



# ANTRENOR



# PĂRINȚI,

# Manual & Agenda

## CUPRINS

- ✓ INTRODUCERE
- ✓ COD DE ETICĂ PENTRU TINERII SPORTIVI
- ✓ ANTURAJUL SPORTIVULUI - O ECHIPĂ CU RESPONSABILITĂȚI ÎN SPRIJINUL TINERILOR SPORTIVI
- ✓ LISTA INTERZISĂ
- ✓ TESTAREA DOPING
- ✓ SUPLIMENTELE ALIMENTARE
- ✓ EXEMPLE DE BUNE PRACTICI
- ✓ CONTACTE UTILE ȘI BIBLIOGRAFIE





# 1. INTRODUCERE

**Proiectul "Antrenor pentru părinți"** este implementat în România de către Agenția Națională Anti-Doping (ANAD) prin finanțarea acordată din Fondul pentru Eliminarea Dopajului în Sport al Organizației Națiunilor Unite pentru Educație, Știință și Cultură (UNESCO).

La nivel global, în comunitatea anti-doping toți actorii instituționali implicați susțin ideea că e nevoie de sprijinul întregului anturaj al tinerilor sportivi pentru a-i educa să crească, acționând cu etică și integritate pentru un stil de viață sănătos. În contextul acestui proiect, ne dorim să consolidăm o strategie de informare și conștientizare destinată părinților și aparținătorilor.

**Proiectul "Antrenor pentru părinți"** (ID 310661) oferă ANAD o dublă oportunitate. Pe de o parte, facilitează o nouă modalitate de valorificare a angajamentului de tradiție al ANAD în susținerea celor mai tineri sportivi către un parcurs în viață și în performanța sportivă, ghidat de valorile unui sport curat și ale unui mediu competitiv cu șanse egale, iar pe de altă parte, acesta reprezintă cel de-al 5-lea proiect implementat sub egida Convenției Internaționale a UNESCO împotriva Dopajului în Sport acceptată prin legea 367/2006.

Temele din conținutul prezentului Manual destinat "Antrenorilor pentru părinți" sunt menite să faciliteze un dialog interactiv între antrenori și comunitatea părinților și aparținătorilor tinerilor sportivi. În considerarea experienței acumulate și a unei abordări instituționale bazate pe un contact permanent cu destinatarii programelor de prevenție și educație anti-doping, apreciem ca element cu caracter de inovație faptul că ANAD a elaborat acest material într-o manieră interactivă – asigurând integrarea recomandărilor, sugestiilor și temelor propuse de participanții la dezvoltarea comunității de "Antrenori pentru părinți". Astfel, în decursul implementării proiectului, echipa de management și implementare și-a propus să pună în valoare relevanța deosebită a experienței rezultate din practică, pe care membrii comunității "Antrenorilor pentru părinți" au acumulat-o deja în activitatea lor de zi cu zi ca antrenori și/sau profesori de sport.

Totodată, ANAD a urmărit să asigure o valoare durabilă tuturor materialelor educative elaborate în contextul proiectului, asigurând o interfață digitală prin intermediul căreia aceste resurse de conștientizare, educare și informare vor fi accesibile în permanență în variantele lor actualizate. Promovăm astfel transferul de bune practici și preluarea de feedback pentru a perfecționa în mod constant abordarea privind informarea, conștientizarea și educarea pe teme anti-doping, în raport cu toți cei implicați în anturajul extins al sportivilor.

Folosim acest prilej pentru a le mulțumi tuturor "Antrenorilor pentru părinți" pentru spiritul de echipă și pentru calitatea contribuțiilor la elaborarea tuturor materialelor educative.

**Împreună pentru un sport curat!**





## 2. COD DE ETICĂ PENTRU TINERII SPORTIVI

### ✓ SPORTUL CURAT CA UN MOD DE VIAȚĂ

Practicând un sport curat, tinerii au șansa să-și construiască un mod de viață echilibrat, care să devină pe termen lung sursă de respect de sine și încredere în propriile forțe.

