



# PODPRITE SVOJEGA OTROKA ŠPORTNIKA

Za starše mladih športnikov



Gradivo je nastalo v sklopu izvajanja Nacionalnega programa o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025 **Dober tek, Slovenija**. Namen programa je izboljšati prehranjevalne in gibalne navade prebivalstva, cilj pa je zmanjšanje pojavnosti kroničnih nenalezljivih bolezni. Med predvidenimi ukrepi sta tudi ozaveščanje otrok in staršev o primerni prehrani med telesno dejavnostjo in posebna skrb za otroke športnike.

Draga mami in oči,

samo da mi zaupata in me podpirata, ko v športu iščem občutke lastne vrednosti. Ne bodita razočarana, poraz ni pravzaprav nič hudega; je le IZKUŠNJA.

Dogovorimo se za ISKRENOST: kadar mi na tekmi ne gre, me ne navajati na obsojanje drugih (na primer da mi ne podajajo). Pač MENI danes ni šlo. Se zgodi. To se bo dogajalo tudi v življenju. Želim se pripraviti na to.

Verjetno ne bom uresničil vajinih SANJ, pustita mi, da bom svoje. Samo verjemita vame, v najboljšo zame. Prosim, ne kritizirajta mojega trenerja, tudi jaz nikomur ne bi dovolil, da bi slabšalno govoril o vama. Rad imam svoj šport, v njem je veliko čudovitih ljudi, ki jih lahko spoštujem; dajta jih še vidva.

»Moj šport, moja POT, moja šola življenja« - razumita in spoštujta to.

Ko z vama podelim dobro tekmo, dobro igro, se moji občutki podeseterijo in tako rad vaju gledam srečna in zadovoljna. Kadar bo v športu ali zaradi športa težko ...; baje, da se žalost zmanjša, če jo podeliš s kom ...; včasih bomo tudi skupaj jokali, prav?

NE, najbrž ne bom svetovni prvak. Lahko pa sem sam sebi in vama svetovni prvak; ker postajam bolj zrel, bolj odgovoren, bolj ozaveščen ... Tudi zaradi športa postajam BOLJŠI ČLOVEK. Saj to največ šteje, kajne?

Vajin Marko



# Uvod

## STARŠI SMO OTROKU ZGLED.

Redna telesna dejavnost zagotavlja zdrav razvoj otroka in dolgoročno krepi njegovo zdravje. Otrok s športom razvija delovne navade, uči se postavljanja ciljev, sodelovanja v skupini ter ustrezno vrednotiti zmage in poraze. Usvaja še mnoge druge pozitivne vrednote za življenje.

Proces razvoja mladega športnika največkrat vodijo in usmerjajo športni strokovnjaki – trenerji v sodelovanju s starši ali skrbniki. Otroci, ki tudi na športnih tekmovanjih dosegajo dobre rezultate, se lahko uvrstijo med kategorizirane športnike pri Olimpijskem komiteju Slovenije - Združenju športnih zvez. Na začetku poti se uvrščajo v perspektivni razred, pozneje pa lahko dosežejo tudi mednarodni ali svetovni razred kategorizacije.

S strokovno ustreznim in usklajenim delovanjem med vsemi deležniki, ki sodelujejo pri vzgoji mladega športnika, lahko pozitivno vplivamo na njegovo doživljanje športa, na njegov življenjski slog in karierno pot. Še pomembnejši pa sta ustrezna čustvena in socialna opora. Tudi za tekmovalno manj uspešne otroke je lahko šport izrazito pozitivna izkušnja, če lahko v športu napredujejo, se igrajo, zabavajo in učijo. Starši naj zato v otroku negujejo pozitiven športni duh, mu bodo dober zgled, športnih rezultatov pa naj nikar ne postavljajo na prvo mesto.

**Strokovnjaki s področja športa in medicine smo zbrali nekatera dejstva in priporočila, ki naj bodo staršem v pomoč pri vzgoji mladega športnika.**

