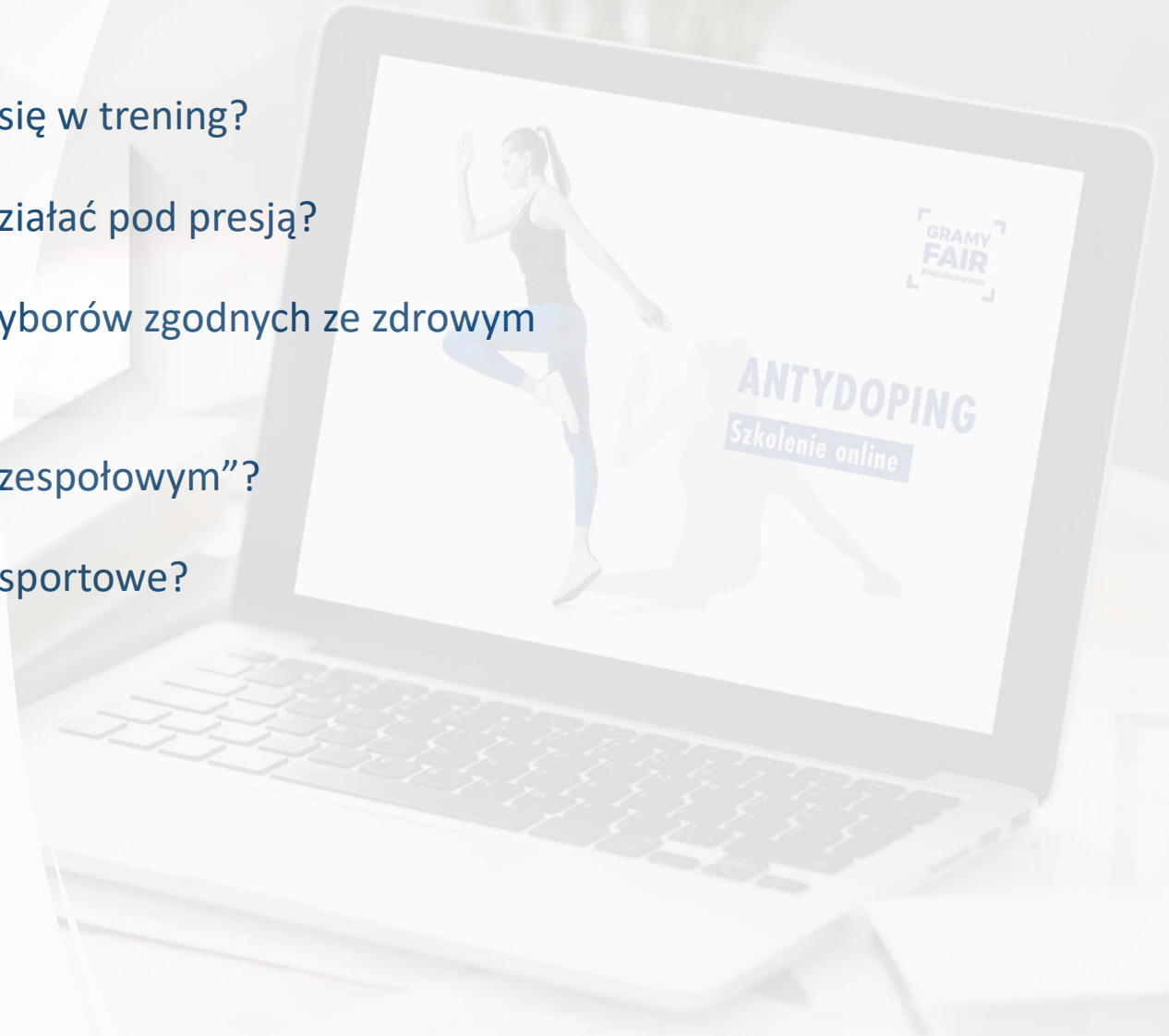


POLADA

Polska Agencja Antydopingowa

Pomyśl...

