



**JEDEN ZA VŠECHNY
VŠICHNI ZA JEDNOHO**

Desatero proč nedopovat

1

Když chcete vyniknout ve sportu, tak nedopujte.

2

Kdekoliv na světě můžete být potrestáni za doping.

3

Při pozitivním testu Vás dokonce mohou vyloučit i z Vašeho sportu.

4

Braní dopingu má vážné vedlejší účinky a zdravotní rizika.

5

Když dopujete, Vaše výsledky nejsou jen Vaší zásluhou.

6

Při používání dopingu je těžké mít čisté svědomí.

7

Doping Vám způsobí řadu vážných zdravotních komplikací.

8

Kouření marihuany a užívání rekreačních drog bude mít negativní vliv na Vaše sportovní výkony a jejich užíváním riskujete i řadu dalších komplikací.

9

Doping je zkrátka věc, která Vám poškodí nejen dobré jméno, ale i život.

10

Staňte se čistým šampionem bez dopingu!

Co je to doping?

Způsob, jakým si někteří sportovci chtějí zvýšit svoji výkonnost nedovolenými praktikami či přípravky, se nazývá doping. Často jsou ochotni riskovat nejen svoji sportovní kariéru, ale také zdraví. Odpovědnost za užití zakázaných látek nebo praktikování zakázané metody nenese na svých bedrech nikdo jiný než sám sportovec a to i v případě, kdy si nebyl vědom takového jednání. Doping totiž není jen o domnělém zvyšování výkonnosti, ale také o životním stylu, neboť mezi doping patří užívání rekreačních drog a také některých preparátů na hubnutí.

Doping sportovci může napomoci k lepším sportovním výkonům, ale za cenu ztráty fair play a hořkého pocitu úspěchu podvodem, kdy se dá říci, že úspěch již není pouze sportovcův.

Rozhodnutí je vždy na daném jedinci, ale důsledky jsou fatální nejen pro něj, protože se může potýkat s vážnými zdravotními problémy jako jsou onemocnění jater, akné, neustupné bolesti hlavy, svalů či kostí a mnoho dalších zdravotních komplikací, které v některých případech mohou končit až smrtí, ale například i pro celý soutěžní tým a v konečném důsledku i pro celý mateřský svaz – v našem případě pro celou Českou jezdeckou federaci.

Negativní následky



ZDRAVOTNÍ
POŠKOZENÍ ZDRAVÍ

SPORTOVNÍ
POZASTAVENÍ ČINNOSTI, KONEC KARIÉRY

EKONOMICKÉ
ZTRÁTA VÝDĚLEČNÉ ČINNOSTI V JEZDECTVÍ

SPOLEČENSKÉ
POŠKOZENÍ SPOLEČENSKÉHO POSTAVENÍ,
DOBRÉHO JMÉNA A PRESTIŽE

Proces dopingové kontroly



1.) Výběr sportovce

Pro testování můžete být vybráni při soutěži nebo mimo ni. **Rozhodující faktory výběru se mohou v čase a místě lišit** – náhodný výběr, dosažené umístění, aj.



