



GIMNAZIJA
PTUJ

»Z DOPINGOM DO ŠPORTNEGA USPEHA – NE, HVALA!«



Raziskovalna naloga



Predmet: SOCIOLOGIJA

Šol. leto: 2012/2013

Mentorica:

prof. Alenka BUKOVIČ

Avtorica:

Maruša KORPIČ LESJAK

3. Š Gimnazija Ptuj

Marec, 2013

"Uspeh ni nasprotje poraza. Tekač je morda prišel na cilj kot zadnji, toda če je potolkel osebni rekord, je uspel."

ROBERT SHULLER

»Z DOPINGOM DO ŠPORTNEGA USPEHA – NE, HVALA!«

Raziskovalna naloga

Predmet: SOCIOLOGIJA

Šol. leto: 2012/2013

Mentorica:

prof. Alenka BUKOVIČ

Avtorica:

Maruša KORPIČ LESJAK

3. Š Gimnazija Ptuj

Marec, 2013

ZAHVALA

Za strokovno pomoč in vzpodbudo pri pripravi in izdelavi raziskovalne naloge se iskreno zahvaljujem prof. Alenki Bukovič, Nadici Granduč za lektoriranje in prof. Ani Janžekovič za angleški prevod povzetka.

SLIKA 1 (naslovnica): Doping, ne!

Vir: unescoeducation.blogspot.com, marec 2013.

SLIKA 2 (naslovnica): Poživila.

Vir: www.prvaliga.si, marec 2013.

»Z DOPINGOM DO ŠPORTNEGA USPEHA – NE, HVALA!«

1. **KAZALO ... 3**
 - 1.1 KAZALO SLIK ... 5
 - 1.2 KAZALO TABEL ... 7
 - 1.3 KAZALO GRAFOV ... 8
2. **POVZETEK ... 9**
KLJUČNE BESEDE ... 9
3. **UVOD ... 11**
 - 3.1 NAMEN ... 12
 - 3.2 CILJI ... 12
 - 3.3 HIPOTEZE ... 13
4. **METODE DELA ... 14**
5. **TEORETIČNI DEL NALOGE ... 15**
 - 5.1 Kaj je doping ... 15
 - 5.2 Izvor besede »doping« ... 17
 - 5.3 Zgodovina dopinga ... 17
 - 5.4 Kontrola dopinga ... 19
 - 5.5 Preprečevanje dopinga v slovenskem športu ... 21
 - 5.6 Prepovedane snovi in postopki ... 22
 - 5.7 Vrste prepovedanih metod ... 22
 - 5.8 Kategorije prepovedanih substanc ... 25
 - a. Poživila ... 25
 - b. Narkotični analgetiki ... 26
 - c. Anabolični steroidi ... 26
 - d. Beta zaviralci ... 26
 - e. Diuretiki ... 27
 - f. Peptidni hormoni in sorodne spojine ... 27
 - 5.9 Ali je možen vrhunski šport brez dopinga ... 27

6. RAZISKOVALNI DEL NALOGE ...	29
6.1 INTERVJU ...	29
6.2 UGOTOVITVE ANALIZE INTERVJUJEV ...	32
7. REZULTATI PRIDOBLENIH PODATKOV ANKETE ...	33
8. SKLEPNE MISLI ...	43
9.1 LITERATURA, SPLETNI VIRI ...	45
9.2 USTNI VIRI ...	46
9.3 FOTOGRAFIJE ...	46
10. PRILOGE ...	47
<i>Priloga 1: INTERVJU ...</i>	<i>47</i>
<i>Priloga 2: ANKETA ...</i>	<i>48</i>

1.1 KAZALO SLIK

- SLIKA 1** Doping, ne! *Vir: unescoeducation.blogspot.com, marec 2013... 1*
- SLIKA 2** Poživila. *Vir: www.prvaliga.si, marec 2013... 2*
- SLIKA 3** Poživila. *Vir: laxallstars.com, marec2013 ... 12*
- SLIKA 4** Poživila. *Vir: www.epublika.si, marec 2013 ... 12*
- SLIKA 5** Doping. *Vir: www.shutterstock.com, marec 2013 ...13*
- SLIKA 6** Pripomoček pri uporabi dopinga. *Vir: mzungofire.blogspot.com, marec 2013 ... 15*
- SLIKA 7** Pripomoček pri uporabi dopinga. *Vir: scsport.ba, marec 2013 ... 15*
- SLIKA 8** WADA. *Vir: www.times.si, marec 2013 ... 17*
- SLIKA 9** Kontrola dopinga. *Vir: www.delo.si, marec 2013 ... 17*
- SLIKA 10** Kontrola dopinga *Vir: samlindsaycycling.blogspot.com, marec 2013 ... 19*
- SLIKA 11** Kontrola dopinga v laboratoriju. *Vir: www.guardian.co.uk, marec 2013... 19*
- SLIKA 12** Svetovna protidopin. org./ LOGO. *Vir: www.tennisireland.ie -, marec 201 ... 19*
- SLIKA 13** SLOADO/LOGO *Vir: www.sz-maribor.com, marec 2013... 20*
- SLIKA 14** Dopinški škandali v Sloveniji. *Vir: www.rtvslo.si , marec 2013... 20*
- SLIKA 15** Nedovoljeni doping. *Vir: vizita.si, marec 2013 ... 22*
- SLIKA 16** Doping v športu NE. *Vir: www.skeptic.com -, marec 2013 ... 22*
- SLIKA 17** Nedovoljeni doping. *Vir: www.ruhrnachrichten.de, marec 2013 ... 23*
- SLIKA 18** Kodeks. *Vir: www.rtvslo.si, marec 201 ... 23*
- SLIKA 19** Laboratorij, kontrola dopinga. *Vir: www.wired.com, marec 2013 ... 27*
- SLIKA 20** Kontrola dopinga. *Vir: www.vecernji.hr, marec 2013... 27*
- SLIKA 21** Kontrola dopinga. *Vir: chrtowsky.wordpress.com, marec 2013.*

SLIKA 22 Prehranska dopolnila. *Vir: www.zazdravje.com, marec 2013 ...* 42

SLIKA 23 Prehranska dopolnila. *Vir: www.jancomm.si, marec 2013 ...* 42

SLIKA 24 Zdrava prehrana. *Vir: www.sportna.prehrana.us –, marec 2013 ...* 44

SLIKA 25 Zdrava prehrana. *Vir: www.sportna.prehrana.us –, marec 2013 ...* 44

SLIKA 26 Trening - pot k uspehu. *Vir: www.ordinacija.hr., marec 2013 ...* 46

1.2 KAZALO TABEL

Tabela 1 *Poznavanje dopinga ... 34*

Tabela 2 *Izobraževanja o dopingju ... 35*

Tabela 3 *Udeležba na izobraževanjih ... 36*

Tabela 4 *Dovoljeni, nedovoljeni doping ... 37*

Tabela 5 *Uporaba dovoljenega dopinga ... 38*

Tabela 6 *Zdravila in doping ... 39*

Tabela 7 *Dopingkontrola ... 40*

Tabela 8 *Doping in športni rezultati ... 41*

1.3 KAZALO GRAFOV

Graf 1 *Anketiranci ... 33*

Graf 2 *Poznavanje dopinga ... 34*

Graf 3 *Izobraževanja o dopingju ... 35*

Graf 4 *Udeležba na izobraževanjih ... 36*

Graf 5 *Dovoljeni, nedovoljeni doping ... 37*

Graf 6 *Uporaba dovoljenega dopinga ... 38*

Graf 7 *Zdravila in doping ... 39*

Graf 8 *Dopingkontrola ... 40*

Graf 9 *Doping in športni rezultati ... 41*

2. POVZETEK

Pomembno je sodelovati, ne zmagati. To je stari pregovor, ki pa danes, predvsem v profesionalnem športu, več ne velja. Za nekatere to pomeni bistvo športa, za druge le slabo tolažbo ob neuspehu. Nekatere pa prav neuspehi motivirajo in ženejo naprej do novih mejnikov. A kaj, ko teh mejnikov pogosto ni več mogoče premikati po naravni poti. Veliko športnikov želi iz sebe v okviru fair playa iztisniti kar največ, nekaj pa je tudi takšnih, ki si do boljših rezultatov pomagajo s prepovedanimi substancami. V sam športni vrh se je težko uvrstiti in zato si športniki vse pogosteje pomagajo z nedovoljenimi poživili. Vsako leto športni svet pretresejo dopinški škandali. Protidopinške komisije si prizadevajo dobiti prekrškarje, ki posegajo po nedovoljenih poživilih. Protidopinške komisije se športniki celo bojijo, vendar vseeno posegajo po genskem doppingu, ki ga je, vsaj za zdaj, nemogoče odkriti.

Ker je v zadnjih letih doping v športu zelo aktualna tema, sem se odločila, da ga podrobneje predstavim. Predvsem zaradi tega, ker sem tudi sama športnica in obiskujem športni oddelek gimnazije. V nalogi sem posebej poudarila vprašanja: kaj je doping, posledice jemanja nedovoljenih poživil, problem doppinga v sodobnem športu, mnenje trenerjev o doppingu, kaj menijo o doppingu mladi športniki.

KLJUČNE BESEDE: doping, sredstva, substance, dovoljena, nedovoljena, vrhunski, šport.

ABSTRACT

It is not the winning, but taking part that counts. This old saying has no meaning in today's professional sport. For some this saying is the meaning of sport, for others it is just a bad solace at failure, but some people are motivated by this failure and they push themselves to reach new records. Only, these records are almost impossible to achieve naturally. Many athletes respect fairplay and push themselves hard, but some athletes use doping to get better results. It is difficult to reach the top in sports and, for this reason, athletes help themselves by doping. Doping scandals shock the sports world every year. Anti-doping agency tries to expose doping cheats. The agency also fears gene doping, which is still impossible to discover.

My decision to present doping is based on the popularity of it in sports in recent years, and also because I am na athlete visiting PE department in grammar school. Presented are the following topics: what is doping, the consequences of doping, doping problems in modern sport, coachs' opinions on doping, students's opinions on doping.

3. UVOD

Beseda doping izhaja iz besede dop, kjer gre za alkoholni napitek, ki so ga pili zulujevski bojevniki, da so šli v bitke bolj motivirani in neustrašni. Sicer pa so poživila v športu uporabljali od nekdanj, pa naj gre za stare Grke (naravni napitki, zelišča in diete) ali za začetke sodobnega športa konec devetnajstega stoletja (kokain, strihnin, kofein, alkohol...).¹ Bolj ko je šport postajal komercialen, več je vanj vlagala tudi farmacevtska industrija. V šestdesetih, potem ko so tekmovalci začeli umirati na tekmah in so se pri avtopsijah kot vzrok smrti izkazala poživila, so se zbudili tudi v svetovnih športnih organizacijah. Najprej so uvedli teste v kolesarstvu in nogometu, leta 1968 so jih uporabili na zimskih olimpijskih igrah v Grenoblu, nato še na poletnih v Mehiki. Iz leta v leto narašča število športnikov, ki si pomagajo z nedovoljenimi poživili. V zadnjem obdobju skoraj ni dneva, da se v zakulisju mednarodnega športa ne bi zgodil vsaj majhen korak v boju proti doping in proti goljufijam v športu. Tako odkrivajo nove dopinške primere. Pomembno je, da niso na udaru preverjanja vzorcev nedovoljene športne pomoči le športniki, pač pa tudi zdravniki, trenerji, svetovalci.² Torej tisti »strokovnjaki«, ki s svojim znanjem omogočajo doping in s tem tudi služijo.