- Co zachęci Twoje dziecko do zaangażowania się w trening?
- Co pomoże Twojemu dziecku radzić sobie i działać pod presją?
- Co zachęci Twoje dziecko do dokonywania wyborów zgodnych ze zdrowym stylem życia?
- Co zachęci Twoje dziecko do bycia „graczem zespołowym”?
- Co promuje i wzmacnia etyczne zachowania sportowe?





Rola sportu w kształtowaniu wartości

Czy pamiętasz, jak wyglądały początki Twojego dziecka ze sportem, jakie były jego wczesne doświadczenia?

Jak Twoje dziecko związało się ze sportem?

Jak wyglądało jego pierwsze doświadczenie?

Jak się czuł? Jak Ty się czułeś?

Co skłoniło Cię do zachęcenia go do dalszego uprawiania sportu?

Mamy nadzieję, że..

- Podobało mu się pierwsze doświadczenie i uznało je za zabawne i stanowiące wyzwanie,
- Sprawiono, że poczuł się włączony, a nauczyciel lub trener zapewnił wszystkim uczestnikom poczucie bycia mile widzianymi – ceniąc ich poświęcenie, zaangażowanie i wysiłek ponad ich talent sportowy lub wyniki,
- Doświadczeni, pełni szacunku trenerzy okazywali empatię dla doświadczeń i wyzwań Twojego dziecka oraz okazywali cierpliwość w razie potrzeby, zachęcając dziecko do dalszego uczestnictwa.