# OTROK V ŠPORTU POTREBUJE SOCIALNO IN ČUSTVENO OPORO.

-----  
S svojim delovanjem vplivate  
na otrokovo doživljanje športa.  
-----



## POZITIVNE SPODBUDE

- Omogočite otroku, da se ukvarja s športom, ki ga zanima, čeprav izbrani šport ni vaš najljubši. **Otrok naj se preizkusi v več različnih športih.** Bistveno je razvijanje ljubezni do športa.
- **Pomagajte otroku, da bo sprejemal šport kot zabavo.** Bolj ko bo otrok na treningih sproščen in igriv, več se bo naučil in tudi bolje tekmoval. Če je šport preresen, se lahko zgodi, da bo otrok izgubil voljo za delo in bo vadbo kmalu opustil.
- **Učite otroka, naj spoštuje svojega trenerja.** To boste najlažje storili tako, da boste trenerju spoštovanje izkazali tudi sami.
- **Glejte tekme, NE treningov.** Otroku potrebuje na treningu spodbudno okolje, da se bo lahko popolnoma sprostil ter predal vodenju trenerja in sodelovanju v skupini. Ob prisotnosti staršev bo otrok veliko bolj zadržan, kot bi bil sicer. Tudi napredovanje z vidika osebnega razvoja je s tem lahko oteženo.
- Zavedajte se, da sta otrokov telesni in gibalni razvoj dolgotrajna procesa in da narave ni mogoče prehitovati. **Vsak otrok je enako čudovit in poseben na svoj način.** Osredotočite se predvsem na pozitivne sposobnosti in lastnosti svojega otroka ter jih spodbujajte.
- **Dovolite otroku, da včasih naredi kakšno napako in se iz nje kaj nauči.** Ne uporabljajte negativnih kritik, ampak poskušajte otroka usmeriti, da bo razumel vsebino napake, predvsem pa, da ga bo izkušnja okrepila za življenje.

## **PRI ŠPORTU MLADIH NE SME BITIV OSPREDJU ŠPORTNI REZULTAT!**

### **○ Ne enačite uspeha z zmago na tekmah in neuspeha s porazom.**

Tekmovanja so v športu mladih zelo dragocena za pridobivanje pozitivnih izkušenj za življenje. Na vsaki tekmi nekdo zmaga in nekdo izgubi. Ampak to ni vse, kar šteje. Bolj pomembna sta trud in prizadevnost otrok na tekmovanju ter njihov odnos do sotekmovalcev in nasprotnikov. Zato se izogibajte povelečevanju zmag in negativnim kritikam ob porazih.

### **○ Poskušajte se primerno vesti na tekmah.** Ne žalite sodnikov, trenerjev ali celo sotekmovalcev oziroma njihovih staršev. Potrudite se ohraniti dostojanstvo in bodite zgled svojemu otroku. Naj bo vaš športnik ponosen na vas! Potrudite se, da bodo tekmovanja dogodki, ki mu bodo ostali v lepem spominu.

### **○ Ne poskušajte živeti svoje mladosti skozi otrokovo.** Samo zato, ker ste bili sami uspešni v športu (ali tudi manj uspešni), to še ne pomeni, da želi vaš otrok enako.

### **○ Če niste otrokov uradni trener oziroma če ima otrok trenerja, potem ne trenirajte dodatno svojega otroka. Pustite trenerjem, naj opravijo svoje delo.** Trenerji naj imajo vlogo trenerjev in starši vlogo staršev.

### **○ Nikoli ne primerjate znanja ali sposobnosti svojega otroka z drugimi.**

S tem ne boste naredili nič dobrega za otrokovo samopodobo. Tudi vam to ni bilo všeč, če so to kdaj z vami počeli vaši starši.



## PREZGODNJA SPECIALIZACIJA

**Prezgodnja specializacija v en šport (z redkimi izjemami) ni dobra pot. Otroci ne razvijejo čvrstih in raznovrstnih gibalnih osnov, zaradi česar se razvoj njihove športne uspešnosti v poznejših obdobjih upočasni. S prezgodnjo specializacijo so povezana tveganja za poškodbe ter za socialni in psihološki razvoj otrok.**

Mnogi starši zmotno menijo, da imajo v tekmovalnem športu možnosti le tisti otroci, ki so bili vanj vključeni že zelo zgodaj. Novejše znanstvene študije pa kažejo, da tisti otroci, ki so bili v zgodnjih letih zelo uspešni v športu, po navadi ne postanejo vrhunski športniki.

Pretirana usmerjenost v treninge lahko vodi v socialno izolacijo in v opustitev športa.

**Kronične težave zaradi prevelikih obremenitev se pokažejo šele pozneje v življenju.**



# OTROK POTREBUJE DOBREGA TRENERJA.



---

Trener je ključna oseba, ob pomoči katere otroci spoznavajo šport. Od njega je odvisno, kakšne bodo otrokova športna izkušnja, odločitev in motivacija za redno ukvarjanje s športom.

---

-----

Šport bo mladim koristen, če ga bodo vodili izobraženi trenerji, trenerji s pristno avtoriteto, ki jo lahko gradi le človek z značajem. Osebnosti mladih ljudi ne more oblikovati in voditi tisti, ki niti sam v sebi ni zgradil trdnega značaja.

-----

Trener ni samo učitelj/inštruktor športnih veščin, organizator in izvajalec športne vadbe, ampak tudi oseba, ki vzgaja ter ima velik vpliv na mlade ljudi v najbolj občutljivih obdobjih njihove psihološke rasti in dozorevanja.

