



# Doping...

Možda ste čuli za ovu reč u sportskim krugovima i u medijima. Iako nešto od onoga što znate o doping-u može biti tačno, važno je znati činjenice.



© EPA

# Šta je doping?

Doping je kada sportista koristi zabranjene lekove ili metode sa ciljem da poboljša učinak na treningu i sportske rezultate. Takođe, doping je kada sportisti odbiju da se podvrgnu doping testu ili pokušaju da ometu doping kontrolu. Iako su steroidi najpoznatiji lekovi koji se koriste kao doping zabranjeni su i drugi lekovi (stimulativna sredstva, hormoni, diuretici, narkotici i marihuana), zabranjene metode (poput transfuzije krvi ili genskog dopinga).

Kako nastavljate da učestvujete u sportu, doping postaje pitanje sa kojim ćete se sve više susretati: možete biti testirani na lekove, neki od vaših konkurenata će varati koristeći lekove, čak možete da se nađete u iskušenju da i sami to uradite.

# Zbog čega ljudi varaju?

Većina sportista zna da je doping varanje, ali neki ipak rizikuju. Ponekad nagrade, novac ili slava mogu da navedu čoveka da donese loše odluke. Neki misle da doping može da pruži dodatnu snagu, obezbedi prečicu do cilja umesto višegodišnjih treninga ili da im pomogne da pobede. Oni su spremni da rizikuju svoju sportsku karijeru i zdravlje – da pobede po svaku cenu! Nekoga pritiskaju treneri, roditelji ili sami sebe da budu najbolji. Vide doping kao put da se ispune ta očekivanja.

Neki sportisti koriste lekove da bi se oporavili od povreda. Iako treneri ili selektori kažu da lekovi mogu da učine da zaboravite na bol ili da pomognu da se brže oporavite, oni obično ne spomenu da uzimanje lekova može da ugrozi zdravlje i da je doping varanje. Bez obzira na razlog, nema opravdanja za doping.



# U čemu je suština?

© EAM

Tačno je da doping može da pomogne sportistima da ojačaju i osnaže mišiće, smanje umor ili prikriju bol ali to takođe ima i svoje loše strane. Neki lekovi mogu dovesti do očiglednih promena u spoljnom izgledu. Na primer, upotreba steroida može da uzrokuje javljanje bubuljica, posebno na leđima. Kod dečaka može da smanji testise, izazove impotenciju i ćelavost a kod devojčica prouzrokuje dublji glas i pojačanu maljavost (čak i na licu). Korišćenje zabranjenih supstanci može da dovede i do brojnih ozbiljnijih neželjenih efekata: mogu se javiti problemi sa srcem, jetrom i bubrezima. Neki sportisti su umrli zbog korišćenja dopinga.

Ne treba zaboraviti da je doping u sportu takođe prevara: uništava fer igru i takmičarski duh.

Učestvovanje u sportu je mnogo važnije od pobeđe. Kako bi očuvali njegovu pravu pozitivnu vrednost i uloženi trud, neophodni su poštenje, saradnja i hrabrost.

# Koji lekovi su zabranjeni?

Postoje mnoge vrste lekova koje su zabranjene u sportu zbog štete koju mogu da učine zdravlju sportista i fer igri. Svake godine novu listu zabranjenih lekova ustanovljava Svetska antidoping agencija. Ti lekovi se mogu svrstati u sledeće kategorije:

- **stimulansi** mogu da povećaju koncentraciju i smanje umor ali takođe mogu da oštete srce;
- **steroidi** mogu da povećaju mišićnu masu i snagu, ali i da oštete srce, jetru i reproduktivni sistem. Njihovo korišćenje može da dovede do iznenadne smrti;
- **hormoni** su značajni i korisni za medicinsku upotrebu kod bolesnih ljudi, ali su veoma štetni ukoliko ih koristi zdrava mlada osoba;
- **diuretici** se koriste kao doping kada sportisti žele da izgube na težini da bi se takmičili u svojoj kategoriji i zbog toga što prikrivaju upotrebu drugih zabranjenih lekova. Oni su opasni jer mogu da izazovu dehidrataciju i veliki umor;
- **narkotici** mogu da ublaže bol ali to može da dovede do teških povreda i trajnih posledica;
- **kanabinoidi** (hašiš, marihuana) mogu da deluju kao relaksansi ali i da dovedu do gubitka koordinacije i koncentracije.

