

Zdravý športovec

vo všetkých smeroch...



ŠPORTUJ,

ŠPORTUJ čisto,
ŠPORTUJ vždy FAIR PLAY,
ŠPORTUJ bez DOPINGU!



SLOVAK
ANTI-DOPING
AGENCY

SPOLOČNE...



SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA ŠPORTU NA ŠKOLÁCH - SAŠŠ

Uskutočňujeme celý rad zmysluplných a širokej verejnosti známych projektov akými sú mládežnícke olympiády Kalokagatia (letná a zimná časť) a Gaudeamus igitur, Školská cena fair play, celoštátna súťaž aktivity škôl pod názvom ŠKOLA ROKA, vydávanie vlastného časopisu, napĺňanie webovej stránky i stránok na sociálnych sieťach, Sieň slávy slovenských telocvikárov a mnohé ďalšie. K najvýznamnejším však rozhodne patrí ucelený systém ŠKOLSKÝCH ŠPORTOVÝCH SÚŤAŽÍ. Každoročne sa snažíme zverejňovať PREHLAD VÝSLEDKOV, ktorý je zároveň poďakovaním za podporu Ministerstvu školstva, vedy a výskumu a športu SR a tiež partnerom a školám za ich spoluprácu.

Už takmer 30 rokov (1991) sa stovky nadšencov školského športu na Slovensku podieľajú na stanovených cieľoch a ich napĺňaní. Predovšetkým ich zásluhou sa organizácia pevne etablovala na slovenskej športovej i olympijskej scéne ako národná športová organizácia, stala sa dôveryhodným členom ISF, ale aj členom Slovenského olympijského a športového výboru.

www.sass.sk



MEDZINÁRODNÁ FEDERÁCIA ŠKOLSKÉHO ŠPORTU - ISF, organizuje podujatia, ktoré neposkytujú len športový zážitok, ale aj vzdelávania, rôzne aktivity a zapojenie mladých ľudí vo veku od 13 do 18 rokov do celoživotného vzdelávania. Každý rok ISF zapojí tisíce mladých ľudí z celého sveta do športovej činnosti. Jedným z hlavných cieľov ISF ohľadom dopingového je zabezpečenie zdravého a spravodlivého športového dedičstva pre ďalšiu generáciu.

www.isfsports.org



SVETOVÁ ANTIPOPINGOVÁ AGENTÚRA (World Anti-Doping Agency - WADA) bola založená v roku 1999 ako medzinárodná nezávislá agentúra zložená a financovaná športovým hnutím a vládami sveta. Medzi jej hlavné činnosti patrí vedecký výskum, vzdelávanie, rozvoj antidopingového a monitorovanie Svetového antidopingového kódexu (Kódex) - dokument harmonizujúci antidopingovú politiku vo všetkých športoch a vo všetkých krajinách.

www.wada-ama.org



ANTIDOPINGOVÁ AGENTÚRA Slovenskej republiky - (SADA) je samostatný právny subjekt vo forme štátnej príspevkovej organizácie so špecifickým zameraním činnosti, zriadená pod Ministerstvom školstva, vedy, výskumu a športu SR dňa 1. januára 2009. Základným cieľom agentúry je chrániť identitu športu ako fenomenálnej ľudskej aktivity, napomáhať právu športovcov zúčastňovať sa športu bez dopingového a tým propagovať zdravie, spravodlivosť a rovnosť možností pre všetkých športovcov. SADA sa svojou činnosťou podieľa na harmonizácii, koordinácii a súčinnosti antidopingových programov na národnej i medzinárodnej úrovni s ohľadom na kontrolu, prevenciu a ochranu pred dopingom. Pre tento účel SADA zabezpečuje nastavenie komplexnej antidopingovej regulácie v súlade so športovo-technickými normami, národnou legislatívou a Svetovým antidopingovým kódexom WADA.

<https://www.antidoping.sk/>



MINISTERSTVO ŠKOLSTVA, VEDY, VÝSKUMU A ŠPORTU SR - MŠVaŠ SR, je ústredným orgánom štátnej správy Slovenskej republiky pre materské školy, základné školy, stredné školy a vysoké školy, školské zariadenia, celoživotné vzdelávanie, vedy a techniku, pre štátnu starostlivosť o mládež a šport. Podieľa sa na informovaní žiakov škôl o dopingovom a závislosti a programe výchovy k zdraviu v škole.

<https://www.minedu.sk/>



KLUB FAIR PLAY SOŠV

Jeho cieľom je zdôrazňovať význam pozitívnych a čestných postojov nielen v športe, ale aj pre harmóniu, toleranciu a spravodlivosť v spoločnosti. Bojovať proti násilnostiam na športoviskách, ako i proti užívaniu drog a dopingov. V ponímaní Klubu fair play má byť šport aj základným komponentom sociálnej integračnej politiky. Svoju činnosť zameriava predovšetkým na deti a mládež ako na najzraniteľnejšiu časť našej spoločnosti. Je dôležité, aby mladí ľudia vedeli čo je fair play, aby sa vedeli postaviť všetkým negatívnym javom v dnešnom živote a aby slová „fair play“ nezostali len prázdny frázami, ale tvorili zmysluplný obsah.

fairplay@olympic.sk

FAIR PLAY V PRAXI www.olympic.sk/fairplay

EFPM www.fairplayeur.com

CIFP www.fairplayinternational.org



Slovenská asociácia športu na školách sa už skoro 30 rokov sústreďuje na rozvoj školského športu, aby všetci mladí ľudia mali prístup k športu v akejkoľvek podobe, ale tiež informuje o kultúre športovej činnosti, výchove a vzdelávaní prostredníctvom športu.

