

Antidopingový výbor ČR

Czech Anti-Doping Committee

SPOLEČNĚ PROTI DOPINGU ZA ČISTÝ SPORT

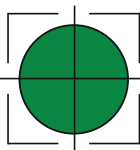
# RÁDCE PRO RODIČE MLADÝCH SPORTOVců

 **play true**  
**Generation** 



**NUTREND**®





Antidopingový výbor ČR

Czech Anti-Doping Committee

SPOLEČNĚ PROTI DOPINGU ZA ČISTÝ SPORT

# RÁDCE PRO RODIČE MLADÝCH SPORTOVců

Vážený rodiče,

správná výchova v rodině je pro mladé sportovce velice důležitá, protože právě v tomto věku si vytvářejí systém hodnot, podle kterého se potom řídí po celý život.

Prostřednictvím této brožury se dozvíte, jak postupovat, aby Vaše dítě získalo co nejvíce informací o nebezpečí dopingů, o případných následcích zneužívání zakázaných látek i o způsobu jednání, jak se vyhnout nechtěnému dopingů. Osvojíte si také postupy, jak při výchově vhodně motivovat dítě ke splnění jeho cílů, jak ve sportu, tak i v životě.

Při výchově k čistému sportování Vám přejeme hodně úspěchů.

*RNDr. Miloš Vrabec*  
*ředitel*  
*Antidopingového výboru ČR*

## OBSAH

<b>Část 1</b>	Řízení boje za čistý sport	<b>2</b>
<b>Část 2</b>	Terapie – nebo už doping?	<b>5</b>
<b>Část 3</b>	Doping a jeho následky	<b>6</b>
<b>Část 4</b>	Systém dopingových kontrol	<b>8</b>
<b>Část 5</b>	Proč sportovci dopují	<b>10</b>
<b>Část 6</b>	Jde to i bez dopingů	<b>14</b>
<b>Část 7</b>	Podněty k zamyšlení	<b>16</b>
<b>Část 8</b>	Jak se vyvarovat dopingů	<b>17</b>
<b>Část 9</b>	Nabídky a informace	<b>21</b>

# 1. Řízení boje za čistý sport

## ✓ Světová antidopingová agentura (World Anti-Doping Agency, zkratka WADA)

WADA byla založena v r. 1999 a má své sídlo v Montrealu. Úkolem WADA je řízení a koordinace boje proti dopingům ve sportu na celém světě napříč všemi sporty. Děje se tak prostřednictvím Světového antidopingového kodexu a jeho standardů. Více na webových stránkách: [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)

## ✓ Antidopingový výbor České republiky (ADV ČR)

Boj proti dopingům na našem území má na starosti ADV ČR, který řídí boj proti tomuto zlu prostřednictvím Směrnice pro kontrolu a postihů dopingů ve sportu. Zabývá se dopingovými kontrolami, monitoringem a vzděláváním sportovců a jejich doprovodu. Zřizovatelem ADV ČR je Ministerstvo mládeže, školství a tělovýchovy (MŠMT). Více na webových stránkách: [www.antidoping.cz](http://www.antidoping.cz)

## ✓ Definice dopingů

Jednoduchá a stručná definice dopingů neexistuje, protože je příliš mnoho různých způsobů a metod podvodů. Pro výkonnostní a vrcholový sport jsou jasně stanovena pravidla, které skutkové podstaty jsou považovány za doping a co je porušení těchto zásad. Pro tento účel vytvořila WADA prostřednictvím Světového antidopingového kodexu a jeho standardů soubor pravidel, která závazným způsobem platí na celém světě.

Jako rodiče dítěte, které provozuje pohybové aktivity, byste měli své dítě již v raném věku citlivým způsobem seznámit s tímto důležitým tématem. Můžete tak od samého počátku jeho sportování rozhodující měrou přispět k vytvoření jeho negativního postoje k dopingům a dalším negativním jevům, které jsou v rozporu s provozováním čistého sportu v duchu fair play.

## ✓ Příklady zneužití dopingů

Doping zdaleka neznamená jenom zneužívání zakázaných látek. V Kodexu WADA a zároveň i ve Směrnici ADV ČR jsou obsaženy celosvětově platné a zároveň závazné definice dopingů ve sportu. Jsou v nich uvedeny všechny skutkové podstaty, které jsou porušením těchto pravidel, a proto jsou hodnoceny a stíhány jako doping. Vedle zákazu užívání vyjmenovaných látek k nim patří také zákaz zneužívání určitých metod, jako je např. nepovolená manipulace s krví a s již odebranými vzorky moči, genový doping či vyhýbání se dopingové kontrole. V mnoha případech může zneužití dopingů či zakázané metody znamenat přerušování či dokonce konec slibně se rozvíjející kariéry mladého a nadějněho sportovce.

## ✓ Původ slova doping

Tento pojem byl pravděpodobně poprvé používán v Jižní Africe. Označoval silnou pálenku, kterou pili domorodci při slavnostech a kulturních akcích. Tento pojem byl převzat od Búrů, tj. bílých přistěhovalců do Jižní Afriky. Později jej použili i Angličané, kteří následně tímto výrazem pojmenovali všechny nápoje i potraviny se stimulačními účinky. V souvislosti se sportem se výraz doping poprvé objevil v r. 1889 v jednom britském lexikonu.

## ✓ Co může způsobit závislost

aných látek, jako např. marihuany může vést k závislosti na nich. Také sport samotný má potenciál závislosti. Tělesné vyčerpání nebo také opojný pocit vítězství a úspěchů mohou být velice intenzivně prožívány a sportovci mohou chtít tyto „slasti“ užívat stále, což dokonce může v některých případech vést ke snaze zvítězit za každou cenu a k porušení antidopingových pravidel.

## ✓ Pravidla pro férový sport

Směrnice pro kontrolu a postihů dopingů ve sportu v ČR je závazná pro všechny sportovní svazy a sdružení na našem území. Směrnice se aktualizuje obvykle po pěti letech, a to v návaznosti na změny Kodexu WADA a jeho standardů. Všichni, kteří se pohybují ve sportovním prostředí, a rodiče z toho nevyjímají, by se měli o všech těchto změnách včas informovat.

## ✓ Definice dopingů

Za porušení antidopingových pravidel, a tím za doping se považuje:

- Přítomnost zakázané látky, jejich metabolitů nebo markerů (stop) v odebraném vzorku sportovce
- Odmítnutí, opomenutí nebo vyhýbání se dopingové kontrole
- Zanedbání ohlašovací povinnosti sportovce ohledně hlášení míst pobytu (platí pouze pro ty, kteří jsou v národním nebo mezinárodním registru). Každá kombinace tří zameškání kontroly nebo zanedbání ohlašovací povinnosti během dvanácti měsíců je považována za porušení pravidel a také trestána
- Ovlivňování průběhu dopingové kontroly
- Držení, dání do oběhu nebo pokus o dání do oběhu zakázané látky nebo zakázané metody
- Prodej nebo předání dál zakázaných látek nebo zakázaných metod
- Zneužití nebo i pokus o zneužití zakázaných látek nebo metod
- Spoluvina sportovce i doprovodu, tj. jakákoliv forma podpory nebo účasti v souvislosti s porušením antidopingových pravidel včetně pokusu
- Spolčování se s osobami pečujícími o sportovce (s trenéry, lékaři, maséry apod.), jimž byla na základě porušení antidopingových pravidel zastavena činnost a figurují na černé listině WADA („persona non grata“).

## ✓ Na co si dát pozor

Seznam zakázaných látek a metod je dlouhý. Mnozí rodiče sportovních talentů si nejsou jisti, co je zakázané a co ne. Ptají se – musím mít u každého léku, který dítě užívá, obavy, zda nepatří k dopingů? Ve skutečnosti právě často používané běžné léky jako např. prostředky proti nachlazení nebo sirup proti kašli jsou obvykle považovány za neškodné. Mnohdy však obsahují zakázané látky, a tak se při jejich použití může mladý sportovec snadno dostat do “dopingové pastí”.

Aby nedocházelo k nepříjemným překvapením, je důležité se pravidelně informovat o nejnovějším seznamu zakázaných látek a metod, a to nejlépe prostřednictvím webových stránek WADA, případně ADV ČR.

Obecně lze říci, že o zařazení některé látky mezi zakázané rozhodují následující tři kritéria:

- Škodí zdraví
- Zvyšují výkon
- Užití je v rozporu s duchem fair play. Jako příklad můžeme třeba uvést kouření marihuany. Je nemyslitelné, aby přední sportovci, kteří jsou vzory pro mládež, se chovali tímto nevhodným způsobem.

## ✓ Rozdělení zakázaných látek

Seznam zakázaných látek WADA obsahuje různé kategorie. Základní rozdělení je na látky, které jsou zakázané jen během soutěží, a látky, které jsou zakázané kdykoliv a kdekoliv – také při tréninku a ve volném čase (365 dní v roce). K této skupině patří např. anabolika a určité hormony. Zvláštní skupinou jsou potom látky zakázané pouze v některých sportech – alkohol (etanol) a betablokátory, které se nesmějí užívat např. v motoristických sportech.

