



WORLD  
ANTI-DOPING  
AGENCY



# TEMİZ SPOR

İÇİN ANA-BABA EL KİTABI

## ANA-BABA OLARAK GÖREVİNİZ



Zorlu antrenmanlar, rekabet ortamı ve yüksek düzeyde başarı elde etme arzusunun yarattığı baskılar, sporcuları ölçsüz diyetler, aşırı antrenman, tehlikeli besin destek ürünleri veya doping gibi kısa yol olarak gözüken riskli seçeneklere yönlendirebilir; ana-baba ya da veli olarak bunun farkında olmalısınız.

Ana-baba olarak; çocuklarınızın spor alanındaki hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olmakla birlikte onlara temiz spor ruhuna saygı göstermeyi ve bunun değerini bilmeyi öğretmek konusundaki görevinizin önemi oldukça büyüktür. Çocuklarınızın mükemmellik arayışı sürecinde, ana-baba olarak; onları güvenlikleri, sağlıklı yaşamaları, dürüstlük, denge ve temiz sporun tadını çıkarmaları konusunda sürekli olarak teşvik etmelisiniz. Bu broşür, çocuklarınızın spor ya da meslek yaşamlarında kendilerini nasıl koruyacakları konusunda bilgi edinmenize yardımcı olmak için hazırlanmıştır.



## İYİ DEĞERLERİ TEŞVİK EDİN

Spor; iş ahlakına, itibara, dostluğa, eğlenceye, direnme gücüne ve sağlıklı yaşama katkı sağlayabilir. Öte yandan, bu değerler yeterince iyi yerleşmemişse spor; aldatma, yalan, kibir veya sağlığın bozulması pahasına kazanma hırsını da aşılabilir. İşte iyi değerleri teşvik etmek için yapabileceğiniz birkaç şey:



**Çocuklarınıza kendilerine ve rakiplerine saygılı davranmalarını,** gelişim göstermenin kazanmaktan daha önemli olduğunu, haysiyetle kazanmayı ve kaybetmeyi, temiz spor ruhuna saygı duymalarını öğretin.



**Müsabakanın sonucu ne olursa olsun, çocuklarınızı cesaretlendirin ve övün;** tribünlerde müsabakalarını seyredirken olumlu bir ifade sergileyin; ve müsabaka sona erdikten sonra rakipleri hakkında güzel yorumlar yapın ve çocuklarınıza iyi değerler için rol model olun.



**İtibar, kişisel gelişim, dürüstlük ve eşitliği kazanmanın üzerinde tutun.** Bu öncelikleri çocuğunuza düzenli olarak hatırlatın.



**Çocuğunuzla diyalog kurarak** spor/kulüp/eğitim merkezi gibi alanlarda kendisine öğretilen değer yargıları hakkında konuşun.



**Spora katılımının, her şeyden önce kişisel gelişimini** en iyi şekilde desteklemesi için önemli olduğunu vurgulayın.



**Çocuğunuz kazanmak için kısa yoldan başarıya yönelirse veya hile yaparsa bunun farkında olduğunuzu hissettirin** ve durumu bir eğitim fırsatına dönüştürün. Etik değerler konusunda bir söyleşi başlatın ve performans artırıcı ilaçların tehlikelerinden bahsedin. Bunlardan uzak durması ve dürüstçe rekabet etmesini beklediğinizi çocuğunuza açıkça belirtin.

### DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN



The Ride Home, True Sport, 2016

True Sport Parent Handbook, US Anti-Doping Agency, 2016

## SPOR ORTAMINI DEĞERLENDİRİN

Azımsanmayacak bir süre boyunca içerisinde buldukları spor ortamı ve kültürünün, çocuklarınızın düşünce yapısı üzerinde büyük etkisi vardır. İçinde buldukları ortamın, büyüme ve gelişmelerine olumlu katkıda bulunabilecek şekilde olup olmadığını değerlendirin. İşte size sağlıklı spor ortamını anlamanızı sağlayabilecek birkaç ipucu:



**Çocuğunuzla ilgilenen sporcu destek personeline ulaşın ve çocuğunuza;** itibar, kişisel gelişim ve eşitlik gibi değerleri **aşıl原因an bir ortam oluşturup oluşturmadığını değerlendirin.**



**Antrenör, dürüst ve iyi karakterli biri mi?** Sürekli gelişime açık mı?



**Başarısızlıkların eğitim için bir fırsat olarak görülüp görülmediğini değerlendirin.**



Akranlarının, kendilerini geliştirmeye çalışırken başkalarını **cesaretlendirip cesaretlendirmediklerini öğrenin.**



