



ANTIDOPINGOVÁ
AGENTÚRA
SLOVENSKEJ
REPUBLIKY

PaedDr. Žaneta Csáderová, PhD.
Ing. Tomáš Pagáč, PhD.



ANTIDOPINGOVÉ VZDELÁVANIE V PRAXI

6. ČASŤ:

**Ako sa
rozhodnúť?**

Úvod

Vzhľadom na to, že študenti už vďaka predchádzajúcim častiam antidopingového vzdelávania vedia, prečo organizácie ako Svetová antidopingová agentúra (WADA) bojujú proti dopingu v športe, je dôležité venovať pozornosť aj ich názorom a postojom. Táto časť navrhuje témy, činnosti a zdroje, ktoré sa zameriavajú na rozhodovací proces. Prečo má športovec povedať doping? Ako sa študent rozhodne keď sa mu ponúkne príležitosť rýchlo набраť svalovú hmotu pomocou anabolík? Alebo sa bude mať rozhodnúť či užije zázračnú tabletku na chudnutie?

Témy:

- Ako sa rozhodnúť?
- Kto nesie zodpovednosť za moje rozhodnutia?
- Kto ma ovplyvňuje pri rozhodovaní?

Aktivity:

- Diskusia
- Ústna prezentácia
- Povedz svoje stanovisko

Zručnosti

- Kritické myslenie
- Čítanie s porozumením
- Písomný prejav
- Ústny prejav
- Práca v skupine

ÚVOD DO PROBLEMATIKY

Vzhľadom na diskusný charakter našej záverečnej časti o antidopingovom vzdelávaní sme sa rozhodli túto problematiku uviesť prehľadom sociálno-psychologických aspektov, ktoré ovplyvňujú rozhodovanie jednotlivca pri užívaní zakázaných látok. Tieto faktory samozrejme možno extrapolovať aj na výber a užívanie rôznych skupín výživových doplnkov v rekreačnom a školskom športe.

Sociálno – psychologické aspekty dopingu

Pochopenie sociálno-psychologického aspektu športového výkonu v súvislosti s voľbou siahnuť po zakázaných látkach je základom k hlbšiemu pochopeniu antidopingovej problematiky.

Na prvom mieste by sme mohli zdôrazniť spoločenské a kultúrne vnímanie dopingu v krajine. Z historickej skúsenosti vieme, že v období Československa bolo podávanie zakázaných látok športovcom pokladané za normálnu vec, o čom sa zachovali písomné aj ústne pramene. V tom čase panovala v tzv. socialistických štátoch „dopingová dvojitvárnosť“, čo znamenalo, že sa oficiálne všetky snahy na úseku boja proti dopingu Medzinárodného olympijského výboru podporovali, ale v skutočnosti sa dopingu

nebránilo. Štátne orgány (Vládny výbor pre telesnú výchovu a šport, Ministerstvo zdravotníctva) riadili tzv. regeneráciu vo forme podporných prostriedkov, ktorá bola v podstate organizovaným dopingom. Takáto **systemová podpora** dopingom v športe patrí k najhoršiemu prístupu, kde sa porušovanie pravidiel uskutočňuje na najvyššej úrovni a je akceptovaná spoločnosťou.

Ďalej nasleduje **individuálne zlyhanie jedinca**. To sa môže stať kedykoľvek, vzhľadom na osobnosť športovca. Všeobecne môžeme osobnosť športovca chápať ako individuálnu jednotu duševných vlastností a procesov, ktoré sú pomerne stále a typickým spôsobom sa prejavujú v každej činnosti jedinca. Veľmi dôležitá pre športovcov je ich fyziologická výbava, ktorá dovoľuje športovcovi dosahovať stále sa zvyšujúce výkony. Pre veľa športovcov je to limitujúci faktor, ktorý udáva, čo môže maximálne športovec dosiahnuť. Druhá strana mince je, čo športovec „chce“, a to už súvisí s vonkajšou motiváciou, ktorá je ovplyvnená mnohými faktormi. Pokiaľ je dobrá genetická výbava športovca s rovnováhou vonkajšieho tlaku na výkon, je menší predpoklad, že športovec bude rozmýšľať nad porušovaním antidopingových pravidiel.



Je nutné poukázať na zvláštne súvislosti problematiky dopingu so sociálnym prostredím, ktoré sa významne odlišuje u profesionálnych a rekreačných športovcov, čo vyplýva aj zo psychologických aspektov prístupu k dopingu.

Vplyv najbližšieho okolia je rozhodujúci hlavne preto, že športové prostredie sa zameriava iba na výkon a úspech športovca už od žiackych kategórií. Prípadné zlyhanie športovca je následne prezentované ako veľký neúspech.

Aký postoj majú elitní športovci k porušovaniu antidopingových pravidiel?

Inštitút športu, fyzickej aktivity a voľného času v Leeds-i spracoval psychologicko-sociologickú štúdiu ohľadom dopingu pre Svetovú antidopingovú agentúru (Backhouse a kol., 2015). Práca sa týkala postojov k používaniu látok zvyšujúcich výkonnosť (PEDs – performance enhancing drugs). Štúdia je rozdelená do jedenástich kľúčových sekcií, ktoré jednotlivito skúmajú postoje k dopingu sprievodného personálu športovcov, dospelých športovcov, elitných športovcov, športovcov zúčastňujúcich sa súťaží, návštevníkov posilovní a širokej verejnosti. Táto štúdia potvrdila týchto päť hlavných faktov:

1.

Doping v športe existuje v komplexe socio-demografických a psycho-sociálnych korelácií a prediktorov,

2.

Niektoré kritické momenty v športe aj mimo neho môžu zvýšiť možnosť používania dopingu,

3.

Sociálny kontext a úloha trénera, rodiny alebo rovesníkov môže byť stimulom pre doping alebo naopak môže zabrániť používaniu dopingu,

4.

Vo všeobecnosti existuje vnímanie, že pravdepodobnosť detekcie dopingu je nízka, často spojená s pochybnosťami o legitímnosti súčasného odhaľovania dopingu v športe,

5.

Vzdelávanie športovcov a športových odborníkov sa zdá byť nedostatočné a znalosti ohľadom antidopingu stredné.



Tak ako napreduje oblasť antidopingovej politiky vo svete, tak sa pokročilo aj v oblasti sociologických výskumov. V uvedenom dokumente bolo spracovaných okolo 60 štúdií, ktoré sa venovali psychologicko-sociologickým aspektom dopingu elitných športovcov prevažne zo západných krajín, absentujú výskumy z krajín východného bloku. Údaje boli väčšinou spracované pomocou dotazníkov.

