



Erasmus+



E.D.G.E.

European Anti-Doping Generation

Antidopinga manifests

Lai veicinātu godīgu, ētisku sportošanu, projekta “E.D.G.E. – Eiropas Antidopinga paaudze” aktivitātē “Jauniešu antidopinga darbnīca”, pielietojot projekta dalībnieku pieredzi, ir radīta virkne praktisku ieteikumu, ko izmantot treneru un jauno sportistu savstarpējā mijiedarbībā! Lūk, dalāties ar ieteikumiem, ko darīt:

- ✓ Nospraust mērķus. Nospraust mērķus gan vispār, gan katram treniņam. Nospraust reālus, izpildāmus mērķus.
- ✓ Pievērst uzmanību teiktajam, pievērst uzmanību sarunām. Izrunāt emocijas, īpaši sliktās. Vārdiski dalīties ar labajām. Sarežģītas situācijas risināt, runājot. Jebkurš no mums var būt sava veida psihologs – uzklausat un pasakot atbilstošus vārdus. Jāpatur prātā, ka pastāv atšķirības cilvēku pasaules uztverē, tāpēc jāveicina tādas sarunas, kurās viens otru sadzird un saprot. Jāpatur prātā, ka, ja kādu kritizējam (adekvāti), tad neaizmirstam pateikt arī pozitīvo.
- ✓ Atcerēties, ka kļūdities ir atļauts, kļūda nav pasaules gals un par kļūdām nesoda, bet pamāca, kā citreiz darīt labāk.
- ✓ Pievērst uzmanību analizēšanai. Analizēt gan labās lietas, gan tās, kas neizdodas, lai turpmāk veicinātu izdošanos. Analizēt situācijas.
- ✓ Regulāri uzmundrināt vienu otru. Tāpēc esam vienā klubā, komandā, lai viens otram palīdzētu ar labu vārdu. Īpaši pirms sacensībām – mudināt uz labām domām.
- ✓ Veicināt savā starpā sportošanu tāpēc, ka patīk to darīt, tāpēc, ka sports sagādā patiesu prieku!
- ✓ Veicināt iekšējo konkurenci, bet godīgu, cieņas pilnu, draudzīgu.
- ✓ Savstarpēji novērst uzmanību no tā, kas rada spriedzi, stresu.
- ✓ Nodefinēt un uzrakstīt visiem saprotamu savu “ētikas kodeksu”, lai visiem ir skaidrs, kas klubā, komandā ir pieņemami un kas nav pieņemami.
- ✓ Pa vidu rutīnas darbam, rutīnas treniņiem laiku pa laikam veidot treniņu kā spēli vai kā kaut ko oriģinālu, neierastu.
- ✓ Izmantot gan ikdienas treniņus, gan nometnes kā iespēju pamācīt atslābināšanās vingrinājumus.
- ✓ Lai sagatavotos tikt galā ar sarežģītām situācijām, kas var radīt spilgtas negatīvas emocijas (piemēram, saskaršanās ar kļūdainu tiesneša lēmumu, kas rada dusmas), izspēlēt situācijas kā lomu spēles treniņos vai nometnēs. Dažādas situācijas var arī nofilmēt, lai būtu iespēja paskatīties uz tām no dažādiem skata punktiem un līdz ar to saprast arī citus labāk!

- ✓ Ieviest un īstenot kluba, komandas saliedēšanās pasākumus ārpus treniņiem (piemēram, fotosesija, laivu brauciens, pārgājiens).
- ✓ Uz sacensībām doties visiem kluba, komandas dalībniekiem kopā, tādējādi veicinot draudzīgumu savā starpā. Apmesties arī vienā nakšņošanas vietā, ārpus sacensībām paveikt kādu kopīgu aktivitāti.
- ✓ Svarīgi laicīgi plānot grafiku. Ja jādodas uz sacensībām citā klimatā, citā laika zonā, laicīgi par to domāt un sākt pielāgoties. Padomāt par aklimatizāciju.
- ✓ Ņemot vērā, ka Valsts sporta medicīnas centra Antidopinga nodaļa piedāvā bezmaksas lekcijas par antidopinga tēmām, aicināt Antidopinga nodaļu uz savu federāciju, klubu, komandu, lai izglītotu gan jauniešus, gan trenerus.
- ✓ Runāt par pozitīvajiem piemēriem – par progresējošiem, labus un izcilus rezultātus sasniegušiem sportistiem savā sporta veidā, kas to ir paveikuši saviem spēkiem, nevis negodīgā ceļā.
- ✓ Atgādināt par negodīgas rīcības, dopinga lietošanas sekām. Atgādināt par pozitīvajām vērtībām, kāpēc sportot tīri un godīgi.

Īpaši treneriem:

- ✓ Treneris ir pieredzējis, līdz ar to lieliski, ja dalās savā personīgajā pieredzē ar saviem audzēkņiem.
- ✓ Jāpatur prātā, ka svarīga arī saikne ar sportistu vecākiem.
- ✓ Ir sportisti, kam svarīgi, lai treneris ir ne tikai treneris, bet arī draugs. Trenerim uzdevums to pamanīt un būt gan autoritātei, gan draugam vienlaikus. Nepieciešams savstarpēji parunāt arī par sadzīvīskām lietām, ne tikai par treniņiem.
- ✓ Trenerim pievērst individuālu uzmanību katram sportistam.

Citāti, ko izmantot kā saukļus godīga sporta veicināšanai:

- ✓ Galvenais ir ieklausīties vienam otrā un citam citā!
 - ✓ Sporto tā, lai arī pēc karjeras beigām Tu justos kā uzvarētājs!
 - ✓ Vienīgais, kuram ir jālepojas ar Taviem rezultātiem, esi Tu pats!
 - ✓ *Love the way you play!*
 - ✓ Galvenais cerēt!
 - ✓ Nevajag domāt, vajag darīt!
 - ✓ Dari, tāpēc, ka patīk!
 - ✓ Negodīga uzvara nav uzvara!
 - ✓ Spēlē godīgi, ja gribi, lai pret Tevi ir godīgi!
 - ✓ Nespēlējot godīgi, Tu esi uzvarētājs tikai citiem, bet ne sev!
 - ✓ Spēle ir kā ūdens - tikai tīrais dod enerģiju dzīvei!
 - ✓ Esot godīgam, ir vieglāk dzīvot, var cilvēkiem skatīties acīs!
 - ✓ Pie mums medaļas izcīna, nevis nopērk!
 - ✓ Sports ir atsevišķa dzīve!
 - ✓ Dari tā, lai pasaule atpazīst Latvijas cīņas sparū!
 - ✓ Cīnies sava prieka pēc!
 - ✓ Lai katra nākamā paaudze pārspēj iepriekšējo!
- Vairāk darba, vairāk sasniegumu!