



ANTIDOPINGOVÁ
AGENTÚRA
SLOVENSKEJ
REPUBLIKY

PaedDr. Žaneta Csáderová, PhD.
Ing. Tomáš Pagáč, PhD.



ANTIDOPINGOVÉ VZDELÁVANIE V PRAXI

1. ČASŤ:

**Duch
športu**

Úvod do antidopingovej problematiky

Šport ako pozitívny prostriedok duševného a fyzického rozvoja zdravia človeka prináša so sebou aj negatívne javy v športe. Spôsobené sú spoločenským tlakom na stále sa zvyšujúce výkony v športe, komercializáciou športu, tlakom na imidž muža a ženy v súčasnej modernej dobe. Medzi negatívne javy v športe môžeme zaradiť napríklad doping, manipuláciu výsledkov v športe („match-fixing“) alebo násilie na štadiónoch.

Vzhľadom na dynamický vývoj spoločnosti môžeme stále viac vidieť trend zmeny životného štýlu obyvateľstva. Zmeny sa týkajú športujúcej, ale aj nešportujúcej populácie. Prinášajú so sebou zvýšenú dostupnosť liekov, doplnkov výživy a rôzne experimentovanie v prijímaní potravy. Problémom sa stáva, že tento trend má a bude mať negatívny dopad na zdravie. Zvýšeným rizikom sa stáva samoliečba, a to nielen liekmi z voľného predaja (mimo informovania lekára), ale čím ďalej tým častejšie tendencia k alternatívnym liekom. Rastie neregulovaný, nelegálny internetový predaj liekov, doplnkov výživy so stúpajúcim rizikom sebapoškodzovania konzumenta, a to aj falošnými liekmi a doplnkami výživy. Zatiaľ čo motiváciou pre profesionálneho športovca bolo získať výhodu oproti súperovi z hľadiska fyzického výkonu, pre rekreačného športovca je motivácia na používanie dopingu nejednoznačná a môže zahŕňať tak zvýšenie výkonu, ako aj estetické aspekty. Masívna televízna reklama na voľnopredajné lieky a doplnky výživy typu vápnik a magnézium s megadávkami vitamínu D a C zvyšuje ich konzumáciu a prináša závažné riziko interakcií s liekmi a športovou záťažou.

Všetky národné antidopingové agentúry poskytujú usmernenie pre športovcov a realizačné tímy športovcov, aby sa znížilo riziko neúmyselného dopingu z jedla a športových doplnkov. Antidopingová agentúra SR (SADA) začína postupne rozširovať svoje pôsobenie aj do školského systému. Dôležité bolo naviazať spoluprácu s vysokými školami, ktoré úzko súvisia s témou dopingu. Aktuálne máme podpísané Memorandá o spolupráci s Fakultou telesnej výchovy a športu v Bratislave, s Fakultou športu v Prešove a s Farmaceutickou fakultou v Bratislave. Výsledkom spolupráce je prvá publikácia „Doping v športe“, ktorá významne prispela k rozvoju spolupráce

medzi akademickou pôdou a SADA v oblasti vzdelávania a výchovy v boji proti dopingu v športe na Slovensku. V súčasnosti vytvárame skupinu akademických odborníkov, s ktorými by sme chceli zjednotiť antidopingové vzdelávacie kurikulum pre vzdelávanie učiteľov telesnej výchovy a športových odborníkov.

Dôležitým poslaním Antidopingovej agentúry Slovenskej republiky je poskytovanie informácií, výchovná, poradenská a osvetová činnosť pre deti a mládež, predovšetkým žiakov a študentov športových škôl a tried so športovým zameraním, rodičov ako aj pre športovú verejnosť. Disponujeme s výchovnými a vzdelávacími materiálmi aj pre nižšie vekové kategórie. Dôraz sa kladie na telesnú výchovu a šport už na základných školách. Prostredníctvom prehľadu literatúry a už realizovaných projektov sa zistilo, že telesná výchova a šport majú potenciál podporovať hodnoty, ako sú čestná hra, rovnosť, čestnosť, excelentnosť, angažovanosť, odvaha, tímová práca, dodržiavanie pravidiel a zákonov, rešpektovanie seba a ostatných, ducha a solidarity v komunite, ako aj zábava a zodpovednosť za zdravie.

Posúvanie riešenia problematiky do nižších vekových kategórií a objasňovanie problematiky dopingu v športe pre neregistrovaných rekreačných športovcov, by mala napomôcť pri riešení verejného zdravia budúcej populácie. Kolektív SADA je pripravený na spoluprácu a chcel by prispieť k formovaniu detí a mládeže ohľadom zodpovednosti za vlastné zdravie.

