



ANTIDOPINGOVÁ
AGENTÚRA
SLOVENSKEJ
REPUBLIKY

EURÓPSKY OLYMPIJSKÝ FESTIVAL MLÁDEŽE
2022 BANSKÁ BYSTRICA



Desatoro

PREČO NEDOPOVAŤ

- 1** Chceš vyniknúť v športe, tak nedopuj a využi svoj jedinečný potenciál!
- 2** Kdekoľvek vo svete ťa môžu potrestať za doping.
- 3** Nie si iba podvodník, ale môžu ťa aj doživotne vylúčiť.
- 4** Užívanie dopingu má vážne vedľajšie účinky a zdravotné riziká.
- 5** Ak dopuješ, nemôžeš byť skutočne hrdý na svoje výsledky, lebo nie sú skutočné.
- 6** Budeš musieť klamať veľa ľuďom a mať eľa tajností.
- 7** Pozor na výživové doplnky.
- 8** Je lepšie čestne prehrať ako vyhrať podvodom.
- 9** Ak ťa niekto núti k dopingu, nahlás to.
- 10** Staň sa šampiónom bez dopingu.



ANDREA PODMANÍKOVÁ



SPORT &
SLOVAKIA
GOOD IDEA



Obdobia, v ktorých sú športovci najviac náchylní na užívanie dopingu

Niektoré fázy športovej kariéry vystavujú športovca väčšiemu riziku užívania dopingu

- ✓ Návrat do súťaženia po zranení.
- ✓ Zmena v kluboch, zmena športového prostredia.
- ✓ Zmena úrovne – prechod od juniorov k seniorom, prechod do inej váhovej kategórie.
- ✓ Nedávne zlyhanie počas súťaže (výkon, psychika).

Okolnosti súvisiace s kariérou

- ✓ Vonkajší tlak a vysoké požiadavky na výkon od rodiny, trénerov, sponzorov, športových organizácií.
- ✓ Pretrénovanie alebo nedostatočný čas na regeneráciu.
- ✓ Liečenie sa z úrazu.
- ✓ Neprítomnosť alebo nedostatočná kontrola v zmysle absencie dopingovej kontroly alebo minimálneho trestu.
- ✓ Nedostatok zdrojov, napríklad kvalifikovaných odborníkov, informácií a moderných postupov v oblasti športového tréningu.

Dočasné situácie

- ✓ Nefungujúce osobné vzťahy (s rodičmi, rovesníkmi, priateľmi).
- ✓ Emocionálna nestabilita spôsobená prechodnými obdobiami v živote (puberta, ukončenie vysokoškolského štúdia, predčasné ukončenie školskej dochádzky, sťahovanie, vážne vzťahy, smrť blízkych ľudí)
- ✓ Emocionálna nestabilita môže súvisieť aj s prestupom do iného tímu, klubu. Prípadne prechod do novej vekovej kategórie.
- ✓ Dôležité momenty určujúce vývoj kariéry (výber tímov, prvá účasť na významnom podujatí)
- ✓ Zlyhanie výkonu na dôležitom podujatí, stagnácia výkonu napriek kvalitnému tréningu.