Astfel, ei pot transfera în familie și în comunitate, principiile pe care le dobândesc în antrenamente și în competiții.

Învățând din bucuria victoriilor și din experiența înfrângerilor, ei pot gestiona toate etapele și provocările din evoluția personală și pot deveni modele de conduită în societate.

### ✓ SPORTUL CURAT CA ALEGERE PENTRU SĂNĂTATE

Practicând un sport curat, tinerii au oportunitatea să aleagă sportul în fiecare zi, ca o soluție durabilă pentru sănătate.

Totodată, ei pot deveni repere credibile de stil de viață echilibrat, inspirându-și familia, prietenii și colegii să urmeze acest drum.

### ✓ SPORTUL CURAT CA ALEGERE ETICĂ

Practicând un sport curat, tinerii învață despre valoarea alegerilor etice.

Ei își consolidează încrederea în propriile decizii corecte și în aptitudinea de a solicita îndrumare de specialitate la timp și din timp, pentru toate situațiile care apar în decursul unei cariere sportive, fie că este vorba de modul de antrenament, de recuperarea după accidentări sau de revenirea după o înfrângere.

Etica drumului în sport devine pentru ei etica drumului în viață.

### ✓ **SPORTUL CURAT CA SUPOORT PENTRU O BUNĂ PERFORMANȚĂ ȘCOLARĂ**

Practicând un sport curat, tinerii dezvoltă un grad sporit de disciplină și perseverență în atingerea obiectivelor școlare.

Astfel, motivația antrenamentelor în sport poate susține calitatea învățării și un grad sporit de încredere pentru alegerea profesiei potrivite.

### ✓ **SPORTUL CURAT CA PUNTE SPRE UN ANTURAJ BENEFIC**

Practicând un sport curat, tinerii au șansa să își aleagă un anturaj benefic, pe bază de valori comune.

Astfel, ei pot dezvolta o abordare către un dialog deschis, onest, construit în reciprocitate în sprijinul unui transfer constant de bune practici despre comportamente, prin care sunt prevenite pericolele dopajului în sport sau ale alegerilor greșite în stilul de viață.

### ✓ **SPORTUL CURAT CA EXPERIENȚĂ DESPRE RESPECT, SOLIDARITATE, SPIRIT DE ECHIPĂ, ONOARE**

Practicând un sport curat, tinerii au șansa să învețe despre importanța respectului reciproc, despre solidaritatea cu semenii aflați în dificultate, despre valoarea adăugată a obiectivelor reușite în echipă, despre onoarea de a recunoaște și celebra valoarea și succesele celorlalți și de a trata cu empatie și considerație momentele de cumpănă ale adversarului.



## **RIDICĂ MORALUL ÎN ORICE SITUAȚIE**



## **FĂ ECHIPĂ CU ANTRENORUL**



### 3. ANTURAJUL SPORTIVULUI - O ECHIPĂ CU RESPONSABILITĂȚI ANTI-DOPING ÎN SPRIJINUL TINERILOR SPORTIVI



În sport, se poate vorbi despre echipă în mai multe sensuri. Unul dintre acestea se referă la echipa formată din anturajul extins al unui sportiv – care aduce laolaltă pe cei care, prin rolul și competențele lor, îi stau alături zi de zi, încă de la primii pași în parcursul spre împlinirea obiectivelor.

Atunci când accentul se pune pe **prevenirea și combaterea dopajului în sport (anti-doping)**, sportivii și întreaga familie a sportului beneficiază în primul rând de suportul organizațiilor anti-doping, care desfășoară o complexă și permanentă activitate de prevenție și educație.

În România, această misiune deosebită revine ANAD - [www.anad.gov.ro](http://www.anad.gov.ro), care implementează programul național

anti-doping cu respectarea tuturor cerințelor stabilite la nivel mondial.

