

Doping...

Možná, že jste slyšeli toto slovo ve sportovních kruzích a ve sdělovacích prostředcích. V případě, že se Vám zdá, že něco z těchto informací může být pravda, přečtěte si následující důležitá fakta.

Co je to doping?

Užívání dopingu je způsob, jakým si někteří sportovci chtějí nedovoleně zvýšit svoji výkonnost. Když mluvíme o dopingu, napadne většinu lidí slovo steroidy, ale doping není jen tato zakázaná látka. Někteří sportovci používají další zakázané látky, jako jsou povzbuzující prostředky, růstové hormony, doping maskující látky, narkotika a třeba i marihuanu. Další používají zakázané metody, jako jsou krevní transfúze a genový doping, nebo odmítají podstoupit dopingové zkoušky, nebo se dokonce snaží nezákonně manipulovat se vzorky při odběrech.

Jestli se chceš i nadále účastnit různých sportovních soutěží či klání a nemáš čisté svědomí, musíš si uvědomit, že dříve nebo později budeš objeven a dopaden. Zakázaná látka v těle bude zjištěna a následně dostaneš zasloužený trest.

Proč sportovci podvádějí?

Drtivá většina sportovců si je vědoma, že doping je podvod, ale stále ještě někteří z nich se snaží podvádět, a jdou do rizika, že budou dříve, či později odhaleni.

Někdy pod vlivem peněz, trofejí a slávy dělají špatná rozhodnutí. Vědí, že doping jim může zvýšit výkonnost a tak pomoci vítězit. Mnohdy jsou však ochotni riskovat svoji sportovní kariéru i zdraví – snaží se dokonce vyhrávat za každou cenu!

Někteří cítí tlak od trenérů, manažerů, rodičů a také od sebe samých, aby byli ti nejlepší. Vidí v dopingu způsob jak naplnit tato očekávání.

Dalším důvodem proč sportovci užívají drogy je i to, že tyto zakázané látky jim mají pomoci k tomu, aby necítili bolest a překonali zranění. Trenéři a manažeři tvrdí závodníkům, že doping napomůže zapomenout na bolest, urychlí léčení zranění a rekonvalescenci. Neřeknou však sportovcům o zdravotních rizicích takové „léčby“ a také tu skutečnost, že braní dopingu je čirý podvod.

Za užití všech zakázaných látek je sám zodpovědný každý sportovec a neexistuje zde žádná výmluva, že o jejich požití nic nevěděl...

O co tedy jde?

Je pravdou, že doping může pomoci sportovcům k nárůstu svalové hmoty, zmenšení pocitu únavy a také bolesti. Má to ale mnoho vedlejších, negativních účinků na jejich tělo.

Některé zakázané látky mohou zásadně změnit vzezření. Jako příklady můžeme uvést, že užívání steroidů může vést ke vzniku akné, především na zádech.

Užívání těchto zakázaných látek u mužů vede ke zmenšení varlat a tím i snížení sexuální aktivity, která může vést až k impotenci. Anabolika u mužů způsobují vypadávání vlasů až plešatost.

U žen to způsobuje zhrubnutí hlasu a vede to též k růstu ochlupení v obličeji i na dalších částech těla. Doping dále způsobuje problémy kardiovaskulárního systému, onemocnění jater a ledvin a ve finální fázi může způsobit i smrt.

Doping je také podvod. Ničí myšlenku fair play a potírá smysl soutěžení. Ve sportu jde vždy o něco víc, než jenom o prosté vítězství. Základním posláním sportu je rozvoj osobnosti sportovce a jeho výchova k poctivosti, spolupráci a odvaze.

Braní jakých látek je zakázané?

Existuje mnoho druhů zakázaných látek ve sportu, které mohou poškodit zdraví sportovců a zároveň jdou proti duchu fair play.