SAŠŠ záleží na udržateľnosti športu bez akýchkoľvek zásahov porušujúcich čistotu športu. Výchova a vzdelávanie v duchu „ŠPORTUJ FAIR PLAY“ patrí medzi naše priority.

Plán SAŠŠ na rozvoj školského športu zahŕňa aj prevenciu proti dopingovému správaniu.

Táto brožúra vám poskytne niekoľko tipov a informácií, ktoré vám pomôžu začať odpovedať na akékoľvek otázky mladých a nielen mladých.

Marian MAJZLÍK, predseda SAŠŠ



Medzinárodná organizácia školského športu (ISF)

ako organizátor najväčších svetových podujatí pre študentov škôl uznáva svoju zodpovednosť za starostlivosť o školský šport, podporu antidopingu na všetkých úrovniach a zavádzanie nulovej tolerancie voči dopingovému správaniu. ISF je tiež presvedčená, že šírenie silného odkazu o antidopingovom správaní pre deti ešte predtým ako začnú vykonávať športové aktivity, je faktorom úspešnej výchovy generácie športovcov s dôrazom na zdravý životný štýl, čistý šport a fair play. Hlavný prístup sa musí zamerať na vzdelávacie nástroje, ktoré je potrebné implementovať v školách na podporu učiteľov telesnej výchovy. Táto téma musí byť zahrnutá do všetkých lekcii telesnej výchovy pre holistický prístup k športu od útleho veku, pre zdravé a zodpovedné zapojenie založené na olympijských hodnotách a iniciatíve Play True.

ISF má jedinečnú zodpovednosť informovať všetky zúčastnené strany v školskom športe (študenti, učitelia telesnej výchovy, školská správa) o nebezpečenstvách dopingov. Sme presvedčení, že význam čestnej hry by sa mal presadzovať od útleho veku, keď sa formujú hodnoty mladého človeka. Pripojili sme sa ku globálnej komunite pri príležitosti oslavy „Play True Day“ zdôrazňujúc dôležitosť témy a s cieľom zvýšiť náš príspevok k čistému športu v medzinárodnom meradle.

Laurent PETRYNKA, prezident ISF

**Je veľa spôsobov ako definovať ŠPORT.
Tým najjednoduchším je „RADOSŤ z POHYBU“.**

DOPINGOVÉ SPRÁVANIE

Vieš...

... čo sa myslí pod pojmom zdraví športovci?

Byť zdravým športovcom je stav mysle, ktorý chceme povzbudiť u všetkých mladých ľudí!

Byť zdravým športovcom znamená správať sa zodpovedne, napríklad aj pri svojej strave.

Byť zdravým športovcom znamená počúvať a veriť si. Zdravý športovec vie, kedy povedať nie.

Byť zdravým športovcom je jednoducho voľba športu ako životného štýlu.

Byť zdravým športovcom je hrdosť, ktorú podporujeme a chceme vám ju ukázať!

... čo je dopingové správanie?

O „dopingovom správaní“ hovoríme, keď sa rôzne látky (nápoje, vitamíny, výživové doplnky, lieky...) užívajú s cieľom prekonať prekážku (skutočná alebo predpokladaná), zlepšením fyzického alebo intelektuálneho výkonu. Prekážkou môže byť skúška, pohovor, náročná úloha, športové podujatie. Toto je definícia problémov, ktoré sa dnes vyskytujú nie len v športe, ale aj osobnom a pracovnom živote.

... čo je DOPING?

Je definovaný ako porušenie jedného alebo viacerých antidopingových pravidiel uvedených v KÓDEXE. <https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/wada-2015-code-slovak.pdf>.

Usilujeme sa zachovať to, čo má v športe skutočnú hodnotu. Táto skutočná hodnota sa často označuje ako „športový duch.“ Ten je podstatou olympizmu, vyjadrenia ľudskej jedinečnosti prostredníctvom poctivého zlepšovania prirodzeného talentu každého jednotlivca. Je to o čestnom prístupe k športu. Športový duch je oslavou ľudského ducha, tela i mysle. Odráža sa v hodnotách, ktoré sú uplatňované prostredníctvom športu. Medzi ne patria:

- ✓ etika, fair play a čestnosť
- ✓ zdravie
- ✓ vynikajúci výkon
- ✓ charakter a vzdelanie
- ✓ radosť a zábava
- ✓ tímová spolupráca
- ✓ oddanosť a angažovanosť
- ✓ rešpektovanie pravidiel a zákonov
- ✓ úcta k sebe samému a k ostatným účastníkom
- ✓ odvaha
- ✓ súdržnosť a solidarita

Doping je v zásadnom rozpore so športovým duchom.

Položme si tieto otázky:

- ✓ Prečo chcem niečo užívať?
- ✓ Užívam daný produkt kvôli športovému výkonu alebo pre zdravie?
- ✓ Je tento produkt legálny?
- ✓ Ovplyvňuje to skutočne môj výkon?
- ✓ Je tento produkt pre moje zdravie zlý?

... rozhodni sa správne!

Prečo niektorí športovci užívajú zakázané látky?

Byť v športe najlepší je pre veľa športovcov nedosiahnuteľným cieľom. Preto, aby zlepšili svoju rýchlosť, silu, vytrvalosť alebo skrátili dobu regenerácie medzi výkonmi, sa dajú zlákať na užívanie nedovolených látok alebo metód – NA DOPING. Dopúšťajú sa podvodu, ktorý je v hrubom rozpore s princípmi FAIR PLAY a zrovnateľný s inými nekalými praktikami v športe, ako napr. podplácanie výsledkov a iných činností v rozpore s pravidlami fair play.

...preto uvažuj!

Prečo majú národné antidopingové organizácie a športové federácie svoje vlastné antidopingové testovacie programy?