Anturajul extins al sportivilor reprezintă o comunitate care poate susține activitatea experților anti-doping – având oportunitatea și experiența pentru a contribui la promovarea unui dialog concret și util despre valori, precum **sportul curat și mediul competițional cu șanse egale**.

Asemeni competițiilor sportive și domeniul anti-doping se bazează pe fair-play și pe respectarea regulilor specifice. Acestea sunt concepute și promovate la nivel internațional și devin parte din reglementările naționale ce trebuie acceptate de toți cei implicați în sport. Pe scurt, acestea sunt numite **reglementările anti-doping** - norme riguroase și unitare la nivel global.

În contextul acestor reglementări, specialiștii au apreciat că este important să creeze o **definiție anti-doping** și pentru anturajul sportivului. Acest lucru a fost posibil datorită **Codului Mondial Anti-Doping (Codul)** elaborat în programul mondial anti-doping,

de către Agenția Mondială Anti-Doping (WADA). Codul este un instrument de reglementare la care face referire și **Convenția Internațională a UNESCO împotriva Dopajului în Sport**.

Astfel, conform Codului și în spiritul proiectului prin care ANAD implementează acest manual, părinții și antrenorii sunt parte a unei echipe numite **personal asistent al sportivului**: "*orice antrenor, preparator, manager, agent, personal din conducerea echipei, oficial, personal medical ori paramedical, părinte sau orice altă persoană care lucrează, tratează sau acordă asistență sportivului care participă sau se pregătește să participe la competiții sportive*".

Prin asumarea obligației comune de a cunoaște și respecta reglementările anti-doping, personalul asistent își consolidează rolul în beneficiul sănătății și performanței sportivilor. Această responsabilitate este enunțată astfel: "*Sportivii, personalul asistent al acestora, precum și orice alte persoane sunt obligați să cunoască și să respecte legea, toate politicile și reglementările anti-doping (...)*".



## 4. LISTA INTERZISĂ

Părinții asigură copiilor puntea către toate formele de informare și educație, inclusiv atunci când vorbim despre sport.

**"Antrenorii pentru părinți"** provin din domeniul sportului și sunt familiarizați cu instrumentele și mecanismele prin care se asigură respectarea reglementărilor anti-doping. Din perspectiva acestei experiențe profesionale, aceștia îi pot sprijini pe părinții și aparținătorii tinerilor sportivi încurajând un nivel de informare, conștientizare și educare, care să contribuie la prevenirea dopajului și la evitarea consecințelor nedorite cauzate de dopaj.

Proiectul **"Antrenor pentru părinți"** își propune să vină în sprijinul părinților tinerilor sportivi cu o abordare care să le faciliteze:

- ☺ familiarizarea cu noțiuni anti-doping deosebit de relevante în activitatea sportivă practică de cei mici;
- ☺ accesul eficient la sursele de informare actualizate de ANAD și disponibile prin toate modalitățile de comunicare publică;



- ☺ conștientizarea cu privire la importanța temelor anti-doping în dialogul permanent pe care părinții, antrenorii și profesorii de sport îl angajează în monitorizarea pregătirii și performanței tinerilor sportivi;
- ☺ formarea deprinderii de a comunica în mod preventiv cu echipa de specialiști din ANAD pentru a solicita îndrumări și clarificări.

Alegând o abordare comună a respectării sub toate aspectele a regulilor sportului curat, toți cei integrați în **personalul asistent al sportivului** dezvoltă obișnuința unor bune practici de prevenție anti-doping și aleg să se informeze la timp și din timp – educând în acest spirit și pe tinerii sportivi încă de la primii pași.

Domeniul anti-doping este prin excelență tehnic. De aceea, toate organismele internaționale responsabile de elaborarea instrumentelor și mecanismelor cooperează cu cei implicați în sport, pentru a identifica cele mai eficiente și constante modalități de informare.

Ce **NU** este permis în sport?