Opatrenia proti dopingu sa stali aktuálne, predovšetkým tým, že doping v športe ohrozuje jeho etické zásady, pravidlá a zdravie samotných športovcov. Medzinárodný olympijský výbor patril medzi prvých iniciátorov zákazu dopingu v športe. Pozadu nezostali ani vládne inštitúcie

a iniciatívu prevzali európske krajiny. Členské štáty Rady Európy a účastníci Európskeho kultúrneho dohovoru prijali v roku 1989 dokument pod názvom Európsky antidopingový dohovor ako štátnu podporu v boji proti dopingovému v športe. Ako významný krok na celosvetovej športovej úrovni vnímame založenie Svetovej antidopingovej agentúry (WADA) v roku 1999. Hlavným cieľom bolo vytvorenie Svetového antidopingového programu, ktorého súčasťou je Svetový antidopingový kódex. Aby sa celosvetovo posilnil boj proti dopingovému v športe bol podpísaný Medzinárodný dohovor proti dopingovému v športe UNESCO č. 347/2007

Z. z. Slovenská republika pristúpila k podpísaniu a prijatiu obidvoch Dohovorov, čo ovplyvnilo vnútroštátnu politiku ohľadom športu. Od 1. januára 2016 vstúpil do platnosti a účinnosti Zákon č. 440/2015 Z. z. o športe a o zmene a doplnení niektorých zákonov. Okrem iného, zákon priniesol aj zmenu v oblasti právnej úpravy postavenia, úloh a povinností Antidopingovej agentúry SR. V ďalších paragrafoch sú upravené opatrenia proti dopingovému, dopingová kontrola, dopingový komisár, konanie vo veci porušenia antidopingových pravidiel a odôvodňovanie disciplinárnych rozhodnutí. Podľa § 87 je upravená pôsobnosť agentúry, kde je zadefinovaná priama pôsobnosť na športovú organizáciu, organizátora súťaže, športového odborníka a na registrovaného športovca.

Dôležitou zmenou bolo aj rozšírenie trestno-právnej úpravy v oblasti boja proti nakladaniu a obchodovaniu s dopingovými látkami. Zákon č. 397/2015 z 13. novembra 2015, ktorým sa na účely Trestného zákona ustanovuje Zoznam látok s anabolickým alebo iným hormonálnym účinkom, ktorým sa menia a dopĺňajú niektoré zákony. Tento zákon nadobudol účinnosť 1. januára 2016 a týka sa hlavne plnenia Dohovoru UNESCO čl. 8 a Dohovoru Rady Európy čl. 4, a to opatrení ohľadom obmedzenia dostupnosti a používania zakázaných látok a metód.

Svetová antidopingová agentúra vypracovala materiál pre učiteľov s názvom „**TEACHER'S TOOL KIT**“. Budeme sa snažiť ponúknuť učiteľom telesnej výchovy sériu lekcí, aktivít, ktoré by postupne vzhľadom na vek detí predstavili problematiku dopingovému v športe. Zámerom je využiť šport, športové pravidlá, športové hodnoty a doping ako témy praktického uplatnenia na celý život. Antidoping použij ako prostriedok výchovy a vzdelávania v športe. Žiaci by si mohli zlepšiť, kritické myslenie, spoluprácu, čítanie s porozumením ako aj ústny a písomný prejav. Prvý modul bude venovaný pre deti vo veku 10 – 12 rokov (mládež) a druhý modul pre dospievajúcu mládež vo veku 13 – 16 rokov. Samozrejme je na učiteľovi ako bude pracovať s jednotlivými materiálmi.

Na úvod si položíme dôležitú otázku:

Prečo diskutovať o dopingovému so študentmi, ktorí nie sú elitnými športovcami, ktorí sa nikdy nemusia obávať dopingovej kontroly?

Existuje veľa dôvodov na diskusiu o dopingovému:

- ✓ **Po prvé, je našim hlbokým presvedčením, že čím skôr začneme v deťoch budovať antidopingové povedomie a hodnoty fair play pred tým, ako budú vystavené užívaniu drog, alebo dopingových látok, tak ich to bude menej lákať.**
- ✓ **Po druhé, hoci vaši študenti nemusia byť v pokušení za účelmi zvyšovania výkonnosti, môžu byť v pokušení používať látky, ako sú doplnky a lieky, ktoré pomáhajú zlepšovať ich vzhľad (schudnúť, nabrať svalovú hmotu).**
- ✓ **Nakoniec, hoci témy, ktoré používame pre tieto hodiny, sa točia okolo športu, hodnoty, ktoré sa učia, idú nad rámec športu.**

VEKOVÁ KATEGÓRIA DO 12 ROKOV:

Hodnoty v športe

Úlohou tejto časti je oboznámiť študentov s konceptom ducha športu. Študenti budú povzbudzovaní, aby premýšľali o dôležitosti hrania férovo a aké správanie a hodnoty sú spojené s duchom športu. Na konci tejto časti študenti navrhnu a podpíšu prísľub férovosti.