Podiel respondentov, ktorí pripúšťajú osobné použitie zakázaných látok sa pohyboval od 1,2% do 8%, správy o „inom“ použití zakázaných látok boli percentuálne vyššie ako samotné hlásenie použitia. Respondenti, ktorí uviedli, že vedia o inom športovcovi, ktorý používa zakázané látky sa pohybovali od 6% do 72% .

Dôvody a motívy elitných športovcov boli primárne zamerané na:

- udržanie alebo zlepšenie fyzickej výkonnosti,
- zvládanie sociálnych alebo psychologických tlakov,
- úsilie o sociálne alebo psychologické ciele.

Vo viacerých štúdiách sa zistili nedostatky vo vedomostiach ohľadom antidopingových pravidiel. Väčšina športovcov uznala potrebu venovať sa prevencii a v zásade podporili testovanie športovcov.

Napriek všeobecne pozitívnym prístupom k prevencii dopingu športovci vyjadrujú znepokojenie nad porušením integrity športu a účinnosťou súčasných metód testovania.

Percento športovcov na celosvetovej úrovni, ktorí sú pozitívne testovaní na zakázané látky, sa pohybuje okolo 2% ročne .

Odhady prevalencie výskytu dopingu u elitných športovcov sa však pohybujú od 10% do 35%.

Antidopingová agentúra SR vykonáva ročne podľa plánu okolo 300 dopingových kontrol z vlastného poverenia. Prevalencia pozitívnych prípadov sa pohybuje okolo 3%, čo predstavuje skoro dvojnásobok svetových štatistík (najviac porušení sa vyskytuje v kulturistike a naturálnej kulturistike).

Štúdie monitorujúce názory športovcov uvádzajú, že väčšina elitných športovcov, ktorí používajú zakázané látky zvyšujúce výkonnosť, diskutuje o tom, že doping je v ich športe normalizovaný.

Existujú určité vonkajšie a vnútorné faktory, ktoré by mohli poukazovať na zvýšenú rizikovosť športu, disciplíny k užívaniu zakázaných látok. Uvádzame príklad:

Vonkajšie faktory:

- a) história porušení antidopingových pravidiel v uvedenom športe,
- b) popularita športu na národnej úrovni a
- c) s tým spojená finančná podpora zabezpečovaná štátom.

Vnútorné faktory:

- a) fyzické predpoklady pre šport a športovú disciplínu (pohybová charakteristika, fyziologická charakteristika),
- b) psychologická charakteristika samotných športovcov, vnímanie dopingu samotnými športovcami vo svojom športe, disciplíne.

Podľa psychologickej typológie športov by sme mohli využiť aj rozdelenie športov na:

- športy senzomotorické alebo koncentračné napr. strelecké disciplíny, lukostreľba, golf,
- športy esteticko-koordinačné alebo výrazové napr. športová a moderná gymnastika, skoky do vody, synchronizované plávanie, krasokorčuľovanie, tanečný šport,
- športy funkčne mobilizačné alebo lokomočné, krátkodobé napr. disciplíny z atletiky, plávania, ďalšie rýchlostno-silové disciplíny,
- športy funkčne mobilizačné alebo lokomočné, dlhodobé napr. behy na stredné a dlhé trate v atletike, lyžovanie, plávaní, cyklistike, veslovaní, kanoistike, rýchlokorčuľovaní,
- športy rizikové (vzhľadom na bezpečnosť) napr. lyžovanie, skoky na lyžiach, sánkovanie, letecký šport, potápanie, boby,
- športy anticipačné alebo heuristické, individuálne napr. všetky úpoly, box, šerm, zápasenie, karate, kick-box, muay thai, sumo,
- športy anticipačné alebo heuristické, kolektívne napr. hokej, futbal, basketbal, volejbal, hádzaná, florbal.

Medzi rizikové športy zaraďujeme funkčne mobilizačné alebo lokomočné športy bez ohľadu na dobu výkonu a niektoré športy anticipačné alebo heuristické, individuálne. Dôležitým faktorom rizikovosti dopingu je aj **individuálny výkonnostný model konkrétneho športovca**.

Športová disciplína je jedným z dôležitých faktorov ovplyvňujúcich dopingové správanie. Sú to tzv. CGS športy, ktoré sú založené na určitých merateľných parametroch, prevažne v individuálnych športoch, kde je konkurenčné prostredie vysoké (C - centimetre, G - gramy, S - sekundy). Ďalej v štúdiu uviedli, že konkurenti na národnej úrovni vykazujú vyššiu prevalenciu dopingu v porovnaní s tými, ktorí športujú na medzinárodnej úrovni – toto bolo pozorované aj pri našich štatistikách.

Použitie látok zvyšujúcich výkonnosť v kolektívnych športoch je vnímané ako menej rizikové a zároveň je konkurenčné prostredie nízke.

Celkovo platí, že ľudia s presvedčením, že iní športovci používajú doping, sú viac vystavení riziku dopingu. Takéto vnímanie by mohlo odôvodňovať použitie látok zvyšujúcich výkon ako nevyhnutné, čo spôsobuje dopingové správanie.

S ohľadom na závery revízie z roku 2007 sú muži skôr náchylní na doping než ženy, čo dokazujú štatistiky prevalence výskytu dopingu podľa vyjadrených postojov športovcov.

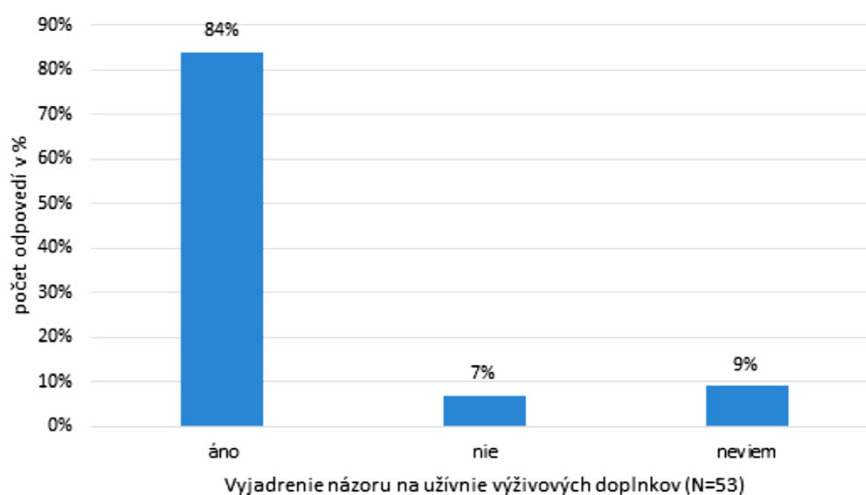
Väčšina dopujúcich športovcov uviedla, že ich motívom užitia dopingu nebola túžba vyhrať súťaž alebo stať sa slávnym, ale jednoducho udržať sa v športe čo najdlhšie.