**Stres** seviyesini **gözlemleyin.**

**Çocuğunuzun sağlıksız spor ortamından uzaklaştırmaya bir an önce karar verin.**

## DENGEYİ SAĞLAYIN



Çizelge, takvim ve ajanda kullanarak **düzenli olmalarını öğretin.**



**Çocuklara, yardım istemeyi** ve bunaldıklarında ihtiyaç duydukları şeyleri dile getirmeyi **öğretin.**



**Sağlık**, yeterli uyku ve doğru beslenmelerine **öncelik verin.**

Genç sporcular; zorlu antrenman programlarından, okul ödevlerine, aile ve arkadaşlarla geçirilen zamana kadar pek çok sorumluluk arasında denge kurabilmek için sizin rehberliğinize ihtiyaç duyarlar. Bunlar çocuğunuza, gerekli dengeyi kurabilmesi için yardım edebilmenizi sağlayabilecek yollardır.

### DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN



Supporting Your Child's Development, UK Anti-Doping, 2016  
Canadian Sport for Life – A Sport Parent's Guide

## BESLENME

Doğru yiyecek ve içecek seçimleri, ideal sportif performansa erişmek ve ömür boyu sağlıklı olmak için gerekli koşulları sağlar. İşte size doğru beslenmeyi teşvik etmenizi sağlayabilecek birkaç yol:



Çocuğunuz için  **faydalı olacak yiyecek** ve içecekleri tüketerek onlara **örnek olun**.



**Vücutuyla barışık olmasına ve** besinlerle sağlıklı bir ilişki kurmasına ön ayak olun.



**Çocuğunuza, gıdaların içerik listesini ve** etiketlerini okumayı **öğretin**.



**Uygun beslenme programı konusunda bilgi sahibi olun**; mümkünse daha detaylı öneri ve menüler için bir beslenme uzmanına/diyetisyene danışın.



**Öğünleri önceden planlayın**; mutfağınızı sağlıklı yiyecek ve içeceklerle dolu tutun.



**Çocuğunuzun hiçbir zaman fazla aç kalmamasına özen gösterin**, bu sayede onun yanlış gıda seçimlerini azaltabilirsiniz.

## BESİN DESTEK ÜRÜNLERİNİN TAŞIDIĞI RİSKLER

Planlı ve dengeli beslenme alışkanlığı tüm sporcuların besin ihtiyacını karşılamak için yeterlidir. Besin destek ürünlerinin sağlıklı beslenmeyi tamamlayabileceğine dair oldukça az kanıt bulunmaktadır; bunun yanı sıra bu tür ürünler sporcuların sağlığı ve spor yaşamları açısından risk teşkil etmektedir. İşte size birkaç anahtar bilgi:



Besin destek ürünleri endüstrisi **neredeyse hiç denetlenmemektedir**.



**Hiçbir besin destek ürününün yasaklı madde içermediği GARANTİ EDİLEMEZ**.



**Doğru ve dengeli beslenme**; sportif performansı artıracak, temiz sporu teşvik edecek ve ömür boyu sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırabilecek **en güvenli ve en iyi yoldur**.



Özellikle bazı besin destek ürünlerinin güvenilirliğiyle ilgili ciddi sıkıntılar vardır – bazıları dopinge mücadele ve sağlık açısından **büyük risk taşımaktadır**.



**Hiçbir kuruluş, besin destek ürünlerinin güvenilirliğini garanti edemez**. "Gerçek olamayacak kadar iyi" pazarlama vaatlerinin farkında olarak bilinçli bir tüketici olun.



Araştırmalar, **besin destek ürünü kullanımının dopinge geçiş niteliği taşıyabileceğini** göstermiştir.



Eğer çocuğunuz besin destek ürünlerinin kullanımında ısrarcıysa, **risklerin nasıl farkında olacağınızı bilin** ve profesyonel destek alarak doping kontrol örneğinde yasaklı madde saptanma riskini azaltın.



Kendinizin ve çocuğunuzun **'kusursuz sorumluluk'** ilkesini anladığından emin olun.

### DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN



İyi beslenme seçimleri konusunda daha detaylı bilgi almak için aşağıdaki kaynaklardan yararlanabilirsiniz:

United States Anti-Doping Agency – Nutrition Guide

Sport Nutrition for Young Athletes – Canadian Paediatric Society

Nutrition – Australian Sports Commission

The Nutrition Source - Harvard

### DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN



U.S. Anti-Doping Agency's Supplement Safety Guide  
Australian Sports Anti-Doping Authority - Supplements  
Drug Free Sport New Zealand – Supplements



## DOPİNGİN RİSK FAKTÖRLERİ

**Dopinge yönelik davranışlara daha açık olan ve daha fazla risk altında olan sporcuların belirlenmesi, ana-babaların tedbirli davranarak dopinge karşı önlem almaları açısından çok önemlidir.**