Danes se države članice Evropske unije vedno bolj zavedajo, da mora imeti šport pomembno vlogo pri varstvu zdravja, moralni in telesni vzgoji in izobraževanju ter pri pospeševanju mednarodnega razumevanja. Vendar so zaskrbljene, ker športniki v vseh športnih čedalje bolj uporabljajo sredstva in metode za doping, kar ima negativne posledice za zdravje udeležencev in za prihodnost športa. Zato je treba upoštevati predpise proti doping, politiko in deklaracije, ki so jih sprejele mednarodne športne organizacije. Na vseh ravneh se je treba boriti proti doping v športu, da si na podlagi načela poštene igre zagotovijo pravilno vodenje športnih prireditev in varstvo zdravja udeležencev. Države in športne zveze morajo še vnaprej voditi še ostrejšo skupno akcijo za zmanjšanje in končno odpravo dopinga v športu. Pri tem jim morajo biti temelj etične vrednote in praktični ukrepi, ki jih vsebujejo listine in kodeks v boju proti doping.³

¹ www.medrazgl.si/e107_files/.../mr03_4_05.pdf, februar 2013.

² www.szlj.si/uploads/szlj/news/attachment, Tina Medić, Zloraba drog v športu, februar 2013.

³ www.medrazgl.si/e107_files/.../mr03_4_05.pdf, februar 2013.

3.1 NAMEN

V letošnjem šolskem letu sem se odločila, da bom pri predmetu sociologija napisala raziskovalno nalogo o dopingu. Ker sem sama aktivna športnica, hkrati pa dijakinja športnega oddelka Gimnazije Ptuj, sem se odločila za to temo. S prijatelji športniki se do sedaj o tej temi še nisem pogovarjala, prav zato me je zanimalo, koliko vedo o njej. Sama se z nedovoljenimi substancami še nisem srečala.

Z raziskovalno nalogo želim ugotoviti, kako športniki poznajo doping, ali ločijo med dovoljenim in nedovoljenim dopingom in ali se morda poslužujejo dovoljenega dopinga. To bom ugotavljala s pomočjo ankete. Zanima me tudi, kakšne so posledice jemanja dopinga in kakšna je dopinška zakonodaja v zvezi s preprečevanjem dopinga. Ugotoviti želim, kakšen odnos imajo športniki do dopinga v zvezi z doseganjem vrhunskih rezultatov. Pri nalogi si bom zastavila tudi nekaj hipotez, s katerimi želim dobiti potrditev svojih predvidevanj.

Lotila sem se iskanja informacij o tej temi, pregledala sem literaturo, opravila anketo med športnih v nekaterih ptujskih klubih, izvedla intervjuje ter naredila analizo poznavanja in uporabe nedovoljenih poživil v športu. Iz vsega omenjenega sem dobila izhodišča za nadaljnje delo.

3.2 CILJI

V teoretičnem delu naloge sem poskušala poiskati osnovne informacije o tem, kaj je doping, o zgodovini dopinga, zakaj športniki posegajo po njem, o posledicah nedovoljenega dopinga in o boj proti njem.

V nadaljevanju sem opravila intervjuje s športnim trenerjem, športnim pedagogom ptujske gimnazije in z vrhunsko športnico atletinjo o njihovem odnosu do dopinga. Naredila sem anketo o vedenju in uporabi dopinga pri športnikih v našem okolju. Anketirance sem razdelila v tri starostne skupine: do 18. leta, od 18. do 25. leta in nad 25. letom. Na podlagi analize ankete sem ugotavljala, kako športniki poznajo doping, ali posegajo po dovoljenem dopingom, kakšen odnos imajo do uporabe le-tega. Zanimalo me je tudi, ali so se anketiranci na svoji športni poti že srečali z nedovoljenim dopingom oz. ali so ga že uporabljali.

3.3 HIPOTEZE

Hipoteza 1:

- Anketirani športniki so dobro seznanjeni z dopingom.

Hipoteza 2:

- Športniki razlikujejo dovoljeni in nedovoljeni doping.

Hipoteza 3:

- Športniki nasprotujejo uporabi nedovoljenega dopinga in se zavedajo njegovih nevarnosti.

Hipoteza 4:

- Anketirani športniki tretje starostne skupine posegajo po dovoljenem dopingom. Anketirani športniki nedovoljenega dopinga še niso uporabljali.

Hipoteza 5:

- Večina anketiranih športnikov se zaveda, da lahko dobre športne rezultate dosegajo tudi brez uporabe nedovoljenih substanc.



SLIKA 3: Poživila.

Vir: laxallstars.com, marec2013.



SLIKA 4: Poživila.

Vir: www.epublika.si, marec 2013.

4. METODE DE LA

Pri izdelavi raziskovalne naloge sem uporabila naslednje metode dela:

- proučevanje pisnih virov,
- intervju,
- anketiranje.

Najprej sem v literaturi poiskala osnovne informacije in odgovore o zgodovini dopinga, njegovih začetkih in uporabi nedovoljenih sredstev v športu. Ob pregledovanju literature sem našla ogromno zame novih informacij o tem, kaj je doping in zakaj športniki posegajo po njem.

V nadaljevanju sem sem želela seznaniti, kako poteka kontrola dopinga in kako se v slovenskem okolju bojujejo z jemanjem nedovoljenih snovi. Zanimalo me je tudi, katere so prepovedane snovi in postopki, vrste prepovedanih metod in kategorije prepovedanih substanc. V tem delu naloge sem si tudi zastavila vprašanje, ali je možen vrhunski šport brez dopinga.

Zanimiv del mojega raziskovanja so bili izvedeni intervjuji z atletskim trenerjem, s športnim pedagogom ptujske gimnazije in z vrhunsko slovensko športnico atletinjo, pri katerih sem dobila informacije o njihovem pogledu na doping in jemanju nedovoljenih substanc za doseganje vrhunskih rezultatov v športu.

V nadaljevanju sem se posebej posvetila na odnosu športnikov do dopinga. Ker sem sama aktivna športnica, atletinja Atletskega kluba Cestno podjetje Ptuj in dijakinja športnega oddelka ptujske gimnazije, sem želela ugotoviti, ali je prisotna uporaba dovoljenega dopinga med ptujskimi športniki. Izvedla sem anketo o poznavanju dopinga in uporabi dovoljenega dopinga pri športnikih v našem okolju. Na podlagi analize ankete sem ugotavljala, kako poznajo doping, ali ti za doseganje športnih uspehov posegajo po dovoljenih substancah, kakšen odnos imajo do dopinga ter njihovo mnenje o dopinških škandalih.



SLIKA 5: Doping. Vir: *www.shutterstock.com, marec 2013.*

5. TEORETIČNI DEL NALOGE

5.1 KAJ JE DOPING

Šport je danes za mnoge glavni in edini vir zaslužka, vendar pa gre za dejavnost, kjer športniki predstavljajo le majhen delež udeležencev, po drugi strani pa igrajo v njej ključno vlogo. Športniki so pogosto že od samih začetkov treniranja podvrženi visokim pričakovanjem, ki pogosto vplivajo na njihovo presojo in so za dobre rezultate pripravljani tvegati vse, tudi svoje zdravje. Zato poseganje po prepovedanih substancah postaja sestavni del športne kariere, pri tem pa so pomembni akterji tudi trenerji, sponzorji in menedžerji, ki športnike zavajajo, spodbujajo k jemanju nedovoljenih substanc ali jim jih pogosto tudi priskrbijo.

Doping zajema namerno uporabo snovi ali metod, ki so potencialno škodljive za človekovo zdravje, vendar lahko izboljšajo športne dosežke.⁴ Doping je uporaba zvižace, s katero športnik doseže boljše rezultate, kot bi jih sicer, in mu daje prednost pred tekmeci na nepošten, zahrbtnen način.⁵ Doping so snovi umetnega izvora in vplivajo na športnike tako fizično kot psihično. Najpogosteje gre za uživanje prepovedanih in škodljivih substanc, s katerimi telo doseže večjo zmogljivost. Doping tako opredeljujemo kot pojav ene ali več kršitve predpisov proti dopingu, ki jih določa Kodeks.⁶ Sem spadajo: prisotnost prepovedanih snovi, uporaba prepovedanih snovi in postopka, zavračanje dajanja vzorca, neuspešno posredovanje informacij o lokaciji in prebivališču ter neuspešno testiranje, oviranje postopka kontrole dopinga, posest prepovedanih snovi ali postopkov ter posredovanje ali poizkus posredovanja pri uporabi dopinga.⁷ Doping v športu ni etičen, hkrati pa ogroža zdravje in življenje športnikov. Povzroči lahko hude zdravstvene težave, kot na primer nastanek strdkov v žilah, trombozo, infarkt, povečanje krvnega pritiska, razne vrste rakavih obolenj, ali celo smrt, če je odmerek prevelik. Doping je bil in je žal še vedno »tabu« tema med mladimi slovenskimi športniki.

⁴ www.Sloado.si/kontrola-dopinga/bioloski-potni-list/, december 2012.

⁵ [www.nasa-lekarna.si/Članki - Ali postaja doping kralj športa?](http://www.nasa-lekarna.si/Članki-Ali-postaja-doping-kralj-športa?) - nasa-lekarna.si, januar 2013.

⁶ www.Sloado.si/pravila-in-krsitve/krsitve-pravil-ali-in-kaj-je-doping/, december 2012.

⁷ J. Osredkar: Doping, kaj je to in kdaj? Med razgledi, 2003, št. 42, str. 369.



SLIKA 6: Pripomoček pri uporabi dopinga.

Vir: mzungofire.blogspot.com, marec 2013.



SLIKA 7: Pripomoček pri uporabi dopinga.

Vir: scsport.ba, marec 2013.

