



PRIRUČNIK ZA RODITELJE

VAŠA ULOGA KAO RODITELJA

Kao roditelj deteta koje se bavi sportom, Vi sigurno znate da pritisak koji deca trpe tokom treniranja i takmičenja, a u želji da postignu rezultate najvišeg nivoa, može dovesti do toga da dete počne da koristi opasne supstance sa ciljem da na lakši način postigne željene rezultate.

Posezanje za ovim supstancama, čije korišćenje nije dozvoljeno, dovodi do doping pozitivnog rezultata i zabrane



bavljenja sportom. Do istog ishoda može dovesti i nekontrolisano uzimanje suplemenata bez nadzora stručnog lica, što takođe može izazvati i ozbiljne zdravstvene probleme.

Uloga koju kao roditelji imate, jeste da pomognete svojoj deci da ostvare svoje sportske ciljeve, ali istovremeno i da ih naučite poštovanju i uvažavanju sportskog duha, i zbog toga je ona nezamenljiva.



U tom smislu, Vi kao roditelji morate biti dosledni u tome da svojoj deci prenesete stavove o važnosti dobrog zdravlja, ličnog integriteta, sigurnosti u sebe, ravnoteže između uživanja u čistom sportu i težnje ka vrhunskom rezultatu.

Ovaj priručnik smo razvili kako bismo Vam pomogli da poboljšate svoje znanje a samim tim i znanje svoje dece o tome kako i na koji način da zaštite sebe, sport kojim se bave i svoje karijere.



PROMOCIJA PRAVIH VREDNOSTI

Sport pozitivno utiče na radnu etiku, razvoj poštovanja prema drugima, stvaranje prijateljstava, osećaj sreće i zadovoljstva i zdrav način života.

Međutim, ukoliko prave vrednosti nisu, tokom vremena, utkane u samu ličnost deteta onda želja za boljim sportskim rezultatima može podstaći dete na varanje, laganje, aroganciju i želju za pobedom po svaku cenu, na štetu sopstvenog zdravlja i ličnog integriteta.



Kako bismo Vam pomogli evo nekoliko saveta kako da podstaknete razvoj pravih vrednosti kod Vašeg deteta:

- 1. Učite decu da poštuju svoje protivnike i sebe**, da budu dostojanstveni u pobedi ali i u porazu i da se ponašaju u skladu sa istinskim sportskim duhom.
- 2. Utičite na svoju decu tako što ćete ih podsticati bez obzira na ishod njihovog takmičenja**, budite pozitivni dok pratite njihovo takmičenje sa tribina, govorite pozitivno o njihovim protivnicima nakon završenog takmičenja.
- 3. Postavite lični napredak Vašeg deteta, njegov integritet i pravičnost iznad pobede.**
- 4. Razgovarajte sa Vašom decom** o vrednostima koje treba promovisati kroz njihov sport.
- 5. Naglasite da je njihovo učešće u sportu pre svega zbog ličnog razvoja** kako bi postali bolje osobe, pre svega.
- 6. Obratite pažnju na to da kada deca učine neku prevaru ili laž** pokušate da tu situaciju iskoristite za učenje o pravim vrednostima. Započnite razgovor o štetnom dejstvu zabranjenih supstanci u sportu. Budite jasni u tome da od Vašeg deteta očekujete da izbegne sve zabranjene supstance.



KAKO PREPOZNATI ZDRAVU SPORTSKU SREDINU ZA VAŠE DETE

PRONALAZENJE RAVNOTEŽE

- Naučite ih da se organizuju pomoću rasporeda, kalendara i dnevnog plana rada.
- Naučite decu da potraže pomoć kada se osećaju loše.
- Naučite ih da stave zdravlje na prvo mesto.

Mladim sportistima je potrebna Vaša pomoć da nauče kako da usklade sve svoje obaveze počevši od zahtevnih rasporeda u školi, treninga i vremena koje žele da provedu sa porodicom i prijateljima.

**Sport kojim se bave
Vaša deca ili okruženje u kome provode puno vremena utiće na njihovo razmišljanje. Procenite da li je to okruženje korisno i da li će pozitivno uticati na njihov rast i razvoj.**

Evo liste načina na koje možete prepoznati zdravu sportsku sredinu:

- Potražite u klubu, gde Vaše dete trenira, glavnog trenera ili vlasnika kluba i kroz razgovor procenite da li su oni ti koji kod dece razvijaju vrednosti kao što su poštovanje, lični razvoj i jednakost među decom.
- Da li trener poseduje lični integritet i dobar karakter? Da li se trener redovno edukuje po pitanju najnovijih naučnih saznanja iz oblasti u kojoj radi?
- Utvrdite da li se greške koje su napravljene tokom meča ili treninga koriste na način da deca iz njih nešto nauče.
- Saznajte da li se deca između sebe podržavaju i da li ohrabruju jedni druge dok teže ka postizanju što boljih rezultata.

