



SLOVAK
ANTI-DOPING
AGENCY



RODIČOVSKÁ PRÍRUČKA

NA PODPORU ČISTÉHO ŠPORTU





RODIČ A ANTIDOPING

Športovci to naozaj nemajú ľahké už od začiatku svojej športovej kariéry. Ako rodičia najlepšie viete, aké vysoké nároky sa na vaše deti kladú v porovnaní s ostatnými deťmi, ktoré nešportujú. Každodenný tvrdý tréning, súťaž a túžba víťaziť. Práve tieto atribúty nasmerujú skôr či neskôr aj vaše deti k rôznym možnostiam, ako svoj vytúžený cieľ dosiahnuť. Medzi takéto možnosti môže patriť extrémna diéta až hladovanie, nadmerné cvičenie, užívanie výživových doplnkov a doping. V dnešnej dobe internetu nie je komplikované získať množstvo informácií, ako zlepšiť svoj výkon, ako byť najlepší. Problém je, že tieto informácie častokrát nie sú pravdivé, prípadne prezentujú iba samé pozitíva. Už hneď v úvode tejto príručky vám chceme vysvetliť, že práve užívanie rôznych podporných látok u športovcov do 18 rokov predstavuje pre vaše deti veľké zdravotné riziko. Najmä v období adolescencie, keď sa vyvíjajú a ich metabolizmus funguje na plné obrátky.

Práve rodičia sú tí, ktorí stoja na začiatku každej olympijskej medaily. Vy ste tí, ktorí vychovávate budúcich majstrov sveta. Ale šport nie je len o víťazstvách. Prostredníctvom športu sa u vašich detí budujú vnútorné hodnoty, úcta k ostatným športovcom, ako aj princípy „fair play“. O tom by mal byť pravý duch športu. A práve vy, rodičia, ste tí, ktorí rozhodujú o tom, akým smerom sa vaše dieťa vyberie. Ste prvý vzor, ktoré vaše dieťa bude napodobňovať. Buďte tým správnym vzorom pre svoje deti. Dbajte na bezpečnosť, zdravie a integritu čistého športu. A v neposlednej rade, nezabúdajte na to, že šport je aj o radosť a zábave, nie len o víťazstve. Niekedy sa stane, že chceme, aby naše deti boli najlepšie z najlepších, čo je v poriadku. Ale nezabudnime na to, prečo naše deti vedieme k športu. Aby sa hýbali, aby boli zdravé, a predovšetkým, aby mali radosť z toho, čo robia. Túto príručku sme sa rozhodli pripraviť preto, že veľa informácií je zamierených na samotných športovcov, trénerov, lekárov... ale pre nás sú rodičia tí, ktorí sú so športovcom celú jeho športovú kariéru. Stoja pri ňom v dobrom aj v zlom.



„Doping je prejavom povýšenia vlastného ega nad rešpekt a úctu k súperovi. Ja hrám fér.“

KAROLÍNA BALÁŽIKOVÁ (PLÁVANIE)

ŠPORTOVÉ HODNOTY

Ako sme už v úvode spomínali, šport nie je len o samotnom športovom výkone a víťazstvách, ale rozvíja takmer všetky aspekty osobnosti ako pracovitosť, vytrvalosť, rešpekt k druhým, priateľstvo, radosť z pohybu, zvyšuje odolnosť voči záťaži a propaguje pohyb ako súčasť zdravého životného štýlu. Na druhej strane môže šport tiež naučiť dieťa podvádzať, klamať, byť arogantný a vyhrávať na úkor vlastného zdravia a princípov fair play. Pokúsime sa uviesť zopár myšlienok správnych športových hodnôt.