Čas, ki ga mladi športniki preživijo na treningih in tekmovanjih skupaj s trenerjem (15-letni športniki povprečno trenirajo 2–2,5 ure na dan, pet- do šestkrat ali 10–11 ur tedensko), je pogosto daljši od tistega, ki ga preživijo s starši. Zato se morajo trenerji zavedati svoje vloge in poslanstva ter se truditi, da so športnikom dober zgled za športno, moralno in pravično vedenje, za odgovoren odnos do dela, izkazovanje navad zdravega načina življenja in podobno.

**Od trenerja so odvisni tudi otrokova uspešnost v športu, občutek osebne kompetence, samospoštovanje in samozavest. Trener tudi vpliva na otrokovo vedenje na športnem terenu in zunaj njega, torej na oblikovanje njegove osebnosti.**

**Trener mora biti zato tudi opora mlademu človeku** pri izpolnjevanju njegovih osnovnih psiholoških potreb, pri učenju življenja in pri uresničevanju njegovih ciljev. To mlademu športniku prinaša ugodje, zadovoljstvo in dobro počutje – tisto, kar najbolj potrebuje za doseganje močne notranje športne motivacije in samozavesti (moči), ki jo potrebuje za življenjske izzive.

**Od trenerja sta odvisni kakovost socialnega in psihološkega razvoja ter celostna psihološka blaginja mladega športnika.**

-----

Preveliki pritiski in nerealna pričakovanja staršev in/ali trenerjev do otroka oziroma mladostnika lahko vodijo v upad njegove motivacije, izgorelost, poškodbe ter s tem v prenehanje ukvarjanja s športom.

-----



**Trenerji so tudi vzgojitelji – oblikovalci značaja mladih ljudi.** Dober trener z lastnim vedenjem daje dober zgled mladim športnikom. Kot dober zgled mora imeti bogato znanje. Zlasti pomembna so njegova didaktičnometodična znanja, ki jih potrebuje pri poučevanju in treniranju športne tehnike ter taktike. Poleg tega mora biti trener mladih športnikov dobro podkovan s pedagoško-psihološkimi znanji, imeti mora široka obzorja in poglede, pri čemer je skrb za športnika na prvem mestu.

**Zgled mladim športnikom daje tudi s svojo filozofijo, vizionarskim pogledom vnaprej in jasnimi cilji.** Glavni cilj trenerja mladih športnikov je razvoj športnika – njegovega samospoštovanja, socialnih veščin, športnega duha in značaja, šele potem športni rezultat.

Če bo otrok ali mladostnik vsaj nekaj let deležen zgleda **trenerja z značajem**, humanega ravnanja z njim, vsebinsko in organizacijsko dobro izpeljanih programov, potem bo dobil vse tisto najboljše, kar lahko šport ponudi mlademu človeku – ne le odprtih vrat v svet vrhunske športne ustvarjalnosti, temveč veliko več – v svet vsake ustvarjalnosti in zadovoljstva v življenju. Razvil bo vse tisto, kar mlad človek potrebuje za uspešen vstop v življenje.

## LASTNOSTI DOBREGA TRENERJA MLADIH ŠPORTNIKOV

- Je zgled in vzor.
- Je opora med odraščanjem. Zanima se za svoje športnike, spremlja tudi njihovo delo v šoli.
- Je dober učitelj s širokim znanjem.
- Je zahteven in odločen, a pravičen in dosleden.
- Rad ima otroke in z njimi uživa v veččinah in znanjih, ki jim jih podaja.
- Ima razumevanje za vsakega športnika ter mu omogoča rast in razvoj s pomočjo športa. Izkazuje navdušenje, optimizem in pozitiven odnos do vseh članov ekipe.
- Skrb za športnika je pri njem na prvem mestu, šele potem športni rezultat in zmaga.
- Uspešno se dogovarja z učitelji v šoli in s starši ter razume in pomaga svojim varovancem pri reševanju težav.
- Pripravlja zanimive in raznovrstne treninge, priprave s poučnimi in zabavnimi vsebinami, potovanja na tekmovanja so vedno nekaj posebnega.
- Vsebinsko in zahtevnost vadbe prilagaja stanju biološkega razvoja športnika.
- Pomembni so mu ekipna harmonija, enotnost v skupini, ki jo vodi, kohezivnost in ekipni duh.
- Spoštuje osebnost in dostojanstvo vsakega športnika. Nikogar ne omalovažuje, ni sarkastičen in se ne posmehuje ob neuspehih.
- Dobro in natančno načrtuje delo, tako da vsak pozna svoje naloge ter v kakšnem zaporedju in kdaj se bodo dogodki odvijali.
- Je zanesljiv in točen, a si zna vzeti čas za svoje športnike tudi v svojem prostem času.

# SKRB ZA PREHRANO JE IZJEMNO POMEMBNA.



-----  
Količina, sestava in čas vnosa  
hrane vplivajo na zmogljivost  
športnika in mu pomagajo  
pri boljši izvedbi vadbenega  
procesa, po njem si prej in boljše  
opomore ter se hitreje prilagodi  
zahtevam športne vadbe.  
-----

---

Neustrezno prilagajanje prehrane otrok športnikov konkretnim športnim aktivnostim lahko negativno vpliva na njihov razvoj in poznejše zdravje.