Ukoliko se uverite da sredina u kojoj Vaše dete trenira nije zdrava razmislite o promeni kluba.

PROVERITE LEKOVE

Mnogi lekovi sadrže zabranjene supstance sa Liste zabranjenih doping sredstava.

- **Kažite lekaru** da je vaše dete sportista i da su neki lekovi zabranjeni u sportu.
- **Proverite sve lekove** putem servisa Antidoping agencije Republike Srbije koji se zove **Mišljenje o leku**, bilo na sajtu adas.org.rs/tue/zahtev-zamisljenje-o-leku ili putem aplikacije **ADAS za sportiste**.
- U pretragu unesite **fabrički naziv leka ili generički naziv leka** koji piše u sastavu na kutiji.
- **Ako doktor prepíše lek koji u sebi ima zabranjenu supstancu** prvo ga obavezno pitajte da li postoji alternativni lek koji je dozvoljen.
- **Ukoliko ne postoji odgovarajuća alternativa** onda vaše dete mora da prijavi **TUE – Izuzeće za terapijsku upotrebu**, kako bi dobio dozvolu da koristi lek.
- **Proverite sajt ADAS** za više informacija o TUE adas.org.rs/tue/izuzece-radi-primene-u-terapijske-svrhe-tue



ISHRANA

Pravilna ishrana i hidracija utiču na poboljšanje sportskih sposobnosti i dobro opšte zdravlje. Ovo su saveti za pravilnu ishranu:

- **Napravite program pravilne ishrane** i hidracije za svoje dete.
- **Razvijajte pravilne nutritivne navike** i odnos prema hrani.
- **Naučite svoje dete kako da čita deklaraciju i sastav namirnica.**
- **Informišite se o smernicama pravilne ishrane** za vaše dete i konsultujte nutricionistu ili dijetetičara za konkretan savet ili predlog dijete.
- **Planirajte obroke unapred** i neka se u vašoj kuhinji nalazi izbor zdrave hrane.
- **Postarajte se da vaše dete nikada ne ogladni previše** jer se tada prave brzi i pogrešni odabiri namirnica i hrane.

RIZIK OD

SUPLIEMENATA

Planirana i balansirana dijeta može da zadovolji sve nutritivne potrebe sportista. Postoje dokazi da su suplementi neophodni kao dodatak zdravoj ishrani i mogu da predstavljaju rizik kako za zdravlje tako i za sportsku karijeru. Ovo su neke osnovne informacije koje treba da znate:

- Proizvodnja suplemenata je **krajnje neregulisana i nekontrolisana.**
- Ne postoje **nikakve garancije da suplementi ne sadrže zabranjene supstance.**
- **Pravilna i kvalitetna ishrana je najsigurniji** način da se postignu najbolji sportski rezultati, promoviše čist sport i uspostave zdrave dugoročne nutritivne navike.
- **Postoji rizik po pitanju sigurnosti** suplemenata jer neki suplementi mogu biti opasni po zdravlje i rizični po pitanju dopinga.
- **Nijedna organizacija** (izuzetak je ispitivanje suplemenata u laboratorijama) **ne može da garantuje sigurnost suplemenata.** Budite informisan potrošač i prepoznajte reklame koje obećavaju nemoguće.
- Istraživanja pokazuju da nekontrolisana **upotreba suplemenata može da bude prečica ka korišćenju dopinga.**
- Ukoliko vam dete insistira da koristi suplemente, **naučite kako da prepoznate rizike** i konsultujte stručnjake iz ove oblasti da bi smanjili šansu za doping pozitivan test.
- Budite sigurni da i vi i vaše dete znate za pravilo **stiktne odgovornosti** što znači da je sportista uvek odgovorna za ono što unese u svoj organizam.
- **Ako je vaše dete dobilo savet da koristi suplemente od medicinskih stručnjaka,** budite sigurni da koriste suplement čija je serija bila testirana u antidoping laboratorijama. Iako i ovo nije 100% garancija ipak je rizik mnogo manji za suplemente koji su nekada prošli takvo testiranje.
- Koristite uslugu Antidoping agencije Republike Srbije gde se daje **Mišljenje o suplementu** adas.org.rs/suplementi/zahtev-za-misljenje-o-suplementu ili preko palikacije **ADAS za sportiste.** Ovo mišljenje se odnosi na prisustvo zabranjenih supstanci na deklaraciji suplementa a ne za ono što se nalazi u kutiji jer tu može da postoji razlika. Sastav na deklaraciji suplementa ne mora da odgovara sastavu u kutiji jer to nije kontrolisano.