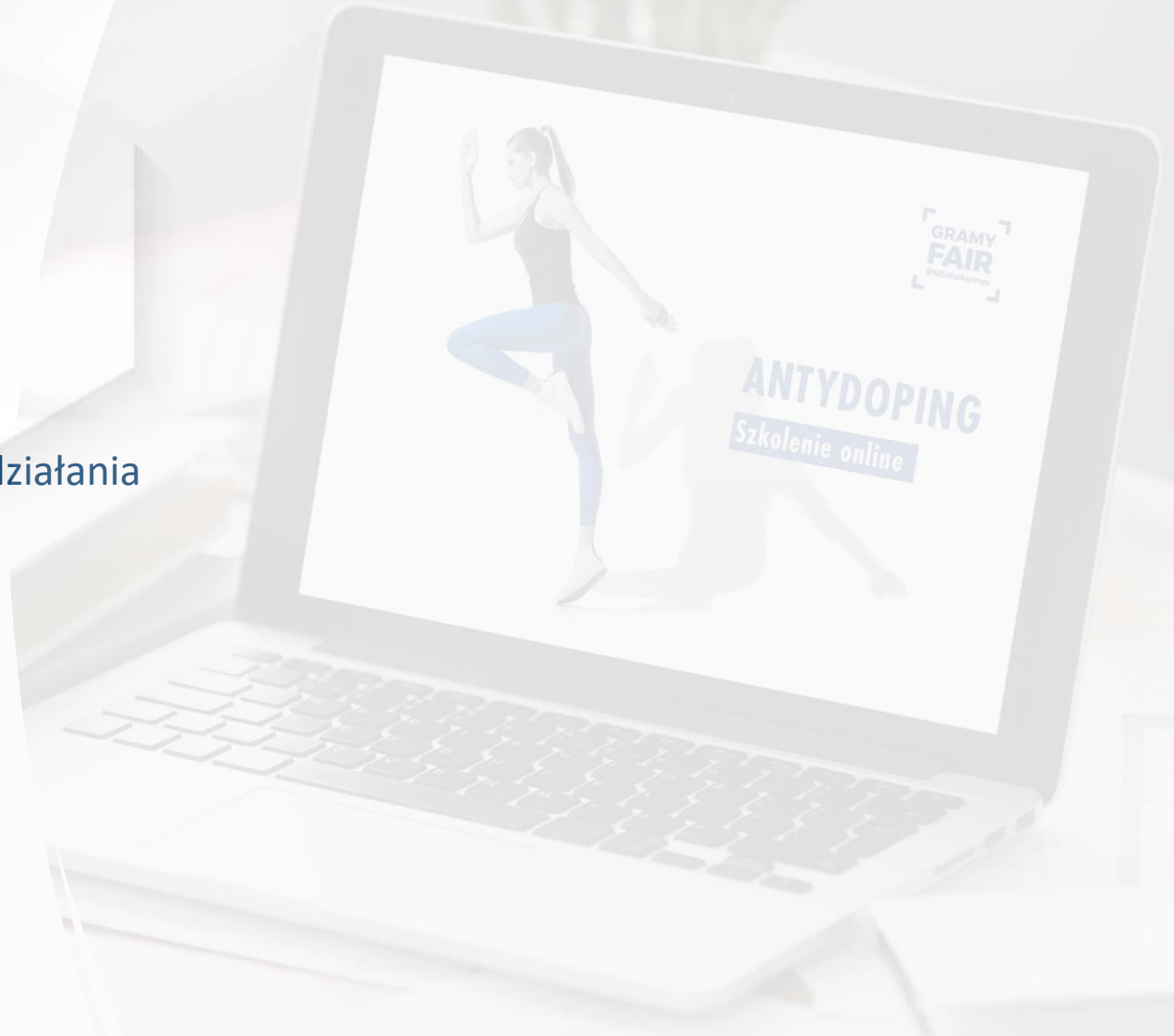


POLADA

Polska Agencja Antydopingowa

Cechy charakteru budowane przez sport

- uczciwość, zaangażowanie, pokora
- cierpliwość, wytrwałość, odporność
- wysiłek, odpowiedzialność, wspólnota
- równowaga, rozwój, zdrowie
- samodzielność, pozytywność, gotowość do działania
- samokontrola, szczęście, empatia
- przynależność do sportowej społeczności
- respekt dla rywala, otwartość





Kodeks antydopingowy opiera się na wartościach:

1. Promuje zabawę i radość, tworząc bezpieczne, wspierające i opiekuńcze środowisko, w którym Twoje dziecko może czerpać radość z rozwijania swoich naturalnych talentów i widzieć efekty swoich wysiłków.
2. Promuje postawę fair play i uczciwość, ustanawiając zasady dla wszystkich osób zaangażowanych w sport i prosząc Ciebie i Twoje dziecko o uczciwe uczestnictwo (robienie właściwych rzeczy, nawet gdy nikt nie patrzy).
3. Promuje rozwój charakteru i edukację, zachęcając Ciebie i Twoje dziecko do doskonalenia się poprzez poznawanie wartości, zdrowych nawyków oraz zasad i procedur antydopingowych.
4. Promuje szacunek, prosząc cię o rozważne zachowanie, zwłaszcza gdy obserwujesz rywalizację swojego dziecka, oraz promowanie u dziecka potrzeby przestrzegania zasad, aby wszyscy sportowcy mogli odnosić sukcesy w oparciu o własne zasługi.



POLADA

Polska Agencja Antydopingowa

Kodeks antydopingowy opiera się na wartościach:

5. Promuje zdrowie, umożliwiając sportowcom wykorzystanie ich potencjału poprzez efektywny trening, zdrowe nawyki i strategie żywieniowe oraz, co ważne, poprzez zakaz używania w sporcie substancji szkodliwych dla zdrowia.
6. Promuje pracę zespołową, zachęcając wszystkich do wspólnej pracy na rzecz utrzymania czystości sportu. Każdy ma swoją rolę do odegrania, także rodzice!
7. Wspiera twoje oddanie i zaangażowanie na rzecz dziecka, gdy tworzysz środowisko, w którym może odnosić sukcesy, czuć wsparcie, a jego ciężka praca jest doceniana i nagradzana.
8. Promuje doskonałość w wynikach, nagradzając sportowców grających fair oraz prosząc Cię o najlepsze możliwe wsparcie dla Twojego dziecka podczas jego sportowej podróży. Nagradzanie lub chwalenie wysiłków, rozwoju i osobistych rekordów, zamiast porównywania ich z innymi lub wywierania presji, aby wygrywały, pomaga Twojemu dziecku.