---

Za zdravo rast in dozorevanje ter veselje in uspeh pri športu otroci potrebujejo urejeno prehrano. Za starše je zato ključno obvladovanje vsakodnevnega prilaganja prehrane konkretni športni aktivnosti.

Ker imajo mladostniki slabšo presnovno učinkovitost kot odrasli, je ustrezna prehrana še pomembnejša kot pri odraslih športnikih. Mlad športnik ima namreč manj rezerve! Zato **premajhen vnos energije** pri njih poleg slabših športnih uspehov in povečanega tveganja za poškodbe vpliva tudi na nižjo rast, zakasnitev pubertete, nepravilnosti v hormonskem stanju in presnovne spremembe, ki lahko povzročijo resne zdravstvene težave v odraslem življenju.

Prehrana otroka športnika mora zadostiti njegovim energetskim in hranilnim potrebam. Osnovni energijski viri so živila, ki vsebujejo ogljikove hidrate in maščobe. Živila, ki vsebujejo beljakovine, pa prispevajo k obnovi telesa. Za normalno delovanje presnove in imunskega sistema je potreben tudi primeren vnos mikrohranil, kot so vitamini in minerali.

**Potrebe po energiji in beljakovinah** so pri mladem športniku večje kot pri njegovih sovrstnikih, ki se s športom ne ukvarjajo vsak dan.

**Kronično pomanjkanje energije** lahko celo zavre telesni razvoj in rast, zato je poleg skrbi za pravilno prehrano pomembno, da spremljate razvoj in rast svojega otroka, njegovo telesno težo in ste pozorni na pogoste spremembe v zdravju.

---

**Z uživanjem kakovostne osnovne prehrane se praviloma pokrijejo telesne potrebe po mikrohranilih, zato dodaten vnos s prehranskimi dopolnili ni potreben.**

---



### **Prehranski viri ogljikovih hidratov**

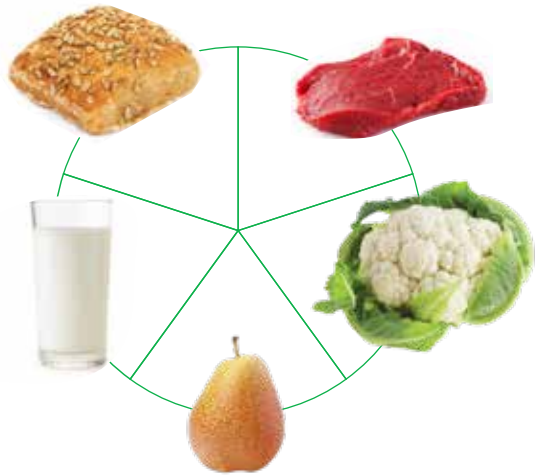
- Žita, kruh, pekovski izdelki
- Krompir
- Riž
- Sadje
- Stročnice
- Sadni napitki
- Mlečni napitki, sadni jogurti



### **Prehranski viri, ki zagotovijo vsaj 10 g beljakovin**

- 2 kokošji jajci
- 300 ml posnetega kravjega mleka
- 20 g posnetega mleka v prahu
- 30 g manj mastnega sira
- 200 g posnetega jogurta
- 35–50 g pustega mesa
- 400 ml sojinega mleka
- 120 g tofuja





## PREHRANO JE TREBA NAČRTOVATI.

- **Uredite osnovne obroke!** Ti naj vsebujejo vsa makrohranila (ogljikove hidrate, maščobe in beljakovine), ki jih telo pridobi s kakovostnimi živilii. Prehranski viri naj bodo čim manj predelani, živila naj bodo v polnovredni obliki. Ne uporabljajte prehranskih dopolnil, temveč raje poskrbite za kakovostno osnovno prehrano! Pozorni bodite na dovolj velik vnos energije!
- Pomembno je, da mladostnik uživa **mešano prehrano**, v kateri so živila iz vseh skupin: mleko in mlečni izdelki, meso in mesni izdelki, sadje in zelenjava, žita in izdelki iz žit ter nenasičene maščobe (olja, lešniki, orehi, avokado in podobno). Taka prehrana običajno zadosti potrebe tudi po beljakovinah, vitaminih in mineralih.
- Vsakdanja prehrana naj vključuje **vsaj tri sestavljene obroke** (zajtrk, kosilo in večerja), med obroki pa malico, sestavljeno predvsem iz žitnih izdelkov. Izogibajte se nadomeščanju glavnih obrokov s hitro prehrano (hamburger, pica, slaščice ...) ali prigrizki (ocvrt krompirček, mlečna čokolada, masleni piškoti ...), ki vsebujejo veliko maščob, a malo hranilnih snovi.
- Z nobenim živilom ne pretiravajte. **Dietna prehrana, če ni medicinsko indicirana (na primer alergije, celiakija), za otroke ni primerna.**

