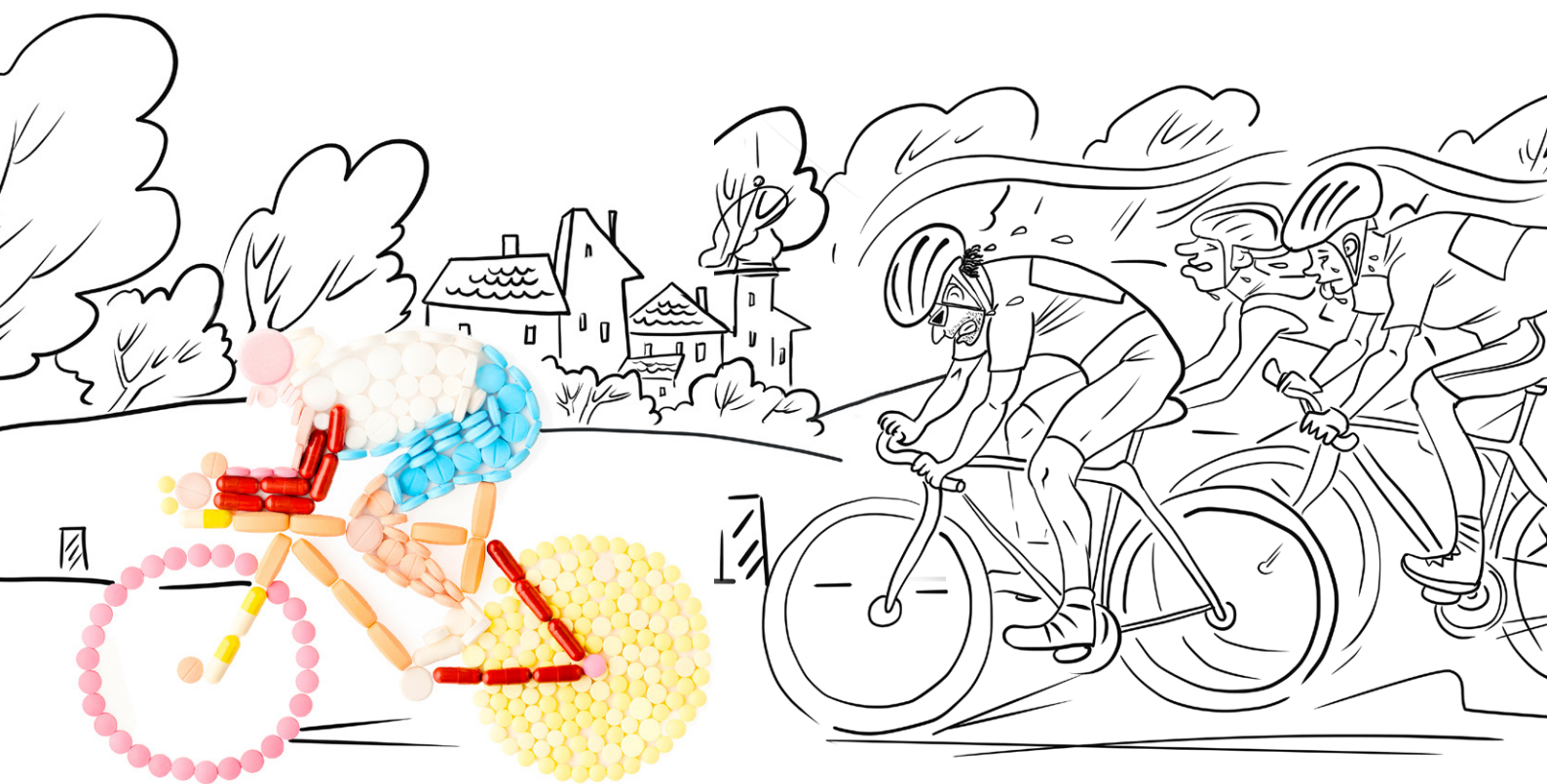




ANTIDOPINGOVÁ
AGENTÚRA
SLOVENSKEJ
REPUBLIKY

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



ANTIDOPINGOVÉ VZDELÁVANIE V PRAXI

4. ČASŤ:

Prečo
je doping
zakázaný?