Témy:

- ✓ Čo je fair play?
- ✓ Čo je to duch športu?
- ✓ Uplatňovanie hodnôt Ducha športu vo všetkých aspektoch života.

Činnosti:

- ✓ Zvážte správanie „hrať“ spojené s hodnotami ducha športu.
- ✓ Zvážte správanie „každodenného života“ spojené s hodnotami ducha športu.
- ✓ Identifikujte hodnoty ducha športu v texte.
- ✓ Navrhните a podpíšte prísľub férovosti.

Aké zručnosti sa uvedú do praxe v tomto kurze:

- ✓ kritické myslenie
- ✓ porozumenie čítaniu
- ✓ písomný prejav
- ✓ ústny prejav
- ✓ skupinové vzdelávanie

LEKCIA 1

Úvod do hodnôt športu

Účel: Účelom tejto hodiny je oboznámiť študentov s konceptom Ducha športu.

Ciele vzdelávania:

- ✓ **Získanie vedomostí o základných hodnotách ducha športu v kontexte športových a fyzických aktivít.**
- ✓ **Vytváranie prepojení medzi hodnotami ducha športu a každodenných činností študentov.**

Čo je to duch športu?

Informácie:

Antidopingové programy sa snažia zachovať to, čo je pre šport skutočne cenné. Táto vnútorná hodnota sa často označuje ako „duch športu“. Duch športu je oslavou ľudského ducha, tela a mysle. Doping je zásadne v rozpore s Duchom športu.

Aktivity:

Vysvetlite študentom, že existuje 11 základných hodnôt, ktoré charakterizujú ducha športu.

- ✓ **Zdravie**
- ✓ **Etika, čestná hra a poctivosť**
- ✓ **Vynikajúca výkonnosť**
- ✓ **Charakter a vzdelanie**
- ✓ **Zábava a radosť**
- ✓ **Tímová spolupráca**
- ✓ **Oddanosť a angažovanosť**
- ✓ **Rešpektovanie pravidiel a zákonov**
- ✓ **Úcta k sebe samému a k ostatným účastníkom**
- ✓ **Odvaha**
- ✓ **Súdržnosť solidarita**

Ale čo to všetko znamená? Nechajte študentov premýšľať o týchto hodnotách:

1. Nechajte študentov, aby pomocou prázdneho pracovného listu Duch športových hodnôt poskytovali príklady, ktoré podporujú a sú v rozpore s každou z 11 hodnôt, ktoré charakterizujú Ducha športu.

Poznámka: Tento pracovný list je možné vyplniť v písomnej forme (jednotlivo alebo v malých skupinách) alebo jednoducho prediskutovať ústne.

2. Poskytnúť študentom vyplnené tabuľky a nechať študentov diskutovať.

Poznámka: Tento pracovný list je možné prediskutovať individuálne alebo skupinovo

Duch športových hodnôt	Dobry duch športového správania	Konanie v rozpore s duchom športu
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Etika ✓ Fair Play ✓ Poctivosť 	Hráť v rámci pravidiel, aj keď viem, že ma nechytia, ak budem podvádzať.	Nerešpektujem pravidlá hry. Klamem, keď ma niekto chytí pri podvádzaní.
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Zdravie 	Počúvam svoje telo. Jem dobre, mám dostatok spánku a nepreháňam to.	Keď športujem, riskujem. Športujem aj keď som zranený alebo unavený.
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Vynikajúci výkon 	Vždy sa snažím ako len viem. Som šťastný, keď vyhrám, ale nenútim svojich protivníkov, aby sa cítili zle.	Vzdávam sa, keď prehrám alebo nehrám dobre. Ak nebudem dobre hrať, stanem sa agresívnym voči spoluhráčom a súperom.
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Charakter a vzdelanie 	Svojim spoluhráčom ukazujem dobrý príklad o tom, ako hrať spravodlivo. Som dobrým vzorom pre mladých hráčov. Vždy budem mať kontrolu, aj keď prehrám alebo nehrám dobre	Nabádam ostatných, aby so mnou podvádžali alebo nehrali fér.
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Zábava a užívanie si 	Hrať môj obľúbený šport ma robí šťastným. Vždy sa bavím, či vyhrám alebo prehrám	Keď hrám, často som agresívny, vďaka čomu je šport menej zábavný. Som nahnevaný a smutný. Niekedy som ublížil ostatným (fyzicky alebo emocionálne). Hráť, aby som vyhral. Už to viac nie je o zábave.

