

RODIČOVSKÁ PŘÍRUČKA PRO PODPORU ČISTÉHO SPORTU



RODIČ A ANTIDOPING

Sportovci to nemají lehké už od začátku své sportovní kariéry. Jako rodiče nejlépe víte, jak vysoké nároky jsou kladeny na vaše děti v porovnání s ostatními dětmi, které nesportují. Každodenní tvrdý trénink, soutěže a touha vítězit. Právě tyto atributy nasměrují dříve či později i vaše děti k různým možnostem, jak svého vytouženého cíle dosáhnout. Mezi takové možnosti může patřit extrémní dieta až hladovění, nadměrné cvičení, užívání výživových doplňků a doping. V dnešní době internetu není složité získat množství informací, jak zlepšit svůj výkon, jak být nejlepší. Problém je, že tyto informace častokrát nejsou pravdivé, případně prezentují pouze samá pozitiva. Hned v úvodu této příručky vám chceme vysvětlit, že právě užívání různých podpůrných látek u sportovců do 18 let představuje velké zdravotní riziko. Zejména v období adolescence, kdy se vyvíjejí a jejich metabolismus funguje na plné obrátky.

Právě rodiče jsou ti, kteří stojí na začátku každé olympijské medaile. Vy jste ti, kteří vychováváte budoucí mistry světa. Ale sport není jen o vítězstvích. Prostřednictvím sportu se u vašich dětí budují vnitřní hodnoty, úcta k ostatním sportovcům, jakož i principy „fair play“. O tom by měl být pravý duch sportu. A právě vy, rodiče, jste ti, kdo rozhodují o tom, jakým směrem se bude vaše dítě ubírat. Jste první vzor, který vaše dítě bude napodobovat. Budte pro své děti tím správným vzorem. Dbejte na bezpečnost, zdraví a integritu čistého sportu.



A v neposlední řadě nezapomínejte na to, že sport je také o radosti a zábavě, ne jen o vítězství. Někdy si přejeme, aby naše děti byly nejlepší z nejlepších, což je v pořádku. Ale nezapomeňme na to, proč naše děti ke sportu vedeme. Aby se hýbaly, aby byly zdravé, a především, aby měly radost z toho, co dělají. Tuto příručku jsme se rozhodli připravit proto, že mnoho informací je zaměřeno na samotné sportovce, trenéry a lékaře. Jsou to ale rodiče, kdo provází sportovce po celou jeho sportovní kariéru. Stojí při něm v dobrém i ve zlém.

HODNOTY SPORTU

Sport není jen o výkonu a vítězství, ale rozvíjí téměř všechny aspekty osobnosti jako pracovitost, vytrvalost, respekt k druhým, přátelství, radost z pohybu, zvyšuje odolnost vůči zátěži a propaguje pohyb jako součást zdravého životního stylu. Na druhé straně může sport naučit dítě podvádět, lhát a vyhrávat na úkor vlastního zdraví a principů fair play. Pojďme si uvést pár myšlenek správných sportovních hodnot.

- **Naučte děti, aby si vždy vážily svých soupeřů i sebe samých.** Sport není jen o vítězství, ale také o tom, jak se k vítězství dopracujeme. I zvládnutí a přijetí prohry je projev respektu ke skutečnému duchu sportu.
- **Rozvíjejte tyto hodnoty tím, že své děti povzbudíte a pochválíte bez ohledu na výsledek.** Děti sledují a učí se, jak se mají chovat, od svého okolí. To, jak se chováte na tribuně během zápasu nebo soutěže, se odrazí na chování vašich dětí ke svým soupeřům. Dávejte si pozor, jak se vyjadřujete a jaký postoj zaujímáte k trenérům, soupeřům a rozhodčím.
- **Upřednostněte respekt, osobní zlepšování, integritu a rovnost nad vítězstvím.** I když si to ne vždy uvědomujeme, děti se od nás učí například během toho, jak sledujeme sportovní zápas. Záleží na tom, jak sami přistupujeme k „fair play“.
- **Diskutujte se svým dítětem** a mluvte o hodnotách propagovaných v jejich sportu, klubu, tréninkovém středisku. Každý sport má svá specifika. Existuje také mnoho příkladů fair play z mistrovství světa nebo olympiády, kdy sportovní duch zvítězil nad samotnou touhou po vítězství.
- **Zdůrazněte, že sport je především o osobním růstu** a vývoji na tu nejlepší verzi sebe sama.
- **Všimněte si, zda vaše děti sportují čestně a nepodvádějí a nepoužívají „zkratky“**, aby zvítězily. Využijte tyto situace jako příležitost k učení. Mohu se vůbec těšit z vítězství, když podvádím? Jak se mám chovat, když se soupeř zraní? Je větší vítězství pomoc soupeři nebo výhra na úkor zdraví? V dnešní době je velmi důležité komunikovat s dětmi o možných případech dopingů a různých přípravcích zvyšujících výkon již od malička. Dejte jasně najevo, že se jim má vaše dítě vyhnout a soutěžit čestně.