Taktiež sa zistilo, že užívanie výživových doplnkov zvyšuje riziko užívania zakázaných látok.



Prikladáme výsledky prieskumu, kde bolo zohľadnených 377 vyplnených formulárov dopingovej kontroly od registrovaných športovcov z rôznych športových odvetví s ohľadom na užívanie liekov a doplnkov výživy za posledných sedem dní. Vekový priemer bol 26 rokov. V súbore bolo 236 mužov (63 %) a 141 žien (37 %). Výsledky naznačujú významný záujem o užívanie doplnkov výživy a prikladanie oveľa väčšiemu významu ich užívaniu ako je ich skutočný efekt na športový výkon. Trh s výživovými doplnkami a športovou výživou je veľký. Na propagáciu týchto produktov sa vynakladá veľa finančných prostriedkov. Existujú rôzne zmesi bielkovín a sacharidov, jednotlivé aminokyseliny, spaľovače tukov, (pred)tréningové pumpy a komplexy vitamínov a minerálov. Každý výrobca sľubuje, že vďaka svojmu produktu môžete rýchlo a bezpečne vylepšiť športovú výkonnosť. Zvyčajne veľmi ľahko môže športovec podľahnúť cieľnému marketingu produktov, ktoré nemajú garanciu čistého produktu a môžu byť kontaminované zakázanými látkami. Užívanie výživových doplnkov môže spôsobiť nepriaznivý analytický nález vzorky, ako aj negatívne účinky na zdravie. Ako môžeme vidieť z analýzy formulárov dopingovej kontroly, tendencia užívať výživové doplnky je u športovcov vysoká a môže predstavovať potenciálnu hrozbu neúmyselného užitia zakázanej látky s možnými následkami zákazu športovej činnosti z dôvodu porušenia antidopingových pravidiel. V športovej verejnosti všeobecne platí názor, že užívanie výživových doplnkov môže ovplyvniť športový výkon (obr.1).

Obr. 1
Myslíte si, že užívaním výživových doplnkov sa dá zvýšiť športový výkon?



U elitných športovcov sa pokušenie podvádzať spája s obdobím osobného strachu. Tieto obdobia charakterizuje:

- zvládnutie zranení alebo náročných tréningových programov,
- zotavenie sa z minulého fyzického stavu alebo príprava na významné podujatie,
- zabezpečenie alebo obnovenie profesionálnej zmluvy,
- strata sponzorstva, ochrana pred rizikami spôsobenými intenzívnymi športovými aktivitami,
- reakcia na špecifické problémy v súčasnom živote, ktoré nedokázali vyriešiť,
- kariéra prestupov.

Empirické dôkazy sústavne potvrdzujú, že zameranie sa na dlhodobé a krátkodobé poškodzovanie zdravia pri používaní látok na zvýšenie športového výkonu má slabý odstrašujúci účinok.

- Testovanie prítomnosti zakázaných látok a riziko sankcií má zabrániť športovcom dopovať. Niektoré štúdie podporujú tento návrh.
- Strach zo zákazu športovej činnosti mal odstrašujúci účinok pre väčšinu športovcov, najmä ženy a zároveň je táto hrozba viac odstrašujúca ako samotné ohrozenie zdravia.
- Odstrašujúci účinok môže medzi elitnými športovcami oslabiť najmä nízke vnímanie pravdepodobnosti zistenia dopingu, a to kvôli obmedzeným dopingovým kontrolám.
- Športovci musia pocítiť, že sa zapájajú do zlepšenia antidopingového procesu, a že všetky antidopingové organizácie konajú úplne transparentne a spravodlivo.
- Štúdie celkovo odhalili neúplné vedomosti a chápanie antidopingových pravidiel a predpisov športovcami. To zvyšuje riziko porušenia antidopingových pravidiel u elitných športovcov.

Tréneri, rodičia a tímoví lekári sú hlavní nositelia informácií ohľadom antidopingu, okrem toho sú považovaní za významných činiteľov, ktorí by mohli vyvíjať sociálny tlak a ovplyvňovať športovcov pri motivácii a úmysloch používať zakázané látky zvyšujúce výkonnosť.

Keď sa športovci vzdávajú od pozitívneho prístupu ohľadom užívania dopingu, rovnako kľúčová môže byť rola trénera, ktorý má silný antidopingový postoj a môže zabrániť pokušeniu s dopingom. Športovec, ktorý skoro začína svoju športovú kariéru, môže byť obzvlášť citlivý na pokyny trénerov.

Podľa určitých uskutočnených štúdií boli športovci, ktorí úmyselne berú doping a súťažia na významných športových podujatiach rozdelení do troch kategórií, a to:

- športovci, ktorí dopujú úmyselne,
- športovci, ktorí ignorujú pravidlá a profesionáli, ktorí si zakladajú na výžive, suplementácii a nakoniec siahnu po zakázaných látkach,
- na rekreačnej úrovni sú to návštevníci posilňovní a rekreační športovci, ktorí cvičia na výkon a silu.

Množstvo osobných a psycho-sociálnych faktorov ovplyvňuje použitie látok zvyšujúcich športový výkon, tzv. PEDs (performance enhancing drugs) športovcami, a to vyjadrenými postojmi, dopingovými úmyslami alebo citlivosťou na doping. Medzi tieto faktory patria: mužské pohlavie, účasť na športoch, ktoré závisia od rýchlosti, výkonu a vytrvalosti, ťažké tréningové zaťaženia (t.j. viac ako päťkrát za týždeň), športové prostredie, identifikácia ako športovec na plný úväzok alebo používanie výživového doplnku.

Doping a antidoping ovplyvňujú nasledujúce externé faktory.