Kodeks antydopingowy opiera się na wartościach:

9. Promuje etykę, prosząc o zachowanie zgodne z osobistymi zasadami moralnymi i wartościami oraz z wartościami, które chronią ducha sportu. Czysty sport promuje również etykę, prosząc Cię o rozwijanie i nagradzanie etycznych zachowań sportowych również u Twojego dziecka!

10. Promuje odwagę, prosząc Cię o opowiadanie się za czystym sportem oraz zasadami i procedurami antydopingowymi, nawet jeśli uważasz, że to nie jest Twoja rola, oraz o mówienie, jeśli masz obawy dotyczące dopingu.

11. Promuje społeczność i solidarność, dając nam wspólny cel, jednocząc wszystkich zaangażowanych w sport, aby odgrywali swoją rolę w utrzymaniu sportu w zdrowiu, bezpieczeństwie, zabawie i uczciwości.

- Dlatego podobnie jak ty, wszystkie organizacje antydopingowe (ADO), takie jak: krajowe organizacje antydopingowe (NADO), regionalne organizacje antydopingowe (RADO), federacje międzynarodowe (IF), federacje krajowe (NF) i organizacje ważnych wydarzeń (MEO) chcą utrzymać sport w czystości, przestrzegając wartości, które chronią ducha sportu.

W jaki sposób rodzice demonstrują pożądane wartości?



POLADA
Polska Agencja Antydopingowa

- Zabawa i radość

„Zawsze staram się zapewnić mojemu dziecku pozytywną i zachęcającą atmosferę, w której rozwija się miłość do sportu. Sport powinien być przyjemnym doświadczeniem – niezależnie od poziomu, na jakim przebiega rywalizacja”.

/Rodzic A/

- Fair play i uczciwość

„Robię, co w mojej mocy, aby być szczerym z moim dzieckiem/sportowcem na temat jego potencjału i drogi do zostania elitarnym sportowcem, która, jak wiem, nie będzie łatwa. Zawsze promuję czysty i uczciwy sport oraz wartości sportowe, aby moje dziecko/sportowiec zrozumiało, że tylko skupienie, poświęcenie i zaangażowanie, a nie droga na skróty, zaprowadzą je tam, gdzie chce być”.

/Rodzic B/





Dylematy rodzica

1. Twoje dziecko po raz pierwszy jedzie na Mistrzostwa Świata – jest bardzo podekscytowane. Ale doznaje kontuzji. Lekarz mówi ci, że musi odpocząć i zregenerować się. To zajmie co najmniej 4 tygodnie... Co robisz?

- Czy korzystasz z porad lekarza, wiedząc, że Twoje dziecko straci w ten sposób znaczną część czasu przewidzianego na planowy trening?
- Czy dajesz swojemu dziecku lekarstwo przeciwbólowe i za wszelką cenę namawiasz do systematycznego treningu, myśląc - zobaczymy, co się stanie?

Pamiętaj! Dostosowanie intensywności aktywności fizycznej do stanu organizmu to podstawa racjonalnego myślenia o sporcie i treningu. Przecież jako rodzic z pewnością nie chcesz by pierwsze mistrzostwa były jednocześnie ostatnimi...



POLADA

Polska Agencja Antydopingowa

Dylematy rodzica

2. Pojawiasz się pod koniec sesji treningowej i słyszysz, jak asystent trenera zachowuje się dość agresywnie w stosunku do innego sportowca – wymagając od niego więcej na treningu i wyśmiewając go za to, że nie pracuje wystarczająco ciężko – wywierając niepotrzebną presję na sportowcu. Zawodnik wygląda na zaniepokojonego, zdenerwowanego i skrępowanego... może nawet boi się tego asystenta trenera. Co robisz?