Úvod

Štvrtá časť nášho vzdelávacieho projektu priamo nadväzuje na predchádzajúca časť, v ktorej sa študenti oboznámili s definíciou a históriou doping, ako aj s rôznymi inštitúciami, ktoré problematiku doping priamo zastrešujú. V novej časti sa budeme snažiť študentom priblížiť, prečo je doping v športe zakázaný. Dôraz budeme klásť najmä na etické a zdravotné dôvody. Študenti budú mať priestor zhodnotiť podvod z morálneho alebo etického hľadiska (hodnoty športu a spoločnosti), ako aj účinky doping na zdravie športovca, z čoho by malo logicky

Etika:

Je pre nás dôležité, aby študenti zhodnotili akú úlohu zohrávajú hodnoty v ich rozhodnutiach a čo ďalšie ovplyvňuje ich rozhodnutia. Dokážu vidieť akúsi paralelu medzi ich životom a životom vrcholového športovca? Sú športovci naozaj až takí odlišní vo svojich rozhodnutiach od bežnej populácie? Nakoniec sa študenti zamyslia, prečo sú pravidlá dôležité nielen v športe, ale aj v triede a spoločnosti.

Zdravie:

Užívanie doping sa nespája iba s udelením zákazu činnosti. Športovec môže za doping zaplatiť aj niečím oveľa cennejším, svojím zdravím. Študentom predstavíme vedľajšie účinky užívania dopingových látok. Niektoré dopingové látky sa nachádzajú aj v liekoch. Pokúsime sa študentom vysvetliť, aké potenciálne nebezpečenstvo sa skrýva v užívaní liekov určených na liečbu zdravotných ťažkostí zdravými športovcami. Na záver študenti zvážia, prečo sú určité látky zakázané, ako aj to, ako sa zakázaná látka dostane na Zoznam zakázaných látok a metód.

Témy:

- Čo ovplyvňuje život študentov? Aký to má vplyv na ich rozhodnutia?
- Aké osobné hodnoty sa spájajú so športovými hodnotami a ako to ovplyvňuje proces rozhodovania?
- Prečo sú pravidlá dôležité?
- Prečo sú dopingové látky nebezpečné z pohľadu zdravia?
- Aké sú vedľajšie účinky dopingových látok?
- Prečo sa niektorí športovci vystavujú riziku doping?

Činnosti:

- Hodnoty a šport
- Rozpoznanie nebezpečenstiev doping

Aké zručnosti sa uvedú do praxe v tomto kurze:

- Kritické myslenie
- Čítanie s porozumením
- Písomný prejav
- Ústny prejav
- Kolektívna činnosť

LEKCIA 1:

Hodnoty, šport a antidoping

**Účel:**

Študenti kriticky rozmyšľajú o tom, prečo doping nie je z etického hľadiska povolený v športe. Študenti preskúmajú hodnoty a pravidlá hry v športe.

Ciele vzdelávania

- Diskusia o hodnotách a ich vplyve na naše rozhodnutia.
- Analýza vnútorných hodnôt a športových hodnôt.
- Čo všetko ovplyvňuje rozhodnutia športovca ohľadom dopingu.

Hodnoty a šport

Nielenže je doping nebezpečný pre zdravie športovca, je to aj podvod. Antidopingové hnutie sa snaží chrániť zdravie športovcov, ako aj zabezpečiť rovnaké podmienky pre všetkých. Chránime právo športovca zúčastňovať sa čistého športu, čím podporujeme zdravie, spravodlivosť a rovnosť pre športovcov na celom svete.