Väčšina športovcov chce súťažiť čestne, v čistom prostredí bez dopingu a v duchu fair play. Medzi športovcami sa však nájdu aj hriešnici, ktorí siahnu po dopingu. Preto je úlohou národných antidopingových organizácií cielene, pomocou vlastných testovacích programov včas odhaliť podvodníkov.

Cieľom medzinárodných a národných antidopingových organizácií je plánovanie a vykonávanie testovania športovcov s cieľom odhaliť prítomnosť zakázanej látky v biologickej vzorke športovca.

Užívanie dopingových látok nemá negatívny dopad len na integritu športu, ale môže vážne ohroziť zdravie. V krajnom prípade môže spôsobiť poškodenie zdravia s trvalými následkami a v niektorých prípadoch aj smrť.

...zastav to včas a predídeš zdravotným rizikám!

Každodenné výrobky súvisia s dopingom...

Výživové doplnky

Konzumácia výživových doplnkov sa neodporúča pre mladých ľudí (bez konzultácie s lekárom)....a čo viac, môže viesť k 2 rizikám, ktoré môže zapríčiniť pozitívny test a následne ďalšie sankcie.

✓ „Nevedel som“ - náhodné riziko

V tomto prípade existuje riziko prijatia „kontaminovaných“ potravinových doplnkov obsahujúcich jeden alebo viac zakázaných látok, ktoré nie sú uvedené na etikete. Skutočnosť býva aj taká, že podrobná analýza zloženia 630 potravinových doplnkov z 13 rôznych krajín, v 14,8% produkty obsahovali anabolické steroidy, ktoré neboli uvedené na štítku.

✓ „Myslím si, že výsledky sú dobré“, tu je riziko psychologická závislosť

Užívanie potravinových doplnkov zvyšuje riziko prekročenia žltej čiary a jedného dňa ďalej k dopingovým látkam.

Energetické nápoje

Tieto nápoje nemajú počas cvičenia žiadnu výživovú hodnotu, pretože sú príliš bohaté na cukry (ktoré ovplyvňujú hydratáciu u športovcov). Môžu spôsobiť sekundárne účinky stimulujú srdce aj centrálny nervový systém.

Liečenie

Používanie liekov na iné účely ako na to, na čo boli predpísané, ignorujúc protichodné účinky a dávky, môžu vážne poškodiť zdravie. Lieky sú predpísané špecificky na zdravotné problémy.



Dajte si pozor na nákupy cez internet!
Existuje veľmi veľa internetových stránok, ktoré sa môžu pochváliť výhodami svojho jedla, výživových doplnkov, bez akejkoľvek kontroly, akéhokoľvek zdravotníckeho orgánu, alebo bez akejkoľvek kontroly na označení a ich obsahu. Akékoľvek informácie o rizikách spojených s užívaním týchto potravinových / výživových doplnkov sú preto otázne.

Spoločne si to uvedomte!



Predchádzaj problémom ako:
Úzkosť, nervozita,
nepokoj, intoxikácia,
nevoľnosť, zvracanie,
nálada ako na hojdačke,
problémy s jedlom,
problémy so správaním.

Nežiaduce vedľajšie účinky doplnkov stravy

Všeobecná fráza „doplňky pre športovcov“ zahŕňa potravinové doplnky, ktoré sú zamerané na svalovú hmotu, vývoj alebo redukciu tuku. Nezahŕňame sem energetické, regeneračné nápoje, jedlá konzumované pred fyzickou aktivitou. V rokoch 2009 až 2016 bola verejnosť informovaná o prípadoch, ktoré mali nepriaznivé - vedľajšie účinky, pravdepodobne spojených s konzumáciou doplnkov športovej stravy.

(zdroj: informácie z ANSES, doplnkov výživy pre šport, november 2016).

1. Potravinové doplnky, ktoré sa zameriavajú na vývoj svalov alebo zníženie tuku, nie sú odporúčané pre deti, dospievajúcich a tehotné alebo dojčiacie ženy.
2. Konzumácia potravinových doplnkov obsahujúcich kofeín, nie je odporúčaná pred alebo počas športovej činnosti.
3. Užívanie viacerých doplnkov súčasne alebo v spojení s liekom sa neodporúča.
4. Dôvody na konzumáciu výživových doplnkov by sa mali vždy prediskutovať s lekárom.
5. Športovci by mali venovať osobitnú pozornosť obsahu výrobkov, ktoré berú a mali by sa rozhodnúť pre výrobky, ktoré nesú normu AFNOR NF V 94-001. Tá bola vytvorená v roku 2012 a zaväzuje výrobcov, ktorí chcú používať svoje logo v súlade s veľmi prísnyimi normami, ktoré zaručujú, že pri výrobe svojich výrobkov nepoužívali zakázané látky.

„Prehrať môžeš, ale nikdy nesmieš prehrať sám so sebou“
Ján Železný (atletika)

Zastavte sa v čase. Môžete to urobiť inak...

Nech si kdekoľvek,
buď **disciplinovaný**.
Nenechaj sa **vylúčiť** zo svojho športu.
Budeš vážne riskovať svoje **zdravie**?
Zlý obraz pre tvoj šport. NIE!
Produkty, ktoré boli **manipulované
alebo nebezpečné** - **NEKUPUJ**
veci na čiernom trhu alebo na internete.
Nebudeme na teba **hrdí** - úspechy a
výsledky nebudú zaslužene tvoje.
Zničíš svoju povest' ako športovca aj
ako človeka.
Mnohým ľuďom **povieš klamstvá**,
dokonca aj rodine a najbližším priateľom.
Nestojí to za to.
Vždy Ťa budú mučiť **pochybnosti
a otázky**.

PREMÝŠĽAJ!



„Ver si, je to asi najdôležitejšie
zo všetkého“.