## ✓ Zakázané látky

Vedle látek zvyšujících výkon se na seznamu zákazů nacházejí také metody, jejichž pomocí lze zlepšit výkonnost nebo znesnadnit prokazatelnost dopingu, jako např.:

- manipulace s krví (krevní doping)
- chemická a fyzikální manipulace (záměna nebo úprava odebraných vzorků)
- genový doping

## ✓ Co je krevní doping

Zakázanou metodou – krevním dopingem rozumíme transfúzi či výměnu krve nebo složek krve, které nejsou prováděny jako léčebná metoda. Jako příklad můžeme uvést, že sportovec podstoupí transfúzi krve, a to s užitím vlastní, dříve odebrané krve, případně krve dárce s cílem zvýšit počet červených krvinek, a zlepšit tak transportní schopnost organismu. Kromě skutečnosti, že se jedná o zakázanou metodu, je krevní doping spojený s vysokým zdravotním rizikem a může způsobit vážné zdravotní následky, jako jsou těžké alergické reakce, horečka, žloutenka, záněty žil, bakteriální infekce a přetížení systému srdečního oběhu, což může vést až k infarktu či zástavě srdce.

## ✓ Co je genový (genetický) doping

Vědecký výzkum kráčí stále dopředu i v oblasti genetické medicíny. Výzkumná pracoviště vyvíjejí stále nové a nové léky především pro ty druhy onemocnění, které zatím nedovedeme léčit současnými medikamenty a metodami. Některé z těchto léků však obsahují pro sportovce zakázané látky. Pojem genový doping ve sportu chápeme jako pokus zvyšovat výkonnost pomocí změn buněk, genů nebo i jen součástí genů. Tady hrozí obzvláště velké nebezpečí, protože na rozdíl od dosud známých dopingových látek nelze geny jednoduše "vysadit". Změna genů je trvalá – včetně s tím spojených vážných zdravotních rizik.

## ✓ Seznam zakázaných látek („Prohibited List“)

V seznamu zakázaných látek WADA jsou uváděny všechny zakázané látky a metody, které se každý rok aktualizují vždy k 30. září s platností od 1. ledna roku následujícího. Seznam zakázaných látek najdete na webových stránkách WADA (anglicky), případně ADV ČR (česky).

## ✓ Seznam zakázaných léků

Pro lepší orientaci sportovců, rodičů i dalších členů doprovodu vydává ADV ČR ve spolupráci se Státním ústavem pro kontrolu léčiv (SÚKL) seznam zakázaných léků, které se oficiálně prodávají na území ČR. To je také nejrychlejší a nejjednodušší možnost, jak se dozvědět, zda je určitý lék zakázaný nebo ne. Zde je nutné také upozornit, že tento seznam se nevztahuje na léky, které si třeba dovezete ze zahraničí včetně zemí Evropské unie. Stejný nebo obdobný importovaný lék od stejného výrobce může mít odlišné složení (vč. dodaných zakázaných látek), takže pozor i na toto nebezpečí.

## ✓ Povinnost se informovat

I když sportovec zneužije zakázanou látku nevědomě, je to stejně považováno za doping. Sportovci jsou sami zodpovědní za to, jaké látky se nacházejí v jejich těle. Jsou povinni pravidelně se informovat o nejnovějším seznamu zakázaných látek. U mladých sportovců by měli tuto povinnost plnit hlavně rodiče, u dospělých sportovců často přejímá odpovědnost za doping jejich doprovod – trenéři, lékaři atd.

## 2. Terapie – nebo už doping?

### ✓ Dopingové pasti

Někdy mají sportovci při kontrolách pozitivní nález, ačkoliv si nejsou vědomi, že použili buď zakázanou látku, nebo nepovolenou metodu. Pokud předpokládáme jejich čestný přístup a pravdomluvnost, pak zřejmě nevědomě spadli do dopingové pasti. Jako rodiče můžete přispět k tomu, aby dítě nezažilo žádná taková nepříjemná překvapení. Proveďte u každého zdánlivě neškodného léku nebo potravinového doplňku, zda přece jen neobsahuje zakázané látky. Pokud si nejste zcela jisti, zda nějaký lék nebo doplněk stravy neobsahuje zakázanou látku, informujte se na webových stránkách WADA, ADV ČR nebo případně i e-mailem nebo telefonicky. Mladí sportovci by měli brát doplňky stravy pouze výjimečně a v nezbytných případech, když např. dojde k enormnímu pocení při výkonech v extrémních podmínkách (dlouhodobá zátěž, vysoká teplota a vlhkost vzduchu).

### ✓ Pozor na některé léky

Léky, které se užívají při lehkých onemocněních jako kašel nebo rýma, jsou často považované za nezávadné. V některých jsou však obsažena stimulantia jako je např. efedrin. Pozor také na léčivé prostředky s podobnými názvy, pro které platí různá pravidla. Tak například lék proti chřipce Paralen plus, který lze koupit v každé lékárně, je zakázaný, protože obsahuje zakázanou látku pseudoefedrin. Naproti tomu mohou sportovci bez obav používat Paralen.

### ✓ Homeopatické léky

Také užití některých homeopatických léků může vést k pozitivním výsledkům testů. Tak jako u ostatních léčiv existují i tady jak zakázané, tak i povolené léky. Znáмым homeopatickým prostředkem je např. Nux Vomica proti nevolnosti, stresu a zažívacím potížím. V Nux Vomica je obsažen strychnin, který patří mezi zakázané látky, takže jeho nález v těle sportovce může způsobit porušení dopingových pravidel! Mnohá tekutá homeopatika jsou navíc rozpuštěna v etanolu. A alkohol je v určitých druzích sportu zakázaný při soutěžích. I přesto, že jsou koncentrace zakázaných látek v těchto léčivých jenom nepatrné, je lépe se jim raději vyhnout.

### ✓ Doplněk stravy

Mnozí si myslí, že přípravky s vitamíny a minerálními látkami jsou neškodné a nemohou vést k porušování dopingových pravidel. To bohužel ne vždy platí, protože i potravinové doplňky mohou obsahovat zakázané látky nebo mohou nést jejich stopy (markery). U některých bílkovinných preparátů či potravinových doplňků, které mají podporovat růst svalové hmoty, často dochází k tomu, že výrobce neuvede na obalu všechny obsažené látky. ADV ČR obecně odrazuje od neuvážené konzumace potravinových doplňků. Zdravá, vyvážená strava je pro mladé sportovce zpravidla zcela dostačující. Pokud má dítě v těle nedostatek určitých živin nebo vitamínů, měli byste se s ošetřujícím lékařem či s výživovým specialistou poradit, a to ještě před tím, než je případně použijete!

### ✓ Vejde se do každé kapsy

Při výběru léků je zapotřebí co největší opatrnosti. To však neznamená, že sportovci nikdy nesmějí brát léky. U většiny akutních onemocnění lze získat alternativní léky, které neobsahují žádné zakázané látky. Nejlepší bude, když budete mít u sebe aktuální kartičku ADV ČR – povolené/zakázané léky, která může být správným vodítkem při návštěvě lékárny a výběru léků.

### ✓ Jak se zachovat při onemocnění

Samozřejmě i sportovci bývají nemocní. I krátkodobá diagnóza (vysoké horečky, chřipka, angína) by je neměla pouštět na start žádných zápasů ani soutěží! Jsou však i onemocnění, která vyžadují brát léky po delší časové období – možná i ty s látkami, které jsou pro výkonnostní sportovce zakázané. Pro tyto případy je zapotřebí požádat o terapeutickou výjimku.



### ✓ **Terapeutické výjimky**

Zejména chronická onemocnění jako diabetes, astma, Crohnova nemoc nebo onemocnění srdečního a oběhového systému vyžadují dlouhodobou nebo dokonce celoživotní léčbu. V těchto případech je důležité postupovat v souladu s antidopingovými pravidly. Na mnohá onemocnění existují léky, které jsou povolené. Může se ale stát, že je zapotřebí užívat léky, které jsou uvedené na seznamu zakázaných látek. Sportovci, kteří podléhají systému dopingové kontroly ADV ČR a mezinárodních federací (výkonnostní a vrcholoví sportovci již od raného věku), musí v takových případech požádat o terapeutickou výjimku (anglicky: „Therapeutic Use Exemption“, zkráceně TUE).

### ✓ **Kdy požádat o terapeutickou výjimku**

Žádost o terapeutickou výjimku musí být podaná u ADV ČR (případně přímo u příslušné mezinárodní federace) ještě před užitím léků nebo látek – obecně 30 dnů před jejich aplikací. V případě nouze nebo při případném lékařském odůvodnění lze požádat o krátkodobou výjimku nebo o ni zažádat ve výjimečných případech dokonce dodatečně. Formulář žádosti je nutné vyplnit s ošetřujícím lékařem – specialistou a poslat jej na ADV ČR, který zpracovává žádosti o udělení této výjimky. Sportovci, kteří dosahují mezinárodní úrovně nebo jsou v mezinárodním registru, musí požádat o tuto výjimku příslušnou mezinárodní federaci. Ve výjimečných případech může ADV ČR, případně i mezinárodní federace, udělit výjimku pro sportovce se zpětnou platností. Další informace a podklady, jako je formulář k žádosti o terapeutickou výjimku nebo seznam zakázaných léků, najdete na stránkách ADV ČR, případně i u příslušné mezinárodní federace.