✓ Tímová spolupráca	Viem, že nemôžem zvíťaziť sám. Vyhráme ako tím a prehráme ako tím.	Robím na ihrisku veci, vďaka ktorým vyzerám dobre, ale pre tím to nie je dobré. Na spoluhráčov som našťvaný, pretože nie sú takí dobrí ako ja.
✓ Oddanosť a angažovanosť	Venujem sa svojmu športu a tímu. Chodím na všetky tréningy a zápasy. Pomáham mladším deťom pri tréningu.	Hrám iba v zápasoch. Necvičím ani netrénujem. Nehrám, pokiaľ si nemyslím, že vyhráme.
✓ Rešpekt k pravidlám a zákonom	Poznám pravidlá. Rešpektujem pravidlá a rozhodcov.	Kričím na rozhodcov a trénerov. Odpovedám na volania rozhodcov. Nerešpektujem autoritu.

Duch športových hodnôt	Dobry duch športového správania	Konanie v rozpore s duchom športu
✓ Rešpektuj seba a ostatných zúčastnených	Nedovoliť, aby so mnou niekto zaobchádzal zle. Pomáham svojim spoluhráčom a súperom, ak padnú.	Kričím na svojich spoluhráčov a súperov. Som neslušný. Som agresívny
✓ Odvaha	Poviem, keď viem, že môj tímový kolega alebo protihráč nehrá podľa pravidiel.	Nepoviem nič, keď vidím, že tímový kolega alebo protivník porušuje pravidlá alebo podvádza
✓ Súdržnosť a solidarita	Nechám zápas na ihrisku. Som priateľ so svojimi súpermi mimo ihriska. Hovorím, keď vidím niečo, čo nie je v poriadku.	Diskriminujem ostatných hráčov, ktorí sa odo mňa odlišujú. Nehrám sa s ľuďmi, ktorí nie sú tak zruční ako ja. Nerozprávam sa s protivníkmi mimo ihriska.

Diskusia: Ako náhle mali študenti príležitosť zamyslieť sa nad hodnotami Ducha športu, požiadajte študentov, aby premýšľali o niektorých príkladoch správania alebo príbehov, ktoré stelesňujú hodnotu Ducha športu. Môže ísť o príbehy alebo príklady zo školského dvora, detského ihriska alebo športovej súťaže.

Použitie videa SADA:

Mr. Dop Čo som ti dal, to mi raz vrátiš (<https://www.youtube.com/channel/UCnokcc828hTepeY0G3FKzWg>)

SADA Čistý športovec

(<https://www.youtube.com/channel/UCnokcc828hTepeY0G3FKzWg>)

LEKCIA 2:

Hra v duchu športových hodnôt

Účel: Účelom tejto lekcie je identifikovať duch športových hodnôt v skutočných športových príbehoch.

Ciele vzdelávania:

- ✓ Identifikovať ducha športových hodnôt v reálnych príbehoch.
- ✓ Myslieť kriticky o pozícii ducha športových hodnôt.

Príbehy ducha športu

Informácie:

Medzinárodný výbor pre fair play udeľuje jednotlivcom alebo tímom ceny za ich angažovanosť v hodnotách fair play. Výbor má tri ocenenia:

1. **PIERRE DE COUBERTIN TROPHY:** Udeľuje sa za čestnú hru súťažiacemu, ktorý obetoval alebo ohrozil svoje šance na výhru dodržiavaním nielen písaných pravidiel športu, ale aj tých „nepísaných“.
2. **JEAN BOROTRA TROPHY:** Udeľuje sa za všeobecný postoj vedenia počas celej športovej kariéry, ktorý sa vyznačuje vynikajúcim a stálym duchom fair play.
3. **WILLI DAUME TROPHY:** Udeľuje sa za činnosť zameranú na podporu fair play, napríklad organizovanie národných alebo miestnych kampaní, prednášok, kníh, článkov, správ alebo komentárov v médiách.

Príkladom víťaza ocenenia Pierra de Coubertina je nemecký paralympijský hráč stolného tenisu Jochen Wollmert, ktorý opravil rozhodcov pri dvoch rôznych príležitostiach počas londýnskych paralympijských hier, čím stratil body. Svojho súpera nakoniec vo finálovom zápase porazil.

Viac informácií o výbore pre medzinárodné fair play nájdete na ich webovej stránke, ktorá obsahuje aj všetkých výhercov ocenenia: <http://www.fairplayinternational.org/>

Viac informácií na národnej úrovni nájdete na webovej stránke Slovenského olympijskeho a športového výboru: <https://www.olympic.sk/komisia/klub-fair-play/ciele>

Aktivita:

Nasledujúce príbehy ilustrujú ideály Ducha športu. Pomocou nižšie uvedených 11 hodnôt športového ducha požiadať študentov, aby vysvetlili, prečo sú tieto príbehy dobrým príkladom športového ducha.