Príbeh zápasu!

✓ 1999

Prvý antidopingový zákon bol prijatý v roku 1965 (Herzogov zákon) - účinný pri určovaní zdravia športovcov, to bola priorita. Zriadila sa CPLD (rada na prevenciu a boj proti dopingu), ako aj lekárske centrá na boj proti dopingu (AML), ktoré sa potom stali AMPD, zdravotníckymi centrami, ktorým sa malo zabrániť dopingu.

✓ 10. november 1999

Vytvorenie Svetovej antidopingovej agentúry (WADA).

✓ 2002

Ústredie WADA sa presťahovalo do Montrealu v Kanade. **Hlavným cieľom WADA - chrániť čistých športovcov.** Činnosť WADA sa riadi Svetovým antidopingovým kódexom, ktorý bol prvýkrát prijatý v roku 2003. a do platnosti vstúpil v roku 2004.

✓ Január 2004

Vstúpil do platnosti antidopingový kódex a jeho aplikácia. Cieľom je harmonizovať antidopingové predpisy vo všetkých športoch a pre všetky krajiny.

✓ 19. október 2005

Prijatie Medzinárodného dohovoru UNESCO proti dopingu v športe.

✓ 1. január 2009

Zriadená **antidopingová agentúra Slovenskej republiky (SADA)** - cieľom je chrániť identitu športu ako fenomenálnej ľudskej aktivity, napomáhať právu športovcov zúčastňovať sa športu bez dopingu a tým propagovať zdravie, spravodlivosť a rovnosť možností pre všetkých športovcov.

✓ 2013

Nadačná rada antidopingovej agentúry schválila úpravy Svetového antidopingového kódexu v Johannesburgu (Južná Afrika). Účinný je od 1. januára 2015.

✓ 2021

od 1. januára 2021 vstupuje do platnosti nová verzia Kódexu.

Športovci, ktorí si nedovolené pomáhajú zvyšovať svoju výkonnosť zakázanými látkami, budú skôr či neskôr odhalení!!!

Dopingová kontrola...

Športovci sú povinní podstúpiť dopingovú kontrolu.

Aké dopingové testy sa pri športovcoch vykonávajú?

Pre zachovanie čistoty v športe a ochrane „čistých“ športovcov sa odoberá pri dopingových testoch **biologický materiál**:

- moč
- krv

Po odobratí sa **vzorky** posielajú na analýzu do akreditovaných laboratórií Svetovej antidopingovej agentúry WADA. V niektorých športoch sa robia obidva druhy odberov súčasne. Športovci môžu byť testovaní a vyzvaní k dopingovej kontrole kedykoľvek a kdekoľvek:

- po zápase
- pred zápasom
- počas tréningového procesu v mieste bydliska
- na dovolenke

Analýzou odobraných vzoriek športovcov sa zisťuje:

- **prítomnosť zakázaných látok: ako napr. steroidy, EPO, rastový hormón alebo stimulanty (napr. efedrin),**
- **sleduje sa hladina niektorých prirodzených a telu vlastných látok: množstvo červených krviniek alebo hormónu – testosterón.**

Kto je oprávnený realizovať antidopingové testy?

Antidopingové testy vykonávajú odborne vyškolení komisári/komisárky Antidopingovej agentúry SR/SADA, alebo iné zahraničné organizácie, prípadne príslušné medzinárodné športové federácie.

Povinnosti športovca v prípade vyzvania k antidopingovej kontrole komisárom alebo jeho asistentom – chaperonom:

- športovec nikdy nesmie odmietnuť dopingovú kontrolu, inak sa vystavuje nebezpečenstvu potrestania! Trest za odmietnutie podrobí sa kontrole alebo únik pred komisárom/ chaperonom je podobný (4 roky

zákazu športovej činnosti) ako pri pozitívnom výsledku testovania

- športovec má právo požiadať dopingového komisára, aby sa preukázal na oprávnenie vykonať antidopingovú kontrolu, svojim poverením a identifikoval sa kartou
- športovec je povinný riadiť sa pokynmi komisára/chaperona
- športovec je zodpovedný za pravdivé vyplnenie protokolu o dopingovej kontrole. Je povinný uviesť zoznam liekov, ktoré práve užíva alebo užíval v minulosti a uviesť používanie doplnkov výživy alebo krvnú transfúziu.

Aké látky sú zakázané?

Športovec nemá povolené užiť akúkoľvek látku a metódu, ktoré sú uvedené v **Zozname zakázaných látok** Svetovej antidopingovej agentúry WADA.

Vždy k 1. januáru príslušného roka sa Zoznam zakázaných látok aktualizuje - je v záujme športovca alebo trénera, aby mal k dispozícii poslednú platnú verziu tohto zoznamu.

Zoznam zakázaných látok WADA obsahuje:

- anabolické steroidy (syntetické alebo telu vlastné hormóny, napríklad testosterón) a ďalšie hormóny, ako je EPO, ale aj takzvané:
- „rekreačné drogy“, napr. marihuanu,
- látky, ktoré bežne predpisujú všeobecní lekári alebo sú voľne predajné v lekárňach.

Pred použitím akéhokoľvek lieku pri bežných ochoreniach, ako sú prechladnutie, nádcha, kašeľ a chrípka alebo pri rôznych alergiách, prípadne prejave astmy, športovec informuje svojho lekára, že závodne preteká.

SADA každý rok v januári vydáva aktualizovaný zoznam zakázaných látok, ktoré sa predávajú v Slovenskej republike.