### ✓ **Nebezpečná marihuana**

Marihuana je zakázaná při soutěžích. Nebezpečná je i proto, že látku THC (tetrahydrocannabinol) lze prokázat ještě týdnů po její konzumaci. Někteří sportovci se mylně domnívají, že když marihuanu konzumují mimo soutěž, budou soutěžní testy na tuto látku negativní! Chyba lávky – kontroly během soutěže často vedou k pozitivním výsledkům, a to i přesto, že od konzumace (případně kouření) uplynula už nějaká doba a došlo k ní v mimosoutěžním období. Sportovci by se proto měli obecně zřeknout jakékoli konzumace marihuany (kouření, různé masti, či třeba pečivo s touto bylinou) stejně jako dalších zakázaných látek při soutěži, a to nejlépe celoročně bez ohledu na to, že jsou zakázány jenom při soutěžích.

### ✓ **Dopingové pasti**

- Koláč se zapečenou marihuanou – na první pohled neškodné pečivo – je pro sportovce velice nebezpečný a mnoho z nich již na tuto nepozornost doplatilo pozitivním nálezem a následně zákazem činnosti
- Asijské čaje a jiné prostředky na hubnutí mohou obsahovat příměsi stimulancií, efedrinu a methylhexanaminu, aniž jsou tyto látky uvedeny na přebalu výrobku
- Doplnky stravy (především na hubnutí či růst svalové hmoty) mohou obsahovat zakázané látky, které často nejsou uváděny na přebalech výrobků
- Nákup léků či suplementů přes internet, protože se může jednat o výrobky, které jsou falzifikáty oficiálně distribuovaných výrobků a neobsahují třeba avizované množství léčivých látek nebo jsou dokonce doplněny o zakázané látky
- Konzumace jakéhokoli výrobku – léku či doplňku stravy – od známých, přátel, či dokonce od neznámé osoby

## 3. **Doping a jeho následky**

### ✓ **Přistižený sportovec**

Positivní dopingový test může změnit celý život. Nadějná kariéra má náhlý konec, zdroje finančních příjmů vyschnou a respekt sportovce je zničený. Přitom zcela odhlížíme od toho, že konzumace



dopingových látek může značně poškodit zdraví. V dějinách sportu lze najít některé případy trvalého poškození zdraví či dokonce úmrtí v důsledku zneužívání zakázaných látek. Častým důsledkem zneužívání dopingu je např. rakovinové bujení, zástava srdce nebo infarkt. Různými druhy závažných onemocnění v důsledku zneužívání dopingu byli a stále ještě bývají postiženi sportovci z různých odvětví.

## ✓ **Následky pozitivního testu:**

### 1. **Zdravotní**

Negativní vliv na tělo a psychiku, trvalé poškození zdraví

### 2. **Společenské**

Ztráta uznání a respektu přátel a rodiny, poškození příslušného sportovního odvětví

### 3. **Právní**

Sankce, a to nejenom v oblasti sportu, ale v některých případech i kriminalizace prohřešků od civilních soudů

### 4. **Finanční**

Vypovězení sponzorských smluv, ukončení podpor a dalších finančních ohodnocení. Povinnost vrácení peněžních i materiálních cen, a to dokonce se zpětnou platností

## ✓ **Zdravotní následky**

Negativní následky dopingu na tělo a zdraví jsou příliš často podceňovány, a to i přesto, že jsou většinou závažné a trvalé. V některých případech mohou způsobit i předčasné úmrtí. Konkrétně třeba dopingové látky jako anabolika zvyšují riziko infarktu a rakoviny. Rovněž krátkodobé následky jsou značné. U žen může užívání anabolik vést ke zvýrazňování mužských znaků: přibývá ochlupení těla, hlas se stává hlubším a hrubším v konečném důsledku to vede k neplodnosti. U mužů může nastat opačný efekt: prsa nabývají ženských tvarů a varlata se smršťují. Všechny tyto změny jsou nevratné, což pro sportovce znamená kromě negativních zdravotních následků i těžkou psychickou újmu a zátěž v civilním životě. Zneužívání další dopingové látky – růstového hormonu (zkráceně hGH) – může vést k závažným deformacím v obličejí – tzv. akromegalii.

## ✓ **Konec kariéry**

Doping často znamená konec kariéry a zničení veškerých životních cílů a plánů ve sportu. Ten, kdo má zastavenou činnost na několik let, rychle ztrácí kontakt s elitou v daném odvětví. Dříve dosažená vítězství v soutěžích se anulují i se zpětnou platností. Právě pro mládež je pozitivní výsledek dopingového testu těžkou ranou a často vede i k úplnému ukončení závodní činnosti.

## ✓ **Finanční ztráty**

Positivní výsledek dopingového testu často vede ke značným finančním propadům. Nejen peněžní prostředky a materiální plnění od sponzorů, ale také finanční podpory od státu, sportovního svazu nebo klubu je nutné vrátit. Kromě toho sponzoři ruší smlouvy s potrestaným sportovcem, protože není pro jejich výrobky, produkty a další reklamní činnost dost důvěryhodný. V důsledku těchto provinění následně může dojít k zadlužení potrestaných sportovců a potažmo i jejich rodin a okolí.

## ✓ **Ztráta prestiže**

Kdo dopuje, musí počítat s tím, že bude dříve nebo později odhalen a chycen! Utrpí tím jeho vlastní důvěryhodnost, ale také image celého sportovního odvětví. Úcta a respekt vůči výkonům, ale také sobě samému budou nenávratně ztraceny. Vítězství, která zaujala mnoho diváků a případně je uvedla v nadšení, jsou najednou pryč. Kromě toho utrpí také integrita a víra v čistý sport a jeho systém hodnot, který má pro fanoušky, ale i sponzory a média vysokou hodnotu.

### ✓ **Právní důsledky**

Doping je sankcionován příslušnými disciplinárními orgány sportovních svazů. Případné dovolání sportovce potom řeší Rozhodčí komise Českého olympijského výboru, případně Sportovní arbitrážní soud („Court of Arbitration for Sport“, zkráceně CAS) v Lausanne. To, s jakými sankcemi musí sportovec počítat, závisí na druhu dopingového provinění. Rozhodující přitom je, která látka nebo metoda byla prokázána, zda se látka dostala do těla vědomě nebo nevědomky a zda byla užitá za účelem zvýšení výkonnosti. Podle odpovědí na tyto tři otázky se mohou sankce pohybovat od výstrahy až po celoživotní zákaz činnosti při opakovaném dopingui. Při stanovení trestu se zohledňuje i doznání a případná spolupráce při vyšetřování celého případu. Za porušení antidopingových pravidel se také považuje odmítnutí dopingové kontroly, za které následuje stejný trest, jako by měl sportovec pozitivní nález!

## **4. Systém dopingových kontrol**

### ✓ **Kdo podléhá dopingové kontrole**

Jakmile se mladí sportovci účastní krajských soutěží, musí počítat s dopingovými kontrolami – nezávisle na svém věku. Spodní věková hranice pro odběry dopingových vzorků (krve i moči) není stanovena. Dopingové kontroly se dělají jak při soutěžích, tak i mimo ně, např. i v době volna a dovolených. Nejenom mladí sportovci, ale i rodiče by měli být obeznámeni se systémem a povinnostmi při dopingových kontrolách.

### ✓ **Doprovázení mladých sportovců**

U této věkové skupiny se doporučuje doprovázení sportovce po celý průběh dopingové kontroly (rodič, trenér, starší sourozenec, spoluhráč apod.). Osobu určenou jako doprovod sportovce může stanovit i dopingový komisař.

### ✓ **Mimosoutěžní kontroly**

Tyto kontroly lze provádět kdykoliv a v žádném případě se neomezují jen na trénink. U nás je řídí, organizuje a provádí ADV ČR. Uplatňují se takzvané cílené kontroly, při nichž se zohledňuje velmi mnoho různých faktorů. Sportovci jsou vybíráni podle předem stanoveného klíče a kontroly se provádějí bez ohlášení. Důvody jsou prosté – aby se sportovci nemohli „připravit“ na odběry a nesnažili se dopředu případně zamaskovat zneužitím některých zakázaných látek či metod.

### ✓ **Kontroly při soutěžích**

ADV ČR též plánuje a realizuje kontroly při soutěžích. Při mezinárodních akcích provádějí dopingové kontroly jednak dopingoví komisaři národních antidopingových organizací příslušných zemí, případně i komisaři ze zahraničí. Výběr sportovců k dopingové kontrole je na příslušné organizaci, která na kontroly vysílá své komisaře. Vedle sportovců na stupních vítězů tak mohou být vybráni i další závodníci ze startovního pole, kteří jsou také povinni se podrobit dopingové kontrole.

### ✓ **Úprava u nezletilých**

Jak jsme již uvedli, není u dopingových kontrol stanoven minimální věk sportovce. K dopingové kontrole mohou být tedy vyzváni i nezletilí sportovci. Sportovci určitého sportovního svazu mohou být povinni plnit i další nařízení, která stanoví jejich příslušné odvětví (např. tenisté se musí vždy zároveň podrobit odběru moči i krve). Dopingové kontroly slouží k ochraně čistých sportovců před těmi, kteří se snaží nekalým způsobem zvyšovat svoji výkonnost dopingem a zároveň si poškozuji

zdraví. Není to v žádném případě omezování svobody či obtěžování čistých sportovců. Rodiče i děti by měli být informováni o svých právech a povinnostech v průběhu dopingové kontroly, a to ještě před jejím zahájením.