Čak i ako nešto uzmete nesvesno, to se i dalje smatra dopingom. Ne zaboravite da ste vi lično odgovorni za sve što unosite u svoje telo.

Trudite se da izbegavate lekove koji nisu prepisani od strane doktora koji zna da ste sportista. Neki lekovi ili suplementi (vitamini, minerali, proteini) iz apoteke ili supermarketa mogu da sadrže zabranjene supstance čak i ako na etiketi piše da je proizvod "u potpunosti prirodan". Recite svom lekaru da ste sportista i da morate da vodite računa o lekovima koje uzimate. Ako vam treba lek zbog nekih zdravstvenih problema, postoje načini da se osigura da lek koji uzimate ne utiče na vašu sposobnost da se bavite sportom.

Na primer, ako vam treba lek za astmu, preko vaše sportske organizacije i lekara možete da popunite zahtev za prijavu leka da bi dobili odobrenje da ga koristite dok se bavite sportom. To se zove TUE ( izuzeće radi primene u terapijske svrhe).

# Vodite računa o sebi

© IHC/DAU



# Igrajte fer

Da biste bili uspešni u sportu treba da imate ispravan stav. Poštenje, dostojanstvo, poštovanje, timski rad, posvećenost i hrabrost su od ključne važnosti za značajan sportski rezultat. Sve te vrednosti mogu se sažeti u izrazu “fer igra” – “fair play”. Ona se tiče izbora koje činite – šta je ispravno a šta nije. Ljudi će primetiti kako se takmičite. Steći ćete ugled po tome da li ste dobar ili loš sportista, a to će vas pratiti i kada završite sportsko takmičenje. Da biste se prilagodili sportskom duhu i izgradili dobar ugled, uvek:

- pokažite poštovanje za sebe i druge (takmičare, sudije i zvaničnike);
- poštujujte pravila takmičenja i čistoću sporta;
- budite dostojanstveni kako u pobedi tako i u porazu;
- zabavljajte se i uživajte time što ste deo neke akcije!
- sport ima malo smisla bez fer igre. Bavimo se sportom zbog prilike da iskažemo svoje jedinstvene talente, da delimo sa drugima, sklapamo prijateljstva i zabavljamo se. Fer igra sve to čini mogućim;

# Doping kontrola

Kako sazrevate i postajete bolji u sportu kojim se bavite postoji veća mogućnost da budete testirani na doping. Ovi testovi imaju za cilj očuvanje sportskog duha tako što će oni koji varaju biti uhvaćeni. Možete biti testirani tokom takmičenja, treninga ili van sezone, obično bez prethodne najave. Ako odbijete da se testirate ili da sledite određeni postupak kod testiranja, stići će vas iste sankcije kao i sportistu koji je bio pozitivan na doping testu. Doping testove vrše ovlašćeni doping kontrolori. Prilikom doping kontrole uzimaju se uzorci urina. U nekim slučajevima, mogu se uzeti i uzorci krvi. Uzorci se zatim šalju u licencirane laboratorije na analizu. Neki lekovi se mogu otkriti u veoma malim količinama i više meseci posle uzimanja.



# Uhvaćeni u doping

Sportistima koji budu uhvaćeni u doping u biće zabranjeno da se bave sportom. Zamislite da ne možete da se bavite bilo

kojim sportom u periodu od 2 godine ili do kraja života. Ukoliko budete doping pozitivni, nakon dugogodišnjeg napora i treniranja sport ćete moći da

posmatrate jedino sa tribina. Velika je sramota da budete uhvaćeni u doping. Samo zamislite pokušaj da objasnite prijateljima, igračima u timu ili roditeljima da ste varali kroz doping. Niko ne želi da se o njemu misli kao o nekome ko vara lekovima.



# Ključne stvari o kojima treba razmišljati

- suština sporta je da se prikažete u pravoj slici i da shvatite svoj, jedinstveni potencijal,
- biti uspješan u sportu zahteva ispravan stav i postupanje, vreme i napor,
- suština sporta je u davanju svog prirodnog maksimuma.
- o vama će suditi po tome kako se ponašate dok se bavite sportom, a ne samo po rezultatu,
- vi i samo vi ste odgovorni za sve što unesete u svoj organizam.





In partnership with

---



**WORLD  
ANTI-DOPING  
AGENCY**

play true



РЕПУБЛИКА СРБИЈА  
МИНИСТАРСТВО  
ОМЛАДИНЕ И СПОРТА

---



**ANTIDOPING  
AGENCIJA  
REPUBLIKE  
SRBIJE**