Aceasta este întrebarea la care răspunde **Lista Interzisă** – un standard internațional elaborat de WADA și integrat ca anexă la Convenția internațională a UNESCO împotriva Dopajului în Sport.



**Lista Interzisă** cuprinde toate substanțele și metodele interzise în sport. Este un document dinamic pe care WADA îl modifică și actualizează cel puțin odată pe an. Lista reflectă efortul constant al tuturor celor implicați în combaterea dopajului.

Domeniul anti-doping se bazează pe reguli. Prin simetrie, această condiție se aplică conținutului Listei Interzise. Astfel, pentru ca o substanță sau metodă să devină parte din Listă, este nevoie de îndeplinirea a două dintre următoarele 3 cerințe:

1. Să aibă potențialul de a crește sau să crească performanța sportivă;
2. Să reprezinte un risc real sau potențial pentru sănătatea sportivilor;
3. Să încalce spiritul sportului.

În fiecare an, începând cu **1 ianuarie**, intră în vigoare o nouă versiune a Standardului Internațional WADA **Lista Interzisă**.

ANAD include pe pagina sa de internet ([www.anad.gov.ro](http://www.anad.gov.ro)) versiunea în limba română a Listei Interzise însoțită de un Rezumat al principalelor modificări cu note explicative.

Prin natura profesiei și grație experienței acumulate, antrenorii și profesorii de sport sunt familiarizați cu misiunea prevenirii și combaterii dopajului în sport. În formele de pregătire de peste an, în contextul competițiilor sportive naționale și internaționale, aceștia beneficiază de un contact nemijlocit cu informațiile puse la dispoziție de experții din organizațiile anti-doping, fie că vorbim despre Lista Interzisă sau despre alte subiecte anti-doping.

**Proiectul "Antrenor pentru părinți"** permite ANAD să pună în practică o abordare cu valoare durabilă: comunitatea "antrenorilor pentru părinți".

Acest concept ține cont de un fapt extrem de concret: semnificația "cotidianului" din comunicarea pe care antrenorii și profesorii de sport o coordonează cu părinții și aparținătorii tinerilor sportivi. Zi de zi, indiferent de anotimp, în sală sau pe stadionul de antrenament, în competiție sau în afara competiției, în cazul micilor sportivi îi vom regăsi laolaltă pe antrenori și părinți, mereu prezenți, mereu implicați.

Încurajând un dialog despre informare, conștientizare și educare pe teme anti-doping între acești piloni ai universului tinerilor sportivi se asigură expunerea celor mici la lecții importante, nu numai pentru sport dar și pentru alegerile în ceea ce privește stilul de viață.

Încurajând părinții să se informeze direct de la sursele puse la dispoziție de organizațiile anti-doping, se pune în valoare, și în sport, rolul acestora în monitorizarea a tot ceea ce ține de buna evoluție și dezvoltare a unui copil.

Un părinte informat în acest domeniu poate coordona optim toate măsurile ce țin de protecția sănătății unui tânăr sportiv. În orice context în care este necesar, părinții pot astfel integra în timp util datele despre calitatea de sportiv în informațiile prezentate personalului medical ori paramedical sau oricărei alte persoane care lucrează, tratează sau acordă asistență sportivului.

Comunitatea "Antrenorilor pentru părinți" poate astfel să contribuie și la eficiența comunicării părinților cu alți piloni importanți din **personalul asistent al sportivilor**.

**Întrebări și răspunsuri cu privire la Lista Interzisă**





## 5. SUPLEMENTELE ALIMENTARE

Ideea acestui proiect s-a raportat la oportunitatea de comunicare constantă între părinții tinerilor sportivi și antrenorii și/sau profesorii de sport. Ne vom referi acum la un alt subiect despre care "Antrenorii pentru părinți" pot promova necesitatea corectei informări: **suplimentele alimentare**.