## ✓ **Práva a povinnosti při dopingových kontrolách**

### **Sportovci mají právo**

- Vztít s sebou doprovod na dopingovou kontrolu
- Při odběru musí být komisař stejného pohlaví
- Požádat komisaře o předložení průkazu
- V rámci daných možností trvat na místě odběru, na němž je zaručena potřebná diskrétnost
- Zaznamenat do protokolu případné výhrady k průběhu kontroly
- Při neohlášeném příchodu komisaře pokračovat v tréninku, pokud se to pohybuje v rámci přiměřeného časového rámce
- V případě pozitivního nálezu ve vzorku A požadovat analýzu vzorku B (hradí sám sportovec).

### **Sportovci mají povinnost**

- Po příslušné výzvě absolvovat dopingovou kontrolu – při jejím odmítnutí nebo opomenutí hrozí zastavení činnosti na čtyři roky
- Předložit dopingovému komisaři platný průkaz totožnosti
- Uvést do protokolu dopingové kontroly léky a potravinové doplňky, které berou v současnosti či brali v poslední době
- Podrobit se dalšímu testu nebo testům, pokud nebylo dosaženo potřebné hustoty moči či jejího množství nebo pokud komisař nařídí druhý test z jiných důvodů
- Při nutném užívání léků se zakázanými látkami včas požádat o terapeutickou výjimku
- Dodržet ohlašovací povinnosti prostřednictvím hlášení míst pobytu v případě, že je příslušný sportovec veden v národním nebo mezinárodním registru
- Ukončení sportovní kariéry písemně nahlásit ADV ČR a svazu
- Plnit příslušná nařízení, pokud se chce sportovec po dříve nahlášeném skončení opět vrátit k závodní činnosti

## ✓ **Když zazvoní zvonek**

Dopingoví komisaři mohou stát i před domovními dveřmi. Sportovec pak musí na vyžádání dopingového komisaře (komisařky) podstoupit kontrolu třeba i ve svém bytě.

## ✓ **Standards pro dopingové kontroly**

Práva a povinnosti sportovců při dopingové kontrole jsou stanoveny ve standardu pro dopingové kontroly Světového antidopingového kodexu WADA a ve Směrnici pro kontrolu a postih dopingů ve sportu vydané ADV ČR.

## ✓ **Průběh dopingové kontroly**

Podrobné informace o průběhu dopingové kontroly najdete také v brožurě ADV ČR „Průběh dopingové kontroly“.

## ✓ **Registr sportovců**

Sportovci mohou být zařazeni do registru sportovců. Registry jsou dva – mezinárodní (o zařazení rozhoduje příslušná mezinárodní federace) a národní (zařazuje ADV ČR). O zařazení do těchto registrů jsou vždy příslušní sportovci předem informováni.

## ✓ Ohlašovací povinnosti

V případě, že je dítě zařazeno do jednoho z výše uvedených registrů, má tzv. ohlašovací povinnost a musí hlásit místa svého pobytu. To je z toho důvodu, aby byl sportovec k dispozici pro neohlášené kontroly. Musí nahlásit údaje o místě svého pobytu a zároveň určit vždy jednu hodinu denně, kdy bude k dispozici komisařům pro případné odběry. Místa pobytu se nahlašují vždy 14 dní před začátkem čtvrtletí písemně, elektronicky nebo z telefonního čísla, které určí sám sportovec.

Splnění ohlašovací povinnosti je pro sportovce občas složité. Na druhé straně je tato povinnost nutná, aby mohl být realizován optimální systém dopingových kontrol. Jen tak zůstane zachována rovnost šancí čistých sportovců v soutěžích. Ke všem údajům v registrech se samozřejmě přistupuje jako k důvěrným a platí pro ně zákon o ochraně osobních údajů.

## 5. Proč sportovci dopují

### ✓ Špatné rozhodnutí

Případné zneužití dopingů je vždy spojené se značným rizikem – jak pro vlastní zdraví, tak i pro sportovní kariéru. A přece stále znovu a znovu dělají někteří sportovci pokusy, jak zvýšit výkonnost s nezákonnou pomocí dopingových látek. Vědomé sáhnutí k zakázaným látkám nebo metodám ale zpravidla nespadne jen tak z nebe. Příčiny a pozadí takového rozhodnutí jsou rozmanité a sahají od tlaku na výkon až po zkušenosti z dětství a vlivu prostředí. Špatná výchova či negativní vliv prostředí mohou potom v juniorském či později v dospělém věku vést k větší náklonnosti ke zneužívání dopingů.

### ✓ Vlastní sebedůvěra

Často se sejde najednou mnoho různých faktorů, které vedou u mládeže k vědomému rozhodnutí pro zneužití zakázaných látek. Zároveň i nedostatek informací o nebezpečí dopingů může sehrát u mládeže velice negativní roli. Podporujte proto dítě v tom, aby se správně vyrovnávalo s tlakem na výkony, s porážkami a krizemi, aby nacházelo konstruktivní cestu k řešení problémů a aby se z něj vyvinula silná osobnost se smyslem pro morální hodnoty a fair play.

### ✓ Špatní rádci

Často to nejsou sami sportovci, kdo se aktivně podílí na zneužití dopingů. V mnoha případech jsou to špatní rádci, falešní přátelé a bohužel také někteří trenéři, kteří vás třeba budou povzbuzovat k používání zakázaných látek a metod. Přitom se nabídka dopingů často prezentuje pod nevinnými označeními jako „optimalizace stravy“ nebo „podpůrná opatření“. V některých případech může sehrát svoji roli i nevhodné prostředí (špatné rodinné zázemí, přátelé, klub), což může zejména u mládeže snížit práh zábran vůči dopingům.

### ✓ Příčiny dopingů

Připravenost ke konzumaci látek zvyšujících výkon se u mnohých dětí a mladých lidí vyvíjí již velmi brzy. Už od mala mohou získat příklady a návyky od rodičů či jiných dospělých ze svého okolí nebo také od lékařů, že skoro na každý případ, kdy se necítí dobře, existuje nějaký lék. Proti bolesti hlavy pomáhají tablety, ale také proti nervozitě nebo nespavosti se dá něco brát. Děti se tak naučí, že „malí pomocníci“ (rozuměj léky) mohou pomoci zbavit nemoci, nervozity, nespavosti nebo bolesti. Když například rodiče dávají svému dítěti vitamínové preparáty s odůvodněním, že se tak budou ve škole lépe soustředit, pak se sice jedná o zdánlivě neškodný prostředek – rozhodující je ale argumentace, kterou si děti osvojí: „Vezmu něco, abych mohl podávat lepší výkony nebo měl více energie“. Pokud se děti tímto způsobem učí brát léky a jiné prostředky, může se to později projevit

negativním způsobem. Zvyšuje se tak ochota sáhnout v případě osobních i sportovních krizí k prostředkům na vyřešení problémů jako jsou léky, drogy nebo dopingové prostředky. Je prokázáno, že konzumace potravinových doplňků, zejména vitamínů a minerálních látek, aniž byl prokázán jejich nedostatek v těle, může již v útlém věku připravit cestu k dopingové pasti, protože se děti brzy naučí na „vše“ něco brát. O případném užívání doplňků stravy by v zásadě neměli uvažovat mladiství před dovršením plnoletosti.

## ✓ **Tlak na výkony**

Ve společnosti je stále kladen větší tlak na co největší výkonnost, a to nejenom ve sportu. Děti to pociťují už velmi brzy – již v mateřské školce a později i ve škole, ale také při sportovním tréninku či soutěžích a závodech. Mládež má často pocit, že vlastními silami nezvládnou očekávané výsledky, které od nich požaduje okolí (učitelé, trenéři, rodiče...), a tak v naději, že bude lépe zvládat tuto zátěž, se potom rozhodne si vzít léky, potravinové doplňky nebo další „malé pomocníky“, které jsou však často i dopingem.

## ✓ **Proč mládež dopuje**

### **Sportovní krize**

- Přes velké úsilí se nedostavuje úspěch
- Celkový propad výkonnosti
- Strach, že už nestačím ostatním a budu se muset vzdát své sportovní kariéry
- Pocit, že už nedokážu plnit požadavky a očekávání rodičů a přátel, trenérů, oddílů aj.
- Nakupení většího počtu sportovních neúspěchů
- Vynucená tréninková pauza kvůli zraněním
- Hrozící vyloučení z kádrů družstva a strach ze ztráty finančních a osobních ohodnocení
- Kontakt s dopujícími sportovci a jinými „závadnými“ osobami v kritických momentech vlastní kariéry.
- Kontakt s falešnými „přáteli“, kteří nebezpečí dopingů v krizových situacích bagatelizují a zlehčují

### **Osobní krize**

- Problémy s rodiči, sourozenci, prarodiči a přáteli, ztráta někoho blízkého
- Potíže ve škole, konfrontace s pedagogy
- Trápení kvůli lásce, rozchod s partnerem
- Psychické problémy a nespavost v důsledku strachu nebo deprese
- Vědomé zneužívání zakázaných látek případně i drog a strach, že budu odhalen
- Poruchy příjmu potravy, anorexie

## ✓ **Různá odvětví sportu = jiná rizika dopingů**

Doping může existovat v každém odvětví sportu. Riziko používání zakázaných látek a metod však není ve všech sportovních odvětvích stejně vysoké. Doping v první řadě slouží ke zvýšení síly, rychlosti a vytrvalosti. Proto je riziko dopingů velmi vysoké zejména v těch odvětvích sportu, kde tyto aspekty rozhodují. Obecně se kolektivní sporty hodnotí jako méně ohrožené než individuální sporty, protože třeba taktika týmu je stejně důležitá jako síla, rychlost a vytrvalost. Výkonnost v týmových sportech také nezáleží jenom na jedinci. Riziko dopingů nicméně existuje také u nich zejména proto, že jsou dnes obecně rychlejší a silovější a rozhoduje u nich i kvalita atletické přípravy. To klade vysoké nároky na přípravu celého kolektivu.