- Liek dovezený zo zahraničia môže mať iné zloženie ako jeho slovenský ekvivalent.
- Lieky vyrábané v zahraničí, ktoré sa oficiálne nepredávajú na Slovensku, nie sú v zozname zakázaných látok uvedené. Pri ich užívaní sa môže športovcovi do tela dostať zakázaná látka, ktorá mu môže spôsobiť nečakaný problém s dopingom, o ktorom nič netušil!!!
- Športovcom sa odporúča zobrať si na zahraničnú cestu (dovolenka, sústredenie, preteky) lieky, ktoré pravidelne užívajú alebo, ktoré budú prípadne potrebovať, aby sa vyhlí pozitívnemu výsledku prípadnej antidopingovej kontroly.

Nezabúdaj!



Naučte sa **ROZPOZNAŤ** výstražné znamenia alebo čo môžete urobiť, aby ste **ZNÍŽILI** riziko pozitívnych antidopingových výsledkov či nežiaducich účinkov na vaše zdravie?

1. Vyhýbajte sa doplnkom, ktoré majú na etikete uvedené zakázané látky.
2. Vyhýbajte sa doplnkom firiem, ktoré predávajú produkty obsahujúce látky zakázané v športe.
3. Vyhýbajte sa výrobkom podporujúcim rast svalstva, chudnutie alebo skvalitnenie sexuálneho života či „energetickým“ doplnkom.
4. Dávajte si pozor na firmy, ktoré obchodujú s výrobkami v ktorejkoľvek z horeuvedených kategórií.
5. Dávajte si pozor na zložky končiace na -ol, -diol alebo -stene a zložky, ktoré obsahujú veľké množstvo čísel.
6. Vyhýbajte sa doplnkom, o ktorých sa tvrdí, že môžu predísť alebo vyliečiť chorobu.
7. Pozor na tvrdenia ako „najnovší vedecký objav“ alebo „tajný recept“ či „čo vám experti nepovedia“, tiež pozor na používanie naoko pôsobivo znejúceho vedeckého žargónu.
8. Pozor na tvrdenia, že produkt je „alternatívou k liekom na predpis“.
9. Stavajte sa skepticky ku „klinickým štúdiám“, reklamám s fotografiami doktorov a pod.
10. Pozor na bylinné produkty a výraz „čisto prírodné“.
11. Vyhýbajte sa produktom obsahujúcim veľké množstvo zložiek alebo také zložky, ktoré nepoznáte.
12. Vyvarujte sa produktov, ktoré neboli testované kvalifikovanou treťou stranou.
13. Vyvarujte sa „patentovaných zmesí“.
14. Vyhýbajte sa produktom, ktoré majú veľa nepriaznivých účinkov.

<https://www.antidoping.sk/vyzivove-doplanky/#znamenia>

Správny prístup

V súťaži aj v tréningu:

- ✓ Stanovil som si realistické ciele, jasne identifikované a spôsoby, ktorými sa im prispôbujem
- ✓ Maximalizujem svoje šance na úspech tým, že sa budem snažiť čo najviac trénovať a súťažiť.
- ✓ Rešpektujem pravidlá športu a iných športovcov.
- ✓ Dokážem povedať, že som unavený a že si musím odpočinúť.
- ✓ Prijímam vzorce zdravého životného štýlu: vyváženú stravu, dostatok spánku s pravidelným režimom, lekárske prehliadky.
- ✓ Som jediný, kto je zodpovedný za to, čo jem.

PREDVÍDAJ RIZIKÁ

Polož si otázku!

Môžem užiť akýkoľvek liek, ktorý mi predpíše lekár alebo dá niekto iný?

Čo znamená terapeutická výnimka?

- ✓ Len stopercentná istota pred užitím lieku, že neobsahuje žiadnu zakázanú látku ti zabezpečí, že nebudeš pri kontrole pozitívne testovaný – vždy si musíš byť istý!
- ✓ Užitie lieku vždy dopredu a včas konzultuj so svojim lekárom - oboznám ho o tom, že si športovec!
- ✓ V prípade, že si športovec, ktorý má určité zdravotné problémy a je nevyhnutné, aby si užíval zakázaný liek, je tvoja povinnosť, dopredu požiadať o terapeutickú výnimku, ktorá ti ako jediná môže prípadne povoliť tento (pre zdravého športovca zakázaný) liek užívať. Pred udelením terapeutickú výnimku musí športovec vyplniť príslušný formulár a doložiť zdravotnú dokumentáciu, na základe ktorej môže športovci udeliť SADA, prípadne medzinárodné športové federácie terapeutickú výnimku.



**Za akékoľvek zakázané látky
nájsené v tvojom tele, zodpovedáš
výhradne sám a nie ostatní!**

ŠPORTUJ ČISTO

Športuj FAIR PLAY a prídu spomienky, na ktoré sa nezabúda...



Najkrajšie spomienky slovenských športovcov...

„po veľmi nevydarenej a najmä frustrujúcej sezóne som len ťažko veril, že by rok 2010 mohol byť opísaný ako zlatý rok v mojej doterajšej atletickej kariére. BOL.

Vyhral som zlatú medailu na Majstrovstvách Európy, zároveň som sa kvalifikoval aj na Kontinentálny pohár do Splitu za družstvo Európy. Ihneď som bol zaliaty pocitom šťastia a veľkej spokojnosti. Prebehlo mi hlavou mnoho myšlienok, ale jednu konkrétne si pamätám dodnes a síce to, že skutočne sa všetka drina, ktorú som za roky vložil do tréningov vyplatila. A to bolo pre mňa najväčšou odmenou“.

