

WORLD
ANTI-DOPING
AGENCY



ANTIDOPING
HZTA
CITA
ANTI-DOPING



**VODIČ ZA RODITELJE
ZA PODRŠKU
ČISTOM SPORTU**

KAKO PODUPRIJETI ČIST SPORT

ULOGA RODITELJA



Kao roditelji ili skrbnici znate da pritisak intenzivnog treniranja, natjecanja i ostvarivanja ciljeva na visokoj razini može sportaše odvesti prema opasnim opcijama koje izgledaju poput prečaca, kao što su pretjerane dijete, pretjeran intenzitet treniranja, uzimanje dodataka prehrani i doping.

Ne može se dovoljno naglasiti važnost uloge roditelja koji pomažu svojoj djeci u postizanju sportskih ciljeva i istovremeno ih uče da poštuju i uvažavaju istinski duh sporta. Morate biti dosljedni u zalaganju za sigurnost, dobro zdravlje, poštenje, ravnotežu i uživanje u čistom sportu na njihovu putu prema izvrsnosti. Ova je brošura izrađena s namjerom da vam pomogne da poboljšate znanje svojeg djeteta o tome kako da se zaštiti od dopinga tijekom bavljenja sportom ili tijekom sportske karijere.



VODIČ ZA RODITELJE

ANTIDOPING
HZTA
CITA
ANTI-DOPING



KAKO PODUPRIJETI ČIST SPORT





PROMICANJE DOBRIH VRIJEDNOSTI

Bavljenje sportom može pozitivno utjecati na radnu etiku, poštovanje prema drugima, prijateljstvo, optimizam, otpornost i zdrav stil života. No ako te vrijednosti nisu utjelovljene, sport jednako tako može poticati na varanje, laganje te aroganciju na štetu zdravlja i poštenja osobe. Slijedi popis onoga što možete učiniti kako biste promicali dobre vrijednosti:



Učite svoje dijete da poštuje svoje protivnike i sebe, da razvoj vještina cijeni više od pobjede, da pobjeđuje i gubi dostojanstveno te da poštuje istinski duh sporta.



Učite svoje dijete tim vrijednostima tako što ćete ga poticati i ohrabrivati bez obzira na njegove rezultate, imajte pozitivne stavove tijekom praćenja njegovih natjecanja i govorite pozitivno o protivnicima nakon završetka natjecanja.



Stavite poštovanje, osobni napredak, poštenje i pravедnost iznad pobjede. Redovito podsjećajte svoje dijete na te prioritete.



Razgovarajte sa svojim djetetom o vrijednostima koje se promiču u njegovu sportu, klubu ili centru za treniranje.



Naglasite djetetu da je sudjelovanje u sportu najvažnije zbog njegova osobnog napredovanja i razvijanja u najboljem smjeru.



Obratite pozornost na to ako se dijete koristi prećamicima ili vara kako bi pobijedilo i iskoristite tu situaciju kao priliku za učenje. Zapodjenite razgovor o moralu i o opasnostima uzimanja stvari koje poboljšavaju sportsku izvedbu. Objasnite djetetu kako očekujete da izbjegava uzimanje takvih stvari i da se pošteno natječe.

DODATNE INFORMACIJE

www.antidoping-hzta.hr

savjetovaliste@antidoping-hzta.hr

KAKO PODUPRIJETI ČIST SPORT



DODATNE INFORMACIJE

www.antidoping-hzta.hr

savjetovaliste@antidoping-hzta.hr



PREPOZNAVANJE KULTURE ZDRAVOG SPORTA

Sportska kultura i okruženje u kojem vaše dijete provodi velik dio vremena utječu na njegovo razmišljanje.

Procijenite je li to koristan način za unapređivanje djetetova rasta i razvoja. Evo kako možete prepoznati zdravu sportsku kulturu:



Procijenite stvaraju li važni sportski djelatnici kluba poticajnu kulturu – onu koja vrednuje poštovanje, osobni razvoj i pravednost.



Vodi li ga pošten trener dobrog karaktera?
Je li trener posvećen trajnoj edukaciji?



Je li ono što vaše dijete doživljava kao neuspjeh prilika za učenje?