## ✓ **Vrcholová kariéra v raném věku**

Riziko dopingů souvisí i s tím, v jakém věku dítě zahájí specializovaný vrcholový trénink a zároveň kdy začne budovat svoji sportovní kariéru. Jak víme, někde je nutné absolvovat intenzivní

a speciálně zaměřený trénink už v raném věku, což je spojené s velkým tlakem na výkony. Zároveň je nezbytné plnit také požadavky ve škole, což zvyšuje stres. V krizových situacích jsou pak více vystaveni nebezpečí dopingu ti mladí sportovci, kteří začnou již v raném věku vrcholově sportovat a zároveň se ještě naučili zvládat problémy a stres konstruktivním způsobem.

### ✓ **Tlak a očekávání**

Většina rodičů chce děti co nejvíce podporovat rozvíjením jejich talentu a potenciálu, aby podávaly dobré výkony a šly úspěšně za svou kariérou. Pro mladé sportovce je velmi důležité, aby ve svých rodičích, ale také v příbuzenstvu nebo v okruhu přátel nacházeli osoby, které uznávají a respektují jejich píli. Jenže někdy se může snaha mladé sportovce povzbudit a podpořit obrátit v pravý opak. V případě, že je tento tlak příliš velký a neúměrný, vede mladého sportovce k ještě většímu stresu. Dalším nebezpečím je i to, když někteří rodiče stanovují výkonnostní cíle příliš vysoko. Pokud žije sportovní talent delší dobu s pocitem, že očekávání rodičů a okolí nemůže naplnit, vede to ke ztrátě odvahy se s problémem poprat. Z enormního očekávání co nejlepších výkonů může snadno vzniknout určitá letargie a následně až krize.

Není pravdou ani to, že jenom přílišný tlak spojený s očekáváním vede ke stresu. V případě, že rodiče projevují malý nebo vůbec žádný zájem o započatou sportovní kariéru nebo ji dokonce odmítají a ignorují, může to mít pro dítě negativní důsledky. Takové chování rodičů a okolí znamená pro děti velkou zátěž. Uznání a úcta ze strany rodičů jsou pevným základem, na němž si každé dítě buduje svou vlastní životní cestu opřenou o přiměřené sebevědomí – ať v rámci sportu nebo mimo něj.

### ✓ **Příklad z praxe**

V roce 2003 dal jeden trenér 16leté sportovkyni lahvičku s kapslemi, které obsahovaly testosteron, který patří k dopingu. Sportovkyni řekl, že se jedná o vitamíny. Možné nebezpečí a vedlejší účinky zamířel. Sportovkyně kapsle neužívala a svěřila se s tím svým rodičům a dalším trenérům. V následném civilním soudním procesu vypovídala proti trenérovi. Vzhledem k její statečnosti a sebevědomí, které projevila u soudního přelíčení, dostal tento obviněný podmíněčný trest odnětí svobody na 16 měsíců za nucení k dopingu a zároveň zákaz činnosti v oblasti sportu (tento konkrétní případ se stal v Německu).

### ✓ **Důležitá je prevence**

Mohou existovat různé okolnosti, které nakonec vedou ke zneužití dopingu. Důležitou roli přitom hraje stanovení odpovídající a též reálné úrovně výkonů pro danou věkovou skupinu. Co může hrát důležitou roli a chránit před dopingem a jak k tomu mohou přispět rodiče? Rozhodující je, jakým způsobem se mladí sportovci vyrovnávají s vysokými požadavky na výkony, jak mladí překonávají porážky a krizové situace. Důležité je, aby děti věděly, kde jsou jejich vlastní hranice výkonnosti. A kromě sportovních ambicí by měly existovat i další oblasti života, kde dítě hledá své vlastní uznání. Jako vyrovnávací faktory a regulativní momenty jsou pro ně důležité koníčky, zájmy a kontakty s přáteli a známými, kteří se realizují v životě mimo sportovní oblast.

### ✓ **Ochranné faktory**

- Sebedůvěra, pocit sebeúcty a sebevědomí
- Vytváření realistického obrazu sebe sama – ani se nepodceňovat, ani nepřeceňovat
- Zkušenost, že mohu uplatnit svůj vliv, že nejsem jenom „loutka“
- Vyhodnocení silných a slabých stránek, možnost odhadnout sám své vlastní limity
- Stanovit reálné cíle pro úroveň výkonnosti
- Konstruktivně přistupovat ke krizovým situacím
- Porážky akceptovat jako něco, co ke sportu patří
- Dokázat pozitivně řešit konflikty a problémy

- Umět přistupovat na kompromisy
- Vytvářet si vlastní pozice a postoje
- Odolávat tlaku skupiny (družstvo, klub, školní třída)
- Plnit své vlastní cíle i mimo oblast sportu

### ✓ **Nebrat doping**

Pokoušení brát látky zvyšující výkon je ve sportu vysoké – v některých sportech dokonce velmi vysoké. Avšak silná osobnost, která umí zhodnotit a akceptovat své vlastní možnosti a hranice, dokáže tomuto nebezpečí odolat. Dítě, které má dostatek sebedůvěry a sebeúcty a přitom je schopno dobře komunikovat, dokáže zvládat tlak spojený s očekáváním, překonávat porážky a krize. V drtivé většině případů odmítne doping jako rychlé, avšak špatné řešení. V prevenci dopingů se takové vlastnosti dítěte označují také jako ochranné faktory.

### ✓ **Tréninkové podmínky**

S oddílem, v němž dítě trénuje a za který startuje při soutěžích, bývá úzce spojené po mnoho let. Podmínky pro sport a regeneraci, s nimiž se tam setkává, tvoří základ pro jeho budoucí sportovní kariéru. Tyto aspekty mohou být pro další vývoj dítěte výhodné nebo nevýhodné.

### ✓ **Kontakt s trenérem**

Pro rodiče je obzvlášť důležité vyhledávat a udržovat hned od počátku kontakt s trenérem. Ten totiž nejenom hraje významnou roli v průběhu sportovní kariéry dítěte, ale často je vedle rodičů pro dítě nejdůležitější osobou. Čím je větší rozsah a doba tréninku, tím je spojení dítěte s trenérem pevnější. Vztah mezi trenérem a dítětem se může na sportovní a osobní vývoj projevit jak pozitivně, tak i negativně. Mluvte s trenérem o tom, jaké má dítě možnosti a šance ve sportovním oddíle a jak se dají případně zlepšit. Trenéři nesou také vysokou zodpovědnost v procesu rozhodování dítěte pro užití dopingů nebo proti němu. Mohou u svých svěřenců vytvořit a podpořit negativní názor na doping. Může se ale také stát, že tlak na úspěchy, který spočívá na bedrech trenérů, předají dál na mladé sportovce a vystaví je tak enormnímu tlaku. Potom se může dokonce stát, že se mladí sportovci uchýlí k dopingům.

### ✓ **Být informován**

Mluvte se svým dítětem o situaci v oddíle a na tréninku, abyste případně mohli požadovat u trenéra zlepšení či změny. Položte si sami tyto otázky:

- Jaký je vztah mezi trenérem a dítětem?
- Cítí se dítě v oddíle a při tréninku dobře?
- Udělejte si obrázek o podmínkách tréninku a roli trenéra. Právě pokud u dítěte pozorujete pokles výkonů nebo má delší období slabých výkonů, měli byste se zajímat o podmínky, ve kterých se dítě připravuje na soutěž
- Jaká je časová struktura tréninku a soutěží?
- Jsou při přípravě vedle fází zátěže zařazovány dostatečně dlouhé fáze uvolnění a regenerace?
- Trénuje dítě podle Vašeho názoru moc nebo málo?
- Bere trenér ohled na požadavky školy?
- Jak trenéři „tlačí“ na výkony svých svěřenců?
- Hovoří trenér se sportovci na téma dopingů?
- Zastává trenér jasné a negativní stanovisko proti zneužití dopingů?