Světová antidopingová agentura WADA každoročně zveřejňuje seznam zakázaných látek. Sportovci nesmějí užívat následující skupiny látek:

- povzbuzující látky (stimulanty) jako je např. kokain, amfetamin, které mohou zlepšit koncentraci a snížit únavu, ale na druhé straně poškozují srdce
- steroidy, jako je např. stanazolol, napomáhají k rychlejšímu růstu svalové hmoty a síly, ale zároveň ničí srdce, ledviny a snižují reprodukční schopnosti jedince. V konečném důsledku přivodí i smrt
- růstový hormon může mít v medicíně mnoho pozitivních vlastností, ale při nesprávném užívání poškodí artritidou klouby. Dále nesprávné užívání této látky povede k akromegalii (nevratnému zvětšení) některých částí obličeje, jako je čelo, nadočnicový oblouk a dokonce i čelistí. Dochází také ke zvětšení srdečního svalu, což způsobí vyšší krevní tlak a dokonce i selhání srdce. Jeho užívání vede také k poškození jater, štítné žlázy a zraku
- EPO (erythropoetin). Cílem aplikace této látky je zlepšení využívání kyslíku těle. Proč ale jít do tohoto rizika, když její používání způsobí srdeční slabost, infarkt a může dokonce i zabít?
- diuretika (maskovací látky) mohou pomoci např. k rychlejšímu snížení hmotnosti a také některé z nich se užívají k maskování jiných zakázaných látek v organizmu sportovců. Ale proč podstupovat riziko, když to vede k dehydrataci organizmu, k závratím, mdlobám, svalovým křečím, poklesu krevního tlaku, ztrátě koordinace a rovnováhy, zmatenosti, náladovosti a dokonce i k srdečním poruchám?
- narkotika, jako jsou např. morfium, heroin, kodein zmírňují pocity bolesti, ale v konečném důsledku pouze a jenom zranění ještě zhorší. Tyto drogy jsou také silně návykové. Dalším důsledkem jejich užívání je snížení imunity organizmu, což vede ke zvýšení nemocnosti. Výše uvedené látky dále snižují výkon srdce a zhoršují rovnováhu, koordinaci a koncentraci
- marihuana, konopí, tráva, jakkoli to nazýváme, patří mezi zakázané látky. Může působit jako relaxační prostředek a lék proti bolestem. Má cenu ji užívat, když to způsobuje ztrátu koncentrace a koordinace, zhoršení paměti, onemocnění plic a také duševní a tělesnou závislost na této látce?

Zásadní otázky, nad kterými by ses měl(a) zamyslet:

- Sportem vyjadřuješ svoji pravdu, prostřednictvím něj se seberealizuješ a předvádíš svůj jedinečný vlastní potenciál
- Být úspěšný ve sportu znamená, že se správně chováš, jednáš a dokazuješ, že dostatečně a účinně trénuješ
- Dáváš sportu to nejlepší, co mu můžeš dle svých dispozic a možností dát
- Budeš posuzován podle toho, zdali sportuješ čestně a ne jenom podle výsledků, kterých jsi dosáhl
- Ty a jenom Ty jsi zodpovědný za to, jaké látky a jakým způsobem se dostaly do tvého těla

Starej se o sebe

Upozorni svého lékaře na skutečnost, že sportuješ a musíš být ostražitý na všechny léky, které bys případně bral. Jestli se potřebuješ léčit v důsledku nějakého zdravotního problému (např. když potřebuješ léky na astma) dopředu si zjisti, zdali látka obsažená v léku není na seznamu zakázaných látek. V případě, že je na seznamu, požádej o předpis na jiný lék, nebo pošli žádost na udělení terapeutické výjimky, která ti může umožnit používat původní lék a to i přesto, že se obsažená látka v něm vyskytuje v seznamu zakázaných látek. Vyhní se užívání všech léků a látek, které ti podává někdo jiný, než lékař. Dej si také pozor na některé stravovací doplňky např. z obchodních domů a z prodejen ve fitness centrech, protože mohou obsahovat zakázané látky. To platí dokonce i u přípravků, které mají na přebalu uvedeno, že jsou 100% přírodní, čisté. Nevěř jim!

Zde dokonce platí pravidlo, že jsi zodpovědný za látky, které se dostaly do tvého těla nedopatřením. Opět je zde nutno připomenout a zdůraznit, že jsi za všechny látky, které máš ve svém těle zodpovědný jenom Ty sám a nikdo jiný!