DOPING SÚVISÍ (OVPLYVŇUJE)	ANTIDOPING KORELUJE (OCHRANA)
<ul style="list-style-type: none"> ● Mužské pohlavie ● Kariérne zmeny, prestupy, obdobie nestabilných výsledkov, prechod junior-senior ● Užívanie výživových doplnkov v minulosti ● Užívanie zakázaných látok v minulosti ● Kontakt s dopujúcimi športovcami, užívanie drog, dostupnosť drog ● Kontakt so skúsenejšími športovcami ● Zrýchlené zotavenie po zranení ● Ekonomické ohodnotenie ● Skorá špecializácia ● Tím a úroveň dohľadu ● Príležitostné pokušenie ● Vplyv externých faktorov na úspech ● Počet rokov vo vrcholovom športe ● Vplyv rodiny, kultúry a športu ● Nízke sebavedomie, integrita, úzkosť ● Nespokojnosť s výzorom ● Impulzivnosť ● Vyhrať za každú cenu ● Prispôsobovanie okoliu ● Túžba po riziku, nebezpečných zážitkoch ● Podozrenie, že každý dopuje ● Vysoká miera vonkajšej motivácie ● Perfekcionalizmus ● Vyslovene športová identita ● Osobná morálka ● Strach zo zlyhania ● Zámer užiť látky zvyšujúce výkonnosť ● Nedostatok antidopingového vzdelania/vedomostí ● Ambicióznosť ● Emočný tlak ● Slabý športový výkon ● Egoizmus 	<ul style="list-style-type: none"> ● Zdravie ● Obava pred drogovými testami, dopingovými kontrolami a sankciami ● Stabilné sebavedomie ● Uvedomelosť ● Nízka miera vzťahu k riziku ● Športové/tréningové prostredie ● Zachovanie si identity aj mimo športu ● Prejav sebakontroly ● Odolnosť voči tlaku okolia ● Vysoká cena dopingu ● Špecifický sociálny tlak (rodičia, tréner, sponzori, fanúšikovia) ● Dopad na reputáciu ● Osobná morálka ● Túžba po testovaní prirodzených schopností ● Očakávaná vina/hanba ● Rešpekt pred právom ● Náboženstvo ● Integrácia v škole ● Spokojnosť s výkonom

Ako je na tom doping a rekreačný šport?

Zhrnutie projektu FAIR – ERASMUS +

1. Projekt FAIR (<https://www.europeactive-euaffairs.eu/projects/FAIR>) je založený na poznatkoch, ktoré poskytla štúdia o prevencii doping v rekreačnom športe (SoDP)¹ vedená konzorciou EuropeActive, ktorá zdôraznila že doping v rekreačnom športe zostáva veľkou hrozbou. Projekt FAIR bol spolufinancovaný Európskou komisiou v rámci programu Erasmus + a bol naplánovaný na tri roky, počnúc Januárom 2017.
2. Európska komisia definovala rekreačný šport ako „šport, cvičenie a fyzickú aktivitu, ktorá sa uskutočňuje v súťažnom alebo nesúťažnom prostredí na nízkej úrovni a zapája účastníkov/jednotlivcov do športových podujatí, fitness centier, športových klubov a klubov voľného času a do vonkajších aktivít.
3. Cieľom FAIR bolo preskúmať existujúce intervencie v oblasti prevencie doping (Technical expert group -TEG 1), a to aj v oblasti potravín a doplnkov potravy (TEG 2) a podať správu o ich postupoch, aktualizovať prehľad základných údajov o programe a navrhnúť možnosti ďalšej regulácie.
4. Každý rok sa uskutočnilo fórum, ktoré bolo hlavným nástrojom šírenia a propagácie projektu. Toto fórum sa stalo jedným z najdôležitejších príležitostí pre európskych antidopingových expertov, politikov a zainteresované strany v oblasti športu, aby sa zišli na zdieľaní nápadov a postupov. Fórum bolo zriadené ako stabilná udalosť, schopné ovplyvňovať národné politiky EÚ.



Zhrnutie 1

1. Rastie obava, že používanie liekov (doplnkov) zvyšujúcich výkonnosť mimo elitného športového systému je rozširujúcim sa a problematickým javom. Zatiaľ čo pre športovcov na elitnej úrovni je konečným cieľom dopingom získať výhodu oproti súperovi z hľadiska fyzického výkonu, v rekreačnom športe je motivácia na používanie dopingov nejednoznačná a môže zahŕňať tak zvýšenie výkonu, ako aj estetické aspekty.
2. Správne teoretizované sú dopingové kontroly, ktoré sa javia ako kľúčový spôsob zásahu proti dopingovému športovcom. Pretože sankcie sa uplatňujú zriedka, účinnosť dopingových kontrol v tejto skupine je sporná.
3. Preskúmanie účinnosti existujúcich zásahov zameraných na zníženie dopingov v rekreačnom športe odhalilo nedostatok kvalitných štúdií, z čoho vyplýva, že dôkazová základňa antidopingových zásahov v rekreačnom športe je stále v počiatkových fázach vývoja.
4. Intervencie, ktoré využívali celý rad metód zahŕňajúcich rôzne prístupy zmien správania kombinovaných so vzdelávacími a informačnými komponentami, boli vo všeobecnosti spojené s povzbudivšími výsledkami. Sľubné zásahy zahŕňajú spoluprácu medzi inštitúciami, snahu o angažovanosť v oblasti antidopingových hodnôt, aktívne učenie a zameriavanie sa na pozitívne hodnoty súvisiace so športom namiesto použitia „strašidelnej taktiky.“
5. Existujúce programy zamerané na adolescentov sa zameriavajú na témy ako sú ideály tela, médiá, poruchy príjmu potravy, účinný silový tréning, tlak rovesníkov a fair play, a zameriavajú sa na vytváranie pozitívneho obrazu tela a poskytujú adolescentom nástroje na odolávanie tlaku rovesníkov.
6. Medzi najbežnejšie prekážky patrí nedostatok ľudských a finančných zdrojov. Niektorí respondenti uviedli, že chýbajú dostatočné právne rámce, zatiaľ čo iní uviedli, že prekážkami bola nedostatočná spolupráca medzi kľúčovými zainteresovanými stranami a nedostatok príkladov osvedčených postupov.
7. V rekreačnom športe sa čoraz väčšia pozornosť venuje antidopingovému a väčšina krajín považuje prevenciu dopingov v rekreačnom športe za dôležitú. Národné antidopingové agentúry sa všeobecne ujímajú vedení škôl/učiteľov, športových federácií na vzdelávanie.
8. Na rozvoj úspešných zásahov pre túto skupinu športovcov je potrebný ďalší výskum.