FAKTORI RIZIKA ZA DOPING

PERIODI KADA SU SPORTISTI U VEĆEM RIZIKU OD DOPINGA

Prepoznavanje sportista koji su u većem riziku od dopinga i imaju veću sklonost, važno je za roditelje jer omogućava preventivno delovanje. Sledeće lične osobine, crte ličnosti i ponašanje mogu da učine osobu sklonijom za upotrebu dopinga:

- Nisko samopouzdanje
- Nezadovoljstvo postignutim rezultatima
- Osećaj pritiska roditelja da bude savršen/na
- Nezadovoljstvo izgledom/briga oko održavanja telesne težine
- Vrsta sporta (težinske kategorije, izdržljivost, brzina i snaga)
- Ocena uspeha više na osnovu poređenja sa drugima nego na osnovu razvoja veština
- Nestrpljenje za postizanjem rezultata
- Sklonost ka varanju/protivljenje pravilima
- Verovanje da se svi dopinguju
- Sumnja u to da je doping štetan
- Pojava zloupotrebe zabranjenih supstanci u porodici
- Divljenje rezultatima sportista koji su bili dopingovani

U sledećim životnim trenucima sportisti su u većem riziku od uzimanja doping sredstava:

- Povratak posle povrede
 - Promena kluba/okoline
 - Promena nivoa takmičenja (ulazak u visok nivo takmičenja)
 - Skorašnji neuspeh u takmičenju
- Situacije povezane sa karijerom
- Pritisak okoline za uspehom / velika ulaganja vezana za rezultate (od strane sponzora, agenata, članova porodice, sportskih saveza...)
 - Preterano treniranje ili nedovoljno vremena za odmor
 - Oporavak posle povrede
 - Odsustvo ili umanjen strah (od doping kontrole, ozbiljnih sankcija itd.)
 - Nedostatak sredstava ili stručne pomoći (kao što je kvalifikovan trener, informacije o treniranju ili tehnologija)
- Trenutne situacije
- Narušeni međuljudski odnosi (sa roditeljima, vršnjacima...)
 - Emocionalna nestabilnost usled prelaznog perioda u životu (pubertet, prelazak na viši nivo školovanja, isključenje iz škole, selidbe, raskid veze, smrt drage osobe...)
 - Budući presudni događaji za karijeru (izbor u tim, veliko takmičenje, izbor od strane agenta)
 - Stagniranje ili pogoršanje sportskih rezultata

PREVENCIJA UPOTREBE ZABRANJENIH SUPSTANCI U SPORTU

EDUKUJTE

- **Budite jasni u komunikaciji sa svojom decom** i recite im da od njih očekujete da izbegavaju doping.
- **Uverite se kroz razgovor da su deca razumela da je doping varanje.** Stalno razgovarajte o etici, pravilnom treningu, pravilnoj ishrani i o tome kako se napornim radom postižu najbolji rezultati.
- **Objasnite zdravstvene rizike** upotrebe doping supstanci.
- **Prepoznajte znakove dopinga** i zloupotrebe steroida.

SAVETUJTE

- **Stalno razgovarajte** o tome kako poboljšati sportske performanse kroz odgovarajuće treninge, dobar oporavak i pažljivo planiranu ishranu i suplementaciju.
- **Ohrabrite vašu decu** da teže ka onom najboljem što mogu da pruže u datom momentu.
- **Kontaktirajte trenere** i zamolite ih da takođe sa svoje strane snažnim porukama podrže nultu toleranciju ka drogama i doping supstancama.

KOMUNICIRAJTE

- **Budite podrška svojoj deci** čak i kada nisu dobro nastupali, podsetite ih da je baš to pravi momenat za učenje na greškama koje su napravljene ali i da se vide i analiziraju dobro urađene stvari.
- **Još jednom naglasite** svojoj deci da od njih očekujete da ne koriste u sportu zabranjene supstance.
- **Redovno razgovarajte sa trenerom** svoje dece.
- **Strogo nadgledajte šta vaše dete koristi od suplemenata** ili drugih supstanci koje mogu kupiti u apoteci bez lekarskog recepta.



