



PRZEWODNIK RODZICA

NA TEMAT WSPIERANIA CZYSTEGO SPORTU





TWOJA ROLA JAKO RODZICA

Jako rodzice lub opiekunowie wiecie, że presja związana z ciężkim treningiem, rywalizacją i osiąganiem wysokich wyników może prowadzić sportowców do niebezpiecznych opcji przedstawianych jako drogi na skróty, takich jak ekstremalna dieta, nadmierny trening, przyjmowanie suplementów i doping.

Nie można przecenić znaczenia Waszej roli jako rodziców, którzy pomagają dzieciom osiągać ich sportowe cele, ucząc je jednocześnie szacunku i docenienia prawdziwego ducha sportu. Musicie być zgodnym głosem promującym bezpieczeństwo, zdrowie, uczciwość, równowagę i radość z czystego sportu na ich drodze do doskonałości.

Ten przewodnik ma na celu pomóc w poszerzeniu wiedzy dzieci na temat tego, jak dbać o siebie w sporcie czy karierze.


Przewodnik został przygotowany w oparciu o materiały udostępnione na platformie edukacyjnej Światowej Agencji Antydopingowej (WADA).






PROMOWANIE DOBRYCH WARTOŚCI

Sport może umacniać etykę pracy, szacunek, rozwijać przyjaźń, radość, odporność i wspierać zdrowy styl życia. Jeśli jednak te wartości nie są zakorzenione, sport może również zachęcać do oszukiwania, kłamania, prowadzić do arogancji i wygrywania kosztem własnego zdrowia i uczciwości. Oto lista rzeczy, które można robić, aby promować dobre wartości:


 **Przedkładaj szacunek, rozwój osobisty, uczciwość i sprawiedliwość ponad wygraną.**

Regularnie przypominaj swojemu dziecku o tych priorytetach.

 **Ucz swoje dziecko stawiania rozwoju umiejętności ponad wygraną, wygrywania i przegrywania z godnością oraz poszanowania prawdziwego ducha sportu.**

 **Omów ze swoim dzieckiem wartości**
promowane w jego sporcie / klubie / ośrodku szkoleniowym.






 **Podkreślaj, że udział w sporcie to przede wszystkim rozwój osobisty**
i dążenie do stania się najlepszą wersją siebie.

 **Zauważ, kiedy dziecko idzie na skróty lub oszukuje, aby wygrać**
i wykorzystaj taką sytuację jako okazję do nauki. Rozpocznij rozmowę o etyce i zagrożeniach związanych ze środkami dopingującymi. Daj jasno do zrozumienia, że oczekujesz od swojego dziecka, że będzie ich unikać i uczciwie rywalizować.



IDENTYFIKACJA ZDROWEJ KULTURY SPORTU

Kultura sportu czy środowisko, w którym Twoje dziecko spędza dużo czasu, będzie miało wpływ na jego myślenie. Oceń, czy jest to korzystny wpływ, który wspomogę jego rozwój. Oto lista sposobów, dzięki którym można rozpoznać zdrową kulturę sportu:

-  **Dowiedz się więcej o kluczowym personelu i oceń, czy tworzy on kulturę wsparcia**
- taką, która ceni szacunek, rozwój osobisty i sprawiedliwość.
-  **Czy trener prowadzi swoich podopiecznych uczciwie i z dobrym charakterem?**
Czy trener stawia na ciągłe uczenie się?
-  **Ustal, czy porażki są postrzegane jako okazje do nauki.**
-  **Dowiedz się, czy koledzy dziecka zachęcają innych,**
jednocześnie dążąc do doskonalenia siebie.
-  **Monitoruj poziom stresu.**



ODNALEZIENIE RÓWNOWAGI

Młodzi sportowcy potrzebują wskazówek rodziców, aby nauczyć się, jak zachować równowagę między wieloma obowiązkami, od wymagających harmonogramów treningów, przez naukę w szkole, po czas spędzany z rodziną i przyjaciółmi. Oto sposoby, na jakie możesz pomóc swojemu dziecku odnaleźć równowagę.