Suplimentele alimentare sunt produse cu o mare vizibilitate pe piață. Sunt promovate prin strategii de marketing pe canalele media și în mediul online.

Atunci când ne referim la suplimentele alimentare în relație cu respectarea reglementărilor anti-doping ne raportăm, ca în cazul medicamentelor, la precauție, la necesitatea de a verifica orice produs înainte de a fi utilizat.

Acest demers preventiv este important, având în vedere diversitatea formelor în care suplimentele alimentare sunt prezente. Menționăm aici câteva exemple:

- Batoane și/sau pudre proteice;
- Suplimente recomandate ca fiind naturiste (bazate exclusiv pe plante);
- Băuturi energizante;
- Uleiuri de masaj;
- Suplimente promovate ca fiind utile în pierderea în greutate.

Suplimentele alimentare sunt produse propuse spre comercializare ca o alternativă la diverse forme de medicație sau în completarea acestora.

Este important de subliniat că suplimentele alimentare pot conține substanțe dopante, chiar dacă eticheta produsului descrie o compoziție 100% naturală.

De exemplu, orice efect advers precizat în prospectul unui astfel de produs trebuie să reprezinte o referință cu privire la posibila prezență a unei substanțe dopante.

Și în acest context, evidențiem importanța cunoașterii rolului Listei Interzise ca document care include toate substanțele și metodele interzise în sport.

"Antrenorii pentru părinți" pot îndruma părinții să solicite clarificări din partea specialiștilor din echipa ANAD și să consulte resursele de informații constant actualizate pe site-ul instituției: [www.anad.gov.ro](http://www.anad.gov.ro).



## 6. TESTAREA DOPING

### 6.1. Semnificație

O componentă esențială în evoluția unui copil o reprezintă asistența medicală asigurată atât pentru monitorizarea procesului de creștere și dezvoltare cât și pentru soluționarea oricăror probleme de sănătate. Părinții celor mici coordonează interacțiunea cu sistemul medical care aplică toate măsurile cu caracter științific și profilactic.

În cazul tinerilor sportivi, ne referim de asemenea la interacțiunea cu o procedură științifică: controlul doping – în speță, componenta de **testare prin prelevarea de probe biologice (de urină și/sau de sânge)**.

Așa cum părinții și aparținătorii doresc să fie informați cu privire la toate aspectele asistenței medicale acordate copiilor, este firesc și deosebit de util ca ei să aibă acces la cele mai actuale și complete informații cu privire etapele prelevării de probe biologice în cazul sportivilor minori.

Un părinte informat în acest sens poate avea o contribuție esențială în înțelegerea de către micii sportivi a **drepturilor și obligațiilor** și respectiv a modului în care aceste proceduri se desfășoară în concret.

**"Antrenorii pentru părinți"** beneficiază de experiența dobândită în sport pentru a facilita înțelegerea tuturor aspectelor legate de respectarea cerințelor privind testarea doping - în scopul informării și educării părinților și aparținătorilor .

### 6.2. Drepturi și obligații

Reglementările anti-doping au un caracter unitar, un set de reguli pentru toți cei care aleg sportul de performanță sau sportul recreativ desfășurat în mod organizat.

## Testarea doping în cazul sportivilor minori beneficiază de măsuri de protecție specifice.

Astfel, conform prevederilor H.G nr. 278/2022 pentru aprobarea Normelor metodologice privind controlul doping, publicată în Monitorul Oficial nr. 199, Partea I, din 28.02.2022:

- Ofițerul de control doping, însoțitorul și oficialul de prelevare a probelor de sânge, după caz, au următoarele obligații: (...) să se asigure că organizatorul evenimentului sportiv are acordul părinților sau, după caz, al reprezentantului legal, pentru testarea sportivilor minori” (...); **[art. 13(1)f)]**
- ANAD trebuie să se asigure că ofițerul de control doping deține informațiile relevante pentru a efectua ședința de recoltare a probei cu un sportiv minor (...); **[art. 13(2)]**
- Anterior notificării sportivului, autoritatea de recoltare a probelor, ofițerul de control doping sau însoțitorul, după caz, trebuie să stabilească dacă pentru notificare este nevoie de o terță parte în situația în care sportivul este minor; **[art. 15(3)a)]**
- Notificarea sportivului minor se face în prezența unui adult; **[art. 15(6)]**
- Opinia sportivului minor cu privire la tipul de reprezentare este luată în considerare pe tot parcursul ședinței de recoltare a probei, în funcție de vârsta și gradul său de maturitate. **[art. 15(7)]**
- Sportivul minor este reprezentat pe tot parcursul procedurii de recoltare a probei, cu respectarea cerințelor Standardului internațional pentru testare și investigații, iar acest lucru este consemnat de ofițerul de control doping. **[art. 15(8)]**
- În cazul sportivului minor, un reprezentant care să observe ofițerul de control doping în momentul emiterii probei de către sportiv, fără a observa direct emiteria probei de urină, cu excepția situației în care sportivul minor solicită acest lucru; respectarea dispozițiilor art. 15 alin. (8) pe parcursul ședinței de recoltare se consemnează de către ofițerul de control doping în formularul suplimentar de raport-comentarii și nu afectează validitatea testării. Ofițerul de control doping stabilește cine poate fi prezent pe durata recoltării probei de la sportivul minor cu respectarea prevederilor Standardului internațional pentru testare și investigații; **[art. 19(b)]**

Pentru părinți, cunoașterea acestor drepturi ajută la conștientizarea privind obligația tinerilor sportivi de a respecta toate cerințele pentru testarea doping.

Nerespectarea acestor cerințe constituie o încălcare a reglementărilor anti-doping și duce la consecințe serioase, cea mai severă fiind suspendarea din activitatea sportivă pentru perioade de timp semnificative.

Cu ajutorul comunității "Antrenorilor pentru părinți", părinții și aparținătorii au acces la încă o modalitate de informare și conștientizare. Respectarea reglementărilor anti-doping este o cerință care se aplică tuturor sportivilor, indiferent de vârstă.

**Astfel, în conformitate cu Legea nr. 310/2021 privind prevenirea și combaterea dopajului în sport publicată în Monitorul Oficial, Partea I, nr. 1229 din 27.12.2021:**

- Sportivii sunt răspunzători, în contextul anti-doping, pentru ceea ce ingerează sau utilizează.

**[art. 34]**

- Sportivii au obligația de a fi disponibili în orice moment pentru prelevarea de probe.

**[art. 35]**

- Sportivul are obligația să își decline calitatea în fața personalului medical, inclusiv a medicilor de familie și medicilor specialiști, are obligația să nu utilizeze substanțe interzise și metode interzise și trebuie să își asume răspunderea în a se asigura că niciunul din tratamentele medicale primite nu duce la încălcarea politicilor și reglementărilor anti-doping adoptate în conformitate cu prevederile Codului. **[art.**

**36]**

## 6.3. Pașii Controlului Doping - proba de urină

### 1 CONTROLUL DOPING

Probele de urină și/sau sânge pot fi recoltate **oriunde și oricând** în scopul controlului doping.

### 2 SELECTAREA SPORTIVILOR

Vei fi înștiințat de către un ofițer de control doping (OCD) sau un însoțitor dacă ai fost selectat pentru controlul doping.



Ți se va cere să semnezi un formular prin care confirmi că ai înțeles care îți sunt drepturile și obligațiile.



### 3 PREZENTAREA LA STAȚIE

Te vei prezenta la stația de control doping cât mai curând posibil.

### 4 ALEGEREA ECHIPAMENTULUI DE RECOLTARE

Vei alege un recipient de recoltare (pahar) din cel puțin 3 recipiente puse la dispoziție.



### 5 EMITEREA PROBEI

Trebuie să oferi o cantitate minimă de 90 mL de urină.