ZAŠTITA ČISTOG SPORTISTE I PROCEDURA DOPING KONTROLE

- **Edukujte sebe i decu o principu „striktno odgovornosti“** sportiste i budite sigurni da su Vaša deca upoznata sa svim šta doping predstavlja.
- Budite sigurni da ste Vi i Vaše dete **razumeli svih 10 povreda antidoping pravila.**
- Budite sigurni da su vaša deca razumela da se **svi sportisti testiraju na zabranjene supstance** kako na takmičenju tako i izvan takmičenja i da se na taj način čuva čist sport.
- Pregledajte film o proceduri doping kontrole i **porazgovarajte o fazama doping kontrole** sa svojom decom. Potražite informacije na internet stranicama ADAS i WADA i potražite ostale dostupne načine edukacije koji će Vam pomoći u narednim razgovorima sa vašom decom na temu procedure doping kontrole.
- **Utvrđite da Vaša deca znaju svoja prava i odgovornosti** kada je reč o procesu doping kontrole.





PREPOZNAJTE ZNAKE I SIMPTOME POTENCIJALNOG DOPINGA

RIZIČNA PONAŠANJA

- Upotreba psihoaktivnih supstanci, alkohola i duvana
- Nekontrolisana upotreba dijetetskih suplemenata
- Oslanjanje na nepouzdanu ili pogrešno informisane izvore
- Učestali odlasci u teretanu gde se, na lakši način, mogu pronaći različiti steroidi
- Nekontrolisana upotreba lekova
- Učešće u drugim oblicima rizičnog ponašanja
- Čitanje fitnes časopisa

Sportisti koji koriste anaboličke steroide mogu imati jedan ili više sledećih simptoma

- Ubrzano dobijanje na telesnoj težini
- Akne
- Gubitak kose
- Dobijanje muških polnih karakteristika (kod žena) kao što su povećana maljavost i dubok glas
- Uvećanje grudi (kod muškaraca)
- Promene raspoloženja
- Agresivno ponašanje
- Naglo pojačanje nivoa treninga
- Znakovi depresije
- Problemi sa koncentracijom
- Problemi sa spavanjem
- Ubrzan dobitak ili gubitak telesne mase

ŠTA DA RADITE AKO SE VAŠE DETE DOPINGUJE

Uprkos vašim dobrim namerama i naporima deca mogu biti izložena lošim uticajima koji ih mogu navesti da se dopinguju.

Ignorisanje znakova upozorenja može dovesti do katastrofalnih posledica tako da je veoma važno na šta treba obratiti pažnju i svakako održavati komunikaciju sa detetom što je više moguće.

Ukoliko mislite da vam se dete dopinguje brzo reagujte.

INTERVENIŠITE

- **Morate da intervenišete** kako bi zaštitili svoje dete i osigurali njegovu/njenu dobrobit.
- Razgovarajte sa Vašim detetom kako bi **došli do prave istine**.
- **Razgovarajte sa izabranim pedijatrom** Vašeg deteta.
- **Potražite stručni savet** o pravilnom oporavku.
- **NIKADA NE ODUSTAJTE OD VAŠEG DETETA!**

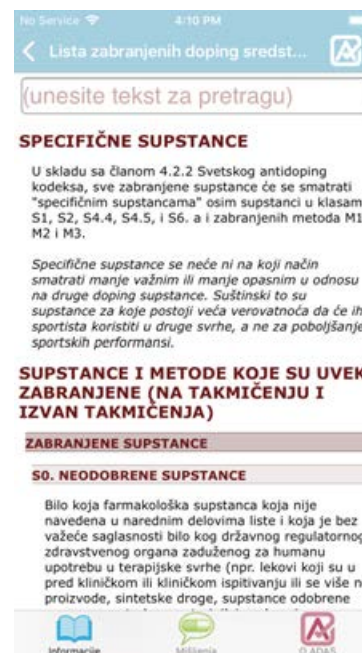


ADAS ZA SPORTISTE

– APLIKACIJA ZA MOBILNI TELEFON

ADAS za sportiste aplikacija pruža sledeće informacije:

- Mišljenje o tome da li je **određeni lek dozvoljen**
- Mišljenje o tome da li je **određeni suplement rizičan**
- Aktuelna **Lista zabranjenih doping sredstava**
- Film o **proceduri doping kontrole**
- Informacije o prijavi **terapeutskog izuzeća** (TUE)
- **Aktuelne vesti** vezane za borbu protiv dopinga



adas.org.rs/edukacija/android-aplikacija-adas-za-sportiste

adas.org.rs/edukacija/ios-aplikacija-adas-sportiste



**ANTIDOPING
AGENCIJA
REPUBLIKE
SRBIJE**

adas.org.rs

Zahvaljujemo se Sportskom savezu Beograda na dozvoli za korišćenje fotografija sa njihove Facebook strane.