# Gids
# voor ouders.

## Fair Play in de sport.

www.antidoping.vlaanderen

NADO VLAANDEREN

ZEG NEEN TEGEN DOPING

Vlaanderen
is fair play

# Inhoud


**Deel 1:** Jouw rol als ouder p 5

**Deel 2:** Hoe kun je goede waarden uitdragen? p 7

**Deel 3:** Hoe herken je een gezonde sportcultuur? p 9

**Deel 4:** Hoe leer je je kind evenwicht te vinden in zijn verantwoordelijkheden? p 11

**Deel 5:** Hoe kun je de juiste voeding promoten? p 13

**Deel 6:** Wat zijn de risico's van supplementen? p 15

**Deel 7:** Welke risicofactoren kunnen bijdragen tot dopinggebruik? p 17

**Deel 8:** Wanneer zijn sporters kwetsbaarder voor het gebruik van doping? p 19

**Deel 9:** Hoe kun je het gebruik van prestatiebevorderende middelen voorkomen? p 21

**Deel 10:** Hoe kun je je kind voorbereiden op dopingcontroles? p 23

**Deel 11:** Wat zijn mogelijke signalen en symptomen van middelengebruik? p 25

**Deel 12:** Wat kun je doen als je kind doping gebruikt? p 27

# Deel 1:
# Jouw rol als ouder

1

Als ouder of voogd weet je dat de druk om hard te trainen, aan wedstrijden deel te nemen en op hoog niveau te presteren ertoe kan leiden dat sporters een kortere weg naar succes zoeken en hun toevlucht nemen tot gevaarlijke middelen. Voorbeelden hiervan zijn extreem diëten, buitensporig trainen of het gebruik van supplementen en doping. De belangrijke rol van ouders bij het succes van hun kind in het bereiken van sportieve doelstellingen en het aanleren van waardering en respect voor een geest van ware sportiviteit kan niet genoeg worden onderstreept. Bij het streven naar succes en excellentie moeten ouders zich consequent uitspreken voor het vooropstellen van veiligheid, het nastreven van een goede gezondheid, het bewaren van de integriteit, het vinden van een aanvaardbaar evenwicht en de opperste voldoening van faire sport. Deze brochure wil ouders helpen om hun kind te leren hoe het zich kan beschermen bij het sporten en tijdens zijn sportieve carrière.

## Deel 2:
## Hoe kun je goede waarden uitdragen?

2

> Sport kan bijdragen tot een betere werkethiek, meer respect, vriendschap, plezier, veerkracht en een gezondere leefstijl. Maar als die waarden niet in elke vezel van het lichaam van een sporter zitten, kan sport ook aanleiding geven tot bedriegen, liegen, arrogantie en een onstuitbare drang naar winnen ten koste van de persoonlijke gezondheid en integriteit of die van anderen. Volgende tips helpen je op weg bij het uitdragen van goede waarden:

- Leer je kind respect te hebben voor zijn tegenstanders en zichzelf en meer waarde te hechten aan het ontwikkelen van sportieve en sociale vaardigheden dan aan winnen. Leer het op een waardige manier te winnen of te verliezen en te geloven in een geest van ware sportiviteit.

- Geef zelf het goede voorbeeld door je kind aan te moedigen en het te complimenteren, ongeacht het resultaat dat het behaald heeft in de wedstrijd. Blijf positief wanneer je naar een match kijkt vanuit de tribune, en spreek je positief uit over de tegenstanders wanneer de wedstrijd is afgelopen.

- Hecht meer waarde aan respect, persoonlijke verbetering, integriteit en gelijkheid dan aan winnen. Herinner je kind regelmatig aan die prioriteiten.

- Ga de dialoog aan met je kind en bespreek de waarden die zijn sport, club of trainingscentrum vooropstelt. Leg er de nadruk op dat sportbeoefening vooral gaat om de persoonlijke groei van de sporter en zijn ontwikkeling naar de beste versie van zichzelf.

- Waak erover dat je kind niet een kortere weg kiest of vals speelt om te winnen. Als het toch gebeurt, gebruik de situatie dan als een gelegenheid om te leren. Begin een gesprek over ethiek en de gevaren van prestatiebevorderende middelen. Maak duidelijk dat je van je kind verwacht dat het die middelen afwijst en dat het op een integere manier deelneemt aan wedstrijden.