ZDRAVÉ SPORTOVNÍ PROSTŘEDÍ A VÝŽIVA

Sportovní prostředí, ve kterém vaše děti tráví svůj čas, ovlivňuje také jejich myšlení. Zajímejte se, zda je pro ně dané sportovní prostředí prospěšné a pozitivně ovlivňuje jejich růst a vývoj. Pár bodů k zamyšlení:

- Jaký pocit máte ze sportovního prostředí, ve kterém tráví vaše dítě čas?
- Jak vede trenér vaše dítě? Podporuje jeho osobnostní rozvoj a zdravé sportovní prostředí?
- Jak trenér přistupuje k selhání nebo neúspěchu?
- Jak vnímáte budování kolektivní hry? Jeden za všechny a všichni za jednoho? Nebo jako individualismus a vítězství za každou cenu?

Hledání rovnováhy

- Je důležité nechat dětem prostor k zodpovědnosti. Jaký je plán tréninků? Proč musím přijít včas? Jaké jsou důsledky?
- Naučte děti hledat pomoc a ptejte se, co potřebují, když se cítí nadměrně přetíženy.
- Upřednostněte zdraví, dostatek spánku a vhodnou výživu.
- Mladí sportovci potřebují vaši pomoc, aby se naučili, jak dosáhnout rovnováhy mezi mnoha povinnostmi počínaje tréninkem, plánem soutěží až po školní povinnosti a čas s rodinou a přáteli.

Racionální strava a vhodná výživa se správnou hydratací může výrazně ovlivnit sportovní výkon a zdraví. Tady je pár rad:

- Vytvořte pro vaše dítě vhodné stravovací návyky a pitný režim.
- Jak jsme již několikrát zmiňovali, hlavním vzorem jste vy. Vaše postoje ke zdravé stravě přebírají i vaše děti. Je těžké chtít od dětí, aby konzumovaly ovoce a zeleninu, pokud ji nikdy neviděly na vašem talíři.
- Postupně naučte své dítě číst štítky potravin a složení výrobku a vysvětlujte mu, co má jaký význam.
- Informujte se o vhodné stravě pro vaše dítě a pokud je to možné, poraďte se s odborníkem na výživu, který vám poskytne konkrétní rady a tipy.
- Plánujte jídlo dopředu a pokuste se zohlednit tréninkový plán dítěte.



VÝŽIVOVÉ DOPLŇKY

Dobré plánování a správný výběr potravin mohou splňovat veškeré výživové potřeby sportovce. Existuje jen málo důkazů, které by naznačovaly, že doplňky stravy jsou nezbytné pro doplnění zdravé výživy. Právě naopak. Neuvážené užívání doplňků stravy v mladém věku může představovat riziko pro zdraví a budoucí kariéru sportovců.

Zde je několik klíčových informací, které byste měli vědět:

- Produkce a prodej doplňků stravy jsou velmi málo regulovány.
 - Neexistuje žádná záruka, že doplňky obsahují přesně to, co mají uvedeno na obalu.
 - Neexistuje záruka, že neobsahují zakázané látky!
 - Pestrá a vyvážená strava je nejbezpečnějším a nejlepším způsobem, jak podpořit špičkový sportovní výkon, propagovat čistý sport a vytvořit zdravé stravovací návyky po celý život.
 - Některé doplňky stravy představují vážné riziko pro zdraví a mohou způsobit pozitivní nález ve vzorku sportovce.
 - Žádná organizace nemůže zaručit bezpečnost doplňků. Buďte informováni a nevěřte marketingovým slibům, které jsou „příliš dobré na to, aby to byla pravda“.
 - Výzkum ukazuje, že používání doplňků stravy může být vstupní branou k dopingu.
 - Pokud se rozhodnete, že vaše dítě bude užívat doplňky stravy, je třeba vědět, jak rozpoznat rizika a snížit pravděpodobnost pozitivního testování vyhledáním odborné rady.
 - Ujistěte se, že vy i vaše dítě rozumíte zásadě „striktní odpovědnosti“.
- Více informací naleznete v brožuře *Doplňky stravy ve vrcholovém sportu* v sekci *Vzdělávací materiály* na webu www.antidoping.cz.