Fair play

Abys byl úspěšný ve svém sportu, potřebuješ mít k němu správný přístup. Mezi hlavní priority boje za fair play patří poctivost, respekt k soupeři a týmová spolupráce. Toto jsou hlavní atributy přístupu ke sportovnímu zápolení.

V přístupu k fair play máš vždy dvě možnosti se rozhodnout, co je dobré a co špatné. Diváci i okolí si všimnou, jak závodíš. Svým přístupem získáš určitou reputaci a to buď dobrou, nebo špatnou. Tvoje zařazení do jedné z těchto dvou skupin ti předurčí, jak budeš při svém sportování vnímán soupeři, diváky i okolím. Do určité míry Ti to dá určitou „image“ o tvé osobě i po skončení sportovní kariéry. Aby sis vybudoval dobrou reputaci, musíš se řídit těmito hlavními zásadami:

- Měj respekt před soupeři i před sebou samým, bojuj vždy čestně a kamarádsky
- Dodržuj pravidla svého sportovního odvětví
- Sportuj bez dopingu
- Musíš umět vyhrávat, ale i přijímat porážky
- Správně si užívej radosti ze svého sportování, nepodléhej nepřiměřené euforii z vítězství

- Chovej se vždy férově jak na hřišti, tak i v osobním životě
- Buď svým chováním příkladem mladším sportovcům

Sport bez chování a jednání v duchu fair play ztrácí svůj smysl. Sportuješ, abys dokázal sobě samému, svému okolí, případně celému světu, svůj talent a schopnosti. Předváděnými pohybovými aktivitami se chceš podělit o radost ze sportu a získat si nové přátele.

Toto vše je pouze možné dělat v duchu fair play, a proto se správně chovej nejen při závodním sportování, ale i mimo něj a to celý svůj život!

Dopingové kontroly

Jak rosteš a zlepšuješ výkony ve svém sportu, bude Tě také nutné otestovat prostřednictvím dopingové kontroly. Účelem těchto testů není obtěžovat čisté sportovce, ale uchránit ducha sportu tím, že se odhalí nepoctivci, kteří si chtějí zvyšovat výkonnost zakázanými metodami, tj. dopingem.

Testování sportovců se může uskutečnit během soutěže, při tréninku, ale také mimo soutěže a to vždy bez předchozího upozornění. Jestliže však odmítneš podstoupit dopingovou kontrolu, budeš posuzován stejně tak jako chycení hříšníci a dostaneš i stejný disciplinární trest.

Testy provádí k tomuto účelu pověřený a certifikovaný dopingový komisař(ka), který odebírá vzorky moči a krve. Tyto vzorky jsou potom odesílány do certifikovaných laboratoří WADA k jejich analýze. Zakázané látky jsou zjišťovány na speciálních zařízeních v těchto laboratořích, kde lze prokázat i jejich nepatrné stopy, které se dostaly do těla a to i několik měsíců před odběrem. Proto je nutné, abys byl velice obezřetný po celou svou sportovní kariéru na to, co konzumuješ a co jíš. Případné objevení některé zakázané látky v těle bude mít velice negativní vliv na celou aktivní kariéru i osobní život a nikdy se černé nálepky dopingového hříšníka nezbavíš.

Potrestání hříšníků

Sportovci, kteří byli chyceni při dopingové kontrole, dostanou trest. Představ si jak to bude těžké, když nebudeš moci závodně sportovat třeba další dva roky, nebo až do konce svého života. Po celé své tréninkové přípravě, ale i dřině, budeš moci sledovat svůj milovaný sport jenom z tribuny.

Současně budeš mít i ostudu z toho, že jsi byl přistižen při braní zakázaných látek. Přece nechceš být vnímán jako podvodník! Dovedeš si vůbec představit ostudu, až to budeš vysvětlovat svým přátelům, spoluhráčům, rodičům a celému svému okolí, které Ti tak věřilo a důvěřovalo?

Někteří sportovci mohou také být potrestáni, když chybně, nepravdivě a nebo vůbec, nenahlásí místa pobytu (tzv. ADAMS). Při opakovaném nezastižení sportovce v nahlášeném místě pobytu dopingovými komisaři následuje okamžitý trest v podobě nepodmíněné zastavení činnosti.

Sportuj vždy v duchu fair play a bez dopingu!