# Deel 3: Hoe herken je een gezonde sportcultuur?

3

De sportcultuur of de sportomgeving waarin je kind een belangrijk deel van zijn tijd doorbrengt, heeft een invloed op zijn manier van denken. Ga na of er een positief sportklimaat heerst, dat zijn groei en ontwikkeling bevordert. Op deze manieren kun je een gezonde sportcultuur herkennen:

- Zoek uit wie de belangrijkste begeleiders zijn en ga na of zij zorgen voor een ondersteunende cultuur die respect, persoonlijke groei en gelijkheid vooropstelt.
- Geeft de trainer leiding vanuit een integere en goede geestesgesteldheid? Steekt de trainer tijd in voortdurend leren?
- Ga na of zogenaamde mislukkingen beschouwd worden als een mogelijkheid om bij te leren.
- Zoek uit of medesporters anderen aanmoedigen en tegelijk zichzelf proberen te verbeteren.
- Hou de stressniveaus in het oog.

Overweeg om je kind desnoods weg te halen uit een ongezonde sportcultuur.

# Deel 4:
# Hoe leer je je kind evenwicht te vinden in zijn verantwoordelijkheden?

4

Jonge sporters hebben jouw begeleiding nodig om te leren hoe zij evenwicht kunnen brengen in hun vele verantwoordelijkheden, gaande van trainingsschema's en schoolwerk tot tijd voor familie en vrienden. Op de volgende manieren kun je je kind helpen om evenwicht te vinden.

- Leer je kind schema's, kalenders en agenda's te gebruiken om zich te organiseren.
- Leer je kind hulp te zoeken en aan te geven wat het nodig heeft als het zich overweldigd of ontgoocheld voelt.
- Geef voorrang aan gezondheid, voldoende slaap en de juiste voeding.

# Deel 5:
# Hoe kun je de juiste voeding promoten?

5

Door de juiste keuzes op het vlak van voeding en hydratatie te maken, verhoog je de kans dat je kind optimale sportprestaties neerzet en levenslang een goede gezondheid behoudt. Volgende tips helpen je om de juiste voeding te promoten:

- Geef je kind het goede voorbeeld door zelf gezond te eten en te drinken.
- Zorg ervoor dat het zich goed voelt in zijn lichaam en moedig een gezonde relatie met voedsel aan.
- Leer je kind ingrediëntenlijsten lezen en voedingsetiketten interpreteren.
- Zoek informatie over het dieet dat het meest geschikt is voor je kind en raadpleeg zo mogelijk een voedingsdeskundige of diëtist voor specifiek advies en specifieke menu's.
- Plan maaltijden op voorhand en zorg ervoor dat je gezonde voeding in huis hebt.
- Probeer ervoor te zorgen dat je kind nooit te veel honger heeft, want het is dan dat slechte keuzes gemaakt worden.

# Deel 6: Wat zijn de risico's van supplementen?

6

Een gepland en evenwichtig dieet kan voorzien in alle voedingsbehoeften van een sporter die deelneemt aan competitie. Er bestaat weinig of zo goed als geen bewijs dat supplementen nodig zijn als aanvulling op een gezond dieet. Bovendien kunnen ze een gevaar betekenen voor de gezondheid en de carrière van de sporter. Neem eerst volgende essentiële informatie door:

- De voedingssupplementenindustrie is zo goed als niet gereglementeerd.
- Er bestaat GEEN ENKELE GARANTIE dat supplementen vrij zijn van verboden stoffen!
- Hoogwaardige voeding is de veiligste en beste manier om optimale sportprestaties te kunnen leveren, schone sport te promoten en levenslang gezonde voedings gewoonten aan te kweken.
- De veiligheid van bepaalde supplementen wordt in vraag gesteld – sommige supplementen houden een ernstig gevaar in voor de gezondheid en kunnen leiden tot 'positieve resultaten' bij dopingcontroles.
- Er bestaat geen enkele organisatie die de veiligheid van supplementen kan garanderen. Wees een goed geïnformeerde consument en herken marketingbeloftes die 'te mooi zijn om waar te zijn'.
- Onderzoek wijst uit dat het gebruik van supplementen een opstapje is naar het gebruik van doping.
- Als je kind aandringt op het gebruik van supplementen, zoek dan professioneel advies om te weten te komen hoe je de risico's herkent en de kans vermindert om positief te testen.
- Zorg ervoor dat jij en je kind het principe van 'Strict Liability' of risicoaansprakelijkheid begrijpen.