5.2 IZVOR BESEDE »DOPING«

Beseda doping najverjetneje izvira iz južnoafriškega jezika iz besede »dope«. Z njo so Zulu bojevniki poimenovali primitivno alkoholno pijačo iz grozdja, ki so jo uporabljali pri obrednih slovesnostih in za povečanje hrabrosti v bojih. Kasneje so ta izraz po njih povzeli beli priseljenci in v 19. stol. je označeval narkotični napoj, ki naj bi izboljševal psihofizične zmogljivosti. Izraz se je uveljavil na prehodu v 20. stol. in se je nanašal na nedovoljeno drogiranje na konjskih dirkah. Sčasoma je dobil širši pomen in v povezavi s športom postal poznan kot »doping«. Ta izraz se je prvič pojavil v angleškem slovarju 1879 (6), pomeni pa zaužitje droge, še posebej poživila, pod vplivom katerega človek lahko dalj časa trdo dela. Danes beseda pomeni zlorabo farmakoloških snovi, uporabo prepovedanih metod in snovi, ki izboljšujejo športne sposobnosti ter tehnik za prikrivanje teh zlorab.⁸

5.3 ZGODOVINA DOPINGA

Ljudje so že od nekdaj uporabljali različne snovi za izboljšanje sposobnosti oziroma za doseganje višjih stanj zavesti. Sprva so se te snovi uporabljale predvsem v obredne namene, kasneje pa tudi v vojaške ali za premagovanje večjih fizičnih naporov. Tako so že južnoameriški Indijanci žvečili liste koke, da so povečali vzdržljivost.⁹ Uporabljali so rastlino »paullina sorbilis«, ki je imela poživljajoče učinke in »mate« kot sredstvo za preprečevanje utrujenosti. Že leta 2737 pr.n.št. je kitajski cesar Shen-Nung napisal knjigo, v kateri je opisal učinke rastline »machuang«. Tudi Arabci so že pred uporabo kave uporabljali korenine rastline »kata edulis«, iz katere so delali čaj za preprečevanje utrujenosti in proti nespečnosti.¹⁰ Ko se je pojavil tekmovalni šport, so se te snovi začele uporabljati tudi za povečanje sposobnosti športnikov. Za prve začetke dopinga lahko smatramo že jemanje stimulansov ter poživil na športnih igrah v Stari Grčiji (3.st.pr.n.š.). V starem Rimu so za zabavo ljudi skrbeli gladiatorji, ki so pili različne zeliščne napoje, da bi njihovi boji trajali čim dlje in da bi bili čim bolj krvavi. Vendar pa se je njegova problematika začela vidneje kazati šele po letu 1896, ko je znan prvi smrtni primer zaradi prekomerne uporabe zdravil. Bolj resno se je doping začel obravnavati v začetku 20. stoletja, ko postane med športniki

⁸ J. Osredkar: Doping, kaj je to in kdaj? Med razgledi, 2003, št. 42, str. 370.

⁹ www.szlj.si/uploads/szlj/news/attachment, Tina Medić, Zloraba drog v športu, februar 2013.

¹⁰ Prav tam.

razširjena mešanica strihnina ter alkohola.¹¹ Po letu 1940 se pojavi uporaba amfetaminov, po letu 1959 pa se razširi še uporaba anaboličnih steroidov, zlasti pri body builderjih. Boj proti dopingu se v organizirani obliki pojavi po letu 1962, njegov začetnik pa je Mednarodni olimpijski komite. Proti koncu osemdesetih let se je pojavil eritropoetin, ki je bil na seznamu prepovedanih učinkovin že leta 1990, vendar pa so prve uspešne metode za njegovo odkrivanje uvedli šele na OI v Sydneyu 2000 s kombinirano analizo urinskega in krvnega vzorca. Leta 1986 je bilo izvedeno prvo testiranje na OI, od leta 1990 pa se izvajajo nenapovedana testiranja izven tekmovanj. Leta 1989 je Svet Evrope sprejel antidopinško konvencijo. Najbolj črno obdobje je bilo med letoma 1970 in 1980, ko se je doping razširil preko vseh meja. Država z največ zlorabami prepovedanih substanc je bila v tem obdobju Nemška demokratična republika; mnogi zdravniki in trenerji pa so se iz te države preselili na Kitajsko in eksperimentirali tam.¹² Na podlagi teh dogodkov je od 2. do 4. 2. 1999 v Luzani potekala Svetovna konferenca o dopingu v športu. Sprejeta je bila Luzanska deklaracija o dopingu v športu, na podlagi katere je bila 10.11.1999 ustanovljena Svetovna antidopinška agencija – WADA.¹³



SLIKA 8: WADA.

Vir: www.times.si, marec 2013.



SLIKA 9: Kontrola dopinga.

Vir: www.delo.si, marec 2013.

¹¹ www.szlj.si/uploads/szlj/news/attachment, Tina Medić, Zloraba drog v športu, februar 2013.

¹² pamfil.si/.../doping-v-sportu-da-ali-ne/ - Doping v športu - DA ali NE? Vesna Tišler, januar 2013.

¹³ www.szlj.si/uploads/szlj/news/attachment, Tina Medić, Zloraba drog v športu, februar 2013.

5.4 KONTROLA DOPINGA

Kontrola dopinga oz. zbiranja vzorcev pri športnikih je pomembna zaradi vzpodbujanja in ohranjanja športa brez dopinga, saj ugotavlja uporabo nedovoljenih snovi in postopkov. Sestavljena je iz testiranja urina, krvi ali obojega in ga izvede protidopinška organizacija ter analize vzorca laboratorija, akreditiranega od Svetovne antidopinške organizacije. Izvedeta se lahko na tekmovanju ali zunaj njega (na treningu, na domu športnika ipd.). Analize vzorcev na prisotnost substanc iz liste prepovedanih substanc in metod opravljajo akreditirani laboratoriji od Svetovne antidopinške agencije – WADA, svetovne panožne zveze, po vsem svetu.¹⁴ Večina testiranj se izvaja brez predhodnega opozorila. Športniki so izbrani na podlagi naključnega izbora, končne uvrstitve ali iz določenega razloga. Športnik mora pristati na testiranje, saj je v nasprotnem primeru kaznovan oz. se avtomatično šteje, da je kontrola pozitivna. Kazen za zavrnitev testiranja je lahko enaka kot kazen za pozitivni vzorec.¹⁵ Od obvestila o kontroli dopinga do konca postopka odvzema vzorca športnika ves čas spremlja uradnik za kontrolo dopinga ali nadzornik. Za mladoletne športnike in športnike s posebnimi potrebami se izvajajo prilagoditve pri postopku jemanja vzorcev. Področje kontrole dopinga pa urejajo Mednarodni standardi za testiranje. Tradicionalna metoda dokazovanja uporabe nedovoljenih snovi v športu temelji na odkrivanju teh snovi v biološkem vzorcu športnika. Kazen za kršenje pravil proti dopingu sega od opomina do doživljenjske prepovedi ukvarjanja s športom. Vsi rezultati, doseženi na tekmovanju ali so bili doseženi po pozitivnem testiranju, bodo za tekmovalca razveljavljeni. Športniki, ki s pomočjo dopinga goljufajo, izgubijo športno kariero, negativno pa vpliva uporaba dopinga tudi na njihovo zdravje. Športniki imajo v zvezi s pozitivnim testom pravico do pritožbe.¹⁶ O tem programu pa morajo biti obveščene nacionalne športne zveze, trenerji, športniki. Športniki imajo pravico in dolžnost, da dosegajo športne rezultate na pošten način.

Pravila in kršitve uporabe nedovoljenih snovi in metod v športu urejajo mednarodne konvencije: Evropska konvencija proti doping v športu, Kopenhagenska deklaracija, UNESCO konvencija in Lozanska deklaracija o doping v športu. Na področju športa je bil Svetovni kodeks proti doping sprejet že v več kot 700 športnih organizacijah.¹⁷ Tako so športne organizacije uskladile svoja protidopinška pravila s Svetovnim kodeksom proti doping.

¹⁴ www.Sloado.si/kontrola-dopinga, januar 2013.

¹⁵ Girgonov, Vassil, ..., Olimpijske igre. Doping in OI, str. 170.

¹⁶ www.Sloado.si/kontrola-dopinga, januar 2013.

¹⁷ www.Sloado.si/pravila-in-krsitve/mednarodne-konvencije/, januar 2013.



SLIKA 10: Kontrola dopinga.



SLIKA 11: Kontrola dopinga v laboratoriju.

Vir: samlindsaycycling.blogspot.com, marec 2013.

Vir: www.guardian.co.uk, marec 2013.



**WORLD
ANTI-DOPING
AGENCY**
play true

SLIKA 12: Svetovna protidopinška organizacija/ LOGO.

Vir: www.tennisireland.ie -, marec 2013.

5.5 PREPREČEVANJE DOPINGA V SLOVENSKEM ŠPORTU

Olimpijski komite Slovenije je aktiven izvajalec svetovnega protidopinškega programa v Sloveniji, s katerim slovenskim športnikom zagotavlja pogoje za ukvarjanjem s športom brez dopinga.

Organiziran boj proti dopingu poteka v Sloveniji že od leta 1995, ko je bila ustanovljena Nacionalna antidopinška komisija (NAK). Po sprejetju Svetovnega kodeksa proti dopingu v Vladi Republike Slovenije in v Olimpijskem komiteju Slovenije je bil 25.05.2010 sprejet Protidopinški pravilnik NAK, ki na državnem nivoju postavlja pravni okvir programa preprečevanja dopinga v slovenskem športu.¹⁸ Z ratifikacijo evropske Konvencije o boju proti dopingu in Medicinskega pravilnika Mednarodnega olimpijskega komiteja (MOK) sta se Slovenija in Olimpijski komite Slovenije (OKS) zavezali izvajati ukrepe in aktivnosti proti uporabi dopinga. Namen preventivnega delovanja je izobraževanje in osveščanje športnikov, trenerjev in drugih ljudi, ki so povezani s športom, tem preprečiti škodljivo delovanje substanc, ki jih poznamo kot doping, seznaniti športnike s postopki kontrole dopinga ter obveznostmi športnika ob tem tudi za mednarodna tekmovanja. Ne nazadnje je treba posebej poudariti zdrav športen način življenja in razmišljanja, brez uporabe nedovoljenih snovi za doseganje rezultatov (doping free sports).¹⁹



SLIKA 13: SLOADO/LOGO.

Vir: www.sz-maribor.com, marec 2013.

Odmevni dopinški škandali med slovenskimi atleti:

1990 Borut Bilač (povečana količina testosterona, kasneje oproščen krivde)

2004 Saša Prokofjev (dve leti kazni zaradi jemanja stanazolola)

2006 Boštjan Šimunič (dve leti kazni zaradi jemanja drostanolona)

2006 Helena Javornik (A-vzorec je pokazal sledi EPO-ja, B-vzorec negativen, zato suspenza ni bilo).

SLIKA 14: Dopinški škandali v Sloveniji.

Vir: www.rtv slo.si, marec 2013.

¹⁸ www.sloado.si/za-npsz/, januar 2013.

¹⁹ Girgonov, Vassil, ..., Olimpijske igre. Doping in OI, str. 162.

5.6 PREPOVEDANE SNOVI IN POSTOPKI

Športniki ne smejo jemati katerih koli zdravil ali snovi in uporabljati vseh metod za trening. Zavedati se je treba, da tudi številna prehranska dopolnila za športnike vsebujejo nedovoljene sestavine, ki imajo za športnike psihoaktivne učinke.²⁰ O tem se morajo športniki pozanimati in jih ne smejo uporabljati. Za kršitev lahko dobijo resno kazen, kot so graje ali doživljenjske prepovedi.²¹ Zato morajo pred uporabo zdravil ali dodatkov vedno preveriti seznam nedovoljenih snovi in metod, se posvetovati z nacionalno protidopinško organizacijo ter se posvetovati s farmacevtom ali z zdravnikom.

5.7 VRSTE PREPOVEDANIH METOD²²

- krvni doping
- farmakološke, kemične in fizikalne manipulacije (urin)
- genski doping

- *Genski doping*.²³

Genetika je znanost, ki se vedno bolj prebija v ospredje. Na eni strani, preko zdravstva, lajša človeško bivanje. Po drugi strani pa se pojavljajo interesi, da bi se genetika uporabljala tudi na drugih področjih.