- ✓ **Zdravie**
- ✓ **Etika, čestná hra a poctivosť**
- ✓ **Vynikajúca výkonnosť**
- ✓ **Charakter a vzdelanie**
- ✓ **Zábava a radosť**
- ✓ **Tímová spolupráca**
- ✓ **Oddanosť a angažovanosť**
- ✓ **Rešpektovanie pravidiel a zákonov**
- ✓ **Úcta k sebe samému a k ostatným účastníkom**
- ✓ **Odvaha**
- ✓ **Súdržnosť a solidarita**

Poznámka: Môžete požiadať študentov, aby identifikovali ideály vo všetkých príbehoch alebo priradili jeden príbeh jednotlivcovi alebo skupine študentov. Príbehy a 11 hodnôt ducha športu sú zahrnuté vo formáte pracovných hárkov. Kľúč na odpoveď je uvedený nižšie. Pokiaľ sú študenti schopní jasne a presvedčivo prepojiť hodnotu a príbeh, reakcia môže byť akceptovaná. Možno budete chcieť zahrnúť miestny príklad (príklady) ducha športu do akcie, či už na úrovni komunity, klubu alebo elitného športu.

Hazard so striebornou medailou za záchranu života letných olympijských hier 1988

Lawrence Lemieux bol olympijským námorníkom z Kanady. Počas olympijských hier v roku 1988 sa Lawrence mal na dosah zisk striebra, keď si všimol, že jeden z jeho konkurentov vypadol z lode. Námorník zo Singapuru bol zranený a mal problémy udržať hlavu nad vodou. Lawrence opustil preteky, aby zachránil život svojho konkurenta.

Lawrence v tomto preteku nezískal striebornú medailu. Skončil na 22. mieste. Počas záverečných ceremónií dostal Lawrence medailu Pierra de Coubertina za hrdinstvo.

Kľúčové odpovede:

- ✓ **Rešpekt voči ostatným: Lawrence dal zachrániť život konkurenta pred získaním medaily.**
- ✓ **Odvaha: Odvaha Lawrence riskovala svoju kariéru a možno aj vlastný život, aby zachránil život jeho konkurenta.**
- ✓ **Charakter: Lawrence je vynikajúci vzor.**

Skočiť na pomoc konkurentovi v núdzi olympijské hry 1936

- ✓ Jesse Owens bola športová hviezda z USA. Hlavným konkurentom Jesseho na olympijských hrách v roku 1936 bol Luz Long. Luz bol favorizovaný nemecký atlét na získanie zлата v skoku do diaľky.
- ✓ Jesse zlyhal vo svojich prvých dvoch skokoch. Keby znova zlyhal, bol by diskvalifikovaný. Bol na neho vyvíjaný veľký tlak.
- ✓ Luz išiel za Jessem. Predstavil sa mu a navrhol, aby sa Jesse pokúsil skočiť z miesta niekoľko centimetrov od čiar. Pretože Jesse takmer vždy skočil ďalej, ako je minimálna požadovaná vzdialenosť, aby sa kvalifikoval do ďalšieho kola.
- ✓ Fungovalo to! Pri treťom skoku Jesse skočil. Jesse nakoniec vyhral zlatú medailu a dokonca prekonal rekord Luza.
- ✓ Luz bol prvým človekom, ktorý zablahoželal Jessemu k jeho víťazstvu. Obaja muži odišli z pódia v objatí.

Kľúčové odpovede:

- ✓ Nadšenie pre šport: Luz Long pomohol súperovi s jeho technikou, aby sa vedel kvalifikovať.
- ✓ Úcta k ostatným: Luz pomohol súperovi a ako prvý mu zablahoželal, keď vyhral súťaž.
- ✓ Odvaha: Luz riskoval veľa tým, že keď konkurentovi Jessemu pomôže tak ho porazí vlastnou technikou, čo sa aj stalo.
- ✓ Charakter: Luz je vynikajúcim vzorom, ktorý ukazuje, že víťazstvo nie je všetko a že je kľúčové baviť sa, hrať/súťažiť, podľa vašich najlepších schopností a pomáhať ostatným robiť to isté. Aj pri športe je dôležité nestratiť „vlastnú tvár“.

„Jediná vec, ktorú som mohol urobiť, aby som si udržal tvár.“

Ruben Gonzales bol veľmi dobrý profesionálny hráč raketbalu. Na turnaji v roku 1985 hral Ruben o titul majstra sveta. Bol to tvrdý zápas. V momente zápasu Ruben urobil vražedný úder. Rozhodca to označil za bod. Čiarový rozhodca tiež povedal, že to bol bod. Ruben vyhral zápas.

Ruben však zaváhal. Obrátil sa na svojho súpera a rozhodca vyhlásil, že jeho strela bola za čiarou. Rubenov súper nakoniec vyhral zápas.

„Bolo to jediné, čo som mohol urobiť, aby som si udržal svoje vnútorné hodnoty,“ povedal po zápase Ruben.