Saznajte ohrabruju li vršnjaci jedni druge dok teže poboljšanju vlastitih sposobnosti.



Pratite razinu stresa.

Razmislite o tome da dijete maknete iz okruženja nezdrave sportske kulture.

TRAŽENJE RAVNOTEŽE



Naučite dijete da se pridržava rasporeda, kalendara i planova.



Naučite dijete da traži pomoć kad je preopterećeno.



Neka mu prioriteti budu zdravlje, dovoljno sna i pravilna prehrana.

Mladim sportašima treba vaše usmjeravanje da bi naučili kako uskladiti svoje brojne odgovornosti, od zahtjevnih rasporeda treninga preko školskih obveza do vremena koje provode s obitelji i prijateljima.

KAKO PODUPRIJETI ČIST SPORT

PREHRANA

Pravilan izbor hrane i hidratacije povećava vjerojatnost optimalnog sportskog učinka i cjeloživotnog zdravlja. Primjerenu prehranu možete promicati ovako:



Odaberite najbolji model dobre prehrane i hidratacije svojeg djeteta.



Promičite pozitivan odnos prema tijelu i potičite dijete na zdrav odnos prema prehrani.



Naučite svoje dijete kako da čita popis sastojaka i etikete na hrani.



Informirajte se o pravilnoj prehrani za svoje dijete i ako je moguće savjetujte se s nutricionistom ili dijetetičarom u vezi sa specifičnim uputama i jelovnicima.



Planirajte obroke unaprijed i kuhinju opskrbite zdravim namirnicama.



Potrudite se da vaše dijete nikad ne bude previše gladno, jer se baš tada odabire loša hrana.

DODATNE INFORMACIJE

www.antidoping-hzta.hr

savjetovaliste@antidoping-hzta.hr





RIZICI UZIMANJA DODATAKA PREHRANI

Planiranom i uravnoteženom prehranom mogu se zadovoljiti sve sportaševe nutritivne potrebe. Malo je ili nimalo dokaza za to da su dodaci prehrani nužni kako bi upotpunili zdravu prehranu, a s druge strane mogu biti opasni za zdravlje i karijeru sportaša. Donosimo neke važne informacije koje trebate znati:



Industrija dodataka prehrani **loše je zakonski regulirana.**



Nema **JAMSTVA** da se u dodacima prehrani ne nalaze zabranjene tvari!



Dobra prehrana najsigurniji je i najbolji poticaj za postizanje vrhunskih sportskih rezultata, promicanje čistog sporta i usvajanje zdravih životnih navika.



Neki su dodaci prehrani opasni za zdravlje i njihovom uporabom može doći do kršenja antidopinških pravila.



Ni jedna organizacija ne može vam jamčiti sigurnost dodataka prehrani. Budite informiran korisnik i prepoznajte marketinška obećanja koja su predobra da bi bila istinita.



Istraživanja pokazuju da uzimanje **dodataka prehrani može voditi k doping-u.**



Ako vaše dijete inzistira na uporabi dodataka prehrani, **naučite ga kako da prepozna njihove opasnosti** te da smanji rizik od nepovoljnog laboratorijskog nalaza traženjem profesionalnog savjeta.



Budite sigurni da vi i vaše dijete razumijete princip **'striktno odgovornosti.'**

KAKO PODUPRIJETI ČIST SPORT

DOPINŠKI RIZICI

Vrlo je važno da roditelji prepoznaju sportaša kod kojeg je povećan rizik od dopingiranja jer to omogućuje prevenciju i proaktivno postupanje.

