

**Prostředky pro zlepšení výkonu (doping) mají i přes úmrtí na olympiádě, při Tour de France a v americkém profesionálním sportu stále dopad na sport na globální úrovni. Anabolické steroidy, lidský růstový hormon, krevní doping, erythropoetin, diuretika, stimulanty a další látky pro zlepšení výkonu mají jasná zdravotní rizika, která dalece převažují nad potenciálním přínosem jejich užívání. Proč je tedy sportovci na celém světě nadále užívají?**

## KLÍČOVÉ PRINCIPY PRO SPORTOVCE

- **JAK MŮŽE TOUHA SPORTOVCE ZVÍTĚZIT, BÝT NEJLEPŠÍ A DOTLAČIT TĚLO K HRANICÍM MOŽNÉHO A KOUSEK ZA NĚ, VYTVÁŘET PROSTŘEDÍ PRO DOPING?**
- **ZNÁTE NĚKOGO, KDO POUŽÍVAL NEBO POUŽÍVÁ DOPING?**
- **JAK VELKÝ VLIV MÁ MENTALITA TYPU „VÍTĚZSTVÍ ZA KAŽDOU CENU“ (REÁLNÁ NEBO POCIŤOVANÁ) Z VAŠÍ STRANY, ZE STRANY JINÝCH SPORTOVců, TRENÉRŮ NEBO RODIČŮ NA VAŠE ROZHODOVÁNÍ?**

## Lidské tělo: Látky posilující výkon – doping

Mnoho lidí popisuje vrcholového sportovce jako člověka, který dostal „dar“, tělo, které bylo zjevně stvořeno k výkonům na mnohem vyšší úrovni než u jiných lidí. Přesto vrcholoví sportovci vědí, kolik práce museli do tohoto „daru“ vložit a jak těžké je udržet si svou vrcholovou výkonnost. Tento „dar“ může vést k životu plnému uznání a příležitostí. Tlak na udržení „daru“ může sportovce vést k rozhodnutím, jejichž důsledky mohou trvat celý život.

Užívání dopingu může za vyšší množství poranění kloubů a svalů během kariéry sportovců a je také příčinou dřívějšího nástupu selhávání srdce a dalších životě důležitých orgánů u sportovců, nežádoucích psychologických změn, ochromující artrózy a dalších problémů. Je nezbytné pochopit rizika dopingu. Náklady ve srovnání s fyzickým ziskem jsou neobyčejně velké. Dlouhodobý vliv ještě nebyl dostatečně prozkoumán. Mnoho lidí i kariér bylo zničeno kvůli nedostatku znalostí a touze udržet si „dar“ za každou cenu. Studie provedená jednou německou univerzitou odhalila, že 10,2 % vrcholových sportovců přiznalo, že užívali nebo užívají doping, a až 25 % mohlo povzbuzující látky používat, ale použití nepřiznali.

Rozhodnutí používat doping neovlivňuje jen sportovce, ale má dopad i na životy těch, kdo je milují a sledují jejich kariéru. Existují zprávy o tom, že příbuzní několika sportovců se nechali zatáhnout do dopingu tím, že jim pomáhali při užívání látky nebo jejich chování kryli. To má na nejbližší okolí sportovce nevratný a život proměňující dopad. Chování vrcholových sportovců ovlivňuje mládež a děti, kteří se věnují sportu kdekoli na světě. Jedna studie v USA ukázala, že 5,9 % chlapců a 4,6 % dívek ve věku 12-18 let používala anabolické steroidy, a další studie uvedla, že 77 procent mužů a rodičů říká, že užívání dopingu

v profesionálním sportu vytváří tlak na mladé sportovce, aby používali tyto prostředky, aby se dostali dál. Podle Shuaiba Manjry, předsedy institutu pro sport bez drog (Institute for Drug-Free Sport) v Jižní Africe „statistiky antidopingové kontroly jasně ukazují, že používání látek pro zvýšení výkonu je mezi mladými dospívajícími i dospělou populací na vzestupu“. Jak mohou sportovci ve všech věkových kategoriích a obou pohlaví odolat tlaku na používání dopingu?

## TIPY PRO ŽIVOT

1. *Rozvíjejte svou vůdčí roli jako vrcholový sportovec tím, že se o dopingu dozvíte co nejvíce, abyste se nemuseli spoléhat na názor ostatních.*
2. *Vezměte na sebe zodpovědnost a ptejte se, co se dostává do vašeho těla nebo na něj.*
3. *Vytvořte si malý tým kolegů, kteří chtějí být jedni k druhým upřímní, aby se vyhnuli zakázaným látkám v tréninku i soutěži.*
4. *Snažte se dozvědět co nejvíce a do závodů jděte s moudrostí a duševní rovnováhou.*

## K ZAMYŠLENÍ

1. *Co vám vaše reakce na tlak, abyste použili zakázané látky, prozrazuje o tom, jak si ceníte těla, které jste dostali?*
2. *Pokud byste se rozhodli použít doping, jak by veřejná informace o tom, že jste užili zakázané látky, dopadla na vaše nejbližší?*

### DALŠÍ ZDROJE INFORMACÍ (V ANGLIČTINĚ):

Světová antidopingová agentura, World Anti-Doping Agency (WADA) [wada-ama.org](http://wada-ama.org)  
Taylor Hooten Foundation [taylorhooten.org](http://taylorhooten.org)

*Performance-Enhancing Drug Abuse and Cardiovascular Risk in Athletes*, British Journal of Sports Medicine, červenec 2012  
*Elite Athletes' Estimates for the Prevalence of Illicit Drug Use: Evidence for the False Consensus Effect*, National Drug and Alcohol Research Centre, University of New South Wales, Sydney, Austrálie.