Czy odpuszczasz, ponieważ z pewnością trener wie najlepiej i prawdopodobnie po prostu próbuje zmusić sportowca do wzmożonego wysiłku?

Czy idziesz i znajdujesz sportowca mówiąc mu, że nie powinien się na to godzić, że potrzebuje kręgosłupa moralnego i mówienia o swoich potrzebach i problemach?

Czy rozmawiasz z głównym trenerem, aby podzielić się swoimi obserwacjami na temat sposobu, w jaki asystent trenera rozmawiał z zawodnikiem i sposobu, w jaki sportowiec zareagował?

Jako Rodzic prawdopodobnie staniesz przed wieloma dylematami i znalezienie właściwego rozwiązania bywa czasem bardzo trudne...

Dylematy rodzica

3. Trener zespołu twojego dziecka regularnie powtarza, że w tym wieku rozwojowym chodzi o uczestnictwo i zdobywanie doświadczenia, a jego filozofia promuje równe szanse i integrację, niezależnie od talentu. Lista drużyn na następne duże zaplanowane zawody jest już pełna. Ale nagle do drużyny dołączył nowy, dobrze zapowiadający się, naprawdę utalentowany zawodnik, być może jeden z najlepszych graczy. Trener to widzi i chce zabrać go na wielkie zawody. Aby to zrobić, musi wyrzucić z drużyny innego sportowca – Twoje dziecko. To będzie katastrofalne dla twojego dziecka. Wiesz jak bardzo był nimi podekscytowany i jak wiele ostatnio decyzji podjął wiedząc, że jest częścią zespołu. Będzie zdesperowany by odzyskać swoje miejsce w drużynie – być może nawet gotowy zrobić rzeczy, o których normalnie nawet by nie pomyślał. Może to nawet sprawić, że stanie się bardziej podatny na niedozwolony doping.

Co robisz?

Czy rozmawiasz z trenerem na temat filozofii i wartości, które promuje, oraz tego, że wszelkie zmiany w drużynie nie są z nimi zgodne – przypominając mu, że będą inne zawody, w których nowy, zdolny zawodnik będzie mógł pokazać swoje umiejętności?

Czy po prostu akceptujesz decyzję trenera i starasz się zapewnić swojemu dziecku niezbędne wsparcie?

Co robisz, aby poradzić sobie z frustracją i rozczarowaniem dziecka? Jak upewnić się, że nie ucieknie do nieetycznych zachowań, aby spróbować odzyskać swoje miejsce w zespole?

...szczególnie jeśli dotyczą one Twojego dziecka.



POLADA

Polska Agencja Antydopingowa

Na zakończenie

- Sportowcy powinni szukać w sporcie przyjemności z tytułu uczestnictwa, ale i emocji związanych z rywalizacją, oraz pozytywnych doświadczeń. Czysty sport ma za zadanie w tym pomóc i przypominać nam wszystkim, że ochrona integralności sportu jest obowiązkiem każdego z uczestników.
- Rodzice i osoby w otoczeniu sportowca mają obowiązek stać na straży i szanować wartości, które chronią ducha sportu.
- Rodzic ma do odegrania fundamentalną rolę. Do Rodzica należy dokonywanie wyborów zgodnych z zasadą fair play.
- Jednym z dobrych sposobów na poszerzanie wiedzy wśród rodziców sportowców jest poszerzanie wiedzy antydopingowej, np. na platformie edukacyjnej ADEL lub korzystając ze strony Polskiej Agencji Antydopingowej.



Gdzie szukać informacji?

<http://www.leki.anty doping.pl/>



<https://adel.wada-ama.org/learn>



ZADZWOŃ I ZAPYTAJ

ANTYDOPINGOWE POGOTOWIE INFORMACYJNE

+48 695 367 464

<https://anty doping.pl/edukacja/anty dopingowe-pogotowie-informacyjne/>