Prečo by sme sa mali starať o čistý šport?

Niektorí ľudia sa domnievajú, že šport by bol spravodlivý iba vtedy, ak by sme všetkým športovcom umožnili dopovať. Iní sa domnievajú, že dopingové kontroly sú v rozpore s právami športovcov. Aký je váš názor?

Nasledujúca aktivita je zameraná na to, aby sa študenti zamysleli nad tým, ako šport ovplyvňuje život športovca a ako to súvisí s dopingom.

Aktivita č. 1: Základné hodnoty

Požiadajte študentov, aby vytvorili dva kruhy, jeden vo vnútri druhého tak, aby tí, ktorí tvoria vnútorný kruh, mohli viesť dialóg s tými, ktorí tvoria vonkajší kruh.

Diskusia: Požiadajte študentov, aby prediskutovali každú z nasledujúcich otázok (3-5 minút na každú otázku). Po každej otázke požiadajte študentov, ktorí tvoria vnútorný kruh, aby sa presunuli o jedno miesto vľavo, aby mali pre každú otázku nového diskusného partnera.

- Kto je твоjím vzorom v rodine? Prečo?
- Aké správanie vo vás povzbudzuje alebo od akého vás odrádzajú vaši rodičia alebo učitelia?
- Ako riešite konflikty vo vašej rodine?

Po prediskutovaní všetkých otázok požiadajte študentov, aby sa podelili o svoje odpovede a pokúste sa s nimi zovšeobecniť rodinné hodnoty v našej spoločnosti.

Odpovede môžete heslovite spísovať aj na tabuľu, aby sa vám následne ľahšie tvorili všeobecné závery.

Záver: Na základe poskytnutých odpovedí požiadajte študentov, aby vyvodili závery o rodinných hodnotách a poukázali na spoločné znaky uvedených odpovedí.

Aktivita č. 2: Úvahy o hodnotách a športe

Diskusia: Požiadajte študentov, aby vytvorili 3-4 členné skupiny a prediskutovali každú z nasledujúcich otázok (3-5 minút na otázku):

- Kto je váš obľúbený športovec alebo športový vzor? Prečo?
- Prečo sa zaujímate o šport alebo prečo ste sa začali venovať športu?
- Aké správanie vo vás povzbudzuje alebo od akého vás odrádza váš tréner alebo rodičia v rámci športu?
- Čo vás motivuje pokračovať v športovaní, resp. existuje dôvod, prečo by ste prestali športovať?
- Chcel by si sa stať trénerom? Prečo?

Po prediskutovaní všetkých otázok požiadajte študentov, aby sa podelili o svoje odpovede s cieľom zovšeobecniť športové hodnoty.

Odpovede môžete heslovite spísovať aj na tabuľu, aby sa vám následne ľahšie tvorili všeobecné závery.

Záver: Požiadajte študentov, aby vyvodili závery o hodnotách spojených so športom (ktoré odpovede sa objavili najčastejšie). Ak ste so študentami realizovali aj aktivitu č. 1, môžete porovnať, k akým hodnotám ste dospeli v prípade rodiny a čo je vaším záverom v prípade športu.

Následne sa pokúste diskutovať o tom, čo má táto téma spoločné s antidopingom:

- Ako ovplyvňujú vnútorné hodnoty športovca a jeho rozhodnutia?
- Sú základné spoločenské a športové hodnoty väčšinou rovnaké?
- Aké možné rozdiely v spoločenských a športových hodnotách môžu priviesť športovcov do dilemy, ako sa postaviť k téme doping?

Aktivita č. 3: Čo majú spoločné vnútorné hodnoty človeka so športom bez doping?

Diskusia: Spýtajte sa študentov, prečo si myslia, že doping nie je v športe povolený. Odpovede môžu zahŕňať:

- Ohrozenie zdravia športovcov.
- Doping porušuje športové pravidlá.
- Nie je to spravodlivé.
- Športovci nemajú rovnaké podmienky.