### ✓ **Výběr oddílu**

- Pedagogicky orientovaný na práci s mládeží
- Úroveň a kvalita spoluhráčů



- Odborná i lidská způsobilost trenérů vést mladé sportovce
- Zajímá se klub i o to, co dělají a kde pracují rodiče jeho svěřenců?
- Rozvíjí klub i podpůrné programy pro mladé sportovce?
- Kvalita sportovišť a tréninkového zázemí
- Celkové podmínky k tréninku včetně rehabilitace
- Šance pro další kariéru po ukončení aktivní činnosti

### ✓ Výkon za každou cenu

Samořejmě není zcela ve Vašich rukách, zda se dítě jednou v budoucnosti nedostane do kontaktu s dopingem. Stejně jako každý dospívající přijme jednoho dne svá vlastní rozhodnutí a bude za to také muset převzít zodpovědnost. Příčiny a důvody nutné změny v chování dítěte a převzetí vlastní zodpovědnosti jsou komplexní. Rodiče mohou nést zodpovědnost za jednání dítěte jenom do určitého věku. Můžete však dítě rozmanitým způsobem podporovat na často kamenité cestě hledání sebe samotného a přispět tak k tomu, že se vyvine v silnou osobnost, která pak dokáže i ve složitých situacích říci dopingů NE! Nemusíte se kvůli tomu stát ani pedagogem, ani znalcem v oblasti boje proti dopingů. Existuje mnoho situací z každodenního spoluzítí, kdy s málem toho dokážete hodně. Zvažte veškeré možnosti, jak můžete dítě ještě více a lépe doprovázet při hledání optimální cesty životem.

### ✓ Fascinace úspěchem

Vrcholový sport má se svou orientací na výkony a úspěch vysokou symbolickou hodnotu jak pro samotné sportovce tak, i pro společnost. Závodníci předvádějí, jak překonávat překážky, odolávat zátěžím a únavě. Náročným tréninkem posouvají domnělé hranice výkonnosti a rekordů. Kdo upadne, ten zase vstane. Prosazuje se extrémní výdrž a bezpodmínečná vůle zvítězit. Právě toto fascinovalo mnoho mladých sportovců na jejich dospělých idolech a bylo pro ně inspirací pro jejich rozhodnutí věnovat se vrcholovému sportu. A rodiče jsou zase pyšní na sportovní úspěchy dětí.

### ✓ Velká očekávání

Zatímco někteří sportovci vyžadují sami od sebe příliš mnoho a mají nepřiměřenou ctizádost, jiní zase cítí, že nemohou natrvalo odolávat vysokému tlaku na výkony zvnějšku a pocíjují to stále více jako přítěž. Může se tak šířit strach ze selhání, z konkurence a z možného konce velkého snu. Důsledkem je ztráta víry v sama sebe. Pokud navíc následuje po neúspěších jen kritika – ze strany trenérů nebo rodičů – pak se víra ve vlastní síly jednoho dne ztratí. Vzniká pocit, že už nic nejde. Mladí sportovci by se proto měli už brzy naučit dávat si reálné cíle a být s dosaženými úspěchy a vlastními výkony spokojeni. Pouze tak je možné další zvyšování výkonů. Kdo se naučí odhadnout své vlastní hranice a akceptovat je, má trvale sílu a sebedůvěru, aby mohl odolávat tlaku zvenčí a soustředit se na sebe a své vlastní schopnosti. Můžete v tom dítě podporovat tím, že ho povzbudíte, pochválíte a vyjádříte uznání za již vykonané a dosažené, i když jsou to jen částečné úspěchy. Neměli byste se také příliš kriticky vymezovat k situacím, pokud vše neprobíhá tak, jak si to dítě nebo i Vy představujete.

## 6. Jde to i bez dopingů

### ✓ Otázky na rodiče

- Jak se sám podílím na výkonech svého dítěte?
- Jaké výkony očekávám od svého dítěte?
- Co se změnilo od té doby, kdy moje dítě provozuje výkonnostní sport?
- Jsem zklamaný nebo sám nedokážu akceptovat, pokud vše neběží podle mých představ?
- Nepřevádím nevědomky své vlastní nedosažené kariérní cíle na dítě?

- Jak povzbuzují dítě a jak mu dodávají odvahy?
- Porovnávám výkonnost dítěte s ostatními soupeři i spoluhráči a nejsem vůči němu příliš kritický?

## ✓ Otázky na děti

- Je moje dcera nebo syn velmi ctížádostivý?
- Má radost z toho, když vyzkouší a předvede vlastní výkon?
- Chce dcera nebo syn bezpodmínečně zvítězit?
- Je dítě nespokojené s vlastním výkonem, i když jej už podává na své nejlepší možné úrovni?
- Dokáže akceptovat správně realitu, pokud není na očekávané úrovni?
- Očekává od sebe sama příliš mnoho a vyvíjí tak nepřiměřeně velký tlak na výkony?

## ✓ Co mohu dělat

- Podporujte úspěchy dítěte i v jiných oblastech života než je sport
- Občas ho i přibrzděte, pokud je jeho ctížádost příliš vysoká
- Zdůrazňujte dosud dosažené výkony a uznávejte i dílčí úspěchy
- Pobízejte ho k dalším činnostem chválou a uznáním
- Očekávejte od dítěte jenom takové cíle, které odpovídají jeho reálným možnostem
- Dbejte na to, aby výsledek ve škole příliš netrpěly tréninkem a soutěžením

## ✓ Hranice výkonů

Pokud získáte dojem, že dítě trvale stagnuje ve svých výkonech nebo se tyto výkony dokonce zhoršují, příčina může spočívat v jeho individuální hranici výkonů. Příčinou tohoto neblahého stavu mohou být také jeho sportovní nebo osobní krize. V tomto konkrétním případě byste s ním o tom měli co nejdříve promluvit. Ve společných rozhovorech s dítětem a trenérem lze nalézt různá strategická řešení. Mohou spočívat např. ve změně tréninku nebo prostě v tom, že dítě vyzkouší nějaký jiný sport, i když to znamená změnu jeho sportovních perspektiv. Je obzvláště důležité, aby dítě mělo Vaši podporu při hledání a plnění alternativních životních plánů, a to nejenom ve sportu.

## ✓ Vítězství i porážky

I nejlepší sportovci musí umět snášet porážky. Zažívají těžké doby, když výkon stagnuje nebo se dostaví propad kvůli zranění. Krize patří k výkonnostnímu sportu. Pro žádného sportovce není jednoduché tyto situace zvládat. Mohou vyvolat vnitřní neklid a strach z porážek a stát se natrvalo psychickou zátěží. Zdaleka ne každý slavný sportovní idol je také vzorem v tom, jak se v takových krizových situacích zachovat. Špatně zvoleným řešením může být potom doping. S pomocí zakázaných látek se může pokusit překonat třeba jenom dočasný propad výkonnosti. Jedinou cestou z této krize je však poučení se z neúspěchů a snaha přijít na kloub tomu, co bylo příčinou porážek. Z prodělaných krizí lze čerpat novou sílu a motivaci. Doping bude dříve nebo později odhalen a potrestán. Pomoc dopingem je cesta do pekel!

## ✓ Dlouhodobé strategie

Právě mladí sportovci pociťují neúspěchy často jako něco, co je sráží dolů. Pocit vlastní hodnoty klesá. Aby mohli ve výkonnostním sportu obstát dlouhodobě, je důležité naučit se konstruktivně přistupovat k porážkám a poklesům úrovně výkonů. Mohou tak sami přijít na to, jak zvládat sportovní krize, protože právě ony jsou součástí každé kariéry. Překonávání těchto překážek vlastními silami jim zároveň pomáhá k tomu, aby odolali pokušení dopingu. K tomu např. patří schopnost akceptace, že jiní jsou lepší a ne každý se může dostat na nejvyšší úroveň. I méně prominentní umístění může být považováno za úspěch. Kromě toho pomáhá mladým sportovcům jistota, že je někdo i v těžkých fázích kariéry podrží a povzbudí.

## ✓ **Vzájemný dialog**

Pokud se porážky a poklesy výkonu stávají zátěží, pak je právě pro mladé lidi nejdůležitější, aby tu byl někdo, s nímž o tom mohou otevřeně mluvit. Když Vám může dítě důvěřovat v tom smyslu, že u Vás vždycky najde možnost si promluvit i o neúspěších, strachu ze selhání a pochybnostech o sobě samém, pak mu to pomůže se rychleji dostat z dočasného poklesu výkonnosti nebo i z delší krize.

## ✓ **Společný rozhovor**

- Před rozhovorem vytvořte klidnou atmosféru důvěry
- Nejprve řekněte, čeho jste si všiml, aniž byste situaci hodnotil, interpretoval nebo už sám vyvozoval závěry
- Otevřeně vyjádřete své obavy („Přemýšlím o tom, dělám si starosti ...“). Tak se Vám může dcera nebo syn otevřít a necítí se napadená/ý
- Pečlivě volte svá slova. Výroky vyslovené jako povzbuzení: „To přece dokážeš daleko lépe“, mohou blokádu ještě posílit
- Vyslechněte, co Vám dítě sdělí, aniž byste to hodnotil a projevte pochopení
- Společně zjistěte, v čem je příčina, že se dostavil pokles výkonů, pokles motivace, vyčerpání nebo blokády
- Je trénink příliš tvrdý nebo příliš jednostranný?
- Jsou nároky na vlastní a na zevnějšku očekávané výkony a vlastní schopnosti v reálném poměru?
- Nedávejte hned rady a nenabízejte rychlá řešení
- Motivujte dceru nebo syna, aby našli vlastní cesty k překonání krize, a pak mu buďte nápomocni v tomto řešení
- Netrvejte na rozhovoru, pokud k tomu dítě (zatím) není připraveno
- Možný problém spočívá také v příliš vysokém očekávání, která kladete na jeho sportovní výkony, a tak si dítě netroufá o tom otevřeně mluvit

## **7. Podněty k zamyšlení**

### ✓ **Otázky na rodiče**

- Jak se sám vyrovnávám s porážkami a krizemi dítěte?
- Jak reaguji na neúspěchy dítěte?
- Dokážu akceptovat, když dítě (třeba jenom dočasně) narazí na hranici svých výkonů?
- Dokážu akceptovat, že jiné děti jsou lepší?
- Pokud jste sám absolvoval kariéru ve výkonnostním sportu, vžijte se do podobné situace, kterou jste sám tehdy pocíval a položte si otázku – jak jsem se s tím dokázal vyrovnat, jakou podporu jsem si přál?