GENOMIKA: Gre za uporabo genske tehnologije za izboljšanje metod spodbujanja uspešnosti nastopa s pomočjo proizvodnje substanc, ki so športniku pisane na kožo. Primer: Športniku pregledamo njegovo genetsko sliko, nato naredimo v laboratoriju umetne substance, ki so narejene posebej za njega (nimajo drugih odvečnih učinkov). Uporabimo lahko tudi drug način, ki se še ne uporablja, preizkušan pa je že na podganah in miših. Gre za stimulacijo rasti posameznih mišičnih celic. Če ugotovimo, da bi za dober rezultat potrebovali večjo mišico na določenem delu telesa, lahko to naredimo z genetsko manipulacijo.

Manipulacija izvornih celic: Že pred rojstvom lahko zmanipuliramo spolne celice v tem smislu, da jim predpišemo določene attribute, ki veljajo v športu.

²⁰ Dervišević, Edvin, Vodnik športne prehrane. Doping – nevarnosti v prehrani športnikov, str. 161.

²¹ www.Sloado.si/prepovedane-snovi/, januar 2013.

²² Dežman, Brane, Kondicijske priprave v košarki. Doping, str. 267.

²³ www.Sloado.si/prepovedane-snovi/, januar 2013.



SLIKA 15: Nedovoljeni doping.

Vir: vizita.si, marec 2013.



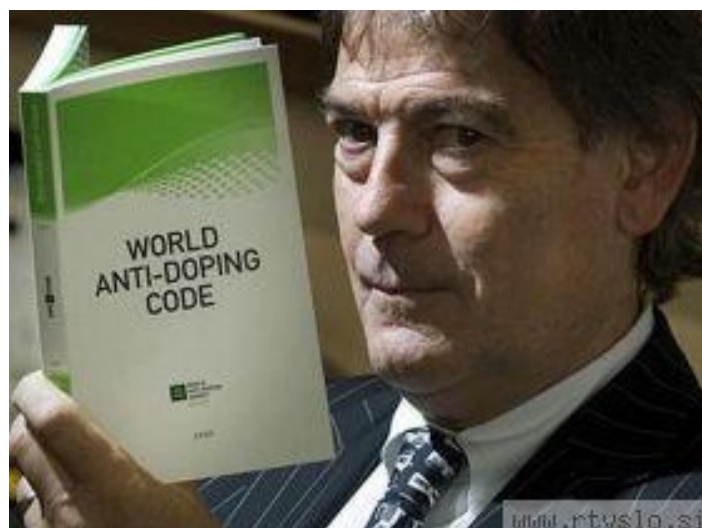
SLIKA 16: Doping v športu NE.

Vir: www.skeptic.com -, marec 2013.



SLIKA 17: Nedovoljeni doping.

Vir: www.ruhrnachrichten.de, marec 2013.



SLIKA 18: Kodeks.

Vir: www.rtv slo.si, marec 2013.

5.8 KATEGORIJE PREPOVEDANIH SUBSTANC

V kategorijo prepovedanih substanc spadajo: poživila, narkotični analgetiki, anabolični stereoidi, zaviralci beta diuretiki, peptidni hormoni in njihovi analogi.²⁴ Obstaja lista prepovedanih substanc, ki jasno opredeljujejo, kaj je prepovedano v določenih športnih panogah, katere substance so prepovedane ves čas, katere na tekmovanjih, katere v času priprav in podobno.²⁵ Listo vsako leto objavlja WADA. Sicer pa so v dopinške namene najpogosteje zlorabljene kemične substance, npr. eritropoetin ali EPO ter kombinacije različnih substanc.²⁶

a) Poživila

Poživila neposredno spodbujajo centralno živčni in srčno-dihalni sistem (EFEDRIN). Športniki uporabljajo poživila zato, da dosežejo enak učinek, kot ga v organizmu fiziološko povzročata adrenalin in noradrenalin.

Učinki

- povečana koncentracija,
- budnost,
- nespečnost,
- zmanjšana občutljivost za bolečine, napore,
- povečana samozavest, produktivnost, energija

Nezaželeni učinki

- nemir, strah, nespečnost,
- zmedenost, vznemirjenost,
- suha usta, zmanjšan apetit,
- povišan krvni tlak,
- pri velikih odmerkih se lahko pojavijo agresivnost, izguba ravnotežja,
- motnje ritma srca in krči,
- pri velikih naporih se lahko konča s smrtjo.

²⁴ Dežman, Brane, Kondicijske priprave v košarki. Doping, str. 266.

²⁵ Dervišević, Edvin, Vodnik športne prehrane. Doping – nevarnosti v prehrani športnikov, str. 162..

²⁶ www.Sloado.si/prepovedane-snovi/, januar 2013.

b) Narkotični analgetiki

Narkotični analgetiki so analgetiki, ki delujejo kot mamila (diamorfin-heroin).

Učinki

Nekatere učinkovine imajo po vbrizgu kratkotrajen, a močen poživilni efekt, le-temu pa sledi pomirjenost ali celo omama.

Nezaželjeni učinki

Narkotični analgetiki peljejo uporabnika v odvisnost in so zato zelo nevarni.

c) Anabolični steroidi

Anabolne steroide v športu precej zlorablajo, ker pospešijo okrevanje mišic po napornih obremenitvah. To športnikom omogoča zahtevnejše vsakodnevne treninge s posledično občutno večjo mišično močjo. Povečata se agresivnost in tekmovalnost.

Nevarnosti

Stranski učinki segajo od aken in plešavosti do zastajanja vode, zmanjšanja plodnosti (pri moških in ženskah), dolgoročne nevarnosti za okvaro jeter in nekaterih oblik raka.

Duševne spremembe(agresivnost, vzkipljivost).

d) Beta zaviralci

Povzročajo: počasnejši srčni utrip, znižanje krvnega tlaka in povečano mirnost (lokostrelci, strelci).

Nevarnosti

- zmanjšujejo krvni pretok skozi mišice in otežujejo telesne napore,
- rahlo zoženje dihalnih poti (otežuje dihanje, zlasti pri astmatikih).

e) *Diuretiki*

- izplavljanje ostankov drugih prepovedanih snovi,
- uporabljajo jih za zmanjšanje telesne teže.

Nevarnosti: uporaba diuretikov za kratkoročno zmanjšanje teže je izredno nevarna, ker je med tehtanjem pred in med samim tekmovanjem premalo časa za nadomestitev izgubljene tekočine in soli. Posledice so utrujenost, izsušenost in mišična šibkost, ki poslabšajo tekmovalno zmogljivost.

f) *Peptidni hormoni in sorodne spojine*

Učinki: športniki so rastni hormon zlorabljali za spodbuditev nenormalne mišične rasti in razvoja.

Nevarnosti: zloraba ravnega hormona lahko končno povzroči mišično šibkost. Med drugimi stranskimi učinki so raskavost kože in znižanje glasu. Dolgotrajna uporaba pripelje do povišanega krvnega tlaka.²⁷

5.9 ALI JE MOŽEN VRHUNSKI ŠPORT BREZ DOPINGA?

Žal so vse glasnejša mnenja, da vrhunškega športa danes brez dopinga ni. Ker ima v športu veliko vlogo denar, prav klubi in sponzorji veliko pričakujejo od športnikov. Zato športniki za doseganje vrhunskih rezultatov pogosto posegajo po različnih substancah, ki so prepovedane in najpogosteje škodljive. Doping pa ni nevaren samo za vrhunske športnike, temveč se za prepovedane substance odločajo tudi mladi športniki in amaterji, ki sledijo svojim idolom. Tako se doping vse pogosteje pojavlja tudi v rekreativnem športu, predvsem zato, ker tukaj ni kontrol. Vrhunske športnike kot tudi rekreativce moramo izobraževati in osveščati o škodljivosti dopinga. Šport mora postati užitek, ne pa odvisnost, pri kateri športniki brezglavo trenirajo in uživajo vse, da bi dosegli vrhunske rezultate, pri tem pa ne mislijo na zdravje in dobro počutje, kar je pogoj za zdrav način življenja. Zato morajo biti protidopinške aktivnosti

²⁷ Girgonov, Vassil, ..., Olimpijske igre. Doping in Ol, str. 166.

usmerjene zlasti v varovanje interesov športnikov in njihovega zdravstvenega stanja ter v zagotavljanje poštenega tekmovanja (t.i. fair play).²⁸



SLIKA 19: Laboratorij, kontrola dopinga.

Vir: www.wired.com, marec 2013.



SLIKA 20: Kontrola dopinga.

Vir: www.vecernji.hr, marec 2013.

²⁸ Dervišević, Edvin, Vodnik športne prehrane. Doping – nevarnosti v prehrani športnikov, str. 161.

6. RAZISKOVALNI DEL NALOGE

6.1 Intervju

Opravila sem tri intervjuje, in sicer s prof. Gorazdom Rajherjem (atletski trener, AK Cestno podjetje Ptuj), s Tomažem Zemljičem (profesor športne vzgoje na Gimnaziji Ptuj) in z Nino Kolarič (atletinja, AK Cestno podjetje Ptuj).

INTERVJU S PROF. GORAZDOM RAJHERJEM, ATLETSKIM TRENERJEM IZ AK CESTNO PODJETJE PTUJ (intervju opravljen 4. februarja 2013):

1. Kakšno je vaše mnenje o dopingu?

Pozitivno in negativno.

2. Ste se že kdaj srečali z dopingom med svojimi športniki oz. v svojem športu?

Ne, vsaj koliko mi je poznano.

3. Kaj menite o zadnje čase zelo pogostih dopinških škandalih?

Nič nenavadnega.

4. Ali menite, da danes lahko športniki na višjem nivoju dosegajo vrhunske rezultate tudi brez dopinga?

Težko, saj se poraja vprašanje, kaj je sploh doping. Težko, vendar bi se dalo.

5. Ali ste se že kdaj poizkusili dovoljeni doping?

Da.

**INTERVJU S PROF. TOMAŽEM ZEMLJIČEM, PROFESORJEM ŠPORTNE
VZGOJE NA GIMNAZIJI PTUJ (intervju opravljen 12. februarja 2013):**

1. Kakšno je vaše mnenje o dopingu?

Negativno.

2. Ste se že kdaj srečali z dopingom med svojimi športniki oz. v svojem športu?

Ne.

3. Kaj menite o zadnje čase zelo pogostih dopinških škandalih?

Doping in šport nimata skupnega imenovalca. Nič nenavadnega.

4. Ali menite, da danes lahko športniki na višjem nivoju dosegajo vrhunske rezultate tudi brez dopinga?

Nemogoče, ker so meje z uporabo dopinga postavili previsoko.

5. Ali ste se že kdaj poizkusili dovoljeni doping?

Ne.