- **Naučte deti, aby si vždy vážili svojich súperov aj samých seba.** Šport nie je len o víťazstve, ale aj o tom, ako sa k víťazstvu dopracujeme. Spravidlovo a férovo. Aj zvládnutie a prijatie prehry je prejav rešpektu k skutočnému duchu športu.
- **Rozvíjajte tieto hodnoty tým, že svoje deti povzbudíte a pochváľte bez ohľadu na výsledok.** Deti sledujú a učia sa, ako sa majú správať, od svojho okolia. To, ako sa správate na tribúne počas zápasu alebo súťaže, odrazí sa na správaní vašich detí k svojim súperom. Dávajte si pozor, ako sa vyjadrujete a aký postoj zaujimate k trénerom, súperom a rozhodcom.
- **Uprednostnite rešpekt, osobné zlepšovanie, integritu a rovnosť nad víťazstvom.** Pravidelne pripomnite dieťaťu tieto priority. Aj keď si to nie vždy uvedomujeme, deti sa od nás učia aj napríklad počas toho, ako sledujeme športový zápas. Ako sami pristupujeme k „fair play“.
- **Diskutujte so svojím dieťaťom** a hovorte o hodnotách propagovaných v ich športe, klube, tréningovom stredku. Každý šport má svoje špecifiká. Existuje aj veľa príkladov fair play z majstrovstiev sveta alebo olympiády, kedy športový duch zvíťazil nad samotnou túžbou po víťazstve.
- **Zdôraznite, že šport je predovšetkým o osobnom raste** a vývoji na tú najlepšiu verziu samého seba.
- **Všímajte si, či vaše deti športujú čestne a nepodvádzajú a nepoužívajú „skratky“**, aby zvíťazili. Využite tieto situácie ako príležitosť na učenie. Využite túto školu života v praxi. Môžem sa vôbec tešiť z víťazstva, ak podvádžam? Ako sa mám správať, keď sa súper zraní? Je väčšie víťazstvo pomoc súperovi alebo výhra na úkor zdravia? V dnešnej dobe je veľmi dôležité komunikovať s deťmi už od malička o možných prípadoch dopingu a rôznych prípravkov zvyšujúcich výkon. Dajte jasne najavo, že vaše dieťa sa im má vyhnúť a súťažiť čestne.



**„Keď ti budú vraviť,
aký si dobrý a úspešný
a ty tomu uveríš, je
s tebou koniec.“**

MATEJ TÓTH (ATLETIKA)



Príbeh FAIR PLAY:

V médiách často počujeme o víťazoch pretekov a olympiád. Ale tí praví hrdinovia sa môžu niekedy skrývať aj na 22. mieste.

Lawrence Lemieux bol olympijským námorníkom z Kanady. Počas olympijských hier v roku 1988 mal Lawrence na dosah zisk striebra, keď si všimol, že jeden z jeho súperov vypadol z lode. Námorník zo Singapuru bol zranený a mal problémy udržať hlavu nad vodou. Lawrence opustil preteky, aby zachránil život svojho súpera. Lawrence v tomto preteku nezískal striebornú medailu a skončil na 22. mieste. Počas záverečných ceremónií dostal Lawrence medailu Pierra de Coubertina za hrdinstvo.



ZDRAVÁ ŠPORTOVÁ KULTÚRA

Športová kultúra alebo športové prostredie, v ktorom vaše deti trávajú svoj čas, ovplyvňuje aj ich myslenie. Zaujímajte sa, či je pre nich dané športové prostredie prospešné a pozitívne vplýva na ich rast a vývoj. Opäť pár bodov na zamyslenie:

- Aký je váš pocit zo športového prostredia, v ktorom trávi čas vaše dieťa? Nebojte sa pýtať otázky a hľadať odpovede.
- Ako tréner vedie vaše dieťa? Podporuje jeho osobnostný rozvoj a prezentuje zdravú športovú kultúru?
- Ako tréner pristupuje k zlyhaniu alebo neúspechu?
- Ako vnímate budovanie kolektívnej hry? Jeden za všetkých a všetci za jedného? Alebo skôr ako individualizmus a snahu zvíťaziť za každú cenu?
- Aká je úroveň stresu?



„Rob, čo miluješ, miluj, čo robíš.“

BARBORA MOKOŠOVÁ (GYMNASTIKA)

Hľadanie rovnováhy

- Je dôležité nechať deťom priestor na zodpovednosť. Aký je plán tréningov? Prečo musím prísť načas? Aké sú dôsledky?
- Naučte deti hľadať pomoc a pýtajte sa, čo potrebujú, keď sa cítia nadmerne preťažené.
- Uprednostnite zdravie, dostatok spánku a vhodnú výživu.
- Mladí športovci potrebujú vašu pomoc, aby sa naučili, ako dosiahnu rovnováhu medzi mnohými povinnosťami počnúc tréningom, plánom súťaží až po školské povinnosti a čas s rodinou a priateľmi.