### ✓ **Otázky na děti**

- Jak se dcera nebo syn vyrovnávají s porážkami?
- Může se mnou dítě otevřeně mluvit o porážkách a jiných problémech?
- Dokáže dcera nebo syn akceptovat reálné hranice svých vlastních možností a schopností?

### ✓ **Hrozící krize**

Existují signály, které mohou naznačovat sportovní nebo soukromé krize. Mimo jiné k nim patří:

- změny chování jako podrážděnost, rozmrzenost, uzavření se do sebe, kolísání nálad nebo deprese
- přehnaná citlivost

- nevysvětlitelné propady úrovně výkonnosti
- kolísání hmotnosti nebo změna stravovacích návyků

V takových případech požádejte o rozhovor s dítětem. Může se totiž také jednat o typickou fázi v životě mládeže, kdy psychologické stavy kolísají jednou nahoru a jednou dolů. Rychlé a náhlé změny nálad provázejí děti především v období puberty.

## 8. Jak se vyvarovat dopingů

### ✓ Fair play

Právě mladí lidé, kteří ještě utvářejí svou osobnost, hledají hodnoty a ideály, s nimiž se buď vědomě, nebo také nevědomě ztotožňují a zároveň chtějí za ně i bojovat. Přesně tento pocit s „něčím se poprat“ a něčeho pozitivního dosáhnout mnohým poskytuje právě sport. S ním spojený duch fair play fascinuje dodnes jak sportovce, tak i diváky. Spojuje totiž vůli vydat ze sebe to nejlepší s vysokými etickými ideály. Fair play a rovnost šancí, čestnost a upřímnost, vzájemný respekt a tolerance stojí úplně nejvýš na stupnici hodnot, které dělají sport sportem. Každé odvětví si určuje pravidla, kterých se musí každý sportovec držet. Jen tak má měření sil v soutěžích smysl. Mezi nejdůležitější pravidla všech sportovních odvětví je myšlenka čistého sportu bez dopingů.

### ✓ Podvedené ideály

Antidopingová pravidla jsou výrazem ducha fair play v dnešní době. Každé jejich porušení naproti tomu podřívá hodnoty a ideály sportu – týká se to jak diváků, tak i závodníků. Podvádění jsou stejnou měrou. Právě pro vývoj mladých sportovců, kteří začínají kariéru ve výkonnostním sportu, jsou hodnoty sportu důležité. Pokud se mladý sportovec rozhodne pro vítězství za každou cenu s použitím všech legálních i nelegálních prostředků, včetně sebepoškození a ohrožení vlastního zdraví dopingem, jde cestou do pekel. Mnozí sportovci, kteří dříve, se museli bolestným způsobem dozvědět, co to znamená stát na stupních vítězů pouze s pomocí látek zvyšujících výkon. Zůstává pocit, že si vavříny vůbec nezasloužili. Nedostavuje se ani hrdost na svůj vlastní výkon, není možné si vítězství užívat, člověk se cítí jako podvodník, sebeúcta rychle klesá. Ten nejpřísnější soudce selhání sedí ve vlastní hlavě.

### ✓ Povzbuzovat je nutné

Když mládež nabude dojmu, že bez dopingů beztak neexistuje žádná šance na úspěchy, v něž doufá, je právě v tomto období nutná podpora okolí, aby se mládež takových myšlenek pokud možno rychle zbavila. Děti potřebují podporu rodičů i dospělých ve svém okolí. Právě rodiče hrají v tomto období důležitou roli a měli by svému dítěti stále znovu vysvětlovat, co to znamená dopovat – je to podvod na sobě samém i na ostatních. Je to důležité i proto, že Vás dítě vnímá jako svůj vzor. Od Vás se může naučit vytvořit si svůj vlastní jasný negativní postoj k dopingům a jím se také řídit a obhajovat ho.

### ✓ Pozitivní hodnoty

Povzbuzujte své dítě stále znovu a znovu k rozhovoru o hodnotách a ideálech v životě a ve sportu. Abyste našli podnět k rozhovoru, můžete nejdříve společně shromažďovat ideje a myšlenky k níže uvedeným otázkám. Pokládejte otázky nejenom dceři nebo synovi, ale také sami sobě. Vyměňujte si tedy společně osobní postoje, mínění a názory. Obě strany se tak mohou při vši otevřenosti přiblížit k vyřešení všech sporných bodů. Rozdílné názory, o kterých jste přesvědčení, že zatím nemají třeba jen dočasné řešení, nechte zatím stranou.

Zkuste si společně odpovědět na tyto otázky:

- Jak důležité je pro dítě uznání ze strany ostatních – rodičů, okruhu přátel, trenéra?
- Co dítě nejvíce fascinuje na sportu, co se mu na něm líbí?
- Opravdu ho sport baví?
- Co ho kromě něj ještě baví?
- Jak důležité jsou pro něj hodnoty, jako je čestnost, upřímnost a férovost?
- Čeho chce dosáhnout ve sportu?
- Co si myslí o tom, když někdo v okolí dopuje?
- Co kdyby byl přistižen při dopingu?
- Co by bylo ohroženo, jaké by to mělo důsledky?

### ✓ **Otázky na rodiče**

- Které hodnoty jsou pro mě ve vlastním životě nejdůležitější?
- Jaké hodnoty spojují se sportem?
- Co je pro mne nejdůležitější ve sportu?
- Co spojují já sám s myšlenkou fair play v životě a ve sportu?
- Jak důležité jsou pro mě úspěchy?
- Co bych byl ochoten pro ně udělat?

### ✓ **Otázky na děti**

- Co se dceři nebo synovi líbí na sportu?
- Jsou to pocity vítězství, sounáležitosti, přátelství?
- Podléhá syn nebo dcera snadno tlaku na úspěch, znervózuje je to?
- Jak velký je u nich strach, že se dostanou v případě porážky do nevýhodné pozice?

### ✓ **Jednosměrná ulice**

Kariéra ve výkonnostním sportu směřuje z velké části k dosažení určitého cíle. Tréninkem tráví děti většinu času v halách a na sportovištích. Mnozí kromě toho přikládají sportu velký význam, vzdávají se jiných zájmů a své společenské kontakty omezují výlučně na lidi ze sportovního prostředí. Fixace na sport může vést k tomu, že určitá část mládeže promešká hledání běžné civilní alternativy, a potom neví, co má dělat po ukončení sportovní dráhy.

### ✓ **Sport není všechno**

Čím silněji je Vaše dítě fixované pouze na sportovní kariéru, tím vyšší je také riziko, že jednoho dne sáhne po dopingu. Když totiž kromě sportu neexistuje nic, co poskytuje emocionální oporu, garantuje finanční zajištění a přispívá k posílení pocitu vlastní hodnoty, pak je vše ohrožené, obzvláště tehdy, když se nedostávají očekávané úspěchy. Dopink pak slouží i k tomu, aby odvrátil takové hrozící nebezpečí. Proto je důležité, že budete dítě podporovat i v tom, aby si samo současně vytvářelo svůj plán pro civilní život po skončení aktivní činnosti.

### ✓ **Aktivně plánovat**

Motivujte své dítě, aby uvažovalo o alternativních a doplňkových životních perspektivách a možnostech vedle výkonnostního sportu a aby se také realizovalo i jinde. Vzdělávání v nějaké oblasti odebírá strach ze ztroskotání ve sportovní kariéře, umožňuje seburčení také v jiných oblastech života a poskytuje jistý základ pro činnost po ukončení závodní činnosti. Například sportovní školy jsou jednou z dobrých možností, jak koordinovat školní vzdělávání a sportovní vývoj. Realitou je, že pouze ze sportu může žít pouze málo jedinců, a proto je nezbytně nutné i v průběhu sportovní kariéry přemýšlet nad tím co dál, až skončím s vrcholovým sportem.

## ✓ **Otázky, které se týkají rodičů**

- Co očekávám od svého dítěte?
- Pokud jste sám byl aktivní sportovec – jak jste plánoval svoji budoucnost?
- Jakou roli v něm hrál sport?
- Co jste třeba postrádal?
- Jak motivuji dceru nebo syna k tomu, aby si tvořili vlastní alternativy nějaké činnosti po skončení kariéry sportovce?
- Čím se bude potom žít?