Kľúčové odpovede:

- ✓ **Čestnosť a férovosť:** Ruben čestne povedal rozhodcovi, že jeho strela bola za čiarou, a preto nebola správna.
- ✓ **Venovanie športu:** Ruben dal pravidlá a integritu športu nad jeho titul majstra sveta.
- ✓ **Rešpektovanie ostatných a pravidiel:** Ruben dostatočne rešpektoval svojho súpera a pravidlá hry, aby uznal, že strela nebola dobrá a vzdal sa titulu.
- ✓ **Odvaha:** Pre Rubena bolo odvážne vzdať sa titulu.
- ✓ **Charakter:** Ruben je vynikajúci vzor, ktorý dokazuje, že hranie v rámci pravidiel športu je dôležitejšie ako víťazstvo.

„Ak vyhráte, ale niekomu nepomôžete, keď by ste mali, čo je to za víťazstvo?“ Zimné olympijské hry 2006 (Turín, Taliansko)

Sara Renner viedla skupinu počas podujatia ženského sprintu na bežkách na zimných olympijských hrách 2006 v Turíne v Taliansku. Zrazu sa jej ľavá lyžiarska palica zlomila. V priebehu niekoľkých sekúnd ju prešli traja ďalší lyžiari a vyzeralo to, akoby skončila jej šanca.

Bjoernar Haakensmoen, bežecký tréner bežeckého lyžovania z Nórska, vystúpil vpred a podal Sare lyžiarsku palicu. Sara mohla pokračovať v pretekoch. V skutočnosti to fungovalo tak dobre, že tím Sary (Kanada) získal striebornú medailu.

Bjoernar neľutoval svoje rozhodnutie dať Sare lyžiarsku palicu. Bjoernar videl športovca v ťažkostiach, mal prostriedky na pomoc, a tak aj urobil.

„Olympijský duch je spôsob, ktorý sa snažíme nasledovať,“ povedal Bjoernar. „Bez toho by sme mali veľké problémy. Každý lyžiar, každý zamestnanec z Nórska to nasleduje. Ak vyhráte, ale niekomu nepomôžete, keď to potrebuje, čo je to za víťazstvo?“

Kľúčové odpovede:

- ✓ **Odvaha:** Tým, že dal Sare lyžiarsku palicu, riskoval svoju kariéru a mohol byť vylúčený alebo neakceptovaný svojou krajinou / atlétmi.
- ✓ **Charakter:** Bjoernar je vynikajúcim vzorom. Ukázal, že najdôležitejším výsledkom je pomoc športovcovi v núdzi a udržanie rovnosti v športe, aj keď to znamená, že jeho športovec / tím nevyhral.
- ✓ **Úcta k ostatným:** Bjoernar pomohol súperovi, keď to najviac potreboval.
- ✓ **Venovanie sa športu:** Bjoernarove kroky ukázali, že pomoc toho, aby sa jeho šport hral tak, ako by malo, musí byť dôležitejšie ako vyhrať alebo prehrať.

Diskusia: Vo všetkých príbehoch niekto riskoval všetko, aby pomohol súperovi a zachoval svoje vnútorné hodnoty, ako aj integritu samotného športu. Vo všetkých prípadoch sa športovec alebo tréner vzdal niečoho, aby pomohol druhému. Luz prišiel o svoju zlatú medailu a rekord, Lawrence prišiel o striebornú medailu, Ruben stratil titul majstra sveta a Bjoernarov tím sa nedostal na pódium. Študenti si môžu myslieť, že riziko nestojí za to, ale všetci títo športovci verili, že život a súťaženie v duchu športu boli dôležitejšie a boli za to vyznamenaní. Je to len náhoda, že vo všetkých týchto prípadoch sa musel športovec niečoho vzdať alebo stratiť výhru, aby dokázal hodnoty ducha športu. Nie je tomu samozrejme vždy tak. Športovec môže byť víťazom a stále stelesňuje tieto dôležité hodnoty.



LEKCIA 3

Každodenný život v zmysle športových hodnôt

Účel: Účelom tejto lekcie je vytvoriť spojenie medzi hodnotami Ducha športu získanými v lekcii 1 a každodenným životom študentov. Táto lekcia ďalej pomôže študentom premýšľať o tom, prečo je dôležité stelesňovať hodnoty ducha športu.

Ciele vzdelávania:

- ✓ **Prepojte hodnoty ducha športu s inými oblasťami života.**
- ✓ **Kriticky premýšľajte o úlohe, ktorú hodnoty športu zohrávajú v športe a v iných oblastiach života.**

Duch športu - Prečo by sme sa mali zaujímať?