Te vei dezbrăca de la brâu până la genunchi și de la palme până la umeri, pentru a asigura vizibilitate pe durata emiterii probei.

Un OCD sau un însoțitor de același sex va observa direct emiteria probei de urină.

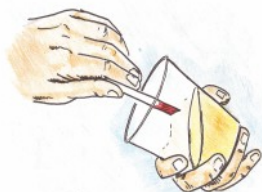
## 6 ÎMPĂRȚIREA PROBEI

Vei alege un echipament de recoltare din cel puțin 3 puse la dispoziție. Vei împărți proba în recipientele A și B. Mai întâi, vei turna o cantitate de minim 30 ml. de urină în recipientul B, apoi o cantitate mai mare, de minim 60 ml., în recipientul A și vei lăsa o cantitate mică în recipientul de recoltare.



## 7 SIGILAREA PROBEI

Vei sigila recipientele A și B.



## 8 DENSITATEA SPECIFICĂ

OCD va măsura densitatea specifică a probei, pentru a se asigura că proba nu este prea diluată pentru analiză. Dacă proba este prea diluată, ți se va cere să emiți probe suplimentare.

## 9 SEMNAREA FORMULARULUI

Formularul de control doping va fi completat de OCD cu următoarele informații:

- ⇒ Datele personale;
- ⇒ Orice medicamente sau suplimente consumate în ultimele 7 zile;
- ⇒ Orice probleme sau observații ai putea avea în legătură cu controlul doping;
- ⇒ Informațiile necesare pentru analiză.



Vei confirma dacă informațiile și codul probei sunt corecte, prin semnarea formularului de control doping. Vei primi un exemplar al formularului de control doping.

## 10 ANALIZA PROBEI

Probele vor fi trimise la un laborator acreditat de WADA (Agenția Mondială Anti-Doping), cu păstrarea confidențialității și vor fi urmărite pentru a se asigura securitatea lor.

Proba A va fi analizată, iar proba B va fi depozitată în siguranță pentru analize ulterioare, dacă sunt solicitate.

Laboratorul va trimite rezultatele prin Sistemul de Management și Administrare Anti-Doping (ADAMS).





## 7. EXEMPLE DE BUNE PRACTICI

Un sport curat e o alegere. Toți cei implicați în prevenirea și combaterea dopajului în sport vă vor spune, pe bună dreptate, că e o alegere majoră.

În toate situațiile în care prin valorile primite de la antrenor, un tânăr sportiv alege calea unui sport curat de la cele mai fragede vârste, beneficiile sunt multiple. În secțiunea dedicată Codului de etică din acest manual noi am căutat să propunem corelări, care să se refere la impactul pozitiv asupra tuturor aspectelor de viață.

Echipa de specialiști din ANAD promovează o abordare deschisă în dialogul cu toți cei implicați în definiția pe care am prezentat-o: personalul asistent al sportivului.

Apreciem că în partea finală a acestui material educativ ar fi util să vă aducem în atenție câteva exemple de bune practici pentru comunitatea **"Antrenorilor pentru părinți"**. Desigur, experiența dumneavoastră poate îmbogăți această abordare. Sperăm ca, în anii ce vin, să primim de la dumneavoastră noi sugestii pe care să le integrăm și să le promovăm ca noi bune practici.

### Luna Septembrie

Tinerii sportivi vor sosi în curând la clubul nostru sportiv/ la școala noastră cu profil sportiv.

Pentru unii dintre ei, acesta este primul pas în sport. Vom avea așadar elevi noi și ne dorim să-i susținem și în mediul familial pentru un sport curat și protecția sănătății, promovând toate informațiile și îndrumările pe care specialiștii anti-doping din ANAD ni le pun la dispoziție.

Eu sunt un **"Antrenor pentru părinți"** și am pregătit o scrisoare pe care o voi transmite tuturor părinților micilor sportivi, invitându-i la o informare despre rolul anti-doping în sport. Deja am luat legătura cu experții din ANAD pentru o intervenție online în cadrul sesiunii de informare.