VÝŽIVA

Racionálna strava a vhodná výživa so správnou hydratáciou môže výrazne ovplyvniť športový výkon a zdravie. Tu je zopár rád, ako pristupovať k výžive:

- Vytvorte vhodné stravovacie návyky a pitný režim pre vaše dieťa.
- Ako sme už viackrát spomínali, hlavným vzorom ste vy. Vaše postoje k zdravej strave preberajú aj vaše deti. Je ťažké chcieť od detí, aby konzumovali ovocie a zeleninu, ak ju nikdy nevideli na vašom tanieri.
- Postupne naučte svoje dieťa čítať zloženie výrobku a čítať štítky potravín (vrátane zloženia výrobku) a vysvetľujte mu, čo má aký význam.
- Informujte sa o vhodnej strave pre vaše dieťa a ak je to možné, poraďte sa s odborníkom na výživu, ktorý vám poskytne konkrétne rady a typy.
- Naplánujte si jedlo vopred a pokúste sa zohľadniť tréningový plán vášho dieťaťa.



„Na to, aby sme dosiahli svoj potenciál, netreba dopovať, treba tvrdo pracovať!“

RICHARD NAGY (PLÁVANIE)

VÝŽIVOVÉ DOPLNKY

Dobré plánovanie a správny výber potravín môže spĺňať všetky výživové potreby športovca. Existuje len málo dôkazov, ktoré by naznačovali, že výživové doplnky sú nevyhnutné na doplnenie zdravej výživy. Práve naopak. Neuvážené užívanie výživových doplnkov v mladom veku môže predstavovať riziko pre zdravie a budúcu kariéru športovcov. Tu je niekoľko kľúčových informácií, ktoré potrebujete vedieť:

- Produkcia a predaj výživových doplnkov je veľmi málo regulovaný.
- Neexistuje žiadna záruka, že doplnky obsahujú to, čo majú uvedené na obale. Neexistuje záruka, že neobsahujú zakázané látky!
- Pestrá a vyvážená strava je najbezpečnejším a najlepším spôsobom, ako podporiť špičkový športový výkon, propagovať čistý šport a vytvoriť zdravé stravovacie návyky po celý život.
- Niektoré výživové doplnky predstavujú vážne riziko pre zdravie a môžu spôsobiť pozitívny nález vo vzorke športovca.
- Žiadna organizácia nemôže zaručiť bezpečnosť doplnkov. Budte informovaní a neverte marketingovým sľubom, ktoré sú „príliš dobré na to, aby to bola pravda“.
- Výskum ukazuje, že používanie výživových doplnkov môže byť vstupnou bránou k dopingui.
- Ak sa rozhodnete, že vaše dieťa bude užívať výživové doplnky, treba vedieť, ako rozpoznať riziká a znížiť pravdepodobnosť pozitívneho testovania vyhľadáním odbornej rady.
- Uistite sa, že vy aj vaše dieťa rozumiete zásade „prísnej zodpovednosti“. Pre viac informácií pozri náš informačný leták o výživových doplnkoch: https://antidoping.sk/data/files/602_ada_vyzivove_doplanky_web.pdf

RIZIKOVÉ FAKTORY DOPINGU

Viaceré odborné štúdie sa venovali skúmaniu rizikových faktorov užívania doping. Nasledujúce vlastnosti, črty osobnosti a postoje môžu viesť k predispozícii na užívanie zakázaných látok:

- nízke sebavedomie
- fixovanie sa na výsledok a úspech
- vnímanie tlaku zo strany rodiča, že musí byť dokonalý, aby si zaslúžil uznanie
- nespokojnosť so svojím telom a obava ohľadom udržiavania hmotnosti
- druh športu (hmotnostné kategórie, vytrvalosť, čistá rýchlosť alebo sila)
- úspech je hodnotený skôr porovnaním s ostatnými ako s ovládaním zručností
- netrpezlivosť pri získavaní výsledkov
- sklon k podvádžaniu a obchádzaniu pravidiel
- viera, že všetci ostatní dopujú
- nedôverčivosť v negatívny dopad doping na zdravie zneužívanie návykových látok v rodine
- obdiv k úspechom známych dopujúcich športovcov.



„Som za dodržiavanie pravidiel v živote a aj v športe. Šport bez doping je čistý!“

JURAJ KUCKA (FUTBAL)

OBDOBIA, V KTORÝCH SÚ ŠPORTOVCI NAJVIAC NÁCHYLNÍ NA UŽÍVANIE DOPINGU

Niektoré fázy športovej kariéry vystavujú športovca väčšiemu riziku užívania doping

- návrat do súťaženia po zranení
- zmena v kluboch, zmena športového prostredia.
- zmena úrovne – prechod od juniorov k seniorom, prechod do inej váhovej kategórie.
- nedávne zlyhanie počas súťaže (výkon, psychika).