Vysvetlite študentom, že základným dôvodom, prečo je doping v športe zakázaný je zachovanie toho, čo je pre šport dôležité. Spýtajte sa študentov, prečo oni sami športujú. Odpovede môžu zahŕňať:

- Byť v dobrej kondícii.
- Byť zdravý.
- Spoznať priateľov, spôsob ako s nimi tráviť čas.
- Vyhrávať.
- Zarábať peniaze.
- Byť slávny.
- Byť atraktívny.
- Baviť sa.

Poznámka: Je bežné, že študenti často reflektujú obraz profesionálnych alebo elitných športovcov. Je dôležité zdôrazniť skutočnosť, že športujeme hlavne kvôli dobrému pocitu, zábave a kolektívu.

Ak študenti zdôrazňujú odpovede ako výhra, peniaze, sláva, opýtajte sa či vždy vyhrávajú a ak nie, prečo napriek prehre pokračujú v hre. Spýtajte sa či zarábajú peniaze v rámci školskej súťaže alebo miestnom tíme, ak nie, prečo pokračujú v hre? Opýtajte sa, či im šport prináša slávu. Sú vďaka športu viac populárni v rámci školy?

Vysvetlite študentom, že doping je v rozpore so športovými hodnotami. Sú známe ako „duch športových hodnôt“ a zahŕňajú:

- etiku, fair play a poctivosť,
- zdravie,
- výkonnosť,
- charakter a vzdelanie,
- zábavu a radosť,
- tímovú hru,
- odhodlanie,
- rešpekt k pravidlám a zákonom,
- rešpekt k sebe samému a k ostatným,
- odvahu,
- spoločenstvo a solidaritu.

Vráťte sa k odpovediam, ktoré študenti poskytli počas predchádzajúcich aktivít a opýtajte sa ich či vidia súvislosti medzi hodnotami, ktoré zdôraznili vo svojej diskusii a jedenástimi hodnotami ducha športu.

Čo tieto hodnoty predstavujú v športe a v každodennom živote všeobecne? Spýtajte sa študentov, prečo sú tieto hodnoty také dôležité. Túto aktivitu môžete realizovať aj písomne, formou diskusie v malých skupinách alebo ako všeobecnú diskusiu v triede. Možné odpovede sú uvedené v rámci nižšie.



Duch športových hodnôt	Dobry duch športového správania	Konanie v rozpore s duchom športu
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.
ZDRAVIE	Počúvam svoje telo. Vhodne sa stravujem, mám dostatok spánku a neprepínam svoje sily.	Keď športujem, riskujem. Športujem, aj keď som chorý, zranený alebo vyčerpaný.
VYNIKAJÚCI VÝKON	Vždy sa snažím ako len viem. Som šťastný, keď vyhrám, ale nezosmiešňujem svojich súperov.	Vzdávam sa, keď prehrám alebo nehrám dobre. Keď prehrám, som agresívny, nadávam a útočím na súperov.
CHARAKTER A VZDELANIE	Hráť spravodlivo. Rešpektujem fair play. Som dobrým vzorom pre mladých hráčov. Snažím sa zvládnuť svoje emócie aj keď prehrám.	Nabádam ostatných, aby so mnou podvádžali a porušovali pravidlá.
ZÁBAVA A RADOSŤ	Športujem, lebo je to zábava. Aj keď prehrám, neznamená to, že som zlyhal.	Počas športovania som často agresívny, zábava ma nezaujíma. Chcem len vyhrať. Som nahnevaný a smutný. Niekedy ublížim ostatným (fyzicky alebo emocionálne). Už to viac nie je o zábave.
TÍMOVÁ PRÁCA	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 našťavaný, pretože nie sú takí dobrí ako ja.
ODHODLANIE	Venujem sa svojmu športu a tímu. Chodím na všetky tréningy a zápasy. Pomáham mladším deťom pri tréningu.	Hráť iba v zápasoch. Necvičím ani netrénujem. Nehráť, pokiaľ si nemyslím, že vyhráme.
REŠPEKT K PRAVIDLÁM A ZÁKONOM	Poznám pravidlá. Rešpektujem pravidlá a rozhodcov.	Kričím na rozhodcov a trénerov. Hádam sa s rozhodcami. Nerešpektujem autoritu.
REŠPEKTUJ SEBA A OSTATNÝCH ZÚČASTNENÝCH	Nedovolím, 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 protivník nehrá podľa pravidiel.	Nepoviem nič, keď vidím, že tímový kolega alebo protivník porušuje pravidlá alebo podvádza. Naopak, podporím ho, aby sme vyhrali.
SPOLOČENSTVO 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. Nehráť sa s ľuďmi, ktorí nie sú tak zruční ako ja. Nerozprávam sa s protivníkmi mimo ihriska.