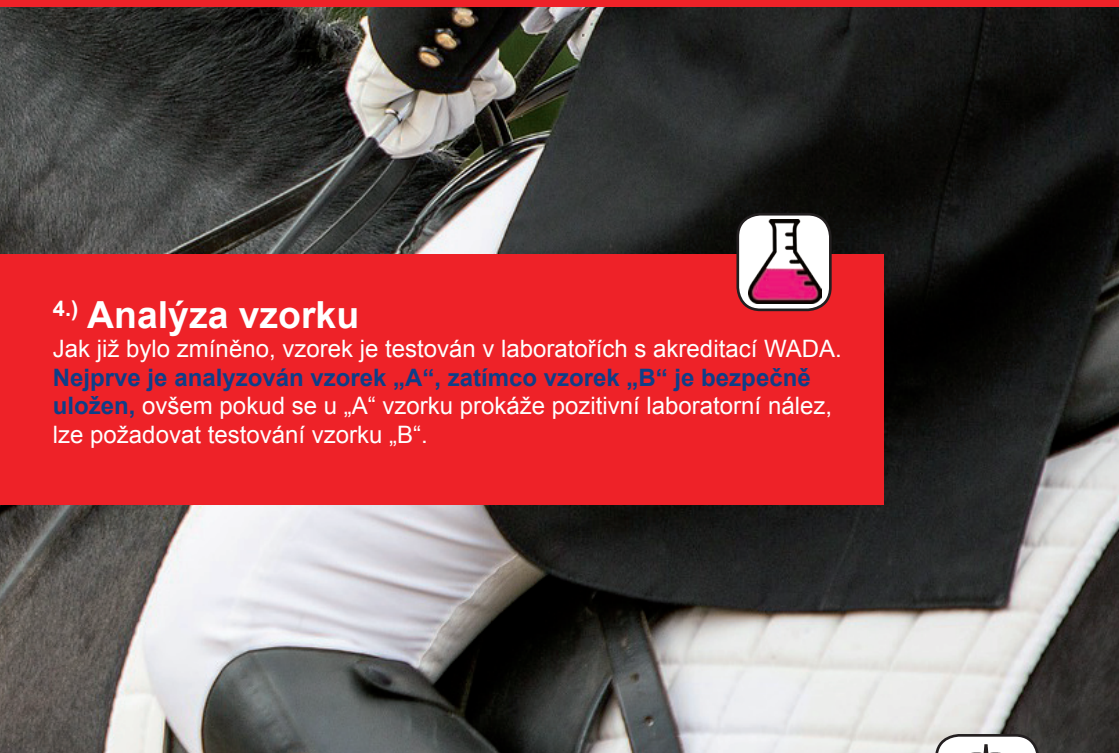
2.) Předání výzvy sportovci

V případě, že jste vybrán, Vás bude kontaktovat dopingový komisař, jehož povinností je prokázat se průkazem své funkce a naopak od Vás bude požadováno prokázání totožnosti občanským průkazem či jiným dokladem s fotografií. Následně Vám budou vysvětlena Vaše práva a povinnosti. **Před samotným odběrem vzorku Vám musí být předložena výzva k provedení dopingové kontroly.** Jednou z Vašich povinností je neprodlené dostavení se do místa, kde se bude dopingová kontrola provádět.



3.) Odběr vzorku

Po dostavení se na místo kontroly opět proběhne kontrola Vaší totožnosti a poté už samotný proces odběru vzorku moči. Odběr vzorku probíhá za přítomnosti komisaře stejného pohlaví. **Poté sami vzorek rozdělíte do lahvíček „A“ a „B“ a uzavřené je předáte komisaři**, který je následně odešle i s Vámi podepsaným formulářem dopingové kontroly do laboratoří Světové dopingové agentury (dále WADA), které zajišťují přísné utajení. Zřídka se stává, že by bylo přistoupeno k testování krve, ale i tento postup je možný a jeho průběh probíhá takřka totožně.



4.) Analýza vzorku

Jak již bylo zmíněno, vzorek je testován v laboratořích s akreditací WADA. **Nejprve je analyzován vzorek „A“, zatímco vzorek „B“ je bezpečně uložen**, ovšem pokud se u „A“ vzorku prokáže pozitivní laboratorní nález, lze požadovat testování vzorku „B“.



5.) Nakládání s výsledky

Výsledky dopingových kontrol jsou zasílány Antidopingovému výboru České republiky (dále ADV ČR), který je odpovědný za nakládání s výsledky a jehož povinností je zasílat výsledky WADA. **Pokud Váš „A“ vzorek byl pozitivní a požádali jste o analýzu „B“ vzorku, který pozitivitu potvrdil, máte právo na spravedlivý proces.**

Zdravý životní styl je základ!