RIZIKOVÉ FAKTORY DOPINGU

Zkoumání rizikových faktorů užívání dopingu bylo věnováno několik odborných studií. Následující vlastnosti, rysy osobnosti a postoje mohou vést k predispozici k užívání zakázaných látek:

- nízké sebevědomí
- fixování se na výsledek a úspěch
- vnímání tlaku ze strany rodiče, že musí být dítě dokonalé, aby si zasloužilo uznání
- nespokojenost se svým tělem a obava ohledně udržování hmotnosti
- druh sportu (hmotnostní kategorie, vytrvalost, čistá rychlost nebo síla)
- úspěch je hodnocen spíše srovnáváním s ostatními než ovládním dovedností
- netrpělivost při dosahování výsledků
- sklon k podvádění a obcházení pravidel
- víra, že všichni ostatní dopují
- nedůvěřivost v negativní dopad dopingu na zdraví
- zneužívání návykových látek v rodině
- obdiv k úspěchům známých dopujících sportovců



RIZIKOVÉ FAKTORY DOPINGU

OBDOBÍ, VE KTERÝCH JSOU SPORTOVCI NEJVÍCE NÁCHYLNÍ NA UŽÍVÁNÍ DOPINGU

Některé fáze sportovní kariéry vystavují sportovce většímu riziku užívání dopingu:

- návrat k soutěžení po zranění
- změna v klubu, změna sportovního prostředí
- změna úrovně – přechod z juniorské kategorie do seniorské, přechod do jiné váhové kategorie
- nedávné selhání při soutěži (výkon, psychika)

Okolnosti související s kariérou

- vnější tlak a vysoké požadavky na výkon od rodiny, trenérů, sponzorů, sportovních organizací
- přetrénování nebo málo času na regeneraci
- léčení úrazu
- nepřítomnost anebo nedostatečná kontrola ve smyslu absence dopingové kontroly anebo minimálního trestu
- nedostatek zdrojů, například kvalifikovaných odborníků, informací a moderních postupů v oblasti sportovního tréninku

Dočasné situace

- nefungující osobní vztahy (s rodiči, vrstevníky, kamarády)
- emocionální nestabilita způsobená přechodnými obdobími v životě (puberta, ukončení vysokoškolského studia, předčasné ukončení školní docházky, stěhování, vážné vztahy, smrt blízkých osob)
- emocionální nestabilita může souviset i s přestupem do jiného týmu, klubu, případně nové věkové kategorie
- důležité momenty určující vývoj kariéry (výběr týmů, první účast na významné akci)
- selhání výkonu na důležité akci, stagnace výkonu navzdory kvalitnímu tréninku

PREVENCE UŽÍVÁNÍ LÁTEK ZVYŠUJÍCÍCH VÝKON

VZDĚLÁVÁNÍ

- Vzdělávejte se v oblasti antidopingových pravidel a zakázaných látek.
- Uvědomte si, že doping je podvod.
- Vzdělávejte se v oblasti zdravé výživy, zejména sportovní výživy pro děti a mládež.
- Zajímejte se o to, jaká rizika s sebou přináší doping, jakož i neuvážené užívání výživových doplňků.
- Sledujte chování svých dětí a identifikujte příznaky dopingu a zneužívání anabolických steroidů.

INFORMACE

- Diskutujte o tom, jak se dá zlepšit sportovní výkon prostřednictvím vhodných úrovní tréninku, regenerace a pečlivě naplánované stravy.
- Povzbuzujte a inspirujte své děti, aby hledali své nejlepší JÁ.
- Trvejte na tom, aby trenéři posílili tato poselství a zachovávali nulovou toleranci zakázaných látek ve své sportovní kultuře.

KOMUNIKACE

- Buďte tu pro svoje děti, i když jejich výkony nebudou nejlepší. Připomeňte jim, že občas potřebujeme v životě i pády, abychom se stali silnějšími.
- Je důležité bavit se se svými dětmi i o dopingu. Proč je doping zakázaný a jaká rizika přináší užívání zakázaných látek.
- Pravidelně komunikujte s trenérem vašeho dítěte. V jistém věku sportovce je trenér velmi důležitou osobou, která je s vaším dítětem skoro každý den a může o něm vědět víc než vy.
- Za to, jaké výživové doplňky užívá vaše dítě, jste zodpovědní právě vy, rodiče. Vaše dítě není povinno užívat žádné doplňky, které mu dá trenér!