Prečo sú pravidlá také dôležité?

Spýtajte sa študentov, prečo si myslia, že šport, spoločnosť a dokonca aj ich trieda majú pravidlá.

Požiadajte študentov, aby vysvetlili pravidlá niektorých svojich obľúbených športov. Napríklad:

Zákaz používania rúk vo futbale.	Prečo je to zakázané? Je dôležité, aby sa toto pravidlo neporušilo? Ak ho niekto poruší, má byť potrestaný?
Čiary na ihrisku alebo kurte.	V loptových hrách poznáme tzv. „out“. Prečo máme toto pravidlo? Stalo sa vám niekedy, že ste hrali takúto hru, prešli ste za čiaru a tvárili ste sa, že nie? (Lebo vás nikto nevidel?)
Zákaz kráčania s loptou v basketbale.	V basketbale poznáme „kroky“. Čo si myslíte o tomto pravidle? Aký je trest?
Pravidlá pre súboj s protivníkmi.	Pri bojových športoch nie sú pravidlá len o fair play, ale aj o ochrane zdravia. Poznáte nejaké také pravidlo?
Pravidlá týkajúce sa prijateľného vybavenia.	V cyklistike sa napríklad riešilo použitie skrytého elektrického pohonu. V kanoistike sa kontrolujú parametre lode, v biatlone sa kontrolujú parametre zbrane. Prečo?
Počet povolených hráčov na ihrisku.	Asi je nám jasné, že ak by mal jeden tím viac hráčov ako druhý, tak to je značná výhoda. Predstavte si, že by počas zápasu nemohol nikto zasiahnuť, ak by sa stala situácia, že jeden tím má na ihrisku o jedného hráča viac.

LEKCIA 2:

Zdravie a doping

Účel

Účelom tejto lekcie je oboznámiť študentov so zdravotnými následkami spojenými s niektorými dopingovými látkami.

Ciele vzdelávania:

- úvod do zoznamu zakázaných látok a zakázaných metód (doping),
- predstaviť študentom nebezpečenstvá, ktoré doping predstavuje pre zdravie.

Informácie:

Prečo sú dopingové látky nebezpečné pre zdravie tých, ktorí ich používajú?

V prvej lekcii sme predovšetkým zdôrazňovali, prečo je doping zakázaný v zmysle porušenia pravidiel, fair play, rovnakých podmienok pre všetkých. Doping však nie je len etický problém, ale je nebezpečný pre zdravie tých, ktorí tieto látky používajú.

Väčšina dopingových látok bola vyvinutá ako forma lieku pre ľudí so špecifickými zdravotnými problémami. Neboli vytvorené na to, aby ich používali zdraví ľudia alebo športovci. Ale takéto prípady poznáme aj z bežného života. Jadrové elektrárne a jadrové zbrane. Rozvoj vedy umožňuje liečiť rôzne ochorenia, ale aj aplikovať biologické zbrane.