Zhrnutie 2

1. V národných potravinových organizáciách existujú rozpory v terminológii a definíciách potravinových doplnkov, čo naznačuje že neexistuje žiadne globálne kritérium potravinových doplnkov. Väčšina kontrolovaných definícií uznáva výživové doplnky ako potravinové zložky, ktoré sa používajú na doplnenie stravy jednotlivca.
2. V rámci EÚ sa viacero zákonov týka potravín, potravinových doplnkov a potravín určených pre športovcov. Mapovanie regulačného terénu je veľmi náročné.
3. Na zabezpečenie konzistentnosti správ a spracovania výrobkov vo všetkých členských štátoch EÚ sú potrebné formálnejšie právne predpisy a objasnenie potravinových doplnkov.

4. Za posledných 15 rokov bolo zavedených niekoľko systémov certifikácie doplnkov výživy v elitnom športe, zatiaľ však neexistujú právne predpisy v celej EÚ týkajúce sa nezávislého testovania doplnkov stravy určených pre športovcov pokiaľ ide o kvalitu a čistotu výrobkov pred vstupom na trh, hoci Európsky výbor pre normalizáciu v súčasnosti pracuje na európskych normách s názvom „Prevencia dopingu v športe - Správny vývoj a výrobné postupy zamerané na prevenciu prítomnosti zakázaných látok v potravinách určených pre športovcov a potravinových doplnkoch.“
5. Všetky NADO, ktoré sa zúčastnili prieskumu uviedli, že poskytujú usmernenie pre športovcov a realizačné tímy športovcov, aby sa znížilo riziko neúmyselného dopingu z jedla a športových doplnkov. Približne 70% všetkých NADO a medzinárodných federácií (IF) schvaľuje alebo odporúča postup minimalizácie rizika doplnkov.
6. Takmer všetky NADO a väčšina IF upozorňujú jednotlivcov na najnovšie riziká kontaminácie a / alebo falšovania doplnkov. Polovica z nich poskytuje upozornenia na riziká týkajúce sa konkrétnych produktov pomocou viacerých kanálov, napr. webová stránka, vzdelávacie programy, sociálne médiá a informačné tabule. Žiadna z organizácií však neuviedla účinnosť týchto metód.
7. Pri riešení rizika neúmyselného dopingu z jedál a doplnkov športovcov je potrebná konzistentnosť, spolupráca a komunikácia medzi organizáciami.
8. Univerzálny systém varovania podporovaný multidisciplinárnymi organizáciami by mohol zlepšiť procesy minimalizovania rizika poskytnutím jasného dôkazu o kontaminácii doplnkov alebo riziku falšovania. Vyžaduje sa neustály pokus o vývoj, poskytovanie a vyhodnocovanie informačných a výstražných systémov.
9. Koordinovaný prístup k zlepšovaniu správ a systémov okolo jedál a doplnkov zlepší rozhodovacie procesy športovcov a pomôže znížiť neúmyselný doping v športe a chrániť pred zbytočným poškodením športovcov.

Záver:

1. **DOSTUPNOSŤ ZAKAZANÝCH LÁTOK** – ľahko dostupné pre všetkých športovcov aj nešportovcov,
2. **MOTIVÁCIA** – už nie len vrcholový športovec chce dosahovať vrcholné výkony, ale aj rekreačný športovec,
3. **VNÍMANIE DOKONALÉHO TELA** – hlavne ženy, chcú vyzeráť ako modelky a muži chcú mať vypracované svalnaté telo,
4. **VÝŽIVOVÉ DOPLNKY** – už nie sú vnímané ako doplnok stravy, ale ako hlavná časť stravovania,
5. **SPOTREBA LIEKOV** – nepredpisuje lekár, ale google internet,
6. **KVALITA POTRAVÍN** – veľmi slabo kontrolovaná, veľký výber.

LEKCIA 1:

PROBLEMATIKA DOPINGU V ŠPORTE

**Účel**

Účelom tejto lekcie je, aby študenti kriticky premýšľali o problematike dopingu, práv športovcov, o hodnotách, ako aj úlohe samotného športu v našej spoločnosti.

Cieľ vzdelávania:

Zvážiť rozdielne zdroje vplyvu v rozhodovacom procese športovca týkajúceho sa dopingu.

V tejto časti predstavíme niekoľko aktivít a zdrojov, prostredníctvom ktorých si môžu študenti overiť svoje znalosti a kriticky premýšľať o tom, čo sa dozvedeli o dopingu. Študentom môžete zadať tú istú aktivitu alebo sa môžu rozdeliť do pracovných skupín a sami si vyberú, ktorej téme sa chcú venovať.

Navrhované témy

- Šport by bol spravodlivý vtedy, ak by mohli všetci športovci dopovať.
- Doping pod dohľadom lekára je bezpečný.
- Dopingové pravidlá sú v rozpore s právami športovcov.
- Športovci, ktorí užívajú zakázané látky, majú oveľa väčšiu výkonnosť. Športovci, ktorí neužívajú zakázané látky, nemôžu takýchto športovcov poraziť.
- Génový doping by mal byť povolený, čím budú mať športovci rovnaké podmienky.

Diskusia:

- Diskusia sa môže konať v malých skupinách (2-3 študenti) alebo kolektívne všetci spolu.
- Umožnite študentom vybrať si tému podľa predchádzajúcich materiálov alebo môžu využiť informačné letáky uvedené v závere lekcie, ako aj to, na ktorej strane diskusie chcú byť. Prípadne môžete rozhodnúť náhodným výberom témy a strany. Poskytnite študentom potrebný čas na preskúmanie témy a prípravu argumentov (1-2 týždne). Zaistite, aby bol na každú tému priradený aspoň jeden študent alebo skupina.
- Nechajte každej strane 5-7 minút na úvodnú prezentáciu svojho postoja.
- Po úvodných prezentáciách poskytnite študentom niekoľko minút na prípravu argumentov svojho postoja v konfrontácii s druhou stranou.
- Počnúc proti stranou, nechajte každej strane 3 minúty, aby predniesla svoje argumenty.
- Na záver nechajte zvyšok triedy klásť otázky a zdieľať svoje postoje.

Ústna prezentácia:

- Umožnite študentom vybrať si alebo priradíte každému študentovi tému, ako aj to či sú za alebo proti danému stanovisku.
- Požiadajte študentov, aby pripravili 5 až 10 minútovú ústnu prezentáciu predstavujúcu ich postoj. Argumenty študentov by sa mali opierať nie len o ich osobný názor, ale aj fakty, ktoré sú dostupné v danej problematike.
- Nechajte zvyšok triedy klásť otázky.