Okolnosti súvisiace s kariérou

- vonkajší tlak a vysoké požiadavky na výkon od rodiny, trénerov, sponzorov, športových organizácií.
- pretrénovanie alebo nedostatočný čas na regeneráciu.
- liečenie sa z úrazu.
- neprítomnosť alebo nedostatočná kontrola v zmysle absencie dopingovej kontroly alebo minimálneho trestu.
- nedostatok zdrojov, napríklad kvalifikovaných odborníkov, informácií a moderných postupov v oblasti športového tréningu.

Dočasné situácie

- nefungujúce osobné vzťahy (s rodičmi, rovesníkmi, priateľmi).
- emocionálna nestabilita spôsobená prechodnými obdobiami v živote (puberta, ukončenie vysokoškolského štúdia, predčasné ukončenie školskej dochádzky, sťahovanie, vážne vzťahy, smrť blízkych ľudí)
- Emocionálna nestabilita môže súvisieť aj s prestupom do iného tímu, klubu. Prípadne prechod do novej vekovej kategórie.
- dôležité momenty určujúce vývoj kariéry (výber tímov, prvá účasť na významnom podujatí)
- zlyhanie výkonu na dôležitom podujatí, stagnácia výkonu napriek kvalitnému tréningu.

PREVENCIA POUŽÍVANIA LÁTOK ZVYŠUJÚCICH VÝKON

VZDELÁVANIE

- Vzdelávajte sa v oblasti antidopingových pravidiel a zakázaných látok.
- Uvedomte si, že doping je podvod.
- Vzdelávajte sa v oblasti zdravej výživy a najmä športovej výživy pre deti a mládež.
- Zaujímajte sa o to, aké riziká so sebou prináša užívanie dopingu, ako aj neuvážené užívanie výživových doplnkov.
- Sledujte správanie svojich detí a identifikujte príznaky dopingu a zneužívania anabolických steroidov.

INFORMÁCIE

- Diskutujte o tom, ako sa dá zlepšiť športový výkon prostredníctvom vhodných úrovní tréningu, regenerácie a starostlivo plánovanej stravy.
- Povzbudzujte a inšpirujte svoje deti, aby hľadali svoje osobné najlepšie JA.
- Trvajte na tom, aby tréneri posilnili tieto posolstvá a zachovávali nulovú toleranciu drog vo svojej športovej kultúre.

KOMUNIKÁCIA

- Buďte tu pre svoje deti, aj keď ich výkony nebudú najlepšie. Pripomente im, že občas v živote potrebujeme aj pády na to, aby sme vedeli vstať silnejší.
- Je dôležité rozprávať so svojimi deťmi aj o téme dopingu. Prečo je doping zakázaný, aké riziká sa spájajú s užívaním týchto látok.
- Pravidelne hovorte s trénerom vášho dieťaťa. V istom veku športovca je tréner veľmi dôležitou osobou, ktorá je s vaším dieťaťom skoro každý deň a môže o vašom dieťati vedieť viac ako vy.
- Za to, aké výživové doplnky užíva vaše dieťa, ste zodpovední práve vy, rodičia. Vaše dieťa nie je povinné užívať žiadne doplnky, ktoré mu dá tréner!



„Dá sa hrať bez dopingu, ale bez Fair Play nie!“

ANDREJ MESZÁROŠ (HOKEJ)



ROZPOZNANIE MOŽNÝCH SIGNÁLOV UŽÍVANIA ZAKÁZANÝCH LÁTOK

Rizikové správanie

- konzumácia alkoholu, fajčenie, žuvací tabak
- užívanie výživových doplnkov bez konzultácie s odborníkom
- spoliehanie sa na nedôveryhodné alebo nesprávne informované zdroje
- neprirodzený nárast svalovej hmoty
- stanovovanie si nereálnych cieľov
- zvýšené užívanie voľne predajných liekov
-

Užívanie anabolických steroidov

- rýchly prírastok na váhe
- akné
- vypadávanie vlasov
- rozvoj sekundárnych mužských pohlavných znakov žien (rast ochlpenia ako u mužov, prehĺbenie hlasu)
- vývoj abnormálne veľkých prsníkov u mužov
- stopy po injekčnom podaní na tele

Užívanie dopingu môže ovplyvniť

- zmeny nálad
- agresívne správanie
- náhle zvýšenie počtu tréningov
- známky depresie
- problémy s koncentráciou
- ťažkosti so spánkom
- rýchly prírastok alebo úbytok hmotnosti

ČO ROBIŤ, AK VAŠE DIEŤA DOPUJE

Napriek vášmu maximálnemu úsiliu a výchove sa môže stať, že vaše dieťa môže prísť do kontaktu s dopingom a rozhodne sa túto cestu vyskúšať. Popieranie a ignorovanie varovných signálov môže mať katastrofálne následky, preto je dôležité včas zasiahnuť a konať. Samozrejme, najdôležitejšia je komunikácia, ktorá však v určitom veku môže byť komplikovaná. Ak si myslíte, že vaše dieťa niečo užíva, rýchlo reagujte!!!