## Deel 7:
## Welke risicofactoren kunnen bijdragen tot dopinggebruik?

7

Het is van belang dat ouders sporters herkennen die kwetsbaarder zijn en een groter risico lopen op dopinggebruik omdat dat hen in staat stelt om proactieve en preventieve acties te ondernemen.

De volgende persoonlijke kenmerken, persoonlijkheidskenmerken en attitudes kunnen een individu kwetsbaarder maken voor het gebruik van doping:

- een laag zelfbeeld
- resultaatgerichtheid of prestatiegerichtheid
- streven naar perfectie onder ouderlijke druk
- ontevredenheid met het lichaam of extreme zorgen over het behoud van lichaamsgewicht
- type sport (gewichtscategorieën, uithouding, pure snelheid of kracht)
- succes dat voornamelijk beoordeeld wordt aan de hand van een vergelijking met het succes van anderen en niet met de beheersing van vaardigheden
- ongeduld over het bereiken van resultaten
- geneigdheid tot bedriegen of een loopje nemen met de regels
- geloof dat alle anderen ook doping nemen
- geen geloof hechten aan de schadelijke werking van doping
- geschiedenis van misbruik van verboden middelen in de directe omgeving
- bewondering voor de verwezenlijkingen van sporters die bekendstaan als dopinggebruikers

## Deel 8:
## Wanneer zijn sporters kwetsbaarder voor het gebruik van doping?

8

**Op volgende momenten loopt iedere sporter meer risico op het gebruik van doping:**

- terugkeer na herstel van een opgelopen letsel
- verandering van club of omgeving
- verandering van niveau (toegang tot topsportcentrum, behalen van het eliteniveau)
- recent falen tijdens een wedstrijd

**Carrièregerelateerde omstandigheden:**

- externe druk om te presteren of grote belangen die gemoeid zijn bij de sportprestaties (van sponsors, agenten, gezinsleden, sportorganisaties, ….)
- overmatig trainen of een te korte recuperatietijd
- herstelperiode na een opgelopen letsel
- afwezigheid van of ongevoeligheid voor afschrikmiddelen (zoals dopingcontroles, strenge sancties of sociale druk)
- gebrek aan middelen (zoals goed opgeleide professionele trainers, informatie en technologie op het vlak van sporttraining)

**Tijdelijke situaties:**

- stuklopen van persoonlijke relaties (met ouders, medesporters, leeftijdsgenoten, …)
- emotionele instabiliteit als gevolg van overgangsmomenten in het leven (puberteit, afstuderen en toegang tot hoger onderwijs, vroegtijdig schoolverlaten, verhuizen, gebroken relaties, overlijden van een geliefd iemand)
- gebeurtenissen in de nabije toekomst die van doorslaggevend belang zijn voor de carrière (selectie van het team, belangrijke competities, scouting of wervingsactiviteiten)
- terugval in of plafonnering van de prestaties

## Deel 9:
## Hoe kun je het gebruik van prestatiebevorderende middelen voorkomen?

9

### Voed op:

- Wees duidelijk voor je kind en vertel het dat je van hem verwacht dat het drugs vermijdt.
- Zorg ervoor dat je kind begrijpt dat doping bedriegen is. Houd de gesprekken over ethiek, juiste training, voeding en hard werken levendig.
- Leg uit welke gezondheidsrisico's er verbonden zijn aan het gebruik van dopingmiddelen.
- Herken de signalen van het misbruik van doping en steroïden.

### Wees pleitbezorger:

- Leg uit dat sportprestaties bevorderd worden door een juiste dosering van training en herstel, en een zorgvuldig samengesteld dieet.
- Moedig je kind aan en inspireer het om zijn persoonlijke beste score neer te zetten.
- Spoor trainers aan om die boodschap over te brengen en een nultolerantiebeleid te voeren tegenover drugs.

