

# Doping...

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



# Što je doping?

Doping je kada sportista koristi zabranjene lijekove 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 lijekovi koji se koriste kao doping zabranjeni su i drugi lijekovi (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 susrijetati: možete biti testirani na lijekove, neki od vaših konkurenata će varati koristeći lijekove, 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 čovjeka da donese loše odluke. Neki misle da doping može da pruži dodatnu snagu, obezbijedi prečicu do cilja umjesto višegodišnjih treninga ili da im pomogne da pobijede. Oni su spremni da rizikuju svoju sportsku karijeru i zdravlje da pobijede po svaku cijenu!

Nekoga pritiskaju treneri, roditelji ili sami sebe da budu najbolji. Vide doping kao put da se ispune ta očekivanja.

Neki sportisti koriste lijekove da bi se oporavili od povreda. Iako treneri ili selektori kažu da lijekovi mogu da učine da zaboravite na bol ili da pomognu da se brže oporavite, oni obično ne spomenu da uzimanje lijekova može da ugrozi zdravlje i da je doping varanje.

Bez obzira na razlog, nema opravdanja za doping.



# U čemu je suština?

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 lijekovi mogu dovesti do očiglednih promjena u spoljnom izgledu. Na primjer, upotreba steroida može da uzrokuje javljanje bubuljica, posebno na leđima. Kod dječaka može da smanji testise, izazove impotenciju i ćelavost a kod djevojčica 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 pobjede. Kako bi očuvali njegovu pravu pozitivnu vrijednost i uloženi trud, neophodni su poštenje, saradnja i hrabrost.

# Koji lijekovi su zabranjeni?

Postoje mnoge vrste lijekova koje su zabranjene u sportu zbog štete koju mogu da učine zdravlju sportista i fer igri. Svake godine novu listu zabranjenih lijekova ustanovljava Svjetska antidoping agencija. Ti lijekovi 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 lijekova. Oni su opasni jer mogu da izazovu dehidraciju i veliki umor;
- **narkotici** mogu da ublaže bol ali to može da dovede do teških povreda i trajnih posledica;
- **kanabinoidi** (hašiš, marihuana) mogu da djeluju 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 tijelo.

Trudite se da izbjegavate lijekove koji nisu prepisani od strane doktora koji zna da ste sportista. Neki lijekovi 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 ljekaru da ste sportista i da morate da vodite računa o lijekovima koje uzimate. Ako vam treba lijek zbog nekih zdravstvenih problema, postoje načini da se osigura da lijek koji uzimate ne utiče na vašu sposobnost da se bavite sportom. Na primjer, ako vam treba lijek za astmu, preko vaše sportske organizacije i ljekara možete da popunite zahtjev za prijavu lijeka da bi dobili odobrenje da ga koristite dok se bavite sportom. To se zove TUE ( izuzeće radi primjene u terapijske svrhe).

## Vodite računa o sebi



# Igrajte fer



Da biste bili uspješni 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 vrijednosti mogu se sažeti u izrazu “fer igra” – “fair play”. Ona se tiče izbora koje činite – što je ispravno a što nije. Ljudi će primijetiti 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, uvijek:

- pokažite poštovanje za sebe i druge (takmičare, sudije i zvaničnike);
- poštujujte pravila takmičenja i čistoću sporta;
- budite dostojanstveni kako u pobjedi 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 dijelimo sa drugima, sklapamo prijateljstva i zabavljamo se. Fer igra sve to čini mogućim;

# Doping kontrola

Kako sazrijevate 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 takmičenja, obično bez prethodne najave. Ako odbijete da se testirate ili da slijedite 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 lijekovi se mogu otkriti u veoma malim količinama i više mjeseci 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 ljekovima.





Komisija za borbu protiv dopinga u sportu  
Crne Gore

Prevod i štampanje ove brošure podržan je od strane  
UNESCO-a



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization

# 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 zahtijeva ispravan stav i postupanje, vrijeme 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.