INTERVJU Z NINO KOLARIČ, ATLETINJO AK CESTNO PODJETJE PTUJ
(intervju opravljen 14. februarja 2013):

1. Kakšno je vaše mnenje o dopingu?

Dopinga vsekakor ne odobravam in dokler ni v mojo škodo (da so npr. pod vplivom določenih substanc moje sotekmovalke, zaradi česar je otežen moj uspeh), me tudi ne moti, saj se vsak odloči, kaj bo počel s svojim telesom. Se pa zavedam, da velikokrat niso samo športniki tisti "krivci" za jemanje dopinga. Je že res, da najbrž prepovedane substance vzamejo zavestno, pa vendar jih mogoče k temu na neki način prisilijo okoliščine ali določene osebe.

2. Ste se že kdaj srečali z dopingom med svojimi športniki oz. v svojem športu?

Ja. Še ne dolgo nazaj so vsebnost prepovedanih substanc v telesu dokazali turški skakalki v daljino Karin Melis Me, s katero sem se večkrat srečala na tekmovanjih.

3. Kaj menite o zadnje čase zelo pogostih dopinških škandalih?

Sploh nima smisla komentirati. Moje mnenje je, da bo doping v športu vedno, da ga ni mogoče izkoreniniti. Tako je kot na vseh področjih...tisti, ki ima veliko denarja si lahko privoščijo marsikaj. Tako tudi v športu, tisti, ki imajo veliko denarja, lahko delajo marsikaj, npr. uporabljajo substance, ki jih WADA še ne more odkriti, in tako lahko uživajo substance, ki pomagajo k boljšim rezultatom, ni jih pa moč dokazati.

4. Ali menite, da danes lahko športniki na višjem nivoju dosegajo vrhunske rezultate tudi brez dopinga?

Vsekakor lahko. Treba je resda veliko več dela in športne sreče, sem pa mnenja, da lahko. Nočem sedaj govoriti, da tisti, ki jemljejo prepovedane substance, ne trenirajo. Seveda tudi ti veliko trenirajo.

5. Ali ste se že kdaj poizkusili dovoljeni doping?

Kaj pa je dovoljeni doping?

6.2 UGOTOVITVE ANALIZE INTERVJUJEV

Vsi intervjuvanci so mi na zastavljena vprašanja odgovorili kratko. Ugotovila sem, da dopinga v glavnem ne odobravajo. Se jim pa poraja vprašanje, kaj je sploh doping oz. kaj je dovoljeni doping. Mejo med obema je težko določiti. Športna pedagoga se z uporabo dopinga med svojimi športniki še nista srečala, se je pa z njim srečala med svojimi sotekmovalkami atletinja. Vsem se ne zdi nič nenavadnega, da se v zadnjem času srečujemo s tako številnimi dopinškimi škandali. Ta je po njihovem mnenju v svetovnem športu že tako zakoreninjen, da ga bo verjetno nemogoče odpraviti. Zavedajo se, da je danes zelo težko oz. skoraj nemogoče dosežati vrhunske športne rezultate brez nedovoljenega dopinga. Meje za doseganje vrhunskih rezultatov so namreč postavljene zelo visoko, zaradi česar jih je samo s treningom zelo težko doseči ali celo preseči. Dovoljujejo pa možnost, da bi se dalo. Dovoljeni doping je že poizkusil en intervjuvanec.



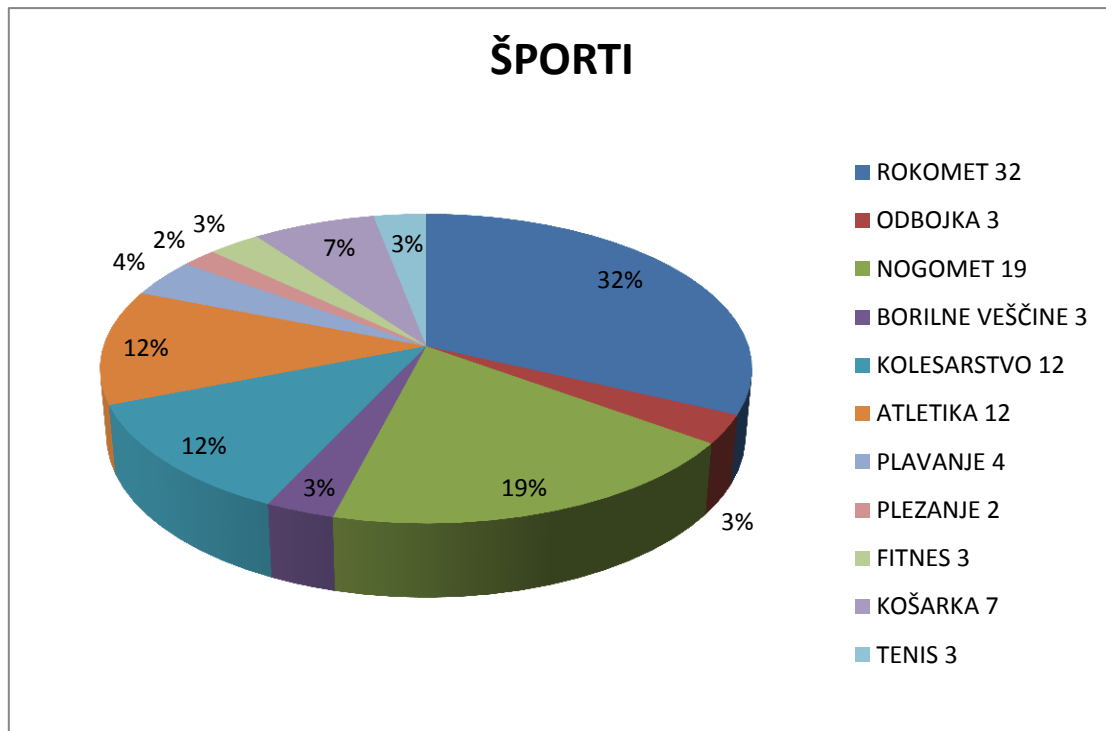
SLIKA 21: Kontrola dopinga.

Vir: chrtowsky.wordpress.com, marec 2013.

7. REZULTATI PRIDOBLENIH PODATKOV ANKETE

Z anketo sem med drugim želela izvedeti, koliko poznajo doping, kje dobijo informacije o njem, ali so že posegli po njem, in pridobiti njihovo mnenje o vse številnejših dopinških škandalih. Anketa je bila sestavljena iz 13 vprašanj, od katerih je bilo 5 odprtega tipa, na katera so anketiranci prosto pisali, in 8 vprašanj zaprtega tipa, kjer so se morali odločiti na že podan odgovor (DA, NE). Rezultate sem analizirala glede na starost in spol ter jih prikazala tabelarno in grafično.

GRAF 1: Anketiranci



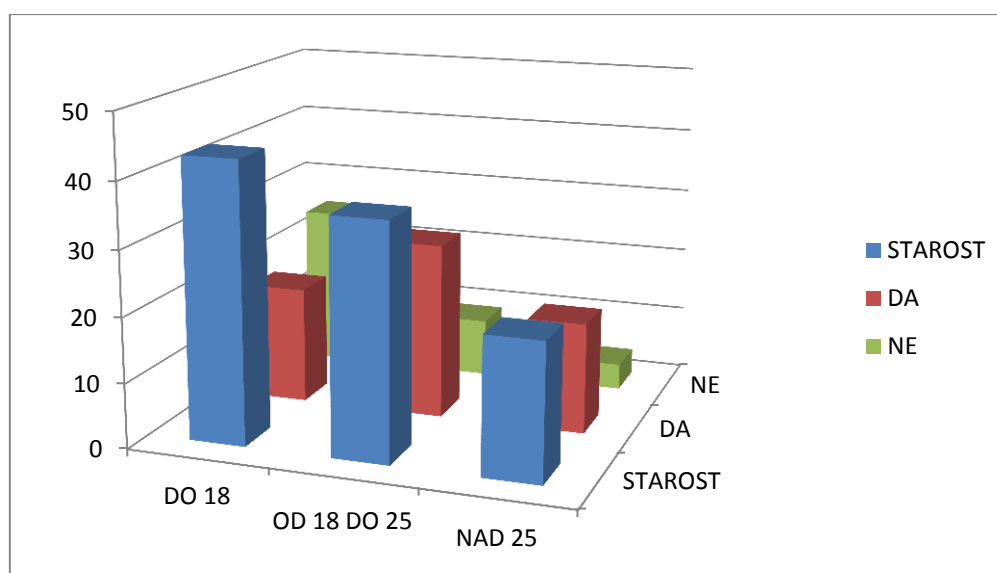
Med 100 naključno izbranih športnikov sem razdelila anketne vprašalnike. Anketirance sem razdelila v tri starostne skupine in na osnovi delitve na te tri starostne skupine dobila rezultate ankete, oziroma potrditve in zavrnitve hipotez. Anketiranih je bilo **43** športnikov do 18. leta starosti, **36** med 18. do 25. letom starosti in **21** nad 25. letom starosti. Od tega je bilo 18 ženski in 82 moških. Anketiranci so v anketi tudi navedli, s katerimi športi se ukvarjajo. Med anketiranimi je bilo 32 rokometashev, 3 odbojkarji, 19 nogometashev, 7 košarkarjev, 3 tenisači, 3 vaditelji fitnesa, 2 plezalca, 4 plavalci, 12 atletov, 12 kolesarjev in 3 športniki borilnih veščin. To je prikazano tudi v GRAFU 1.

1. Bi lahko zase trdil, da dobro poznaš doping?

TABELA 1²⁹: Poznavanje dopinga

STAROST	SKUPAJ	DA	NE	DA %	NE%
DO 18. LETA	43	18	25	41,9	58,1
OD 18. DO 25. LETA	36	27	9	75	25
NAD 25. LETOM	21	17	4	81	19

GRAF 2: Poznavanje dopinga



Rezultati TABELE 1 in GRAFA 2 prikazujejo, kako so anketiranci seznanjeni z dopingom. Moja pričakovanja so bila, da bodo anketiranci v drugi in tretji starostni skupini bolje seznanjeni z dopingom. Analize odgovorov na to vprašanje so to tudi potrdile. Med anketiranci do 18. leta jih od 43 kar 25 (58,1%) zelo slabo pozna doping, pri ostalih dveh starostnih skupinah pa je razmerje obratno, saj so ti bolje seznanjeni z dopingom: v drugi starostni skupini je teh 75% in v tretji 81%.

Anketiranci, ki so odgovorili, da doping dobro poznajo, so tudi navedli, da informacije o dopingju dobivajo iz TV, literature in interneta, informacije pa jim posredujejo tudi trenerji.