Sljedeće osobne karakteristike i stavovi mogu učiniti dijete podložnim dopingiranju:

- Niska razina samopoštovanja
- Opsesija postignućima i rezultatima
- Osjećaj djeteta da postoji pritisak roditelja da bude savršeno
- Nezadovoljstvo slikom o vlastitom tijelu i briga oko održavanja idealne tjelesne težine
- Vrsta sporta (težinske kategorije, izdržljivost, brzina ili snaga)
- Mjerenje uspjeha uspoređivanjem s drugima, a ne poboljšavanjem vlastitih sposobnosti
- Nestrpljivost da se postignu bolji rezultati
- Sklonost varanju odnosno zaobilaženju pravila
- Uvjerenje da se svi drugi dopingiraju
- Neprihvatanje činjenice da postoje štetne posljedice dopinga
- Podaci o zlouporabi tvari u obitelji
- Divljenje postignućima dopingiranih sportaša





OKOLNOSTI U KOJIMA SU SPORTAŠI SKLONJI DOPINGIRANJU

**Okolnosti
odnosno
situacije u
kojima je
povećan rizik od
dopingiranja kod
bilo kojeg
sportaša:**

- Oporavak od ozljede
- Promjena kluba odnosno okruženja
- Prelazak u viši rang (treniranje na višoj razini, prelazak u viši rang natjecanja)
- Nedavni neuspjesi na sportskom natjecanju

Okolnosti vezane uz karijeru:

- Vanjski pritisak za što boljim rezultatima, odnosno visoki ulozi vezani uz nastupe sportaša (pritisak sponzora, agenata, članova obitelji, sportskih organizacija itd.)
- Pretjeran intenzitet treniranja ili nedovoljno vremena za oporavak
- Oporavljanje od ozljede
- Nedostatni ili preslabi čimbenici odvratanja (dopinške kontrole, oštre sankcije itd.)
- Nedostatak sredstava (kompetentnih profesionalnih trenera, podataka o treniranju i tehnologiji)

Privremene situacije:

- Narušeni međuljudski odnosi (s roditeljima, kolegama itd.)
- Emocionalna nestabilnost uzrokovana životnim situacijama (pubertet, napredovanje u viši stupanj obrazovanja, prestanak školovanja, promjena mjesta stanovanja, prekid osobnih veza, smrt važne osobe)
- Nadolazeći događaji važni za karijeru (izbor momčadi, veliko natjecanje, skautiranje)
- Pad ili stagnacija u sportskoj izvedbi



KAKO PODUPRIJETI ČIST SPORT

PREVENCIJA

UPORABA TVARI KOJE POBOLJŠAVAJU SPORTSKU IZVEDBU

EDUKACIJA



Budite otvoreni i jasni u ophođenju sa svojim djetetom i recite mu da očekujete od njega da ni u kojem slučaju ne posegne za drogom.



Budite sigurni u to da je dijete razumljivo da je doping varanje. Razgovarajte o etici, primjerenom načinu treniranja, prehrani i zalaganju.



Objasnite im zdravstvene opasnosti uporabe dopinga.



Uočite znakove dopingiranja i zlouporabe steroida.

ZALAŽITE SE ZA



Redovito razgovarajte o tome kako poboljšati sportsku izvedbu odgovarajućom razinom treninga, oporavljanjem i pažljivim planiranjem prehrane.



Ohrabrujte i potičite svoje dijete u ostvarivanju najboljih osobnih potencijala.



Potaknite trenere da naglase te poruke i podrže stav o nultoj toleranciji prema dopinga.

KOMUNICIRAJTE



Podržite svoje dijete i kad njegova izvedba nije dobra, podsjetite ga da su takvi trenuci vrijedne prilike za učenje i istaknite trenutke koji su bili dobri.



Objasnite svojem djetetu kako očekujete da izbjegava uporabu stvari koje poboljšavaju sportsku izvedbu.



Redovito razgovarajte s trenerom svojeg djeteta.



Pratite svaku uporabu dodatka prehrani i lijekova koji se mogu nabaviti bez recepta i razgovarajte sa svojim djetetom o opasnostima do kojih to može dovesti.

VODIČ ZA RODITELJE

ANTIDOPING
HZTA
CITA
ANTI-DOPING



DODATNE INFORMACIJE

www.antidoping-hzta.hr

savjetovaliste@antidoping-hzta.hr

KAKO PODUPRIJETI ČIST SPORT



© UNESCO / Evgeniy Galenkovskiy



ZAŠTITA ČISTIH SPORTAŠA - POSTUPAK DOPINŠKE KONTROLE



Shvatite načelo "striktno odgovornosti" i osigurajte da vaše dijete bude upoznato s time što je doping.