Zatiaľ čo vedľajšie účinky liekov sú dobre preskúmané a zdokumentované, športovci, ktorí dopujú, často berú látky vo vyšších dávkach, ako sa odporúča a v kombinácii s ďalšími látkami.

Okrem toho sa veľa dopingových látok predáva a distribuuje nezákonne. Mnohé z nich sú nové látky, ktoré neboli klinicky testované, zatiaľ čo iné môžu byť kontaminované, takže by mohli spôsobiť vážne zdravotné problémy alebo dokonca smrť.

Aj keď látky, o ktorých sa hovorí v tejto lekcii, nie sú jediné, ktoré sú zakázané, vybrané látky predstavujú pre vašich študentov najvyššie riziko alebo sú to látky, o ktorých sa majú študenti dozvedieť viac.

Diskusia:

Spýtajte sa študentov, prečo si myslia, že existuje zoznam zakázaných látok a metód.

Poznámka: Študentom môžete vytlačiť poskytnutý pripravenú informačnú tabuľku alebo leták SADA – krátky prehľad doping (https://www.antidoping.sk/data/files/525_kratky-prehľad-dopingu.pdf) a ďalej pracovať v skupinách alebo jednotlivo.

Vysvetlite študentom, že Antidopingová agentúra SR (SADA) uverejňuje zoznam zakázaných látok a metód raz ročne, v súlade so Svetovou antidopingovou agentúrou (WADA). Toto je zoznam látok, ktoré športovci nemôžu užívať. Zoznam vysvetľuje, že na to, aby látka mohla byť pridaná do zoznamu, musí spĺňať dve z nasledujúcich troch kritérií:

- Látka alebo metóda má potenciál zvýšiť alebo už zvyšuje športový výkon.
- Látka alebo metóda má potenciál alebo skutočne predstavuje riziko pre zdravie športovca.
- Látka alebo metóda porušuje hodnoty ducha športu.

Aké sú vedľajšie účinky niektorých dopingových látok?

Požiadajte študentov, aby vymenovali dopingové látky, o ktorých už počuli. Odpovede môžu zahŕňať:

- Steroidy
- Erytropoetín (EPO)
- Rastový hormón (hGH)
- Testosterón
- Metylhexanamín
- Stimulanty
- Narkotiká
- Marihuana

Spýtajte sa študentov či sú si vedomí akýchkoľvek vedľajších účinkov alebo zdravotných následkov spojených s užívaním týchto látok.



Nižšie sú uvedené niektoré z vedľajších účinkov alebo zdravotných následkov spojené so steroidmi, marihuanou, stimulantami, EPOm (erytropoetínom) a ľudským rastovým hormónom (hGH).