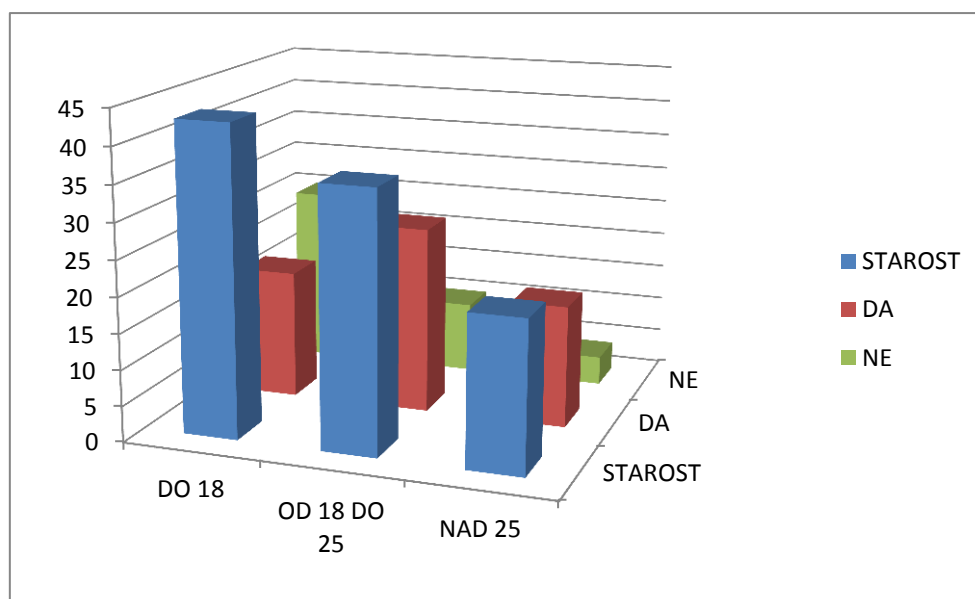
²⁹ Ker je bila anketa izvedena na vzorcu 100 anketirancev, je iz podatkov tabel hkrati razviden tudi skupni % delež (ujema se s številom anketirancev in odgovorov).

2. Ste že slišali za izobraževanja, ki so organizirana za športnike z namenom izobraževanja in poznavanja nevarnosti dopinga?

TABELA 2: Izobraževanja o dopingu

STAROST	SKUPAJ	DA	NE	DA%	NE%
DO 18. LETA	43	18	25	41,9	57,1
OD 18. DO 25. LETA	36	26	10	72,2	27,8
NAD 25. LETOM	21	16	4	76,2	23,8

GRAF 3: Izobraževanja o dopingu



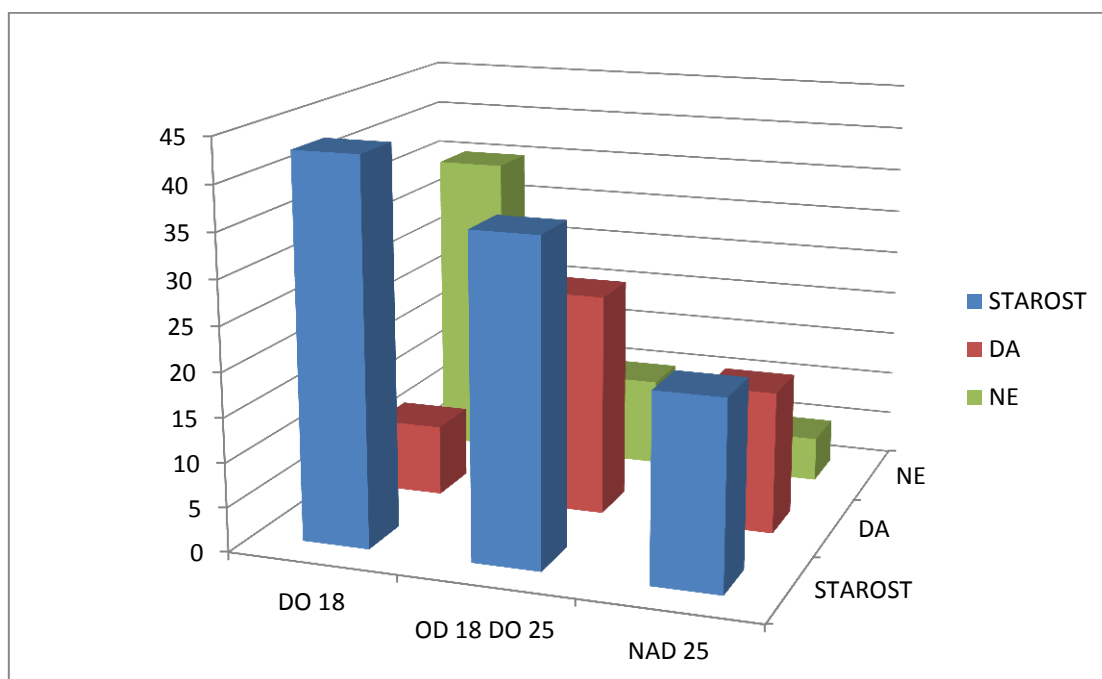
Moja pričakovanja ob tem vprašanju so bila, da bodo športniki druge in tretje starostne skupine že slišali za izobraževanja, ki so organizirana za športnike z namenom izobraževanja in poznavanja nevarnosti dopinga. To potrjujejo tudi rezultati ankete, saj so rezultati tega vprašanja podobni kot pri predhodnem vprašanju. Med anketiranci do 18. leta jih od 43 kar 25 (57,1%) še ni slišalo za ta izobraževanja. Pri ostalih dveh starostnih skupinah pa je razmerje obratno, saj je v drugi starostni skupini slišalo za izobraževanja 72,2 % in v tretji 76,2% anketiranih športnikov.

3. Si se jih kdaj udeležil?

TABELA 3: Udeležba na izobraževanjih

STAROST	SKUPAJ	DA	NE	DA %	NE%
DO 18. LETA	43	8	35	18,6	81,4
OD 18. DO 25. LETA	36	25	10	69,4	30,6
NAD 25. LETOM	21	16	5	76,2	23,8

GRAF 4: Udeležba na izobraževanjih



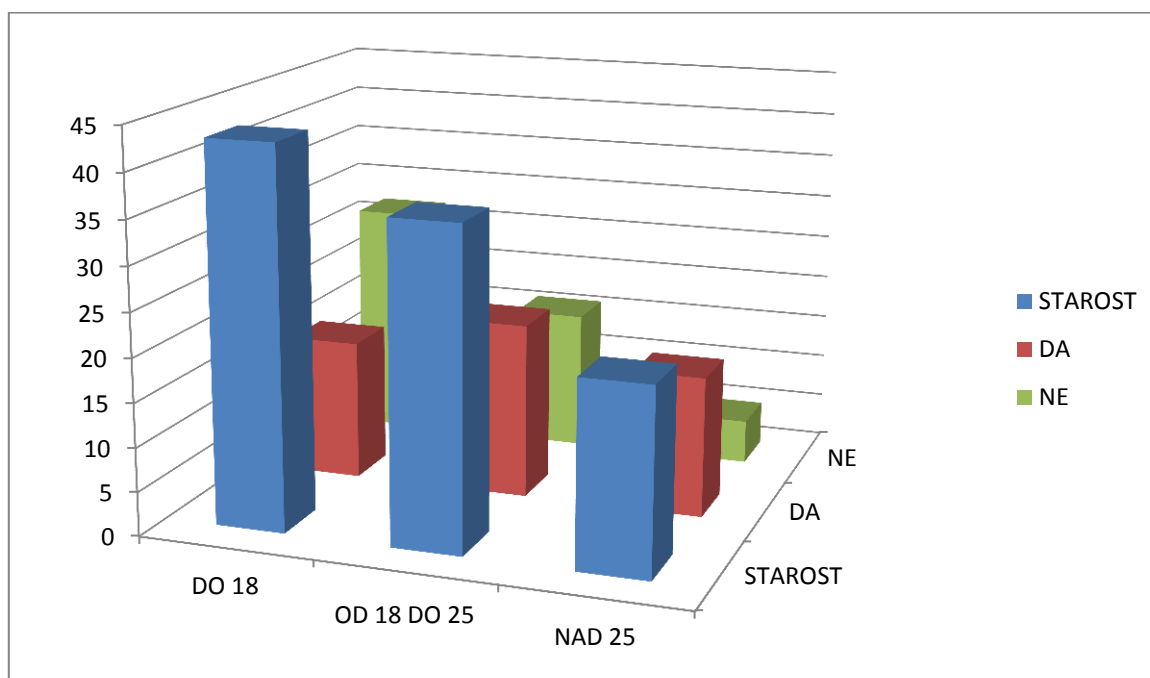
Pri analizi odgovorov na vprašanje, ali so se anketiranci že kdaj udeležili izobraževanj, ki so organizirana za športnike z namenom izobraževanja in poznavanja nevarnosti dopinga, sem dobila pričakovane odgovore. Kljub temu pa sem bila nekoliko razočarana, saj sem domnevala, da se bo več mladih športnikov prve starostne kategorije že udeležilo omenjenih izobraževanj. Med anketiranci do 18. leta se teh izobraževanj še ni udeležilo 81,4% športnikov. Pri ostalih dveh starostnih skupinah pa je razmerje obratno, saj se je v drugi starostni skupini udeležilo izobraževanja 69,4 % in v tretji 76,2% anketiranih športnikov.

4. Ali veš, da obstaja dovoljeni in nedovoljeni doping?

TABELA 4: Dovoljeni, nedovoljeni doping

STAROST	SKUPAJ	DA	NE	DA%	NE%
DO 18. LETA	43	18	25	41,9	58,1
OD 18. DO 25. LETA	36	25	10	69,4	30,6
NAD 25. LETOM	21	16	5	76,2	23,8

GRAF 5: Dovoljeni, nedovoljeni doping



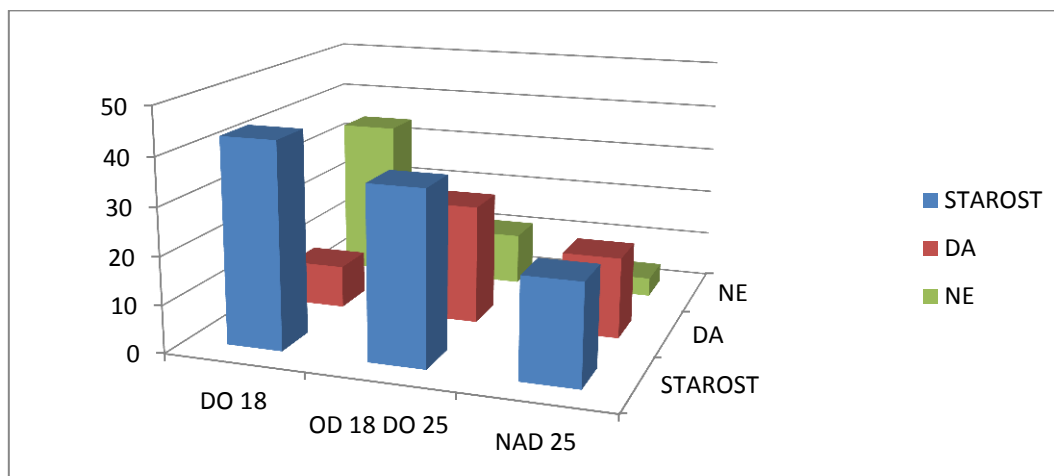
Ugotovila sem, da so anketirani športniki druge in tretje starostne skupine bolj seznanjeni s tem, da obstajata dovoljeni in nedovoljeni doping kot mlajši športniki. To je tudi potrdilo moja predvidevanja, da se tisti, ki se s športom že dlje časa ukvarjajo, na svoji športni poti pogosteje srečujejo z raznimi informacijami o oblikah dopinga. V drugi starostni skupini (od 18. do 25. leta) je s tem, da obstajata dovoljeni in nedovoljeni doping seznanjeno 69,4% anketirancev, v tretji starostni skupini (nad 25. letom) pa 76,2 % anketirancev. V prvi starostni skupini do 18. let je teh le 41,9%.