Naucz je organizacji

przy pomocy harmonogramów, kalendarzy i planów.



Naucz swoje dziecko, aby szukało pomocy

i prosiło o to, czego potrzebuje, gdy czuje się przytłoczone.



Priorytetem jest zdrowie,

odpowiednia ilość snu i właściwe odżywianie.





ODŻYWIANIE

Właściwe wybory dotyczące odżywiania i nawodnienia zwiększają szanse na optymalną wydajność sportową i zdrowie na całe życie. Oto lista sposobów, na jakie możesz promować prawidłowe odżywianie:



Przekazuj swojemu dziecku wzorce dobrych wyborów

dotyczących odżywiania i nawadniania.



Promuj ciałopozytywność

i zachęcaj do zdrowej relacji z jedzeniem.



Naucz swoje dziecko czytać listy składników

i etykiety na produktach spożywczych.



Dowiedz się więcej o odpowiedniej diecie dla swojego dziecka

i w miarę możliwości skonsultuj się z dietetykiem w celu uzyskania konkretnych porad i jadłospisów.



Planuj posiłki z wyprzedzeniem

i zaopatrz swoją kuchnię w zdrowe produkty.



Staraj się, aby Twoje dziecko nigdy nie było zbyt głodne,






gdyż wtedy zdarzają się złe wybory.








RYZIKO ZWIĄZANE Z SUPLEMENTAMI

Zaplanowana i zbilansowana dieta może zaspokoić wszystkie potrzeby żywieniowe sportowca wyczynowego. Istnieje niewiele, jeśli w ogóle, dowodów wskazujących na to, że suplementy są potrzebne jako uzupełnienie zdrowej diety, a mogą one stanowić zagrożenie zarówno dla zdrowia, jak i kariery sportowców. Oto kilka kluczowych informacji, o których musisz wiedzieć:

-  **Branża suplementów w wysokim stopniu nie podlega restrykcyjnym regulacjom prawnym.**
-  **NIE MA GWARANCJI, że suplementy są wolne od substancji zakazanych!**
-  **Zbilansowane odżywianie jest najbezpieczniejszym i najlepszym sposobem na ułatwienie osiągnięcia szczytowych wyników sportowych,**
promowanie czystego sportu i zakorzenienie zdrowych nawyków żywieniowych na całe życie.
-  **Z niektórymi suplementami wiążą się kwestie bezpieczeństwa**
- niektóre stanowią poważne zagrożenie dla zdrowia i antydopingu.
-  **Żadna organizacja nie może zagwarantować bezpieczeństwa suplementów.**
Bądź świadomym konsumentem i zwróć uwagę, kiedy obietnice marketingowe są „zbyt dobre, by mogły być prawdziwe”.



RYZIKO ZWIĄZANE Z SUPLEMENTAMI

-  **Badania pokazują, że stosowanie suplementów może być pierwszym krokiem do dopingu.**
-  **Wiedz, jak rozpoznać ryzyko i zmniejszyć szansę na pozytywny wynik testu,**
szukając profesjonalnej porady, jeśli Twoje dziecko nalega na stosowanie suplementów diety.
-  **Upewnij się, że Ty i Twoje dziecko rozumiecie zasadę „odpowiedzialności bezwzględnej”.**



CZYNNIKI RYZYKA ZWIĄZANE Z DOPINGIEM

Rozpoznawanie sportowców, którzy są bardziej narażeni na ryzyko i podatni na zachowania dopingowe, jest ważne dla rodziców, ponieważ pozwala na proaktywne działanie i zapobieganie.