**Burada belirtilen karakter, davranış ve bakış açılarına sahip çocuklar dopinge karşı daha savunmasız olabilir:**

- Kendine güvenmeme
- Sonuç/başarı odaklı olma
- Mükemmel olmak için ana-baba baskısı hissetme
- Dış görünüşünden memnun olmama/ağırlık kontrolü hakkında endişe duyma
- Spor dalına göre değişen bazı özelliklere gereksinim duyma (sıklet, dayanıklılık, hız veya kuvvet)
- Başarıyı, kendi yeteneklerinin gelişim derecesi yerine diğerleriyle kıyaslama yaparak yorumlama
- Sonuçları görmek için sabırsız olma
- Hile yapma veya kuralları çiğnemeye yatkın olma
- Herkesin doping yaptığını dair olan inanç
- Dopingin zararlı etkileri olduğuna inanmama
- Ailede madde bağımlılığı geçmişi
- Tanınmış dopingli sporcuların başarılarına hayranlık duyma

## SPORCULARIN DOPİNGE DAHA EĞİLİMLİ OLDUĞU DÖNEMLER

**Burada belirtilen dönemlerde sporcular dopinge yapmaya daha yatkın olabilirler:**

- Yaralanma sonrası spora geri dönüş dönemi
- Kulüp/ortam değişikliği
- Seviyesinde değişiklik (yüksek performansa geçiş, elit sporcu seviyesi)
- Yakın zamandaki müsabakalarda başarısızlık

### Spor Yaşamıyla İlişkili Durumlar

- Harici baskılar/yüksek beklentiler (sponsorlar, aile bireyleri, spor organizasyonları, vb.)
- Aşırı yüklenme veya toparlanma süresinin yetersiz olması
- Yaralanma sonrası toparlanma
- Caydırıcı faktörlerin az olması veya olmaması (örneğin; doping kontrolleri, ağır cezalar, vb.)
- İmkanların kısıtlı olması (örneğin; mesleki yeterliliğe sahip eğitmenler, antrenman kalitesine yönelik bilgi ve teknoloji)

### Geçici Durumlar

- Kişisel ilişkilerde bozulmalar (aile, arkadaşlar, vb.)
- Hayatın geçiş dönemlerinde ortaya çıkabilecek duygusal dengesizlikler (ergenlik, mezun olarak daha yüksek bir eğitim seviyesine geçiş, okulu bırakma, yer değiştirme, ilişkilerde kopma, sevilen bir kişinin ölümü)
- Yaklaşan kariyer belirleyici olaylar (takım seçmeleri, büyük çaplı müsabakalar, yetenek avcılığı veya transfer faaliyetleri)
- Performans gerilemesi veya duraksama



## PERFORMANS ARTIRICI İLAÇLARIN KULLANILMASINI ENGELLEYİN

### ÖĞRETİN



**Çocuğunuza karşı açık olun** ve ona ilaçlardan uzak durmasını beklediğinizi söyleyin.



**Çocuğunuzun dopingi hile yapmak olarak algıladığından emin olun.** Ahlaki değerler, uygun antrenman, beslenme ve sıkı çalışmayla ilgili sürekli olarak konuşun.



Doping maddeleri kullanmanın **sağlık üzerindeki olumsuz etkilerini açıklayın.**



**Doping maddeleri** veya steroid kullanımı **belirtilerinin farkında olun.**

### DESTEKLEYİN



Sportif performansın uygun antrenman, toparlanma ve özenle planlanmış beslenme düzeniyle nasıl artırılacağı konusundaki **konuşmalarınızı sürdürün.**



Çocuğunuzu elinden gelenin en iyisini yapması için **cesaretlendirin ve teşvik edin.**



**Antrenörlere, bu mesajları desteklemeleri** ve maddelere karşı sıfır tolerans politikasını sürdürmelerini ısrarla tavsiye edin.

### İLETİŞİM KURUN



İyi performans gösteremese bile **çocuğunuzun güvenini tazeleyin ve destekçisi olun**; bugünlerin öğrenmek ve güzel zamanların değerini anlamak için iyi bir fırsat olduğunu hatırlatın.



Çocuğunuzun performans artırıcı maddelerden uzak durmasını beklediğinizi **açıkça belli edin.**



**Çocuğunuzun antrenörüyle** sıkça **iletişim kurun.**



**Reçetesiz satılan ilaçları takip edin** ve çocuğunuza bunların tehlikelerinden bahsedin.



### DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN



WADA resmi internet sitesinde dopingin sağlığa zararlarıyla ilgili bilgiler içeren bir rehber bulunmaktadır:

The Dangers of Doping – Get the Facts

Talking to Our Children, Taylor Hooton Foundation, 2016

## TEMİZ SPORCUYU KORUMAK- DOPİNG KONTROL SÜRECİ



“Kusursuz sorumluluk” ilkesini anlayın ve çocuğunuzun nelerin dopinge yol açtığına farkında olmasını sağlayın.