Pentru că noi suntem o echipă mare, echipa numită "personalul asistent al sportivului" am să mă asigur că sunt invitați la sesiunea de informare toți membrii personalului medical din lista de contacte a școlii noastre/clubului nostru.

Începutul de an școlar e mereu dinamic, însă există mereu timp pentru o prioritate: **SPORTUL CURAT**.

## Luna Decembrie

Începe vacanța de iarnă. Tinerii sportivi de la club/ de la școala sportivă îl vor aștepta și ei pe Moș Crăciun după un an plin de antrenamente și competiții.

În scrisoarea cu gânduri bune pentru părinți și aparținători, am să inserez și o trimitere la informațiile importante pe care experții ANAD ni le-au transmis de-a lungul anului. Din obișnuința pe care ne-am creat-o noi, **”Antrenorii pentru părinți”**, înainte de a finaliza scrisoarea, voi insera și link-ul către pagina de internet [www.anad.gov.ro](http://www.anad.gov.ro).

## Luna Iunie

Tinerii sportivi de la club/ de la școala sportivă au încheiat un nou an școlar. Pentru ei, însă, sportul nu are vacanță.

Sunt **”Antrenor pentru părinți”** și comunitatea noastră se consultă în permanență cu echipa specialiștilor din ANAD pentru îndrumări și noutăți în domeniul anti-doping.

Am pregătit o scrisoare destinată părinților/aparținătorilor despre conduita anti-doping pe timpul vacanței de vară. Am anexat toate materialele educative transmise de ANAD.

## Oricând în timpul anului

Fie că sunt la început de drum sau pe drumul performanței, tinerii sportivi se confruntă cu experiențe legate de sănătate – fie că vorbim despre procesul de creștere, fie că vorbim despre probleme medicale specifice (ex. accidentări, boli de sezon).

Și în acest sens părinții și aparținătorii pot beneficia de sprijinul meu ca **”Antrenor pentru părinți”**. De câte ori am ocazia, fie preventiv, fie ca răspuns la întrebările lor, eu îi îndrum spre experții ANAD pentru a discuta cu aceștia noțiuni fundamentale: Lista Interzisă, precauția față de medicație și suplimentele alimentare sau procedura de acordare a scutirilor pentru uz terapeutic.

De fiecare dată le reamintesc necesitatea ca ei să transmită la timp și din timp toate informațiile anti-doping către personalul medical care ia contact cu copiii lor.



Scutire pentru  
Uz Terapeutic

## Bibliografie

- Convenția Internațională a UNESCO împotriva Dopajului în Sport
- Codul Mondial Anti-Doping
- Legea nr. 310/2021 privind prevenirea și combaterea dopajului în sport publicată în Monitorul Oficial, Partea I nr. 1229 din 27/12/2021
- Hotărârea nr. 278/2022 pentru aprobarea Normelor metodologice privind controlul doping, publicată în Monitorul Oficial nr. 199, Partea I, din 28.02.2022
  
- "Sport values in every classroom"
- "Parents' Guide to Clean Sport"
- "ADEL for Parents of Elite Athletes"

## Contacte utile

[www.anad.gov.ro](http://www.anad.gov.ro)

<https://en.unesco.org/themes/sport-and-anti-doping/convention>



<https://en.unesco.org/themes/sport-and-anti-doping/sports-values-education>



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



<https://quiz.wada-ama.org/outreach/documents/WADA%20Outreach%20Model/1.%20Publications/Parent%20Tool%20Guide/parent%20tool%20guide%20english.pdf>





sports-values  
UNESCO



anad.gov.ro



Lista Interzisă  
Medical&SUT



Resurse&  
MaterialeEdu



PlatformaEdu  
ADEL.WADA



wada-ama.org

**ANTRENOR**



**PĂRINȚI**