ZASIAHNITE

- Musíte zasiahnuť, aby ste ochránili zdravie dieťaťa.
- Hľadajte pravdu! Porozprávajte sa so svojím dieťaťom.
- Porozprávajte sa s lekárom.
- Vyhľadajte odbornú radu psychológa, ktorý vám poradí, ako postupovať ďalej.
- Nezabúdajte na trénera a ďalší sprievodný personál, ktorý pracuje s vašim dieťaťom.
- Nikdy sa nevzdávajte! Všetko sa dá riešiť.



**„Aj v ťažkých situáciách treba myslieť pozitívne,
to nás posúva vpred.“**

JURAJ TARR (RÝCHLOSTNÁ KANOISTIKA)



OCHRANA ČISTÉHO ŠPORTOVCA

Pre každého športovca je dôležité, aby poznal antidopingové pravidlá, podľa ktorých je povinný sa riadiť.

Osobnou povinnosťou každého športovca je zabezpečiť, aby žiadna zakázaná látka nevnikla do jeho tela. Športovci nesú zodpovednosť, ak je zistená prítomnosť akejkoľvek zakázanej látky alebo jej metabolitov či markerov v ich vzorkách. Podľa toho na konštatovanie porušenia antidopingových pravidiel nie je podstatné, či je športovcovi preukázaný úmysel, zavinenie, nedbalosť alebo nevedomé použitie.

Pre viac informácií o zakázaných látkach, priebehu dopingovej kontroly, ako aj porušení antidopingových pravidiel navštívte antidopingovú stránku SR.

Antidopingová agentúra Slovenskej republiky

Na webovej stránke www.antidoping.sk nájdete všetky potrebné informácie. Pozrite sa na priebeh dopingovej kontroly. Zistíte, aké všetky porušenia antidopingových pravidiel existujú. Čo je doping? Ktoré látky sú zakázané počas súťaže? Ktoré látky sú trvalo zakázané? Aké zdravotné riziká predstavujú jednotlivé skupiny zakázaných látok?

Je nám jasné, že nie je jednoduché sa orientovať v zozname zakázaných látok a kontrolovať každý liek, či obsahuje alebo neobsahuje niečo zakázané. Práve preto sme sa rozhodli vytvoriť online databázu www.zakazanelatky.sk, kde si môžete overiť, či vami užívaný liek obsahuje zakázanú zložku. Z praktických dôvodov sme pripravili aj informačnú brožúru, v ktorej nájdete príklady povolených liekov, ktorú nájdete na našej webovej stránke.



**„Disciplína, vytrvalosť, odhodlanie, túžba víťaziť...
...pre dosiahnutie svojho cieľa je nutne držať sa
zásad FAIR PLAY.“**

MARTIN DÚBRAVKA (FUTBAL)



OFFICE: office@antidoping.sk (základná schránka)

ADAMS: adams@antidoping.sk (ADAMS, monitoring)

TUE: tue@antidoping.sk
(terapeutické výnimky, konzultácie o liekoch
a liečivých prípravkoch)

**KOLEKTÍVNE
ŠPORTY:** kolektivne.sporty@antidoping.sk
(monitoring)

**ZODPOVEDNÁ
OSOBA:** slavomira.horvathova@antidoping.sk
(Ochrana osobných údajov podľa GDPR)

**ZODPOVEDNÁ
OSOBA:** podnetypsc@antidoping.sk
(Smernica o vybavovaní podnetov)




ANTIDOPING.SK

ADRESA SÍDLA ORGANIZÁCIE:

ANTIDOPINGOVÁ AGENTÚRA SR
Hanulova 5/C
841 01 Bratislava
Slovensko

POŠTOVÁ ADRESA:

ANTIDOPINGOVÁ AGENTÚRA SR
P.O.BOX 5
840 11 Bratislava 411

TELEFÓN: +421 2 4464 3411