Kendinizin ve çocuğunuzun **10 dople mücadele kural ihlalini de anladığından emin olun.**



Çocuğunuzun; temiz sporun ve temiz sporcuların korunması için, **müsabakalara katılan sporcuların düzenli olarak** müsabaka içi ve dışı dönemde **doping kontrolüne tabi tutulduklarını** anlamasını sağlayın.



**Doping kontrolünün aşamalarını** çocuğunuzla birlikte **gözden geçirin ve üzerinde konuşun.** Size yardımcı olabilecek kaynaklar için Dünya Dople Mücadele Ajansı ve Türkiye Dople Mücadele Komisyonunun internet sayfasına başvurun. **At-A-Glance - The Dople Control Process.**



**Çocuğunuzun** doping kontrol sürecindeki **hak ve sorumluluklarını bildiğinden emin olun.**

### DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN



Tüm adımları açıklayan bir video bulunmaktadır.  
The Dople Control Process for Athletes.



## İLAÇ KULLANIMININ OLASI İŞARET VE BELİRTİLERİNİN FARKINDA OLUN

Çocuklarda, performans artırıcı madde kullanımını takiben aşağıdaki belirtilerden birkaçı görülebilir:

### Riskli davranışlar

- Alkol veya tütün gibi başka maddelerin kullanımı
- Besin destek ürünlerinin zorunlu olarak kullanımı
- Güvenilir olmayan veya hatalı bilgi kaynaklarına itibar etme
- Sıklıkla steroidlerin kolaylıkla temin edilebileceği spor salonlarında bulunma
- Gerçekçi olmayan hedefler belirleme
- Kendi kendini tedavi etme
- Risk teşkil eden başka davranışlar edinme
- Sıklıkla kas yapma/formda kalma yayınları okuma

### Anabolik steroid kullanan sporcularda aşağıdaki belirtilerden biri veya daha fazlası görülebilir:

- Hızlı kilo alma
- Sivilce
- Saç dökülmesi
- Vücutta kıllanma ve sesin kalınlaşması gibi daha erkeksi bir yapının gelişmesi (kadınlar için)
- Göğüslerin anormal boyutlarda büyümesi (erkekler için)
- Enjeksiyon izleri (iğne izleri)

### Bazı ilaçların kullanımı veya suistimaliyle aşağıdaki belirtilerden bir ya da birkaçı görülebilir:

- Ruh hali değişiklikleri
- Agresif davranışlar
- Antrenman düzeninde ani değişiklik
- Depresyon belirtileri
- Konsantrasyon güçlüğü
- Uyuma güçlüğü
- Hızlı kilo alma veya verme

## ÇOCUĞUNUZ DOPİNG YAPIYORSA NE YAPMALISINIZ

Çocuklar, tüm çabalarınıza karşın doping yapmaya yol açabilecek kötü etkilere maruz kalabilirler. Uyarı işaretlerini reddetmek veya yok saymak daha kötü sonuçlara yol açabilir, bu nedenle neye odaklanacağınızı bilmek ve çocuğunuzla mümkün olduğunca açık iletişim kurmak önemlidir.

Çocuğunuzun yasaklı madde kullanıyor olabileceğini düşünüyorsanız – derhal harekete geçin.

### MÜDAHALE EDİN



Çocuğunuzun iyiliği için duruma **müdahale etmelisiniz.**



**Açıklığa kavuşturun** – çocuğunuzla endişeleriniz hakkında konuşarak durumu anlamaya çalışın.



**Doktoruyla görüşün.**



Sağlıklı alternatifler ve yeniden eski sağlığına kavuşmanın doğru yolları için **profesyonel öneriler alın.**



**Asla pes etmeyin** – çocuğunuzun hayatı için çok önemli yaşamsal bir etkensiniz.

### DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN



True Sport Parents – USADA

How Parents Can Help - UKAD

A Parent's Part in Clean Sport – Drugfree Sport NZ

A Guide for Sport Parents – Sport Manitoba

### KAYNAKLAR

Taylor Hooton Foundation. "Talking to Our Children." (2016)  
<http://taylorhooton.org>

UK Anti-Doping. "Supporting Your Child's Development." (2016)  
<http://www.ukad.org.uk/parents/supporting-your-child>

United States Anti-Doping Agency. "Effects of Performance Enhancing Drugs." (2016)  
<http://www.usada.org/substances/effects-of-performance-enhancing-drugs>

United States Anti-Doping Agency. "Supplement 411: Realize, Recognize, Reduce." (2016)  
<http://www.usada.org/substances/supplement-411/>

United States Anti-Doping Agency. "True Sport Parent Handbook." (2016)  
<http://truesport.org/publications>





**WORLD  
ANTI-DOPING  
AGENCY**

play true