Písomná práca (esej):

- Umožnite študentom vybrať si alebo priradíte každému študentovi tému, ako aj to či sú za alebo proti danému stanovisku.

- Požiadajte študentov, aby napísali esej, v ktorej predstavia danú tému a zaujmú stanovisko podľa toho, akú argumentačnú stranu si zvolia. Stanovte si aj maximálny rozsah danej práce, prípadne aj počet argumentov.
- Vysvetlite študentom, že práca by mala obsahovať úvod (predstavenie témy, úvod do problematiky), protiargumenty (zhrnutie protiargumentov a vyvrátenie týchto tvrdení), prezentáciu ich argumentov a záver.

Výskumná práca:

- Umožnite študentom vybrať si alebo priradíte každému študentovi tému.
- Požiadajte študentov, aby preskúmali a prezentovali obe strany témy v písomnej forme. Stanovte rozsah práce.
- Príspevok by mal obsahovať úvod (predstaviť tému a pozadie), jadro (predstaviť zhrnutie bodov z pozície pre a proti) a záver (zhrnúť do jedného alebo dvoch odsekov, ktoré boli prezentované s cieľom obhájiť stanovisko na základe všetkých predložených informácií).

Navrhované zdroje:

- Génový doping: https://antidoping.sk/data/files/472_m3-genovy-doping.pdf
- Leták - „Otvorený list pre tých, ktorí podporujú lekárskeho dohľad nad dopingom“
- Leták - „Prečo bojovať s dopingom“
- Leták - „Získajte fakty“ (pozri časť Zdravotné dôsledky)

Telesná výchova, športový klub alebo športový krúžok sa nezameriava iba na športový výkon, ale aj na rozvoj športových hodnôt, psycho-sociálne aspekty vývoja, motiváciu, správnu výživu, inklúziu.

Aktivita č.1

Študenti vytvoria 2 skupiny. Jedna bude mať za úlohu spracovať tému, prečo dopujú profesionálni športovci a druhá skupina bude mať spracovať, prečo dopujú rekreační športovci.

Každá skupina si potom odprezentuje svoje postoje k dopingom. Zároveň si k týmto motívom môžu navrhnúť riešenia, ako by sa snažili odradiť týchto športovcov od úmyslu užiť zakázanú látku alebo porušiť antidopingové pravidlo.

Aktivita č.2

Študentom sa poskytne zoznam národných športových zväzov (https://sport.iedu.sk/Company/List?ActivityID=nat_sport_ass_apprvd_sport), kde by mali na základe už získaných informácií spoločne vytvoriť svoj „semafor“ bezpečných športov vzhľadom na rizikovosť k dopingom.



Čo je doping pod dohľadom?

Otvorený list pre tých, ktorí podporujú doping pod lekárskym dohľadom

Alain Garnier (Svetová antidopingová agentúra)

Lausanne, Švajčiarsko, 11. august 2006

Na základe nedávnych vyhlásení niektorých lekárov, ktorí sa domnievajú, že doping je pre športovcov nevyhnutný a dokonca zdravý, je čas znovu a bez pochybností opätovne potvrdiť niektoré veľmi základné zásady lekárskej praxe. Ak športový lekár uvažuje nad tým, že elitný šport nie je zdravý, znamená to, že tento druh praxe nie je dobre prispôsobený fyziológii človeka. Ak je to pravda, potom je ťažké odôvodniť podporu a účasť lekárov v športe. Nakoniec, lekári sú povinní chrániť zdravie športovcov. Ak konkrétna situácia v športe nie je zlučiteľná s ľudskou fyziológiou a môže mať nepriaznivý vplyv na zdravie športovca, má v skutočnosti iba dve možnosti: zmeniť šport alebo pravidlá, ktorými sa tento šport riadi, aby sa stal zlučiteľnejším s človekom alebo prispôbiť športovcov športu. Prvú možnosť, t.j. zmenu športu ako takého

podporuje vedecká literatúra v oblasti fyziológie, verejného zdravia a všeobecného lekárstva. Lekári bohužiaľ niekedy ospravedlňujú doping ako „nevyhnutný“. Zmeniť šport alebo zmeniť človeka? To je otázka. Vzhľadom na hrozbu génového dopingu musíme túto otázku vyriešiť raz a navždy. Lekár by sa mal vždy, a to bez výnimky riadiť zásadami lekárskej praxe a v prvom rade chrániť zdravie športovca, nezávisle od dosiahnutia športových výsledkov alebo možných ekonomických dôsledkov. Športové organizácie, tréneri, tímoví manažéri by na druhej strane mali taktiež bez výnimky vždy stavať zdravie športovca na prvé miesto. Je aj ich úlohou zaručiť nezávislosť lekárov pri ich lekárskejších rozhodnutiach a chrániť ich pred konfliktom záujmov. Keď lekár čelí situácii, ktorá predstavuje hrozbu pre zdravie športovca, nemal by túto situáciu akceptovať, ani by nemal konať tak, aby bola znesiteľná. Nedodržanie týchto základných zásad lekárskej etiky má veľmi vážne následky. Mal by lekár, ktorý je konfrontovaný s dodržaním etiky, navrhnúť lekárskejší postup tak, aby bol menej škodlivý pre jednotlivca? Určite nie. Ale tí, ktorí navrhujú lekárske dohľad nad dopingom, sledujú presne rovnakú deformovanú logiku.