## PRED TRENINGOM ALI TEKMO:

- Športnik naj trening ali tekmo začne dobro hidriran. Približno 45 minut prej naj zaužije od 200–400 ml vode, razredčenega naravnega sadnega soka ali športne pijače. Hladne pijače z okusom spodbujajo pitje, v vročini in pri povečanem potenju pa je priporočljivo uživanje športnih napitkov, ki imajo dodane sladkorje in soli.
- Vsak večji obrok čez dan naj vsebuje živila, bogata z ogljikovimi hidrati, kot so testenine, kruh, riž, sadje, zelenjava, posneto mleko ali posneti mlečni izdelki.
- Večji obrok naj zaužije vsaj 2–3 ure pred treningom/tekmo. Če to ni mogoče, je treba obroke prilagoditi tako, da so lažje prebavljivi in ne obremenijo prebavil med športno vadbo.
- Uro pred treningom naj zaužije manjši energijski prigrizek, ki naj vsebuje predvsem lahko prebavljive sladkorje, na primer sveže sadje s pustimi piškoti, nemastne krekerje ali preste, kosmiče, kos kruha z medom ali marmelado, sadni sok z nemastnim pecivom, puding.
- Izogiba naj se uživanju energijsko goste (preveč mastne) in hranilno revne hrane, kot so hotdog, ocvrt krompirček in druga ocvrta hrana, krofi, kremne torte, masten sir, mlečna čokolada ... Taka hrana ne zagotavlja energije, ki jo športnik potrebuje pri telesni aktivnosti, in lahko celo povzroči prebavne motnje.
- Pred tekmo naj zaužije hrano, ki jo dobro prenaša, novo hrano in živila naj preizkuša pred treningom.

### Primeri prigrizkov pred športno vadbo

- sadni sok
- banana
- sveže sadje
- pusti piškoti
- nemastni krekerji ali preste
- kosmiči
- kos kruha z medom ali marmelado
- sadni sok z nemastnim pecivom
- puding
- športna pijača, gel ali ploščica in podobno



-----  
Vrsta hrane in pijače, ki jo  
športnik zaužije pred treningom  
(ali tekmi), med njim in  
po njem je pomembna.  
-----



## POTRENINGU ALI TEKMI:

- Poskrbite za čimprejšnji regeneracijski obrok. V prvi uri po vadbi naj otrok zaužije manjši prigrizek, ki naj bo sestavljen iz beljakovin in sladkorjev. Pomembno je tudi, da tekočino pije čez dan. Če se bo stal pred vadbo in po njej, boste lahko ocenili, koliko tekočine je izgubil. 500 g teže manj kot pred treningom pomeni, da mora popiti vsaj še 500 ml tekočine, da bi nadomestil njeno izgubo zaradi treninga.

### Primeri regeneracijskih obrokov v uri po vadbi

(primeri energijsko in hranilno bogatih regeneracijskih obrokov, ki vsebujejo od 50 do 75 g ogljikovih hidratov in 20 g beljakovin)

- 500–750 ml čokoladnega mleka
- 100 g kosmičev s sadjem in s 300 ml posnetega kravjega mleka
- 60 g muslijev z 250 g posnetega sadnega jogurta
- 160 g banane s 100 g puste skute in 30 g medu
- 200 g jagod s 150 g sadnega sladoleda
- 500 g smutija s 30 g sirotkinih beljakovin
- 80 g belega kruha s 40 g puste šunke in 20 g manj mastnega sira ter 200 ml jabolčnega soka
- 2 pečeni jajci, 100 g belega kruha in 200 ml pomarančnega soka
- 80 g lososa z 250 g kuhanega riža in 50 g svežega sadja
- 100 g zrezka, 250 g kuhanih testenin in 100 g zelenjave
- 300 g špagetov z bolonjsko omako in 200 ml hruškovega soka
- 200 g palačink z 2 žlicama marmelade in 200 ml posnetega mleka
- 50 g keksov in 300 g sadnega jogurta
- 250 g polente in 300 ml posnetega mleka
- 1–2 športni tablici (preveriti je treba sestavo)



## **PREHRANA PRI OTROCIH, KI SE UKVARJAJO Z VRHUNSKIM ŠPORTOM**

Pri tistih, ki se z redno in zahtevno vadbo ukvarjajo že v otroštvu, je nujno upoštevati osnovna priporočila športne klinične prehrane ter ustrezno prilagoditi energijski in hranilni vnos osnovne hrane.