Látka	Čo to je ?	Vedľajší efekt
Steroidy (anabolické látky)	Steroidy sú prírodné látky alebo látky vyrobené človekom, ktoré pôsobia ako hormón testosterón. Steroidy stimulujú rozvoj mužských sexuálnych charakteristík a tvorbu svalového tkaniva. Niekedy sa používajú na lekárske účely, aby pomohli zotaveniu sa z operácie a na liečbu rakoviny prsníka.	• Psychologická závislosť, zvýšená agresivita a zmeny nálady. • Zvýšené riziko ochorenia pečene a srdca. • Vysoký krvný tlak. • Akné a plešatosť. • Atrofia semenníkov. • Erektálna dysfunkcia. • Gynekomastia. • Vývoj mužských pohlavných znakov u žien. • Poruchy menštruačného cyklu u žien.
Marihuana	Vyrába sa zo sušených kvetov, listov alebo živice rastliny konope. Hlavnou aktívnou chemikáliou v kanabise je THC (tetrahydrokanabinol), čo spôsobuje v mozgu rad reakcií, ktoré vedú k pocitom relaxácie a zníženej inhibícii.	Dlhodobé užívanie môže mať za následok: • Psychologickú a fyzickú závislosť. • Stratu pozornosti a motivácie. • Narušenú pamäť a učebné schopnosti. • Oslabenie imunitného systému. • Choroby dýchacích ciest, ako je rakovina pľúc a krku a chronická bronchitída. • Psychóza.
Stimulanty	Stimulanty sú skupinou liekov, ktoré pôsobia na centrálny a periférny nervový systém rovnakým spôsobom ako hormóny adrenalín, noradrenalín alebo neurotransmitery dopamín a serotonín tým, že zrýchľujú činnosť mozgu a reakcie tela. Bežné spoločenské drogy, ktoré majú stimulačný účinok sú kokaín, amfetamíny a extáza. Kofeín (káva) a nikotín (cigarety) sú tiež stimulanty, ale nie sú zakázané.	• Psychická a fyzická (abstinenčná) závislosť, úzkosť a agresivita. • Zvýšená a nepravidelná srdcová frekvencia a zvýšený krvný tlak. • Dehydratácia. • Problémy s koordináciou a rovnováhou. • Nespavosť. • Chvenie. • Strata pamäti. • Strata chuti do jedla.
EPO	Erytropoetín je hormón, ktorý reguluje alebo stimuluje tvorbu červených krviniek. Bunky obličiek, ktoré produkujú EPO, sú citlivé na nízku hladinu kyslíka v krvi. Tieto bunky uvoľňujú EPO, keď je hladina kyslíka v krvi nízka. EPO potom stimuluje kostnú dreň, aby produkovala viac červených krviniek, a tým zvyšovala kyslíkovú kapacitu krvi. EPO sa používa na liečbu anémie spôsobenej chronickým ochorením obličiek a liečbu niektorých onkologických ochorení.	• Zvýšená viskozita krvi (krv je príliš hustá). • Pľúcna embólia. • Zvýšené riziko infarktu a mozgovej príhody. • Celková slabosť. • Vysoký krvný tlak. • Smrť.
hGH	Ľudský rastový hormón alebo hGH je hormón, ktorý stimuluje rast a delenie buniek. Používa sa pri liečbe prirodzených nedostatkov rastového hormónu.	• Závažné bolesti hlavy. • Strata zraku. • Vysoký krvný tlak a zlyhanie srdca. • Cukrovka a nádory. • Artritída. • Nezvratná akromegália (zväčšenie rúk a nôh a vyčnievajúce čelo, obočie, lebka a čeľusť). • Zväčšenie srdca. • Zadržiavanie vody. • Poškodenie pečene a štítnej žľazy.

Prečo to športovci robia?

Čo vedia o vedľajších účinkoch používania týchto látok športovci? Opýtajte sa študentov či by tieto látky užívali napriek uvedeným rizikám. Opýtajte sa ich, prečo si myslia, že športovci takto riskujú svoje zdravie. Aký majú študenti názor na to, že sa športovec rozhodne ignorovať riziká a používať tieto látky na zlepšenie svojho výkonu? Pokúste sa príliš nezasahovať do názorov študentov. Nechajte ich kreatívne diskutovať, bez ohľadu na to, aký je váš názor. V ideálnom prípade začnú na názory niektorých študentov reagovať ďalší študenti a budú sa vzájomne konfrontovať. Študentov môžete rozdeliť do menších skupín, prípadne môže každý svoje myšlienky sformulovať aj písomne.

Viac informácií:

Zoznam zakázaných látok a metód:

<https://www.antidoping.sk/zakazane-latky-a-tue/>

Prehľad jednotlivých skupín zakázaných látok:

https://www.antidoping.sk/data/files/525_kratky-prehľad-dopingu.pdf

Detailný popis skupín zakázaných látok:

<https://www.antidoping.sk/zakazane-latky-a-metody/>

Vyhľadávanie liekov s obsahom zakázaných látok v športe:

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