## ✓ **Otázky směřující na děti**

- Jsou naše pohledy na věc vždy ve vzájemném souladu?
- Měly by být?
- Sdílelo mi mé dítě konkrétní představy, co bude dělat po sportovní kariéře nebo paralelně s ní?
- Jakou roli v životě hraje strávený volný čas s přáteli mimo sport?
- Jaké má dítě představy o své budoucnosti?

## ✓ **Tipy**

- Myslíte na dobu po sportovní kariéře dítěte?
- Jaké pocity nebo myšlenky to u Vás vyvolává?
- Mluvte se svým dítětem o profesních alternativách, které je možné spojit se sportem
- Myslete přitom na to, že pro mnohé mladé sportovce je těžké uvažovat o takové alternativě a najít ji tam, kde by šlo o zcela jiné zájmy, protože sport zabírá značnou část jejich myšlení a života
- Podporujte své dítě při tomto hledání a případně je vedte k tomu, aby využilo nabídky poradenství na volbu budoucí profese
- Nabízejte společné akce, které nemají se sportem nic společného

## ✓ **Zvyšovat odolnost**

Existuje mnoho možností, jak může dítě optimalizovat svou odolnost vůči zátěži a stabilizovat výkonnost, aniž by muselo sáhnout k prostředkům zvyšujícím výkon. Platí to i pro špičkové sportovce. Jde především o to, aby se výživa dítěte řídila podle potřeb sportu a aby existovala rovnováha mezi zátěží a relaxací. Zdravého životního stylu je zapotřebí nejenom v čase tréninku a během soutěží, ale v průběhu celého roku.

Můžete přitom dceru nebo syna různými způsoby výrazně podpořit, např. při volbě správné výživy nebo i trávení volného času. Právě v době, kdy dítě bojuje s propadem výkonů, je důležité společně hledat možnosti, jak zlepšit jeho pocit, aby se duševně i tělesně cítilo dobře. V těchto fázích je často narušena rovnováha mezi zátěží a relaxací. Možná, že ani výživa není uzpůsobená individuální potřebě, a to třeba tím, že dítě nemá dostatečný přísun energie či některých živin, vitamínů a stopových prvků.

## ✓ **Speciální výživa**

Podmínkou pro dobrý výkon je zdravá, plnohodnotná výživa. Vyvážený přísun všech živin je důležitý pro dlouhodobou výkonnost. Patří k tomu cukry, tuky, bílkoviny, vitamíny, minerální látky a v neposlední řadě i dostatek tekutin. Britové mají heslo: „Fuel your own success“ (volně přeloženo – natankuj, abys byl úspěšný), což podporuje význam správně složené i vyvážené stravy pro sportovce.

## ✓ **Pít, pít a zase pít**

Všichni sportovci musí dostatečně pít. Během tréninku i během soutěže totiž ztrácejí v důsledku námahy těla velmi mnoho tekutin. Pro mladé sportovce se doporučuje ovocná neslazená šťáva ředěná

vodou, protože u některých druhů iontových nápojů pro sportovce není zaručena stoprocentní ochrana před jejich kontaminací zakázanými látkami.

### ✓ **Relaxace a regenerace**

Ten, kdo stále podává výkon na 100 % a nedopřeje si relaxaci a regeneraci, ztratí v určitém okamžiku síly a křivka výkonů jde strmě dolů. Právě ctizádostiví sportovci mají tendenci vydat ze sebe příliš mnoho a neumějí odpočívat a relaxovat, protože to považují za plýtvání časem. Jenže bez této fáze nemůže nikdo trvale obstát ve vrcholovém sportu. Motivujte tedy dítě k tomu, aby si dopřálo i čas pro odpočinek. Nabízejte občas i sami společné akce sloužící k zotavení a relaxaci. Podporují nejen regeneraci těla, ale pomáhají také lépe zpracovat a odbourat psychickou zátěž jako stres, tlak na výkony spojený s očekáváním, obavami a pochybnostmi. Dostatečnou dobou pro relaxaci se znovu obnoví tělesná rovnováha organismu, která je potřebná pro zdraví a dobrou výkonnost. Návštěva sauny, relaxační techniky a svalové uvolnění nebo autogenní trénink pro posílení duševních sil mohou způsobit malý zázrak. A někdy člověku udělá dobře jednoduše nic nedělat a vypnout – pro tento věk to platí stejně jako u dospělých!

### ✓ **Dostatek spánku**

Kdo chodí spát vždy ve stejnou dobu a tato doba odpočinku je dostatečně dlouhá, zotaví nejlépe své tělo. Existují však individuální rozdíly v tom, kolik hodin spánku je zapotřebí. Důležité je, aby nebyl rušený a odpovídal individuálním požadavkům. Sportovci potřebují obecně více spánku než osoby, které se nevěnují pohybovým aktivitám.

### ✓ **Výživové poradenství**

Kvalitní a vhodně složená výživa je důležitá už v raném věku, a proto vyhledejte výživového poradce, který se specializuje na daný sport. Zeptejte se také trenéra, zda by takové poradenství nebylo smysluplné pro celou tréninkovou skupinu.

Pro výkonnostní sportovce v dětském a mládežnickém věku nejsou zapotřebí žádné potravinové doplňky, pokud se dbá na plynoucí a především pro daný sport specifickou výživu a neprojevují se žádné známky nedostatku některých důležitých látek v těle.

### ✓ **Čeho si všimnout**

Rodiče znají své dítě nejlépe. Pokud si všimnete změn v chování, kdy se dítě stahuje samo do sebe, mlčí, vyhýbá se ostatním nebo trpí častými a neočekávanými změnami nálad, může to mít více důvodů. Někdy to však prostě patří k procesu dospívání. Ale může to signalizovat, že má dítě problémy ve sportu nebo v osobním životě. V tomto případě potřebuje podporu lidí, k nimž má důvěru a s nimiž může otevřeně hovořit a také se jim svěřit. V některých případech se může také stát, že se snaží řešit tyto krize dopingem. Pozorně se proto dívejte, naslouchejte svým pocitům a reagujte citlivým způsobem na veškeré změny v chování dítěte.

### ✓ **Pochybné nabídky**

Právě mladí sportovci často ochotně důvěřují tipům a zdánlivě dobře míněným radám starších sportovců, sportovních lékařů, trenérů nebo jiných osob z prostředí výkonnostního sportu. Tímto způsobem se totiž rychle vzbudí zájem a přehnané očekávání sportující mládeže, že bez dodatečných pomocníků – např. různých doplňků stravy – se nepodaří dále zvýšit výkonnost. Ještě horší je, že mezi doporučenými látkami se může objevit také nějaká zakázaná, a tak se mladý sportovec chytí do dopingové pastí.



## ✓ Co dělat

Když se o tom dozvíte nebo máte i jen podezření, že Vaše dítě jenom třeba uvažuje o možném použití dopingů, měli byste nejdříve pohovořit s dítětem. V tomto případě učiňte tyto nezbytné kroky:

- Vysvětlíte, že i pravidelné užívání povolených doplňků stravy se může rychle stát návykem a k přechodu k dopingům je pak už blízko. Dodejte mu odvalu k tomu, aby každé doporučení – ať ho vysloví kdokoliv – přijímalo velmi kriticky a nepodlehlo na první pohled „lákovým“ svodům
- Pokud se u doporučení ze strany sportovních lékařů jedná o povolené prostředky, jako jsou vitamínové preparáty, měl byste navázat kontakt s příslušnými osobami, nechat si vysvětlit důvody, proč je nezbytně nutné tyto látky brát a toto doporučení kriticky prověřit
- Pokud se dozvíte, že jsou nabízeny zakázané, případně podezřelé látky bez jasného a prověřeného původu, měl byste postupovat velmi rozhodným způsobem. Mluvte nejdříve s dcerou nebo synem a společně si vyjasněte další postup. V každém případě byste však měli informovat ADV ČR případně policii o tom, kdo a kde Vám nabízí podezřelé látky, které mohou být dopingem
- Nepodléhejte klamavým reklamám o tom, že prostředky zvyšují výkonnost o mnoho procent. Jediná cesta ke zlepšeným výkonům vede přes kvalitní trénink a regeneraci!

## 9. Informace a nabídky

Na stránkách ADV ČR ([www.antidoping.cz](http://www.antidoping.cz)), případně WADA ([www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)) najdete všechny důležité informace okolo boje proti dopingům ve sportu.

### ✓ E-learning

Na internetových stránkách ADV ČR (viz výše) si můžete Vy i Vaše děti můžete vyzkoušet svoje znalosti z této problematiky prostřednictvím kvízu v české, případně anglické mutaci.

### ✓ Brožury

Nabízíme naše informační brožury k bezplatnému odběru! Více na stránkách ADV ČR

### ✓ Workshopy a školení

Pořádáme různé druhy školení pro sportovní svazy, sdružení i školy. V případě zájmu kontaktujte Mgr. Michala Poláka ([polak@antidoping.cz](mailto:polak@antidoping.cz), případně [info@antidoping.cz](mailto:info@antidoping.cz)), který Vám poskytne podrobnější informace.



Vydal: Antidopingový výbor ČR  
Za Císarským mlýnem 1063, 170 00 Praha 7  
[www.antidoping.cz](http://www.antidoping.cz), [info@antidoping.cz](mailto:info@antidoping.cz)

Zpracoval: Mgr. Michal Polák  
Praha, září 2017