ROZPOZNÁNÍ MOŽNÝCH SIGNÁLŮ UŽÍVÁNÍ ZAKÁZANÝCH LÁTEK

Rizikové chování

- konzumace alkoholu, kouření, žvýkací tabák, nikotinové sáčky
- užívání výživových doplňků bez konzultace s odborníkem
- spoléhání se na nedůvěryhodné či nesprávné informační zdroje
- nepřirozený nárůst svalové hmoty
- stanovování si nereálných cílů
- zvýšené užívání volně prodejných léků

Užívání anabolických steroidů

- rychlý nárůst na váze
- akné
- vypadávání vlasů
- rozvoj sekundárních mužských pohlavních znaků u žen (růst ochlupení jako u mužů, prohloubení hlasu)
- vývoj abnormálně velkých prsů u mužů
- stopy po injekčním podání na těle

Užívání dopingu může ovlivnit

- změny nálad
- agresivní chování
- náhlé zvýšení počtu tréninků
- známky deprese
- problémy s koncentrací
- problémy se spánkem
- rychlý nárůst nebo úbytek hmotnosti



ROZPOZNÁNÍ MOŽNÝCH SIGNÁLŮ UŽÍVÁNÍ ZAKÁZANÝCH LÁTEK

CO DĚLAT, KDYŽ VAŠE DÍTĚ DOPUJE

Navzdory vašemu maximálnímu úsilí a výchově se může stát, že vaše dítě může přijít do kontaktu s dopingem a rozhodne se tuto cestu vyzkoušet. Popírání a ignorování varovných signálů může mít katastrofální následky, proto je důležité včas zasáhnout a jednat. Samozřejmě nejdůležitější je komunikace, která však v určitém věku může být komplikovaná. Pokud si myslíte, že vaše dítě něco užívá, rychle reagujte!

ZASÁHNĚTE

- Musíte zasáhnout, abyste ochránili zdraví dítěte.
- Hledejte pravdu! Promluvte si se svým dítětem.
- Promluvte si s lékařem.
- Vyhledejte odbornou radu psychologa, který vám poradí, jak postupovat dál.
- Nezapomínejte na trenéra a další doprovodný personál, který pracuje s vaším dítětem.
- Nikdy se nevzdávejte! Všechno se dá vyřešit.



OCHRANA ČISTÉHO SPORTOVCE

Pro každého sportovce je důležité znát antidopingová pravidla, kterými je povinen se řídit.

Osobní povinností každého sportovce je zajistit, aby žádná zakázaná látka nevníkla do jeho těla. Sportovci nesou odpovědnost, pokud je zjištěna přítomnost jakékoli zakázané látky nebo jejích metabolitů či markerů v jejich vzorcích. Podle toho pro konstatování porušení antidopingových pravidel není podstatné, zda je sportovci prokázán úmysl, zavinění, nedbalost nebo nevědomé použití.

Pro více informací o zakázaných látkách, průběhu dopingové kontroly i porušení antidopingových pravidel navštivte webové stránky Antidopingového výboru ČR.

Antidopingový výbor ČR

Na webové stránce www.antidoping.cz najdete veškeré potřebné informace. Podívejte se na průběh dopingové kontroly. Zjistěte, jaká porušení antidopingových pravidel existují. Co je doping? Které látky jsou zakázány během soutěže? Které látky jsou zakázány trvale? Jaká zdravotní rizika představují jednotlivé skupiny zakázaných látek?

Je nám jasné, že není jednoduché se orientovat v Seznamu zakázaných látek a metod a kontrolovat každý lék, zda obsahuje nebo neobsahuje něco zakázaného. Právě proto jsme se rozhodli vytvořit seznam léčivých přípravků s označením pro doping, kde si můžete ověřit, bezpečnost konkrétního léku. Tento seznam léčivých přípravků s označením pro doping naleznete na naší webové stránce www.antidoping.cz v sekci *Zakázané prostředky*.





Kontaktujte nás



Za Císařským mlýnem 1063
170 00 Praha 7

info@antidoping.cz
www.antidoping.cz