---

**Prehrana mladega vrhunškega športnika je zahtevna, zato je priporočljiv posvet s kvalificiranim strokovnjakom za športno prehrano.**

---

Prehranska dopolnila naj mladi športnik uporablja le izjemoma. Pred njihovo uporabo sta smiselni prehranska obravnava in ureditev prehrane otroka.

Zavedati se je treba, da se pri telesno aktivnih otrocih s prehrano vpliva na njihovo rast, dozorevanje in zdravje. Zato je nepremišljeno poseganje po prehranskih dopolnilih brez ustrezne prilagoditve osnovne prehrane lahko prehranska past z negativnimi posledicami za zdravje in otrokovo športno zmogljivost. Z nekritično uvedbo prehranskih dopolnil se vzpostavlja tudi neustrezen odnos otroka do njegove osnovne prehrane.



# PREHRANSKA DOPOLNILA NAJ MLADI ŠPORTNIK UPORABLJA LE IZJEMOMA.



---

Po podatkih Zdravstvenega inšpektorata Republike Slovenije je v Sloveniji **kar sedem odstotkov prehranskih dopolnil nevarnih za zdravje, sedemnajst odstotkov oglasov za prehranska dopolnila pa zavajajočih.**

---

Uporaba prehranskih dopolnil v trenažnem in tekmovalnem procesu zato pri mladostnikih ni **potrebna in je hkrati tvegana**, saj so lahko ta kontaminirana s prepovedanimi snovmi, kar ob pozitivnem dopinškem testu pomeni črn madež v karieri mladega športnika. Osnovni namen prehranskih dopolnil je dopolnjevati običajno prehrano (kadar je to potrebno), a se ta največkrat napačno uporabljajo kot nadomestek prehrani.

**Uživanje večine prehranskih dopolnil je zaradi nedokazane učinkovitosti nesmiselno, pomeni tveganje za zdravje, pri športnikih pa tudi tveganje za nenamerni doping.**

## **POZOR!**

- Ob nakupu prehranskih dopolnil **ni zagotovila, da so učinkovita, dovoljena in varna** za uporabo.
- Prehranska dopolnila lahko vsebujejo v športu **prepovedane snovi** in imajo drugačno sestavo, kot je navedeno na deklaraciji, zato lahko pomenijo **tveganje tako za nenamerni doping kot za zdravje**.
- Z uporabo prehranskih dopolnil lahko namesto izboljšanja zdravja mladega športnika dosežete obratni učinek, saj se lahko močno **ogrozi zdravje** športnika, v ekstremnih primerih pa zaradi uživanja dopolnil lahko tudi umre.
- Dopolnila, če to svetuje zdravnik, **kupujte v lekarnah ali le pri znanih proizvajalcih**. Ne kupujte dopolnil, ki se oglašujejo kot najnovejša znanstvena dognanja, skrivne formule, 100-odstotno naravna in se zanje obljublja vračilo denarja ali se tržijo kot alternativa zdravilom.
- **Ob morebitni uporabi se posvetujte** z izbranim zdravnikom/pediatrom, dietetikom ali farmacevtom, saj sta v nasprotnem primeru mogoči uporaba prevelikih odmerkov posameznih dopolnil in uporaba dopolnil z nepotrjeno učinkovitostjo.
- Lahko se zgodi, da neko živilo, hranilo ali snov v živilu pri posameznikih povzroči **neželene učinke**, in to zaradi narave snovi, velike vsebnosti snovi, onesnaženj ali zaradi čezmerno zaužitih količin (odmerkov). To je toliko bolj verjetno pri tistih živilih, pri katerih so hranila oziroma snovi v bolj koncentrirani obliki, kar je značilnost prehranskih dopolnil.

---

Če boste pri otroku zaznali neželene učinke, ki bi bili lahko povezani z uživanjem prehranskih dopolnil ali drugih živil, lahko to **sporočite Nacionalnemu inštitutu za javno zdravje**, ki je pristojen za nacionalni

sistem spremljanja neželenih dogodkov v povezavi z živili. To lahko storite prek spletnega obrazca ([www.1ka.si/a/76173](http://www.1ka.si/a/76173)) in s tem pripomorate k hitremu obveščanju in preprečevanju podobnih dogodkov.

---

## PREPOZNAVANJE UPORABE PREPOVEDANIH SNOVI

Zloraba prepovedanih snovi se pojavlja v vseh športih in v vseh starostnih kategorijah ter je velika težava v športu. V tabeli so navedeni pogosti znaki in simptomi uporabe prepovedanih snovi, nanje pa lahko kažejo tudi druge zdravstvene spremembe in spremembe v vedenju, na katere je smiselno biti pozoren.