Jedním z důležitých faktorů výkonu, potažmo úspěchu, je zdravá plnohodnotná výživa a čas na relaxaci a regeneraci, tedy souhrnně životní styl. Při výběru vhodné stravy je nutné dbát na pravidelný přísun živin, jako jsou například bílkoviny, cukry, tuky, vitamíny a minerální látky, ale zároveň nesmí být opomíjen dostatečný příjem tekutin. Ve Velké Británii mají příznačné heslo volně přeložené jako: „Natankuj, abys byl úspěšný“, což podporuje význam správného stravování, které spolu s relaxací a schopností regenerace tvoří základní kameny úspěchu. Sportovec, který neustále podává stoprocentní výkony, ale neumí odpočívat, v podstatě žije na dluh vůči vlastnímu tělu, které jednoho dne vypoví svou službu a jeho výkonnostní křivka začne padat strmě dolů. Relaxace není ztráta času, který by se dal využít k tréninku, ale je to jedna z fází přípravy těla k výkonu. Bez této fáze tělo nedokáže obnovit tělesnou rovnováhu, natož podat požadovaný výkon.

A jak na to? Jedním ze základních prvků je kvalitní a pravidelný spánek, ale pomůže i návštěva sauny, využití relaxačních technik či autogenního tréninku. Každý z nás se někdy setkal s nabídkou na „zaručený sportovní úspěch“ v podobě záhadné, ale zato zázračné pilulky vítězství nebo nabídkou „lepší zábavy“ po užití třeba i malého množství rekreačních drog. Kdo v tu chvíli vlastně vítězí a kdo se v tu chvíli vlastně baví? Vy nebo to „něco“? Vlastní čest položená na oltář chvilkové radosti. Když pomineme nemalá zdravotní rizika, vyvstane nám dlouhodobější problém s odplavováním zakázaných látek, kdy je možné mnohé z nich v těle najít i měsíce po jejich, byť jednorázovém, užití, a právě to by mohla být čára přes Vaši sportovní kariéru.



Sankce

Pokud je dopingová kontrola uzavřena s pozitivním výsledkem, následují sankce, které mohou být ve formě finančního postihu a současně třeba i zákazu činnosti na několik měsíců, let či doživotní.

POZOR! Odmítnutí dopingové kontroly je automaticky bráno jako pozitivní dopingový nález. Nejčastější sankce v tomto případě jsou 4 roky zákazu sportovní činnosti

Terapeutická výjimka

Terapeutickou výjimkou je myšleno schválení užívání látky, která je na seznamu zakázaných látek, ovšem musí se jednat o doporučení lékaře, který lékařskou zprávou tuto výjimku podpoří a dále musí být splněny podmínky pro její udělení.

Výjimky jsou udělovány Antidopingovým výborem ČR na základě žádosti sportovce s potvrzením lékaře.

Podmínky pro udělení terapeutické výjimky:

- při odepření zakázané látky nebo metody by mohlo dojít k významnému zhoršení sportovcova zdravotního stavu, ať už akutního nebo chronického
- výkonnost sportovce nebude zvýšena vlivem této látky či metody jinak než navrácením do normálního zdravotního stavu
- alternativa neexistuje nebo je nepřijatelná
- nesmí se jednat o následek užívání zakázané látky či metody bez terapeutické výjimky

Vyvrácení všeobecných mýtů o doping

„Doping pod dohledem je bezpečný.“

Co je „bezpečné“ pro jednoho, může být smrtelné pro druhého. Co se jeví jako bezpečné nyní, může ovlivnit jedince i po několika letech, kdy už bude pozdě na nápravu. Obecně by však bylo velmi naivní si myslet, že zakázané látky nebo metody nijak nepoškozují sportovcovo zdraví a osobnost.

„Dopingová pravidla jsou v rozporu s právy sportovců.“

Právem každého člověka je především dbát o své zdraví s maximální možnou mírou zodpovědnosti, což se s dopingem ani jeho následky absolutně neslučuje.