LIBOR CHARFREITAG (atletika)

„...vysvitlo, že sekretár rozhodcovského zboru urobil chybu. Nahodil čiastkové hodnotenie, nie to konečné. Podľa správnych výsledkov som jednoznačne a bez akýchkoľvek pochybností zvíťazil a stal som sa vtedy historicky prvým Majstrom Európy v klasickej kulturistike. Fair Play funguje, zaliť ma pocit šťastia. O rok nato sa mi titul podarilo obhájiť...“

LUBOŠ MALINÁK, (klasická kulturistika)

„...na trestné kolo a následne na záverečný úsek pretekov (ZOH 2018, Pjeong Chang, Korea) som vyštartovala ako raketa. Celých záverečných 2,5 km som nešetrila ani nohy, ani ruky, aj keď občas som mala výrazný pocit, že mi dochádzajú sily. Keď som pred cieľom zbadala v rukách nášho servismana slovenskú vlajku, zdalo sa mi, že snívam, a toto je ten najúžasnejší okamih celej mojej športovej kariéry“.

ANASTÁZIA KUZMINA (biatlon)

„...trvalo chvíľku, kým som mohla vystúpiť na najvyšší stupeň pódia a vypočuť si hymnu na svoju počesť, na počesť svojich fanúšikov, na počesť svojej krajiny. Krásny pocit.

...alebo bol predsa hodnotnejší moment zisk striebornej medaily na majstrovstvách sveta v nemeckom Hamburgu v roku 1978, ktorý bol o to krajším úspechom, že som ho nevybojovala sama? Neomylný inštinkt žien mi našepkával, že v mojom tele nosím nový život. Viete si predstaviť krajší pocit?“

KATARÍNA RÁ CZOVÁ - LOKŠOVÁ (šerm)

„...uvedomujem si, koľko driny a námahy treba vynaložiť na prípravu, ale nakoniec, keď všetko vyjde podľa predstáv, tak to stojí za to. Takéto momenty ma motivujú a posúvajú ďalej. Ja som vďačná za každú spomienku ktorú mám vďaka športu, vďaka tomu čo robím preto lebo to mám rada.“

KLAUDIA MEDLOVÁ (snowboard)

„Jedna motivácia pre šport nestačí, treba ich mať viacero.“

Tomáš Gurský, športový psychológ

PREVINENIA A TRESTY ZA DOPING

Za porušenie antidopingových pravidiel sa považuje:

- Zistenie zakázanej látky v tele športovca.
- Odmietnutie, podrobiť sa dopingovej kontrole.
- Distribúcia a predaj zakázaných látok.
- Napomáhanie k dopingu inému športovcovi.

Tresty za porušenie antidopingových pravidiel:

- Zákaz športovej činnosti na dobu štyroch rokov pri prvom porušení antidopingových pravidiel (takýto trest môže športovcovi skomplikovať celú športovú kariéru!).
- Športovec, ktorý nespupracuje pri antidopingovej kontrole, úmyselne sa jej snaží vyhýbať, zdržiavať alebo manipulovať s odobranými vzorkami, môže byť potrestaný rovnako, akoby doper!

TVOJA VOĽBA - TVOJA ZODPOVEDNOSŤ!

Čo je register športovcov? K čomu slúži?

Register športovcov (národný alebo medzinárodný) je zoznam elitných športovcov z celého sveta, ktorých môžu kontrolovať dopingoví komisári, aby eliminovali **dopingových hriešnikov!** Národné a svetová antidopingová agentúra majú tak prehľad o mieste pobytu týchto športovcov a tak môžu antidopingoví komisári od nich celoročne odoberať vzorky na testovanie.

Toto opatrenie eliminuje možnosť užívať zakázané látky a používať zakázané metódy podľa pravidiel stanovených Svetovou antidopingovou agentúrou WADA. Hlavne podvodníci nevedia kedy a kde ich „prepadne“ dopingový komisár!

Športovci, ktorí sú vedení v národnom alebo medzinárodnom registri musia pravidelne každý štvrtok hlásiť miesta svojho pobytu. Nesplnenie tejto povinnosti sa môže považovať za porušenie antidopingových pravidiel a môžu byť potrestaní ako za doping!

PRETO,

ŠPORTUJ ČISTO, SVOJU VÝKONNOSŤ ZVYŠUJ KVALITNÝM TRÉNINGOM A REGENERÁCIU!



Ako je to s tzv. rekreačnými drogami?

Sú na zozname zakázaných látok?

KOKAÍN, AMFETAMÍN, MARIHUANA - drogy, ktoré sú bežne považované za tzv. rekreačné drogy – pre organizovaných športovcov pri súťaži sú zakázané - tiež sú na zozname zakázaných látok a metód WADA.

POZOR!

Užívaním týchto látok športovec riskuje. Z tela sa vyplavujú dlhodobo, až niekoľko mesiacov. V praxi to znamená, že keď si športovec vezme zakázanú látku v mimo súťažnom období, môže byť pri odbere v súťažnom období pri odbere pozitívny a následne potrestaný. Niektoré látky ostávajú v tele dlhú dobu, ktorá sa nedá presne určiť! Odbúranie týchto látok z organizmu je individuálne, záleží od druhu látky a iných okolností, ako je psychický stav, vek, hmotnosť, pohlavie atď.

Mobil s kamerou a fotoaparátom má v dnešnej dobe informačných technológií takmer každý. Môže ťa pri bráni dopingu natočiť a zničiť ti tak športovú kariéru.

ALKOHOL vo väčšine nepatrí do portfólia zakázaných látok. Môže mať však negatívny účinok na výkon športovca a jeho zdravie.

NERISKUJ!

Neznáme pilulky, prášok alebo fajčivo na diskotékach alebo iných príležitostiach ťa môžu ľahko dostať do problémov. Nekupuj tieto ani od osôb, ktoré poznáš – ich užitie ti môže zničiť kariéru.

Fyzická aktivita je dobrá



... pre TVOJE telo!