Okrem vyššie uvedených etických dôvodov je proti akceptovaniu lekárske kontrolovaného dopingu mnoho ďalších lekárske argumentov. Bez ohľadu na to či lieky alebo metódy používané na dopingové účely môžu účinne zvýšiť výkonnosť, neexistujú vedecké dôkazy o tom, že tieto praktiky sú bezpečné, najmä zo strednodobého a dlhodobého hľadiska. V závislosti od povahy dopingovej látky môže byť športovec schopný súťažiť a trénovať dlhšie, rýchlejšie, tolerovať vyššiu záťaž alebo lepšie odolávať bolesti. Aj keď sa tieto fakty zdajú na prvý pohľad pozitívne, z dlhodobého hľadiska nie sú ani zďaleka prospešné pre zdravie. Na pochopenie tohto bodu je potrebné zvážiť otázku lekárov, ktorá sa často kladie: v prípade úrazu alebo horúčky, aký by mal byť správny lekárske prístup? Vo všeobecnej lekárskej praxi je odpoveď vždy jasná. Prečo by to malo byť iné v športe? Dokážete si predstaviť lekára, ktorý predpisuje amfetamín vodičovi nákladného vozidla, pretože je príliš unavený na to, aby pokračoval v jazde? Používanie aj najbežnejších liekov sa spája s rizikami a možnými vedľajšími účinkami. Vzhľadom na túto základnú skutočnosť vo farmakológii musí každý lekár porozumieť pomeru rizika a benefitu skôr, ako predpíše akýkoľvek liek. Propagácia dopingu pre všetkých športovcov je v rozpore so základným medicínskym princípom. Tvrdenie, že doping pod lekárske dohľadom je bezpečnejší, pretože lekár to má pod kontrolou, je v rozpore s ochranou zdravia športovcov. Neexistujú žiadne dôveryhodné údaje naznačujúce, že liek je menej nebezpečný, ak ho predpisuje lekár. V nemocniciach a na klinikách po celom svete každý deň trpia ľudia vedľajšími účinkami liekov napriek prísnemu sledovaniu vysoko skúsenými lekármi. V lekárskej praxi je používanie liekov veľmi prísne kodifikované s indikáciami a kontraindikáciami. Neexistuje dôkaz o tom, že by súťaženie v športe alebo vyčerpanie po záťaži bolo dôvodom pre použitie EPO alebo krvných transfúzií. Prijatie tohto použitia (alebo zneužitie) farmakologických látok je rovnocenné s definíciou športového lekárstva ako experimentálnej praxe medicíny u športovcov a použitia športovcov ako výskumných subjektov bez ich súhlasu, čím sa popierajú pravidlá takéhoto „lieku“. Na rozdiel od toho, čo lekári brániaci doping predstierajú, prijatie myšlienky lekárskeho dozoru nad dopingom by okamžite a nenapraviteľne viedlo k zovšeobecneniu dopingu a vylúčeniu zo športu všetkých čistých športovcov, ktorí sú proti používaniu nepotrebných liekov a chcú hájiť ducha športu. Podpora dopingu môže byť prospešná pre ich propagátorov, nie však pre šport a predovšetkým zdravie športovcov. Predstierať, že povolenie dopingu by zabezpečilo rovnaké podmienky pre všetkých je jednoducho absurdné. Je to morálne nesprávne a nezodpovedné. Akceptovanie dopingu by umožnilo využitie ekonomických zdrojov a vedeckých poznatkov na rozhodovanie o hospodárskej súťaži a víťazom by boli iba tí, ktorí majú prístup k týmto zdrojom a odborným znalostiam. Vieme si predstaviť širšiu nerovnosť v tomto svete, ako sú vedecké poznatky a dostupnosť liekov? Rozhodne nie. Pre športovcov by to znamenalo koniec zásluh. Znamenalo by to, že ceny a medaily sa už nebudú udeľovať športovcom, ale farmaceutickým spoločnostiam a výskumným tímom.

PREČO BOJOVAŤ PROTI DOPINGU?

Existuje veľa dôvodov prečo na jednej strane bojovať proti dopingu v športe a na druhej strane chrániť čistý šport. Niektoré z týchto dôvodov sú uvedené v texte nižšie.

Pravidlá hry

Aký by bol váš obľúbený šport, keby neexistovali pravidlá? Predstavte si, že by na futbalovom zápase mohol byť ľubovoľný počet hráčov na ihrisku. Alebo by mohlo byť viac lôpt súčasne. Na bežeckej trati ani v dráhach bazény by neboli žiadne čiary. Na ihrisku by neexistovali žiadne hranice.

Pravidlá zabezpečujú, že ak sú všetky ostatné veci rovnaké, majú konkurenti rovnakú šancu na výhru, a tým zachovávajú vzrušenie spojené so športom. Sledovanie alebo hranie športu je zábavné, pretože nikdy neviete, kto vyhrá a kto prehrá.

Existujú pravidlá týkajúce sa dĺžky hokejok. Niektoré športy majú hmotnostné alebo vekové kategórie. Všetky pravidlá sú navrhnuté tak, aby zabránili akémukoľvek účastníkovi získať nespravodlivú výhodu nad iným. Medzi takéto pravidlá patria aj antidopingové pravidlá.

Podvádzanie je neúctivé voči sebe a voči ostatným. Ak porušíte pravidlá, porušíte dohodu so svojim súperom, že na začiatku a počas priebehu súťaže máte rovnaké podmienky.

Je víťazstvo získané podvodom rovnaké ako fair play? Možno môžete odísť s medailou, cenou, slávou... možno môžete oklamať svojho súpera, športové hnutie, svoju rodinu, ale seba oklamať nedokázate. Za zatvorenými dverami budete vždy vedieť, že ste si svoj úspech nezaslúžili.

Športovec má právo na rešpekt od svojich súperov. Cieľom boja proti dopingu v športe je predovšetkým zabezpečiť, aby podvodníci nemohli súťažiť s čistými športovcami.

Antidopingové pravidlá chránia práva športovcov

Antidopingové pravidlá chránia právo športovcov súťažiť v športovom prostredí bez dopingu. Tento základný princíp chráni športovcov pred pocitom, že sú nútení užiť zakázanú látku, aby mohli konkurovať svojim súperom. Cieľom antidopingových pravidiel je chrániť ducha športu a zabezpečiť, aby šport zostal dôstojnou ľudskou činnosťou, ktorá je v súlade so základnými etickými a morálnymi hodnotami. Zabezpečuje, aby mladí a talentovaní športovci mohli vzhliadať k svojim športovým vzorom, ktorí svoj úspech dosiahli poctivým tréningom, a nie užívaním dopingových látok.

PREHĽAD O ANTIDOPINGU

Nasledujúci dokument obsahuje definície antidopingových výrazov obsiahnutých vo všetkých šiestich častiach antidopingového vzdelávania. Uvedený prehľad môžu učitelia použiť jednak pre lepšie pochopenie preberaných tém, ako aj ďalší informačný materiál pre študentov. Zahrnuté informácie boli upravené z oficiálnych definícií pre potreby daného vzdelávacieho kurzu.

Viac informácií a definícií nájdete na oficiálnej internetovej stránke Antidopingovej agentúry SR: www.antidoping.sk.

Nepriaznivý analytický nález (Adverse Analytical Finding): Správa z laboratória akreditovaného agentúrou WADA alebo iného laboratória schváleného agentúrou WADA, ktorá v súlade s Medzinárodnou normou pre laboratória preukáže vo vzorke prítomnosť zakázanej látky alebo jej metabolitov alebo markerov alebo dôkaz použitia zakázanej metódy.