Informácie:

V lekcii 1 boli študentom predstavených 11 hodnôt (pozri nižšie), ktoré charakterizujú Ducha športu. Študenti si môžu myslieť, že kvôli tomu, že sa nezaujímajú o šport ani nešportujú alebo sa nikdy nestanú elitnými športovcami, nemá na nich športový duch žiaden vplyv. Je dôležité, aby si študenti uvedomili, že tieto hodnoty presahujú rámec športu. Snažíme sa vysvetľovať vnútorné hodnoty prostredníctvom športu, ale berieme to iba ako tému. Hodnoty ducha športu sa však vzťahujú aj na náš každodenný život.

- ✓ **Hodnoty ducha športu**
- ✓ **Etika, čestná hra a poctivosť**
- ✓ **Zdravie**
- ✓ **Vynikajúca výkonnosť**

- ✓ **Charakter a vzdelanie**
- ✓ **Zábava a radosť**
- ✓ **Tímová spolupráca**
- ✓ **Oddanosť a angažovanosť**
- ✓ **Rešpektovanie pravidiel a zákonov**
- ✓ **Rešpektovanie seba a ostatných účastníkov**
- ✓ **Odvaha**
- ✓ **Súdržnosť a solidarita**

Aktivita: Akú úlohu hrá vo vašom živote 11 hodnôt športu? Prečo sú dôležité? Vysvetlite študentom, že ste sa doteraz zaoberali hodnotami zo športového hľadiska, tieto hodnoty však zohrávajú úlohu aj v ich každodennom živote. Ale ako?

V lekcii 1 študenti vyplnili tabuľku s príkladmi dobrého a zlého správania spojeného s každou z 11 hodnôt športových hodnôt. Požiadajte študentov, aby teraz vyplnili tabuľku príkladmi toho, čo robia v ich každodennom živote a ktoré tieto hodnoty ilustrujú. V druhom stĺpci požiadajte študentov, aby vysvetlili, ako očakávajú od ostatných, že tieto hodnoty ukážu. Nakoniec v poslednom stĺpci požiadajte študentov, aby zvážili, čo by sa stalo, keby oni alebo iní nerešpektovali hodnoty.

Poznámka: Rovnako ako v lekcii 1 môžu študenti vyplniť prázdnu tabuľku (jednotlivo alebo v malých skupinách) alebo im môžete ukázať vyplnenú tabuľku a o jednotlivých bodoch diskutovať.

Duch športových hodnôt	Čo môžem urobiť?	Čo očakávam od ostatných	Aké sú dôsledky toho, keď tieto hodnoty nemáme?
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Etika ✓ Fair Play ✓ Čestnosť 	<p>Pri testoch nepodvádzam. Sľúbil som to svojim priateľom a rodine.</p>	<p>Očakávam, že ostatní nebudú podvádzať. Očakávam, že ostatní mi to sľúbia tiež.</p>	<p>Keby každý podvádzal pri skúške, nikto by nevedel, koľko sa skutočne naučil.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Zdravie 	<p>Starám sa o svoje telo. Mám dosť odpočinku.</p>	<p>Očakávam, že sa o teba postarajú iní.</p>	<p>Keby boli všetci po celý čas unavení a chorí, nič by sa neurobilo.</p>

✓ Vynikajúci výkon	V škole sa snažím čo najviac. Aj keď sa mi darí, snažím sa robiť ešte viac.	Očakávam, že moji spolužiaci urobia maximum. Keď sa hráme so svojimi priateľmi alebo keď pracujem na školských úlohách so spolužiakom, očakávam, že sa budú usilovne snažiť.	Ak nikto nerobí maximum, práca je ťažšia a hry nie sú také zábavné. Ak sa nikto nesnaží čo najlepšie, výsledky nie sú také dobré a nie je na čo byť pyšní.
✓ Charakter a vzdelanie	Rád sa učím nové veci. Počúvam iných, aby som sa mohol dozvedieť viac. Snažím sa pomôcť spolužiakovi, ktorý má problémy s pochopením v škole.	Očakávam, že moji priatelia a spolužiaci sa ku mne správajú spravodlivo a pomôžu mi, ak to budem potrebovať, rovnako, ako by som im pomohol, keď to potrebovali.	Ak nie ste zvedaví na nové veci a ak nie ste ochotní zdieľať to, čo viete, s ostatnými, každý deň nebude taký zábavný a taký zaujímavý, ako by to mohlo byť.
✓ Zábava a užívanie si športu	Rád sa bavím. Život je zábavnejší, keď som šťastný. Snažím sa pozerieť na pozitívnu stránku zlej situácie. Snažím sa rozveseliť svojich priateľov, keď sú smutní.	Očakávam, že moji priatelia budú šťastní a že moji priatelia budú pozitívni.	Keby nebolo šťastia ani zábavy, každý by bol vždy našťavaný a smutný. Práca je jednoduchšia, ak máte dobrú náladu.
✓ Tímová spolupráca	Rád pomáham svojim priateľom, keď sú v núdzi. Pomáham ľuďom v núdzi, aj keď nie sú mojimi priateľmi.	Očakávam, že moji priatelia pomôžu, keď budem v núdzi. Očakávam, že moji priatelia pomôžu ostatným.	Ak nezdiate a nepracujete s ostatnými, denné aktivity a práca sú ťažšie a nie také príjemné. Ak ľudia nie sú schopní spolupracovať, bolo by chaotické a mátauce pokúšať sa niečo urobiť
✓ Oddanosť a angažovanosť	Snažím sa dokončiť niečo, čo som začal, aj keď je to ťažké urobiť alebo si to vyžaduje veľa času a úsilia.	Očakávam, že ostatní dokončia niečo, čo začali. Očakávam, že sa ostatní nevzdajú, keď je niečo ťažké urobiť.	Keby ostatní nedokončili to, čo začali, bolo by ťažké urobiť.