- ✓ Udržiavajte svoje srdce v dobrej kondícii pravidelným fyzickým cvičením aktivita znižuje kardiovaskulárne ochorenia (angina pectoris, srdcové infarkty, srdcové zlyhanie a vysoký krvný tlak).
- ✓ Dostatok fyzickej aktivity a / alebo mimoriadnej fyzickej aktivity, znižuje riziko mŕtvice.
- ✓ Cvičenie zohráva dôležitú úlohu pri regulácii rovnováhy medzi dobrým a zlým cholesterolom.
- ✓ Pravidelné cvičenie ovplyvňuje metabolizmus tukov a cukrov v krvi a pomáha kontrolovať hmotnosť. Zabraňuje nadmernému množeniu tukov a tak pomáha pri regulovaní hmotnosti, čím zabraňuje obezite u detí i dospelých.
- ✓ Pomáha predchádzať strate svalov, najmä u starších ľudí.

... pre TVOJU fyzickú kondíciu!

- ✓ Cvičenie pomáha zlepšovať aeróbnú kapacitu a spomaľuje pokles respiračnej kapacity.
- ✓ Pomáha udržiavať alebo zvyšovať svalovú hmotu a schopnosti (sila, rýchlosť, vytrvalosť, flexibilita...), ale aj zlepšovať flexibilitu, rovnováhu a koordináciu.
- ✓ Pomáha predchádzať strate kostnej minerálnej hustoty tým, že pôsobí na kosti a znižuje riziko zlomeniny spôsobenej osteoporózou.

Osteoporóza: **Keď umiera kosť, na vine je nedostatok pohybu.**

Prečo je tomu tak? Lebo kosti a kostru nemáme definitívne rovnakú v dospelosti po celý život, ale

prebieha jej neustála prestavba a spevňovanie podľa práve prevažujúceho charakteru zaťaženia pohybom.

... pre TVOJU morálku!

- ✓ Cvičenie je spojené s výrazným znížením depresie a úzkosti zbavením nahromadeného napätia. Pôsobí na lepšie zvládanie stresu a pomáha pri relaxácii.
- ✓ Pomáha dosiahnuť kvalitnejší spánok pri miernom cvičení a pravidelne a nie, keď sa praktizuje večer pred spaním. Pomáha tiež odolávať únave.
- ✓ Vďaka dosiahnutej pohode a dobrého pocitu, pomáha pri rozvoji sebaúcty a vidíme pozitíva aj pri telesnom vzhľade.
- ✓ Hrá dôležitú úlohu v boji proti nepriaznivým okolnostiam, posilňuje mentálne zdravie, ktoré pochádza z návykového správania
- ✓ Pomáha zlepšovať pocit pohody.

... pre TVOJU sociálnu sieť!

- ✓ Fyzická aktivita má pozitívny vplyv aj na niektoré spoločenské aktivity, ktoré zasa ovplyvňujú duševné zdravie.
- ✓ Pomáha spoločenskej integrácii a spoznávaní ľudí, čo zvyšuje motiváciu.
- ✓ Športový výkon v kolektíve môže pomôcť zvýšiť zábavu a spolupatričnosť medzi priateľmi alebo rodinou.

... pre TVOJ mozog!

- ✓ Cvičenie pomáha zlepšovať koncentráciu v živote (každý deň), pre deti v škole, pre dospelých v práci.
- ✓ Pomáha rozvíjať autonómiu a pocity zodpovednosti.

Pýtali sme sa...

Prečo si myslíš, že FAIR PLAY je dôležité nie len v športe, ale aj v živote?

Katarína Lokšová - Ráčzová - bývalá československá šermiarka, olympionička, predsedníčka Klubu Fair Play pri SOaŠV

„Keď počujeme výraz fair play, väčšinou sa mi okamžite vybaví v mysli športové záporenia. Ale hodnoty, ktoré fair play v sebe skrýva, sa nevzťahujú len na športové diania, ale mali by sa a musia sa prejavíť vo všetkých oblastiach života. Práve šport je tým ideálnym nástrojom k výchove fair play a k tvorbe spoločensky prijateľných hodnotových systémov, výborným prostriedkom na výchovu dospelých aj dospievajúcich a vhodnou činnosťou pre uplatňovanie etických a morálnych princípov, ktoré ovplyvňujú vzťahy ľudí medzi sebou, ale aj k ich prostrediu.“

Ako sa vyjadril slávny americký spisovateľ, Ernest Hemingway (1899–1961): „**Šport nás naučí čestne vyhrávať a prehrávať so vztyčenou hlavou. Šport nás preto naučí všetko**“.

Barbora Tomanová - slovenská reprezentantka v plávaní

„V živote je rovnako dôležité žiť fair play ako v športe. Človek by sa mal riadiť istými pravidlami, aby žil s čistým svedomím a neskôr aj pevným zdravím.“

Adam Mitruk - slovenský reprezentant vo vodnom póle

„Fair play je dôležitá všade - vo všetkom čo robíme. Fair play je akýmsi morálnym kódexom, ktorý by mal športovec ako aj bežný človek v živote dodržiavať. Je na tom založená jeho česť a hrdosť.“

Veronika Vadovičová - slovenská paralympijská reprezentantka - olympionička, najúspešnejšia slovenská „para“ strelkyňa.

„Fair play by mala byť prirodzené správanie aj v športe aj v bežnom živote. Myslím, že pramení najmä z výchovy doma, ale aj z športových klubov. Ak hráme fair play je život krajší, veselší, milší.“

Peter Toman - tréner, organizátor súťaží, pedagóg - zástupca SŠŠ J. Herdu v Trnave

„Asi každý má rád hru, ale aj ja patríam medzi tých mnohých, ktorí ťažko prežívajú prehry. No aj napriek tomu je dôležité hrať vždy fair-play. A to nielen v športe a pri hre, ale aj v každodennom živote. Fair-play znamená oveľa viac než len rešpektovanie pravidiel. Nesie v sebe aj pojmy priateľstva a rešpektovania druhého človeka. Je to spôsob myslenia, nie iba správania. „Fungovať“ v živote férovo znamená nepodvádzať, dodržiavať pravidlá, nepraktizovať násilie a aj bojovať proti korupcii“.