<b>Snov</b>	<b>Pogosti znaki in simptomi uporabe</b>
Anabolni steroidi	Akne, strije, hitro povečanje mišične mase, zaustavitev rasti pri otrocih, razdražljivost, vidni vbodi igel; ginekomastija, izguba las in testikularna atrofija pri moških; globlji glas, poraščenost po moškem tipu in atrofija prsi pri ženskah
Kanabinoidi	Rdeče oči, povečan tek, upočasnjene reakcije, kašelj, izguba spomina, pomanjkanje motivacije in pozornosti, paranoja, odvisnost
Opiati	Zožene zenice, upočasnjene reakcije, nerazločno govorjenje, zaspanost, slabost in bruhanje, zaprtje, odvisnost
Poživila	Razširjene zenice, tesnoba, agresija, razdražljivost, pospešen srčni utrip, povečan krvni tlak, izguba teka, tiki, odvisnost



**ŠPORTNE POŠKODBE  
JEM LJITE RESNO.**



-----

Največkrat se poškodujejo prav otroci, ki so bolj talentirani za šport. Zato je zelo pomembno, da so treningi otroka pravilno načrtovani, kakovostno izvedeni ter da se njihova izvedba in otroci ob tem tudi redno spremljajo.

-----



Kljub številnim nespornim pozitivnim učinkom športa je zelo verjetno, da bo otrok športnik utrpel poškodbo gibal. Športne poškodbe morate razumeti, poznati dejavnike tveganja ter vedeti, kako in zaradi česa nastanejo, saj je to temelj njihovega učinkovitega preprečevanja.

**Z ustreznimi preventivnimi ukrepi, s pametnim treniranjem in redno skrbjo za zdravje se tveganje za športne poškodbe zmanjša za 30–40 odstotkov. Tveganje za poškodbe zato nikoli ne presega vseh pozitivnih učinkov ukvarjanja s športom.**

Športne poškodbe so lahko akutne (nastanejo nenadoma, na primer zvin gležnja, natrganje mišic, avulzijski zlom kosti ...) ali kronične (tako imenovani preobremenitveni sindromi, na primer boleča peta, boleče koleno, boleč spodnji del hrbtenice). Ne glede na tip poškodbe prevladujejo poškodbe spodnjega uda, zlasti gležnja in kolena. Pogosti so tudi pretresi možganov, pri katerih gre za izjemno nevarne poškodbe, ki nujno potrebujejo ustrezno medicinsko obravnavo, zlasti če je bil otrok ob poškodbi v nezavesti. Predhodna poškodba in prezgodnja specializacija v športu sta dva najpomembnejša dejavnika tveganja za poškodbe.

## POZOR!

- Večina strokovnih organizacij se strinja, da je v povprečju **zgornja meja količine treninga** zmerne do visoke intenzivnosti **16 ur tedensko**, odvisno od individualnih dejavnikov vsakega otroka. Trening je treba zato nujno individualno prilagajati.
- Otrok športnik potrebuje dan ali dva dneva počitka na teden ter **en mesec počitnic od izbranega športa na leto**. Tako se vzpostavi normalno razmerje med telovadbo in počitkom, ki je nujno za varen napredek v trenažnem procesu.
- Zagotovite otroku **dovolj spanca!** Priporočena dnevna količina spanca je od osem do deset ur, alarmantno pa, je če otrok spi manj kot sedem ur.
- Spremljajte nekaj dni zapored **število srčnih utripov v mirovanju**, ki jih izmerite zjutraj v postelji ob prebujanju. Iz tega lahko izračunate povprečno število utripov v mirovanju, ko mlad športnik nima nobenih zdravstvenih težav. Nato pulz spremljajte enkrat tedensko. Povečanje števila tako spremljanega srčnega utripa za deset in več utripov nad povprečno izračunano vrednostjo je opozorilo o morebitni razvijajoči se neusklajenosti obremenitev in počitka. Ob morebitnih večjih odstopanjih v spancu in številu srčnih utripov nujno obvestite trenerja, da bo lahko ustrezno prilagodil količino treninga, in zdravnika otroka športnika, ki lahko spremlja tudi nekatere druge parametre (krvne analize, EKG ...).
- Za preprečevanje poškodb sta pomembni tudi **ustrezna prehrana in hidracija!**

---

**Nevro-mišična preventivna vadba**, ki traja 10–15 minut v sklopu rednih treningov od dva- do trikrat na teden (30–60 minut/teden) 12 tednov (od 20 do 60 vadbenih enot), učinkovito preprečuje poškodbe spodnjih udov pri mladih športnikih, še zlasti pri

tistih, ki so že bili poškodovani. Zato se o možnostih vključevanja svojega otroka v programe tovrstne preventivne vadbe pozanimajte pri primerno izobraženem kadru (športni pedagogi, kineziologi, športni trenerji).

---

**Z OTROKOM SE SKUPAJ PRIPRAVITE  
NA ZDRAVSTVENI PREGLED.**



Smiselno je, da ob sistematskem pregledu opozorite pediatra, da je vaš otrok vključen v šport, in opredelite tedensko število ur treninga in tekem.