„Dopující sportovci jsou příliš vpředu, než aby byli dopadeni.“

Z možné dopingové kontroly není nikdo omluven a pro všechny platí stejná pravidla. Poctivou prací a tréninkem lze dosáhnout velmi dobrých výsledků, které jsou konkurenceschopné i nepoctivým, ještě nepřistiženým konkurentům.



Proč nedopovat?

ZDRAVOTNÍ NÁSLEDKY

Ačkoli se často jedná o látky, které jsou pro pacienty prospěšné a pomáhají jim řešit jejich zdravotní problémy, tak u sportovců jsou tyto látky podávány v několikanásobné dávce či kombinaci několika takových látek, na což lidské tělo již reaguje velmi negativně z krátkodobého i dlouhodobého hlediska. Negativní vlivy steroidů, stimulantů či kanaboidů (agresivita, nemoci jater, vysoký krevní tlak, úzkost, ztráta paměti atd.) jsou nepopiratelné, ale skryté nebezpečí číhá v potravinových doplňcích, které vypadají zcela nevinně, ale opak je pravdou. Etikety takových doplňků nebývají vždy kompletní, a pokud některý z doplňků stojí za nečekanými výsledky, tak obvykle obsahuje zakázanou látku.

ETICKÉ DŮVODY

Sportovci jsou komunitou, která je veřejností vnímána jako skupina lidí, která dbá na své zdraví, ctí zásady fair play, dodržuje pravidla a dokáže ze sebe dostat v danou chvíli to nejlepší, čímž si získává obdiv a respekt. Sportovec, který se vydá cestou dopingu, naprosto popírá pravý smysl sportu. Nejen že nerespektuje pravidla sportu, ale v důsledku nerespektuje ani vlastní osobnost, limity a schopnosti.





Jak zůstat čistý?

Výkonnost je ovlivněna mnoha faktory, ale obecně lze říci, že základem úspěchu je správná příprava.

KVALITA TRÉNINKU

Trénink by měl probíhat pod dohledem zkušeného trenéra, který dokáže posouvat sportovcovy hranice, bere v potaz jeho genetickou dispozici a v neposlední řadě dbá i o jeho duševní zdraví.

Čtyři oblasti kvalitního tréninku

FYZICKÁ • MENTÁLNÍ • TECHNICKÁ • TAKTICKÁ

ODPOČINEK A REGENERACE

Tvrdý trénink nám v první chvíli sice přinese obrovský růst výkonnosti, ale dlouhodobá udržitelnost, popřípadě další výkonnostní růst, jsou zásluhou především správného poměru tréninku a regenerace.

VÝŽIVA

V tréninku i v závodě dosahuje naše tělo velkého výdaje energie, ledviny, játra a srdce jedou na plné obrátky. Nejsme stroje, aby se porouchaná součástka dala jednoduše vyměnit, proto je potřeba o naše tělo pečovat stylem řádného hospodáře.

O zdravém životním stylu bylo napsáno již mnoho, ale základním principem je své tělo poslouchat a dát mu, o co si řekne. Ne nadarmo se říká: Ve zdravém těle zdravý duch.

PSYCHIKA

Když jsme byli malé děti, chtěli jsme být už dospělí. Nyní jsme dospělí a nechápeme, proč jsme se za dospělostí tolik honili, když dnes víme, že dospívání se nedá uspěchat.

Dalo by se říci, že začínající sportovec je takové malé dítě, které postupem času správnými metodami dospívá ve zralého a silného sportovce. Každý však dospívá jinou rychlostí a žádné dvě cesty k jednomu cíli nejsou stejné.

Nebojme se dát si dostatek času a prostoru pro náš vývoj a mějme radost z překonávání sebe samotných a každou překážku berme jako výzvu.

**NENECHÁVEJTE TO KOŇOVI,
I KDYŽ MÁ VĚTŠÍ HLAVU**

Tiskové materiály byly využity se souhlasem
Antidopingového výboru České republiky.
<http://www.antidoping.cz>



© Česká jezdecká federace (2020)
Zátěpkova 100/2, 160 17 Praha 6
www.cjf.cz