Następujące cechy osobiste, cechy osobowości i postawy mogą sprawić, że dana osoba będzie bardziej podatna na doping:

- Niskie poczucie własnej wartości
- Nastawienie na wyniki / osiągnięcia
- Postrzegana presja rodziców, by być perfekcyjnym
- Niezadowolenie z sylwetki / obawa o utrzymanie wagi
- Rodzaj sportu (kategorie wagowe, wytrzymałościowe, szybkościowe lub siłowe)
- Sukces oceniany w dużej mierze przez porównywanie z innymi, a nie na podstawie opanowania umiejętności
- Niecierpliwość w uzyskiwaniu wyników
- Skłonność do oszukiwania / naginania zasad
- Przekonanie, że wszyscy inni stosują doping
- Niewiara w szkodliwe skutki doping
- Historia nadużywania substancji w rodzinie
- Podziw dla osiągnięć znanych sportowców stosujących doping



OKRESY, W KTÓRYCH SPORTOWCY SĄ BARDZIEJ PODATNI NA DOPING

Poniżej przedstawiono momenty, w których każdy sportowiec może być bardziej narażony na doping:

- Powrót po kontuzji
- Zmiana klubu/środowiska
- Zmiana poziomu (wejście na poziom wyczynowy, poziom elitarny)
- Ostatnia porażka w zawodach

Okoliczności związane z karierą:

- Zewnętrzna presja na wyniki / duży nacisk kładziony na wyniki (przez sponsorów, agentów, członków rodziny, organizacje sportowe itp.)
- Przetrenowanie lub niewystarczający czas na regenerację
- Powrót do zdrowia po kontuzji
- Brak lub słabość środków odstraszających (takich jak kontrole dopingowe, wysokie sankcje itp.)
- Brak zasobów (takich jak kompetentni specjaliści od treningu, informacji o treningu sportowym i technologia)

Sytuacje tymczasowe:

- Rozpad relacji osobistych (z rodzicami, rówieśnikami, itp.)
- Chwiejność emocjonalna spowodowana zmianami w życiu (dojrzewanie, przejście na wyższy poziom edukacji, porzucenie szkoły, przeprowadzki, zerwane związki, śmierć partnera/ki)
- Zbliżające się wydarzenia decydujące o karierze (wybór drużyny, ważne zawody, skauting lub rekrutacja)
- Pogorszenie wyników lub zastój



ZAPOBIEGANIE STOSOWANIU ŚRODKÓW DOPINGUJĄCYCH

EDUKUJ

Postaw sprawę jasno

i powiedz swoim dzieciom, że oczekujesz od nich unikania środków dopingujących.

Upewnij się, że Twoje dziecko rozumie, że doping to oszustwo.

Rozmawiaj ze swoim dzieckiem na temat etyki, właściwego treningu, odżywiania i ciężkiej pracy.

Wyjaśnij, jakie ryzyko dla zdrowia

niesie stosowanie środków dopingujących.

Rozpoznawaj oznaki dopingu

i używania sterydów.

WSPIERAJ

Rozmawiaj o tym,

jak poprawić wyniki sportowe poprzez odpowiedni trening, regenerację i starannie zaplanowaną dietę.

Zachęcaj i inspiruj

swoje dziecko do odnalezienia jego najlepszych cech.

Zachęcaj trenerów do wzmocnienia tych przekazów

i utrzymania polityki „zero tolerancji” dla środków dopingujących.



ZAPOBIEGANIE STOSOWANIU ŚRODKÓW DOPINGUJĄCYCH



ROZMAWIJ



Pocieszaj swoje dziecko i wspieraj

je nawet wtedy, gdy nie radzi sobie dobrze; przypominaj, że są to cenne okazje do nauki i podkreślaj momenty, w których poszło mu dobrze.



Wyraźnie zaznacz,

że oczekujesz od swojego dziecka unikania stosowania środków dopingujących.



Regularnie rozmawiaj z trenerem

swojego dziecka.








Monitoruj wszelkie stosowanie suplementów

i rozmawiaj z dzieckiem o ryzyku związanym z ich stosowaniem.