### Communiceer:

- Stel je kind gerust en geef het ondersteuning, ook al presteert het niet goed. Herinner het eraan dat het waardevol is om uit die situaties te leren en zet de momenten waarop het wel goed ging in de verf.
- Maak je kind duidelijk dat je verwacht dat het prestatiebevorderende middelen afwijst.
- Spreek regelmatig met de trainer van je kind.
- Controleer ieder gebruik van vrij verkrijgbare voedingssupplementen en spreek met je kind over de gevaren ervan.

## Deel 10:
## Hoe kun je je kind voorbereiden op dopingcontroles?

10

- Zorg ervoor dat je het principe van 'Strict Liability' of risicoaansprakelijkheid be grijpt en dat je kind weet wat doping allemaal inhoudt.
- Zorg ervoor dat zowel jij als je kind de tien overtredingen van de dopingreglementering (ADRV of anti-doping rule violations) begrijpen. Je kan deze terug vinden op www.antidoping.vlaanderen onder de rubriek 'Wat is doping?'.
- Zorg ervoor dat je kind begrijpt dat sporters die deelnemen aan competitie regelmatig getest worden op doping, zowel tijdens als buiten de competitie, om schone sport en schone sporters te beschermen.
- Evalueer en bespreek de informatie over de stadia van de dopingcontroles met je kind.
- Zorg ervoor dat je kind zijn rechten en verantwoordelijkheden kent als het gaat om dopingcontroles.

Een video op onze website geeft uitleg over iedere stap van een dopingcontrole:

www.antidoping.vlaanderen

## Deel 11: Wat zijn mogelijke signalen en symptomen van middelengebruik?

11

> Als je kind verschillende van de volgende signalen of symptomen vertoont, gebruikt het waarschijnlijk prestatiebevorderende middelen.

## Risicogedrag

**Je kind:**

- gebruikt andere middelen zoals alcohol of tabak
- gebruikt voedingssupplementen naar eigen inzicht
- vertrouwt op onbetrouwbare of slecht ingelichte bronnen
- bezoekt fitnesscentra waar steroïden verkrijgbaar zijn
- streeft onrealistische doelstellingen na
- gebruikt zelfmedicatie
- vertoont ander risicogedrag
- leest frequent tijdschriften over spieropbouw en fitness

**Sporters die anabole steroïden gebruiken kunnen een of meerdere van de volgende kenmerken vertonen:**

- snelle gewichtstoename
- acne
- haarverlies
- vermannelijking (voor vrouwen), toename van de lichaamsbeharing of verdieping van de stem
- abnormale borstontwikkeling (bij mannen)
- sporen van injecties (naalden)

**Sporters die bepaalde stoffen gebruiken of misbruiken kunnen een of meerdere van de volgende kenmerken vertonen:**

- stemmingswisselingen
- agressief gedrag
- plotse stijging van de trainingsfrequentie
- signalen van depressie
- concentratiestoornissen
- slaapproblemen
- snelle gewichtstoename of -afname

# Deel 12: Wat kun je doen als je kind doping gebruikt?

12

Ook al doe je nog zo je best, toch kan het gebeuren dat je kind blootgesteld wordt aan slechte invloeden die ertoe kunnen leiden dat het doping gaat gebruiken. Het ontkennen of negeren van waarschuwingssignalen kan desastreuze gevolgen hebben. Daarom is het van belang dat je weet waar je op moet letten en zoveel mogelijk op een open manier blijft communiceren met je kind.

**Als je vermoedt dat je kind doping gebruikt, is snel reageren de boodschap.**

- Kom tussenbeide om het welzijn van je kind te beschermen.
- Achterhaal de waarheid: kom tot inzicht door met je kind over je bezorgdheid te praten.
- Praat met de dokter van je kind.
- Win professioneel advies in over gezonde alternatieven en het juiste herstel.
- Geef nooit op. Je hebt wel degelijk een wezenlijke invloed op het leven van je kind.

Voor bijkomende informatie, raadpleeg:

www.antidoping.vlaanderen en www.gezondsporten.be

## Referenties:


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.


SAY NO!
TO DOPING
In partnership with WADA


verantwoordelijke uitgever:
NADO Vlaanderen, Arenbergstraat 5, 1000 Brussel