Zaželeno je tudi, da otrok s seboj na pregled prinese izpolnjen vprašalnik, ki ga je pripravilo Evropsko združenje za športno medicino, prevedli pa so ga v Slovenskem združenju medicine športa.

Natisnete ga lahko na spletni strani **[www.dobertekslovenija.si](http://www.dobertekslovenija.si)**.



**Zdravnika opozorite na naslednje podatke:**

- o kroničnih boleznih, predvsem srčnih boleznih pri otroku in v družini (nenadna smrt družinskega člana pred 50. letom in vzrok zanjo),
- če je imel otrok kadarkoli izgube zavesti, izrazito utrujenost, razbijanje pri srcu in bolečine v prsnem košu med vadbo,
- če otrok jemlje zdravila in katera,
- o morebitnih poškodbah in operacijah pri otroku v preteklosti,
- če otrok jemlje prehranska dopolnila ali druge snovi,
- kako se otrok prehranjuje, ali ima tek in ali ima večja nihanja v telesni masi v zadnjem času,
- o cepljenju,
- pri dekletih o ginekološki anamnezi.

## **MEDICINSKA STANJA, PRI KATERIH SE PREHODNO ALI TRAJNO ODSVETUJE INTENZIVNA VADBA:**

**Resne akutne in kronične bolezni** – pri teh boleznih je nujna obravnava otroka ali mladostnika pri specialistu ustrezne stroke, ki tudi določi, kdaj je otrok lahko zopet fizično aktiven;

### **Splošna akutna stanja:**

- **driska** – ob intenzivni športni aktivnosti lahko nastopita huda dehidracija in pregreteje;
- **vnetje oči, ki je posledica okužbe** – športniki plavalci ne smejo tekmovali, dokler se vnetje ne pozdravi;
- **pretres možganov** – starši naj otroka po udarcu v glavo opazujejo. V primeru motene zavesti, bruhanja, zmedenosti, razdražljivosti, omotičnosti, ob pojavu pomanjkanja presoje in ob motnjah spomina je potreben obisk pri zdravniku, športna aktivnost pa je odsvetovana. Otroek športnik, ki je imel pretres možganov, za sodelovanje v športu potrebuje individualno oceno. Ob izboljšanju stanja naj bo vključevanje v polno športno aktivnost postopno;
- **povišana telesna temperatura** je znak bolezni (okužba ali druga bolezen). Ob vročini se frekvenca srca poviša. Pri intenzivni vadbi se pri tistih z vročino pojavi nevarnost pregretja, povečan je napor za srce, povečana nevarnost za znižanje krvnega tlaka in dehidracijo. V redkih primerih je vročina lahko povezana tudi z vnetjem srčne mišice, ki pa lahko ogroža športnika pri običajni vadbi;
- **akutne virusne in bakterijske okužbe kože** – med kužnim obdobjem je udeležba v gimnastici, borilnih veščinah, športih z možnostjo trčenja in kontaktnih športih odsvetovana.

**Izdajatelj:**



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

**DOBER TEK**  
Slovenija

Nacionalni program o prehrani  
in telesni dejavnosti za zdravje  
2015–2025

**Avtorji:**

**Draga mami in oči!**  
**(pismo otroka športnika staršem):**  
doc. dr. Marta Bon, prof. šp. vzg.

**Otrok v športu potrebuje socialno  
in čustveno oporo:**  
doc. dr. Primož Pori, prof. šp. vzg.

**Otrok potrebuje dobrega trenerja:**  
prof. dr. Branko Škof, prof. šp. vzg.

**Skrb za prehrano je izjemno pomembna:**  
doc. dr. Nada Rotovnik Kozjek, dr. med.

**Prehranska dopolnila naj mladi športnik  
uporablja le izjemoma:**  
dr. Nina Makuc, prof. šp. vzg.

**Športne poškodbe jemljite resno:**  
doc. dr. Vedran Hadžić, dr. med.

**Z otrokom se skupaj pripravite  
na zdravstveni pregled:**  
doc. dr. Rina Rus, dr. med.,  
doc. dr. Petra Zupet, dr. med.,  
doc. dr. Katja Ažman Juvan, dr. med.

**Urednice:**  
mag. Janja Križman Miklavčič, dipl. kom.,  
Blanka Mikl Mežnar, dr. med.,  
doc. dr. Marta Bon, prof. šp. vzg.

**Lektorici:**  
Špela Komac in Nataša Purkat

**Oblikovanje:**  
arnoldvuga+

**Tisk:**  
Grafex grafično podjetje, d.o.o.

**Kraj in leto izdaje:**  
Ljubljana, 2018

**Naklada:**  
30.000 izvodov, 1. natis

**Elektronski izvod:**  
[www.dobertekslovenija.si](http://www.dobertekslovenija.si)



DÓBER TEK  
Slovenija

Zdravo uživaj & več gibaj.