OCHRONA CZYSTEGO SPORTOWCA - PROCES KONTROLI ANTYDOPINGOWEJ

-  **Ważne jest zrozumienie zasady „odpowiedzialności bezwzględnej”**
i upewnienie się, że Twoje dziecko wie, czym jest doping.
-  **Upewnij się, że Ty i Twoje dziecko rozumiecie wszystkie 11 naruszeń przepisów antydopingowych ([Przepisy Antydopingowe Polskiej Agencji Antydopingowej](#), str. 13-22).**
-  **Upewnij się, że Twoje dziecko rozumie, że sportowcy wyczynowi są regularnie badani na obecność substancji dopingujących,**
zarówno podczas zawodów, jak i poza nimi, w celu ochrony czystego sportu i czystych sportowców.
-  **Przejrzyj i omów razem z dzieckiem informacje o etapach kontroli antydopingowej.**
Odwiedź stronę internetową Polskiej Agencji Antydopingowej, aby uzyskać dostęp do pomocnych materiałów: <https://antydoping.pl/kontrole/przebieg-kontroli-antydopingowej/>
-  **Upewnij się, że Twoje dziecko zna swoje prawa i obowiązki**
w zakresie procesu kontroli antydopingowej.



ROZPOZNAWANIE MOŻLIWYCH OZNAK I OBJAWÓW ZAŻYWANIA ŚRODKÓW DOPINGUJĄCYCH

Dzieci wykazujące kilka z poniższych oznak lub objawów mogą stosować środki dopingujące.

Zachowania ryzykowne:

- Zażywanie innych substancji, spożywanie alkoholu lub palenie tytoniu
- Nierozważne stosowanie suplementów diety
- Poleganie na niegodnych zaufania lub błędnych źródłach
- Częste odwiedzanie ośrodków fitness, w których można dostać sterydy
- Wyznaczanie nierealistycznych celów
- Samoleczenie
- Angażowanie się w inne zachowania ryzykowne
- Częste czytanie czasopism o tematyce fitness

Sportowcy stosujący sterydy anaboliczne mogą wykazywać jeden lub wiele z następujących objawów:

- Szybki przyrost wagi
- Trądzik
- Wypadanie włosów
- Rozwinięcie bardziej męskich cech (w przypadku kobiet), takie jak przyrost włosów na ciele i pogłębienie głosu
- Nietypowe powiększenie piersi (w przypadku mężczyzn)
- Ślady zastrzyków (ślady po igłach)



ROZPOZNAWANIE MOŻLIWYCH OZNAK I OBJAWÓW ZAŻYWANIA ŚRODKÓW DOPINGUJĄCYCH

Sportowcy stosujący lub nadużywający niektórych środków mogą wykazywać jedną lub kilka z następujących cech:

- Wahania nastroju
- Agresywne zachowanie
- Nagłe zwiększenie reżimu treningowego
- Oznaki depresji
- Trudności z koncentracją
- Trudności ze snem
- Szybki przyrost lub utrata wagi



CO ROBIĆ, GDY TWOJE DZIECKO STOSUJE DOPING

Pomimo najlepszych starań z twojej strony, twoje dziecko może być narażone na złe wpływy, które mogą skłonić je do stosowania dopingu. Wypieranie i ignorowanie sygnałów ostrzegawczych może prowadzić do katastrofalnych konsekwencji, dlatego ważne jest, aby wiedzieć, czego szukać i otwarcie rozmawiać z dzieckiem.

Jeśli podejrzewasz, że Twoje dziecko może stosować doping - reaguj szybko.



INTERWENIUJ

Musisz interweniować,
aby chronić dobro swojego dziecka.

Dojdź do prawdy
- dąż do zrozumienia, rozmawiając z dzieckiem o swoich obawach.

Porozmawiaj z jego lekarzem.

Zwróć się o profesjonalną poradę
na temat zdrowych alternatyw i właściwego powrotu do równowagi.

Nigdy się nie poddawaj
- masz istotny wpływ na życie swojego dziecka.





POLSKI ZWIĄZEK PIŁKI NOŻNEJ

ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r. 7

02-366 Warszawa

tel.: 732 122 222

fax: +48 (22) 55 12 240

e-mail: pzpn@pzpn.pl

www.pzpn.pl



POLADA

Polska Agencja Antydopingowa

With the support from the UEFA HAtTrick
Anti-Doping Education Programme