Antidopingová organizácia (Anti-Doping Organization): Agentúra WADA alebo signatár, ktorý je zodpovedný za prijatie pravidiel pre zahájenie, zavedenie alebo uplatňovanie akejkoľvek časti procesu dopingovej kontroly. Patrí sem napríklad Medzinárodný olympijský výbor, Medzinárodný paralympijský výbor, iní organizátori významných podujatí, ktorí uskutočňujú testovanie na svojich podujatiach, medzinárodné federácie a národné antidopingové organizácie.

Sprievodný personál športovca (Athlete Support Personnel): Akýkoľvek kouč, tréner, manažér, agent, člen realizačného tímu, funkcionár, lekársky a iný zdravotnícky personál, rodič alebo akákoľvek iná osoba, ktorá pomáha, lieči alebo inak spolupracuje so športovcom, ktorý sa zúčastňuje športovej súťaže alebo sa na ňu pripravuje.

Doping: Doping je porušenie akéhokoľvek antidopingového pravidla. Doping neznamená iba samotné užitie zakázanej látky.

- Prítomnosť zakázanej látky vo vzorke športovca.
- Použitie alebo pokus o použitie zakázanej látky alebo metódy.
- Vyhýbanie sa, odmietnutie alebo nepodrobenie sa odberu vzorky.
- Neposkytnutie údajov o mieste pobytu športovca.
- Falšovanie alebo pokus o falšovanie ktorejkoľvek časti dopingovej kontroly.
- Držba zakázanej látky alebo metódy.
- Obchodovanie alebo pokus o obchodovanie s akoukoľvek zakázanou látkou alebo metódou.
- Podanie alebo pokus o podanie akejkoľvek zakázanej látky alebo metódy športovcovi.
- Spoluúčasť.
- Zakázané združovanie.

Dopingová kontrola: všetky kroky v testovacom procese. V rámci tohto procesu nesú zodpovednosť antidopingové organizácie, športovci a laboratóriá akreditované WADA.

ANTIDOPINGOVÉ ORGANIZÁCIE	ŠPORTOVCI	LABORATÓRIÁ
<ul style="list-style-type: none"> • Plánovanie testov • Zhromažďovanie informácií o mieste pobytu • Odber vzoriek a manipulácia s nimi • Schválenie výnimiek na terapeutické použitie • Správa výsledkov • Vyšetrovanie 	<ul style="list-style-type: none"> • Poskytovanie informácií o mieste pobytu • Poskytovanie vzorky (vzoriek) • Žiadosť o udelenie terapeutickú výnimku • Žiadosť o vypočutie • Odvolanie 	<ul style="list-style-type: none"> • Laboratórna analýza • Podávanie správ o výsledkoch

Stručný priebeh dopingovej kontroly:

1. Výber športovca

Dopingová kontrola môže byť vykonaná kedykoľvek a kdekoľvek.

2. Oznámenie

Dopingový komisár/šaperón upozorní športovca, že bol vybraný na dopingovú kontrolu a informuje ho o jeho právach a povinnostiach.

3. Stanica dopingovej kontroly

Športovec sa má dostať hneď ako je to možné. Oneskorenie je možné z dôvodu vyhlasovania výsledkov alebo dokončenia tréningu. Komisár sprevádza športovca od oznámenia dopingovej kontroly až po jej ukončenie.

4. Zberná nádoba

Športovec má na výber z troch jednotlivo uzatvorených zberných nádob. Jednu si vyberie, skontroluje a má vybranú odberovú súpravu pod dozorom.



5. Poskytnutie vzorky

Počas odovzdávania vzorky je v miestnosti prítomný len športovec a komisár dopingovej kontroly. Pred odberom si športovec umyje ruky čistou vodou a je vyzvaný, aby zabezpečil voľný výhľad pri odovzdávaní vzorky.

6. Objem moču

Minimálne množstvo odovzdaného moču je 90ml. Ak sa neodovzdá požadované množstvo, je potrebné poskytnúť ďalší moč, kým sa nesplní podmienka minimálneho množstva.

7. Rozdelenie vzorky

Športovec si vyberie jednu z troch súprav, skontroluje ju a overí čísla fliaš a uzáverov s číslom na obale. Najmenej 30ml naleje do fľašky B, zostávajúci moč do fľašky A. Malé množstvo sa ponechá v zbernej nádobe na zmeranie špecifickej hustoty moču. Moč do fľašiek nalieva športovec sám.

8. Utesnenie vzorky

Obe fľaše so vzorkami (A, B) utesňuje športovec sám. Spolu s komisárom potom overia či sú správne zatvorené.

9. Špecifická hustota

Ak moč nespĺňa minimálne požiadavky, je potrebné odber opakovať.

10. Formulár dopingovej kontroly

Informácie o liekoch a doplnkoch výživy, ktoré v poslednej dobe užil.

Môže tiež uviesť všetky pripomienky, ktoré má k samotnému procesu dopingovej kontroly.

Tak isto môže podpísať súhlas, že jeho vzorka bude v budúcnosti použitá na anonymný výskum.

Skontroluje či je na formulári dopingovej kontroly správne uvedené číslo vzorky a či kópia pre laboratórium neobsahuje žiadne údaje, pomocou ktorých by bolo možné ho identifikovať.

Po ukončení celého procesu dostane športovec kópiu celého formulára.

11. Nakladanie so vzorkou

Všetky vzorky sa prepravujú zabezpečeným spôsobom do akreditovaného laboratória, ktoré sa pri analýze vzoriek riadi medzinárodnými štandardmi. Vzorka A bude podrobená analýze, zatiaľ čo vzorka B bude bezpečne uchovaná na prípadné potvrdenie nepriaznivého nálezu vo vzorke A. Následne dostane výsledky organizácia, ktorá je zodpovedná za nakladanie s výsledkami.

Národná antidopingová organizácia (NADO): Organizácie určené každou krajinou ako primárny orgán zodpovedný za všetky aspekty antidopingu na národnej úrovni.

Zoznam zakázaných látok: Dokument, ktorý identifikuje látky a metódy, ktoré sú zakázané. Akákoľvek látka alebo metóda, ktoré je na zozname, musí spĺňať 2 z nasledujúcich 3 kritérií:

1. Potenciál na zvýšenie športového výkonu;
2. Potenciálne zdravotné riziko pre športovca;
3. Porušuje ducha športu.

Vzorka: Moč alebo krv, ktorý sa odoberie počas dopingovej kontroly.