5. Ali se kdaj poslužuješ dovoljenega dopinga?

TABELA 5: Uporaba dovoljenega dopinga

STAROST	SKUPAJ	DA	NE	DA%	NE%
DO 18. LETA	43	9	34	20,9	79,1
OD 18. DO 25. LETA	36	25	11	69,4	30,6
NAD 25. LETOM	21	17	4	81	19

GRAF 6: Uporaba dovoljenega dopinga



Rezultati ankete so potrdili moja predvidevanja, da je uporaba dovoljenega dopinga zelo razširjena pri drugi in tretji starostni skupini, kjer je veliko več treningov in športnih tekmovanj. V tej skupini športnikov je uporaba dovoljenih dodatkov povezana z željo po hitrejši regeneraciji po napornih treningih, tekmah. Dodatki, ki jih uporabljajo, so hidratno-proteinski napitki. Med mlajšimi športniki ti dodatki še niso toliko v uporabi, verjetno tudi zaradi manj intenzivnih in manj številčnejših treningov, tekmovanj. V prvi starostni skupini posega po dovoljenem dopingju le 20,9% anketiranih športnikov. V drugi starostni skupini uporablja dovoljeni doping 69,4% anketiranih športnikov, v tretji starostni skupini pa kar 81% anketiranih športnikov.

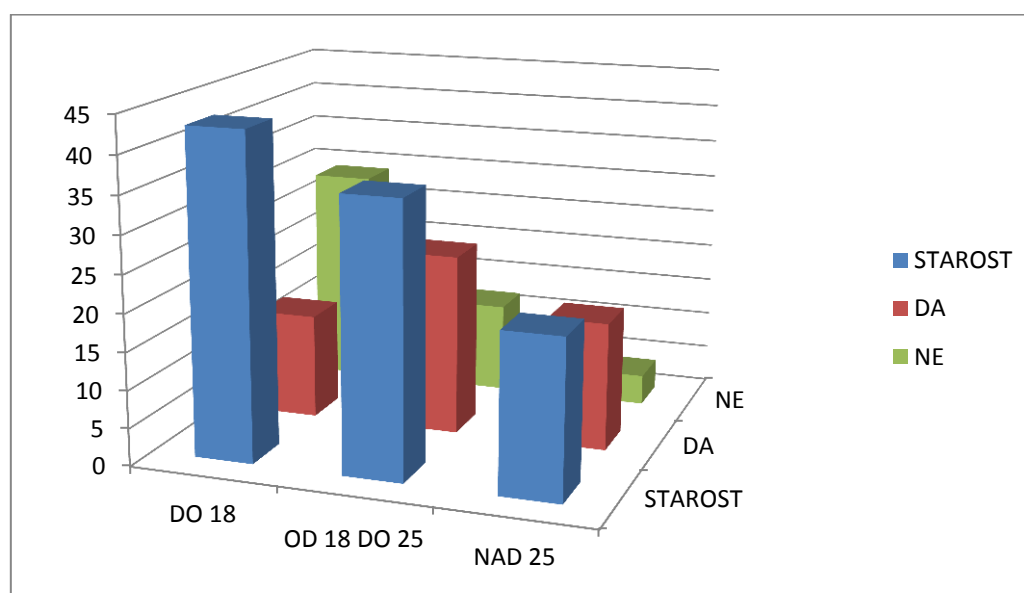
Na vprašanje, ali so že kdaj posluževali nedovoljenega doping, so vsi odgovorili NE.

6. Ali veš, da tudi nekatera zdravila vsebujejo sestavine, ki delujejo kot doping?

TABELA 6: Zdravila in doping

STAROST	SKUPAJ	DA	NE	DA%	NE%
DO 18. LETA	43	14	29	32,6	67,4
OD 18. DO 25. LETA	36	24	12	66,7	33,3
NAD 25. LETOM	21	17	4	81	19

GRAF 7: Zdravila in doping



Pri analizi odgovorov na to vprašanje sem ugotovila, da so anketiranci v prvi starostni skupini nekoliko slabše seznanjeni s tem, da tudi nekatera zdravila vsebujejo sestavine, ki delujejo kot doping. To je tudi razumljivo, saj tudi slabše poznajo doping. Tako jih v tej skupini kar 67,4% ni vedelo, da tudi nekatera zdravila vsebujejo sestavine, ki delujejo kot doping.

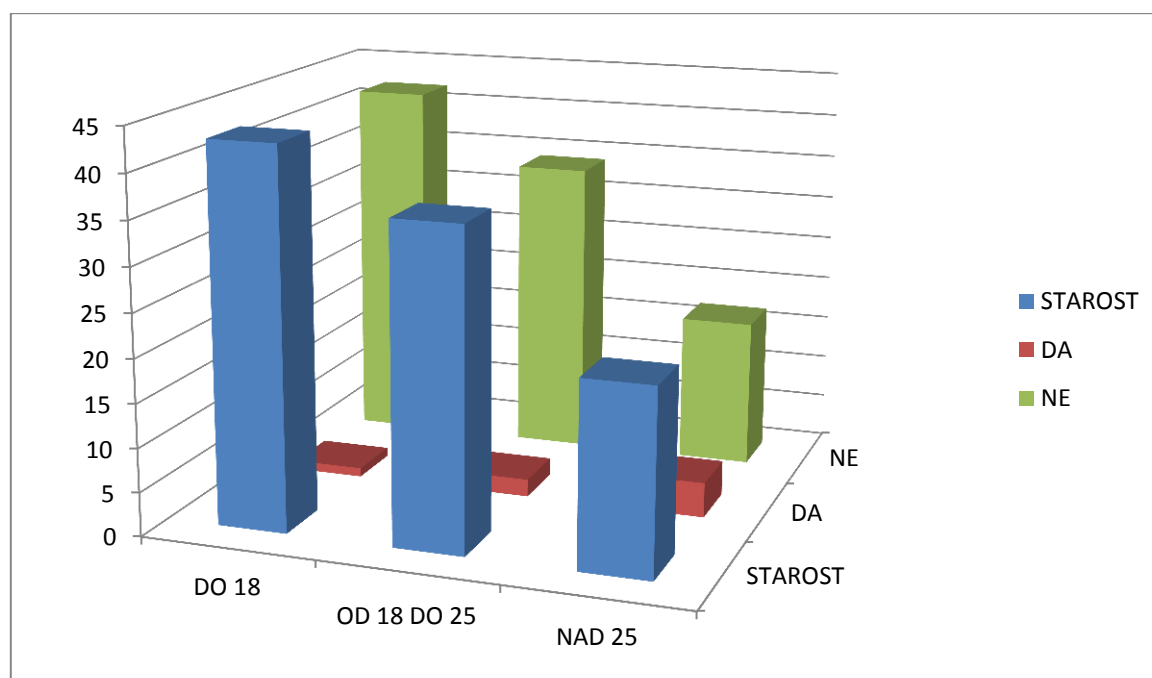
Ostali anketiranci pa so precej bolje seznanjeni s tem, kar je tudi povezano z njihovim boljšim poznavanjem dopinga. V drugi starostni skupini je teh 66,7 %, v tretji pa je s tem seznanjeno 81% anketirancev. Ti anketiranci so tudi odgovorili, da so med zdravili, ki vsebujejo sestavine, ki delujejo kot doping, protibolečinska zdravila, zdravila za astmo in inzulin.

7. Ali ste že bili kdaj testirani na dopingkontroli?

TABELA 7: Dopingkontrola

STAROST	SKUPAJ	DA	NE	DA%	NE%
DO 18. LETA	43	1	42	2,3	97,7
OD 18. DO 25. LETA	36	2	34	5,6	94,4
NAD 25. LETOM	21	4	17	19	81

GRAF 8: Dopingkontrola



Rezultati ankete so potrdili moja pričakovanja, da večina anketiranih športnikov še ni opravila dopingkontrole. Verjetno zato, ker jih veliko tekmuje na lokalnem in regionalnem nivoju in se še mednarodnih tekmovanj ne udeležujejo. Od 100 anketiranih jih je bilo testiranih na dopingkontroli 7, od tega 1 v skupini do 18. leta, 2 (5,6%) od 18. do 25. leta in 4 (19%) v skupini nad 25. letom.

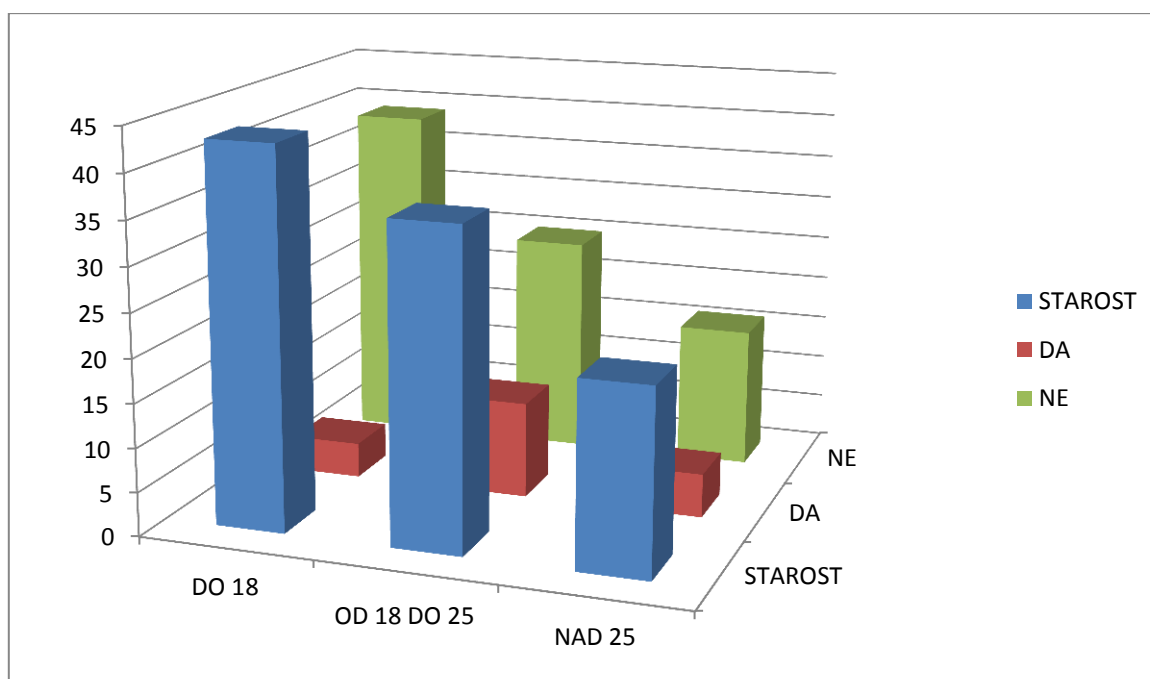
V zvezi s številnimi dopiškimi škandali, ki se pojavljajo v zadnjem času v svetovnem športu, pa so imeli vsi negativne pomisleke.