Eva Pavlíková - organizátorka súťaží, pedagóg - telocvikárka ZŠ Krosnianska 4, Košice

„Fair play je neoddeliteľnou súčasťou športového života, ako aj životného štýlu. Športom žijem prakticky celý svoj život, ako aj moje deti a už aj vnúčatá. Zásady fair play sú automatizované v každodennom živote. Učí nás akceptovať pravidlá, dodržiavať etické a morálne zásady – byť nápomocný pri športových či životných prekážkach. Fair play dáva človeku sebadisciplínu a hodnoty, ktoré sú v súčasnej dobe najdôležitejšie - je to úcta, rešpekt, pokora a šťastie. Šťastie, ktoré nie je možné získať materiálnym zabezpečením. Bez takého šťastia sa nedostaví ani úspech. To sú hodnoty, ktoré naozaj človek v osobnom živote potrebuje. Fair play dáva človeku v jeho živote „VŠETKO““

„Som presvedčený, že fair play musí byť jedným so základných princípov športu“ povedal **Tomáš Gurský** (športový psychológ) ...odráža sa to potom aj v živote.

Alena Procházková - slovenská bežkyňa na lyžiach, olympionička

„Život športovkyne ma naučil veľa. Konať fair play som si počas športovej kariéry prebrala do života. Žiť tak, aby som sa mohla s čistým svedomím dívať do tváre komukoľvek.“

Tomáš Zigo - slovenský reprezentant v hokeji

„Fair play je v športe dôležité tak isto ako aj v živote - proste čo kto dáva a ako sa správa, to isté sa mu vráti. Treba sa snažiť byť fair play najviac ako sa dá a byť vzorom pre toho druhého.“



Praktická slovná zásoba

SPRÁVANIE

„Našou úlohou je budovať každý deň naše správanie a náš život, dobyt' nie provincie, víťazné bitky, ale pokoj a poriadok pre náš život a naše činy.“

Michel de Montaigne

POTEŠENIE

Dlhodobé príjemné pocity prinášajúce radosť, útechu a pôžitok.

„Radosť by mala rozsvietiť plameň života!“

TELO

Ludské telo alebo telo človeka - jednotný súbor orgánov a orgánových sústav tvoriacich ľudský organizmus. Skladá sa z hlavy, krku, trupu a končatín.

Z iného hľadiska pozostáva z anatomických sústav.

ETIKA

Filozofická disciplína, uvažovanie o účeloch a hodnotách existencie, podmienky šťastného života. Otázky ľudského správania a morálky, charakteru človeka.

MAJSTROVSTVO

Schopnosť dominovať, riadiť sa podľa rozumu a vôle, udržiavaním vlastnej kontroly, impulzy a inštinkt.

ODDYCH

Stav minimálnej činnosti pre orgány a svaly.

„Lenivosť je únava, pretože zvyšok je sladký.“

HRDOSŤ

Vnútný postoj, ktorý pozostáva keď hovorím, že niekto má hodnotu, ktorá je jedinečná a dôležitá.

„Existujú porážky čo sú víťazstvá“

STREČING

Konkrétne cvičenia na zlepšenie mobility progresívnym napnutím svalov na ich maximálnu amplitúdu. Vykonáva sa v čase akejkoľvek športovej činnosti, ale aj často ležiac na posteli alebo pohovke.

VÝŽIVA

Potraviny v rámci nášho tela, kde je cieľom zabezpečiť správne fungovanie jednotlivca, udržiavanie telesnej teploty a výroba energie.



„BOX je najjemnejší šport. Jediný sa robí v rukavičkách.“

Ján Zachara, olympijský víťaz v boxe OH Helsinky 1952

Nedaj sa oklamať..

Žiadne národné antidopingové agentúry, či športové federácie alebo organizácie nevydávajú žiadne osvedčenia o čistote vyrábaných doplnkov výživy.

Doplňky výživy sú bežná prax vo vrcholovom športe, pri ich nákupe sa však presvedč, či sú odporúčané športovými lekármi alebo s ich užívaním majú skúsenosti iní športovci.

Kontroluj si, či firmy a producenti, ktorí ich vyrábajú sú známi alebo nie!

Nikdy si nemôžeš byť 100% istý, že tieto doplnky výživy sú čisté.

Never reklamám typu „100% prírodný prípravok“ alebo „Zlepšenie tvojej výkonnosti o 50%“.



JE TO IBA KLAM!

VEĽA ŠŤASTIA VO VAŠEJ ŠPORTOVEJ KARIÉRE.

RIAĎ SA RADAMI ODBORNÍKOV.

BUDEŠ ČISTÝ, ŠPORTUJ FAIR PLAY!

NEBER DOPING - PLAY TRUE GENERATION.

KONTAKTY:

Slovenská asociácia športu na školách
Trnavská 37, 831 04 Bratislava, SR
www.sass.sk

Antidopingový výbor SR - SADA
Hanulova 1829/5, 841 01 Dúbravka, SR
www.antidoping.sk

Svetová antidopingová agentúra WADA:
1 K063 STOCK Exchange Tower,
800 Place Victoria (suite 1700)
P.O.Box 1 20, Montreal (Québec) H4Z 1 B7, Kanada
www.wada-ama.org



VYDÁVA:

Slovenská asociácia športu na školách, o.z. v spolupráci s Antidopingovou agentúrou SR