Potrudite se da vi i vaše dijete **razumijete svih deset načina kršenja antidopinških pravila.**



Potrudite se da vaše dijete razumije da **su natjecatelji redovito testirani na doping** na natjecanju i izvan natjecanja kako bi se zaštitio čist sport i čisti sportaši.



Zajedno sa svojim djetetom proučite i raspravite sve dijelove dopinške kontrole. Posjetite WADA-inu i HZTA-ovu internetsku stranicu kako biste dobili sve informacije koje vam mogu pomoći:



Pobrinite se da vaše dijete zna svoja prava i obveze u postupku dopinške kontrole.



DODATNE INFORMACIJE

www.antidoping-hzta.hr

savjetovaliste@antidoping-hzta.hr

KAKO PODUPRIJETI ČIST SPORT





PREPOZNAVANJE MOGUĆIH ZNAKOVA I SIMPTOMA

UZIMANJA DOPINGA

Dijete koje pokazuje neke od sljedećih znakova ili simptoma možda uzima neke od tvari koje poboljšavaju sportsku izvedbu...

Rizično ponašanje:

- Uporaba drugih zabranjenih tvari, alkohola ili duhana
- Samovoljna uporaba dodataka prehrani
- Oslanjanje na nepouzdanu izvore ili one koji pružaju pogrešne informacije
- Često posjećivanje teretana u kojima se mogu nabaviti steroidi
- Postavljanje nerealnih ciljeva
- Samoliječenje
- Upuštanje u druga rizična ponašanja
- Često čitanje časopisa posvećenih povećanju mišićne mase i fitnessu

Kod sportaša koji rabe anaboličke steroide može se uočiti jedan ili više simptoma odnosno znakova:

- Brzo dobivanje na težini
- Akne
- Gubitak kose
- Povećanje muških obilježja (kod žena) kao što su rast dlaka i produbljenje glasa
- Razvoj abnormalno velikih grudi (kod muškaraca)
- Dokaz o uporabi injekcija (ožiljci od igala)

Kod sportaša koji rabe ili zlorabe određene tvari može se uočiti jedan ili više simptoma:

- Promjene raspoloženja
- Agresivno ponašanje
- Naglo pojačavanje režima treninga
- Znakovi depresije
- Poteškoće u koncentraciji
- Poremećaji spavanja
- Brzo dobivanje ili gubljenje težine

KAKO PODUPRIJETI ČIST SPORT

ŠTO UČINITI AKO SE VAŠE DIJETE DOPINGIRA

Usprkos vašim najboljim nastojanjima djeca mogu biti podložna lošim utjecajima koji ih mogu potaknuti na dopingiranje. Poricanje i ignoriranje znakova upozorenja može imati katastrofalne posljedice, stoga je važno znati na što treba obratiti pozornost i održati otvorenu komunikaciju s djetetom koliko god je to moguće.

Ako mislite da se vaše dijete dopingira – reagirajte odmah

INTERVENCIJA



Morate intervenirati kako biste zaštitili zdravlje svojeg djeteta.



Ustanovite istinu – potražite međusobno razumijevanje razgovarajući s djetetom o svojoj zabrinutosti.



Razgovarajte s djetetovim liječnikom.



Potražite savjet profesionalca o zdravim alternativama i pravilnom oporavku.



Nikad ne odustajte – vaš je utjecaj presudan za život vašeg djeteta.

DODATNE INFORMACIJE

www.antidoping-hzta.hr

savjetovaliste@antidoping-hzta.hr

VODIČ ZA RODITELJE

ANTIDOPING
HZTA
CITA
ANTI-DOPING





HRVATSKI ZAVOD ZA TOKSIKOLOGIJU I ANTIDOPING

SLUŽBA ZA ANTIDOPING

**BORONGAJSKA 83G • ZNANSTVENO-UČILIŠNI KAMPUS BORONGAJ
10000 ZAGREB • REPUBLIKA HRVATSKA**

T: +385 (0)1 46 27 930 • F: +385 (0)1 23 70 992

www.antidoping-hzta.hr • info@antidoping-hzta.hr