8. Ali meniš, da lahko samo z dopingom dosežeš vrhunski športni rezultat?

TABELA 8: Doping in športni rezultati

1. STAROST	SKUPAJ	DA	NE	DA%	NE%
DO 18. LETA	43	4	39	9,3	90,7
OD 18. DO 25. LETA	36	11	25	30,6	69,4
NAD 25. LETOM	21	5	16	23,8	76,2

GRAF 9: Doping in športni rezultati

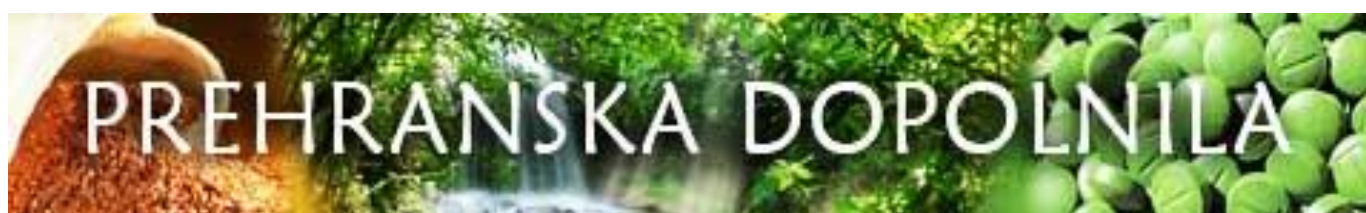


Na vprašanje, ali lahko samo z dopingom dosežeš vrhunski športni rezultat, sem dobila pričakovane odgovore, saj jih je od 100 kar 80% odgovorilo NE, v prvi starostni skupini 90,7%, v drugi 69,4% in v tretji starostni skupini 76,2%. To je potrdilo moja predvidevanja, da se športniki zavedajo, da je za športni uspeh treba trdo trenirati.



SLIKA 22: Prehranska dopolnila (dovoljeni doping).

Vir: www.zazdravje.com, marec 2013.



SLIKA 23: Prehranska dopolnila (dovoljeni doping).

Vir: www.jancomm.si, marec 2013.

8. SKLEPNE MISLI

Športniki se zavedamo, da do uspeha vodi več poti. Zato tudi za izboljšanje rezultatov uporabljamo različne pripomočke. Precej jih je dovoljenih, mnogo pa je tudi prepovedanih, za katere je v uporabi splošen izraz doping. Žal nekateri, predvsem vrhunski športniki, posegajo tudi po njem.

Rezultati ankete so potrdili vse moje hipoteze. Ugotavljam, da anketirani športniki v posameznih starostnih skupinah različno poznajo doping. Športniki, ki se s športom ukvarjajo že dlje časa, so se na svoji športni poti pogosteje srečali z dopingom. O njem so največ izvedeli iz medijev, interneta, pa tudi od svojih trenerjev. Pomembno je, da se mladi športniki že zelo zgodaj, že na začetku športne poti, seznanjamo s škodljivostjo dopinga. Pomembna so izobraževanja, saj se bomo le tako lahko izognili njegovi uporabi. Pri ozaveščanju športnikov imajo pomembno vlogo naši trenerji, ki nas morajo vzpodbujati na naši športni poti ter k doseganju športnih rezultatov na pošten način. Zato so za nas športnike pomembni motivacija, vztrajnost, pozitivno razmišljanje ter vzpodbude in nasveti trenerjev. Trenerji morajo biti vzor v vzgoji mladih športnikov. Veliko vlogo pri posredovanju informacij o škodljivosti dopinga ima tudi internet, ki ga mladi zelo radi uporabljamo.

Večina anketiranih športnikov še ni bila testiranih na dopingkontrolah. To je tudi razumljivo, saj se mednarodnih tekem, na katerih se dopinška testiranja v glavnem opravljajo, še niso udeležili. Noben anketiranec pa tudi še ni posegel po nedovoljenem dopingom.

Športniki v našem okolju imajo negativen odnos do vse pogostejših dopinških škandalov in menijo, da so ti sramota za šport. Zavedajo se, da lahko dobre športne rezultate dosežejo tudi brez uporabe nedovoljenih substanc. V ospredje postavljajo treniranje in vztrajnost.

Največ dopinških kršiteljev odkrijejo v individualnih športih, kot sta kolesarstvo in atletika, zato prevladuje občutek, da se prepovedana sredstva v moštvenih športih ne zlorabljajo. Kljub temu lahko tudi nogometaš, košarkar, ... svojo igro močno izboljša, če uporablja doping. Med prepovedana sredstva pa ne spadajo prehrabni dodatki, ki so pomembni predvsem pri regeneraciji. Veliko starejših anketiranih športnikov tako po napornih treningih in tekmovanjih posega po dovoljenem dopingom. Sem spada predvsem uporaba hidratno-proteinskih napitkov. Kljub temu menim, da je pretirana uporaba le-teh, lahko škodljiva za športnike in ovira na naši športni poti.

Ugotavljam, da različni športi zahtevajo različne sposobnosti. Nekateri športi zahtevajo hitrost, eksplozivnost in agresivnost, drugi pa vzdržljivost, umirjenost in spretnost. Pri obojih pa je pot do uspeha dolga. Pomembno je, da imamo športniki postavljen cilj, biti moramo motivirani, pa tudi brez odrekanih velikokrat ne gre. Uspešni športniki pogosto na športni poti doživljajo več porazov kot uspehov. Na športni poti se moramo izogibati doping, ki pogosto pomeni samo »lažjo« bližnjico do doseganja vrhunskih športnih rezultatov, vendar na nepošten način. Hkrati pa doping škoduje zdravju športnikov, ki je najpomembnejše v našem razvoju. Prav zaradi tega mora biti ukvarjanje s športom vsakemu posamezniku ali ekipi izziv in mora vsem ponujati priložnost, da se z njim ukvarjamo in dosegamo rezultate na pošten način. Menim, da edino in pravo sredstvo za doseganje športnih rezultatov ostaja trening, pri čemer ne smemo pozabiti na pravilno in uravnoteženo prehrano, ki ji nekateri posvečajo premalo pozornosti.



SLIKA 24, 25: Zdrava prehrana.

Vir: www.sportna.prehrana.us –, marec 2013.

9.1 LITERATURA

DERVIŠEVIĆ, Ervin; VIDAR, Jože, 2009. Vodnik športne prehrane. Ljubljana.

DEŽMAN, Brane; ERČULJ, France, 2000. Kondicijske priprave v košarki. Ljubljana.

GIRGINOV, Vassil; PARRY, Jim; HOSTA, Milan, 2007. Olimpijske igre. Ljubljana.

KREVSEL, Viktor-Viki, 2008. Vzgoja mladih športnikov. Žoga je najboljša droga. Ljubljana.

OSREDKAR, Joško, 2003. Doping. Kaj je to in kdaj? Medicinski razgledi, št. 42. Ljubljana.

9.2 SPLETNI VIRI

www.medrazgl.si/e107_files/.../mr03_4_05.pdf, februar 2013.

www.nasa-lekarna.si »Članki - Ali postaja doping kralj športa?« - nasa-lekarna.si, januar 2013.

pamfil.si/.../doping-v-sportu-da-ali-ne/ - Doping v športu - DA ali NE? Vesna Tišler, januar 2013.

www.Sloado.si/kontrola-dopinga, januar 2013.

www.Sloado.si/pravila-in-krsitve/mednarodne-konvencije/, januar 2013.

www.Sloado.si/za-npsz/, januar 2013.

www.Sloado.si/prepovedane-snovi/, januar 2013.

www.Sloado.si/pravila-in-krsitve/krsitve-pravil-ali-in-kaj-je-doping/, december 2012.

www.Sloado.si/kontrola-dopinga/bioloski-potni-list/, december 2012.

www.szlj.si/uploads/szlj/news/attachment, Tina Medić, Zloraba drog v športu, februar 2013

www.medrazgl.si/e107_files/.../mr03_4_05.pdf, februar 2013.

9.3 USTNI VIRI

Rajher, Gorazd: športni trener pri Atletskem klubu Cestno podjetje Ptuj.

Zemljič, Tomaž: profesor športne vzgoje na Gimnaziji Ptuj.

Kolarič, Nina: atletinja pri Atletskem klubu Cestno podjetje Ptuj.

9.4 FOTOGRAFIJE

Spletni viri: *citirani ob fotografijah.*



SLIKA 26: Trening - pot k uspehu.

Vir: www.ordinacija.hr., marec 2013.

10. PRILOGE

Priloga 1: INTERVJU

Intervjuvancem sem zastavila naslednja vprašanja:

1. Kaj menite o dopingu?
2. Ste se že kdaj srečali z dopingom med svojimi športniki (sotekmovalci) oz. v svojem športu?
3. Kaj menite o zadnje čase zelo pogostih dopinških škandalih?
4. Ali menite, da danes lahko športniki na višjem nivoju dosegajo vrhunske rezultate tudi brez dopinga?
5. Ali ste se že kdaj poizkusili dovoljeni doping?

Priloga 2: ANKETA

»Z DOPINGOM DO ŠPORTNEGA USPEHA – NE, HVALA!«

Sem Maruša Korpič Lesjak, dijakinja 3. š oddelka Gimnazije Ptuj. Pripravljam raziskovalno nalogo o poznavanju in uporabi dopinga med športniki.

Prosim te, da odgovoriš na vprašanja, katerih analizo bom uporabila v raziskovalni nalogi.

2. SPOL: M Ž

3. STAROST: a) do 18 let
b) od 18 do 25 let
c) nad 25 let

4. S KATERIM ŠPORTOM SE UKVARJAŠ? _____

5. KOLIKO UR NA TEDEN TRENIRAŠ? _____

6. BI LAHKO ZASE TRDIL, DA DOBRO POZNAŠ DOPING? DA NE

Če si obkrožil DA, mi prosim zaupaj, kje dobivaš informacije o doping?

- a) Televizija
- b) Časopis
- c) Radio
- d) Internet
- e) Trener

7. Ste že slišali za izobraževanja, ki so organizirana za športnike z namenom izobraževanja in poznavanja nevarnosti dopinga? DA NE

Si se jih kdaj udeležil? (Če si, dopiši kje)

DA NE _____

8. Ali veš, da obstaja dovoljeni in nedovoljeni doping? DA NE

9.

- Ali se kdaj poslužuješ dovoljenega dopinga? DA NE
Če si obkrožil DA, napiši, kako pogosto in katerega?

- Ali si se že kdaj posluževal nedovoljenega dopinga? DA NE

10. Ali veš, da tudi nekatera zdravila vsebujejo sestavine, ki delujejo kot doping?

DA NE

Če si obkrožil DA, napiši ime zdravila. _____

11. Ali si že bil kdaj testiran na dopingkontroli? DA NE

12. Kakšno je tvoje mnenje o številnih dopingškandalih (npr. Jolanda Čeplak, Lance Armstrong)

13. Ali meniš, da lahko samo z dopingom dosežeš vrhunski športni rezultat?

Januar, 2013.

Za izpolnjeno anketo se ti iskreno zahvaljujem.

Maruša Korpič Lesjak