

Hodnoty a princípy čistého športu

Vnútorne hodnoty športu, ktorým sa častokrát vznikne hovoriť aj "duch športu", sú etickým následkom ľudskej dokonalosti prostredníctvom zanieteného zlepšovania prirodzených talentov každého športovca.



Doping je zásadne v rozpore s duchom športu.

Čistý šport vytvára prostredie, ktoré chráni zdravie športovcov a kde získavajú príležitosť nasledovať ľudskú dokonalosť bez nutnosti užívania zakázaných látok a metód. Čistý šport pritom chráni ducha športu, ktorý je oslavou ľudského ducha, tela a mysle a odráža sa v hodnotách, ktoré nachádzame v športe a prostredníctvom neho, vrátane týchto:

- zdravie
- etika, fair play a poctivosť
- vynikajúci výkon
- charakter a vzdelanie
- zábava a radosť
- tímová spolupráca
- oddanosť a angažovanosť
- rešpekt k pravidlám a zákonom
- rešpekt k sebe samému a ostatným účastníkom
- odvaha
- súdržnosť a solidarita

Ak chcete byť úspešní (nie len) v športe, potrebujete správny prístup. Čestnosť, dôstojnosť, fair play, úcta, tímová práca, odhodlanie, odvaha a mnohé iné aspekty nielen športového ducha, ale aj správneho ľudského prístupu, sú nevyhnutné pre dosiahnutie nezabudnuteľných športových výkonov.

Tabuľka: Príklady správania sa v súlade a v rozpore s jednotlivými hodnotami ducha športu.

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

| | | |
|--|---|--|
| ✓ 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 našťavaný, 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. |
| ✓ Rešpekt k sebe samému a ostatným účastníkom | 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 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. |

FAIR PLAY súvisí s rozhodnutiami, čo je správne a čo nie.



Pamätajte si, že dobrá povest' sa buduje roky, ale stratiť sa dá jedným zlým rozhodnutím.

Nezabúdajte prejavovať úctu sebe a ostatným.

Rešpektujte pravidlá súťaže a čistého športu.

Každý budúci víťaz sa musí naučiť aj prehrávať.

Prehry nás posúvajú vpred.

Spomeňte si, prečo ste začali športovať. Pretože to bola zábava, bavilo vás to!

Čo je podvádzanie?

Väčšina športovcov vie, že doping je podvádzanie, niektorí sú však stále ochotní riskovať nie len svoju povest', ale aj zdravie. Prečo?

Túžba po víťazstve, peniaze alebo sláva môžu výrazne ovplyvniť rozhodnutia športovcov. Sú presvedčení, že doping im môže pomôcť vyhrať, skrátiť cestu za úspechom a sú ochotní riskovať svoju športovú kariéru a svoje zdravie. Chcú vyhrať za každú cenu! Iní možno cítia tlak zo strany trénerov, rodičov alebo majú veľké očakávania sami od seba. Považujú doping za spôsob, ako sa môžu dopracovať k vytúženému cieľu. Športovci môžu užívať aj niektoré zakázané lieky, ktoré potláčajú bolesť, tlmia zápal, a tým umožňujú trénovať oveľa intenzívnejšie. Neuvedomujú si však, že z dlhodobejšieho hľadiska svoj športový výkon skôr ohrozujú, ako zlepšujú.

Nech už je dôvod akýkoľvek, žiadne ospravedlnenie pre doping neexistuje.

Je pravda, že doping môže pomôcť športovcom budovať silu a svalovú hmotu, znížiť únavu alebo prekryť bolesť, ale má tiež veľa vedľajších účinkov. Užívanie anabolických steroidov môže napríklad vyvolať fyziologické zmeny, ktoré sa už nedajú zobrať späť. Trpí predovšetkým kardiovaskulárny systém a pečeň. Zároveň ovplyvňujú aj psychiku. Môžu spôsobiť zmeny nálad, podráždenosť, emočnú nestabilitu, sklon k násiliu až agresivitu. U mužov dochádza k narušeniu prirodzenej hladiny pohlavných hormónov, čo je obzvlášť nebezpečné v období dospievania. U žien dochádza pri užívaní steroidov k tzv. maskulinizácií, čo znamená, že sa u nich začne rozvíjať mužský vzhľad postavy, akné, rast ochlpenia na tvári či poruchy menštruačného cyklu. Doping v športe je predovšetkým podvod. Je prejavom nerešpektovania nielen pravidiel, ale aj ostatných športovcov.

Šport nie je len o víťazstve a peniazoch, ale aj o vytrvalosti, čestnosti a odvahe.