<p>✓ Rešpekt k pravidlám a zákonom</p>	<p>Dodržiavam pravidlá v škole. Doma sa riadim pravidlami. Postupujem podľa pokynov svojich učiteľov a rodičov.</p>	<p>Očakávam, že moji priatelia budú dodržiavať pravidlá. Očakávam, že moji spolužiaci budú rešpektovať školské a športové pravidlá.</p>	<p>Ak nerešpektujem pravidlá, mohol by som byť potrestaný. Ak sa pravidlá nebudú dodržiavať, bude nepríjemné zúčastniť sa na činnosti.</p>
<p>✓ Rešpekt k sebe samému a k ostatným</p>	<p>Som zdvorilý k ostatným. Čakám, až budem na rade hovoriť. Keď hrám hru, čakám na ťah.</p>	<p>Očakávam, že moji priatelia budú ku mne milí. Očakávam, že ma budú ľudia rešpektovať.</p>	<p>Hovorí sa, že „rešpekt je obojsmerná ulica“. Ak nerešpektujem ostatných, nerešpektujú ma a ak ma nerešpektujú, bude pre mňa ťažké rešpektovať ich.</p>
<p>✓ Odvaha</p>	<p>Zastávam sa za niekoho slabšieho alebo mladšieho, na ktorého sa práve útočí. Nebojím sa brániť, čo je správne a spravodlivé, aj keď ostatní nesúhlasia.</p>	<p>Očakávam, že sa ľudia postavia za to, čo je správne a spravodlivé. Očakávam, že moji priatelia mi pomôžu, ak ma niekto nespravodlivo potrestá.</p>	<p>Ak nemá nikto odvahu postaviť sa za tých, čo sú šikanovaní, potom vyhráva agresivita a útok.</p>
<p>✓ Súdržnosť a solidarita</p>	<p>Robím pre svoju komunitu dobré veci. Pomáham učiteľom. Pomáham svojim priateľom. Pomáham v škole. Rád pomáham mladším študentom. Zdieľam to, čo viem a mám s ostatnými, ktorí to potrebujú.</p>	<p>Očakávam, že ostatní budú robiť dobré veci pre našu komunitu a zdieľať to, čo vedia a majú s ostatnými.</p>	<p>Keby nikto nezdieľal s ostatnými alebo nepomáhal druhým, každý deň by bol oveľa väčším bojom.</p>

Záver

Cieľom tejto vzdelávacej časti boja proti dopingu je osvojiť si hodnoty ducha športu ako súčasť čestného prístupu (nielen) k športu. Základné hodnoty fair play vnímame ako základný stavebný kameň boja proti dopingu a ochrany integrity čistého športu.

Jednou z možností, ako ukončiť túto vzdelávaciu časť je podpísanie sľubu fair play.

Sľub „FAIR PLAY“

Ja, _____, sľubujem,
že budem dodržiavať zásady „FAIR PLAY“ tým, že budem:

REŠPEKTOVAŤ PRAVIDLÁ

Budem rešpektovať pravidlá hier, súťaží, športu a mojej triedy.

BRAŤ ŠPORT AKO ZÁBAVU

Spravím všetko pre to aby bol šport a hra zábavou.

ODVÁŽNY A POVIEM

Keď uvidím, že niekto porušuje pravidlá, nebudem sa báť o tom hovoriť.

PRISTUPOVAŤ K ŠPORTU A SVOJIM POVINNOSTIAM NAJLEPŠIE AKO VIEM

Budem spokojný s mojím výkonom aj keď nebude dokonalý, ale spravím pre to maximum

PRACOVAŤ TÍMOVO

Budem spolupracovať s mojimi kamarátmi a spolužiakmi.

ODHODLANÝ

Nevzdám sa, ani keď to bude ťažké a nebude sa mi dariť.

Dátum a podpis