

Univerzita Karlova
1. lékařská fakulta

Studijní program: Specializace ve zdravotnictví

Studijní obor: Adiktologie



Jana Hoffmanová

Zneužívání návykových látek u vrcholových kulturistů v ČR

Substance abuse among the top bodybuilders in the Czech Republic

Bakalářská práce

Vedoucí závěrečné práce: PhDr. et PhDr. PaedDr. Pavel Harsa, Ph.D. et Ph.D., MBA

Konzultanti:

Mgr. Jaroslav Vacek

PhDr. Jiří Libra

Praha, 2019

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem závěrečnou práci zpracovala samostatně a že jsem řádně uvedla a citovala všechny použité prameny a literaturu. Současně prohlašuji, že práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Souhlasím s trvalým uložením elektronické verze mé práce v databázi systému meziuniverzitního projektu Theses.cz za účelem soustavné kontroly podobnosti kvalifikačních prací.

V Praze, 08. 04. 2019

.....

Jana Hoffmanová

Poděkování:

Tímto bych chtěla poděkovat vedoucímu mé bakalářské práce za odborné vedení a všem konzultantům za jejich čas, náměty a cenné připomínky, které mi pomohly k napsání této závěrečné práce. Poděkování rovněž patří všem respondentům studie, bez nichž by tato práce nemohla vzniknout. Také bych ráda poděkovala své úžasné mámě, která mi pomohla s korekturou.

Identifikační záznam:

HOFFMANOVÁ, Jana. *Zneužívání návykových látek u vrcholových kulturistů v ČR. [Substance abuse among the top bodybuilders in the Czech Republic]*. Praha, 2019, 41 s., 1 příloha. Bakalářská práce (Bc.). Univerzita Karlova v Praze, 1. lékařská fakulta, Klinika adiktologie. Vedoucí práce PhDr. et PhDr. PaedDr. Pavel Harsa, Ph.D. et Ph.D., MBA

Abstrakt

V průběhu posledních let se opět zvedl zájem o budování těla, které mnohdy doprovází užívání dopingových látek. V této době se však dozvídáme pouze jen o anabolických steroidech a i o nich se dozvídáme výhradně skrz média informující o dopingových skandálech vrcholových sportovců. Byla napsána spousta knih o dopingů a kulturistice, avšak téměř všechny byly prvně vydány do roku 2000 a dnešní literatura se zabývá převážně výživou a tréninkem.

Cílem této práce bylo zmapovat postoje vrcholových kulturistů k dopingů v rámci rekreační a vrcholové úrovně a jejich informovanost o vedlejších účincích zakázaných látek.

Jedná se o kvalitativní výzkum, který byl realizován pomocí sérii rozhovorů. Rozhovory byly polostrukturované a se souhlasem respondentů byly nahrány na diktafon a následně přepsány a editovány.

Hlavní výzkumné otázky se zabývaly riziky, která si kulturisté uvědomují, jaké byly jejich motivace k tomuto sportu a k případnému užívání zakázaných látek, a jaké mají zkušenosti se závislostí na zakázaných látkách.

Z výzkumu vyplývá, že i přesto, že jsou sportovci informováni o rizicích zakázaných látek, většina z nich pravidelně užívá větší množství dopingů. Motivace ke kulturistice a dopingů jsou různé, ale kulturisté mají společnou touhu po uznání okolí a snahu být součástí určité skupiny lidí. Přestože respondenti znají psychické komplikace včetně závislosti, jen třetina si uvědomuje některé z příznaků na sobě.

Závěrečným doporučením je seznámení širší veřejnosti o rizicích tohoto sportu a dopingů a dále sestavení účinné primární prevence pro rekreační sportovce v posilovnách seznamující s danou problematikou.

Klíčová slova: Sport, kulturistika, doping, suplementy, vedlejší účinky, závislost

In the last few years, the interest in bodybuilding has increased but unluckily it is often accompanied by taking doping substances. At this time, we have been already informed about anabolic steroids exclusively through the media spreading the news about the doping scandals of top athletes. Although many books were written about doping and bodybuilding, their first publishing was dated to 2000 and the literature today mainly focuses on nutrition and training.

The goal of my thesis was to map the view of top bodybuilders on doping at the professional and hobby level and their knowledge of the effects of prohibited substances.

The qualitative research was made by the series of dialogues that were semi-structured and with the agreement of respondents. The information was recorded on a dictaphone, transcribed and edited.

The main research questions were based on the risks that are bodybuilders aware of, their motivation for the sports and possible use of the prohibited substances. They were also asked about their experience of the addiction to them.

According to the research, the athletes are well-informed about all the risks. The majority of them are regular users of excessive amount. The motivation for the bodybuilding and taking doping is different, but they have something in common. It is the desire of the appreciation and the feeling of being a part of the same group. Even though the respondents know about the psychological problems included the addiction, only one-third of them admitted symptoms on themselves.

The final suggestion is to familiarize the public with the issue of the risks of this sport and doping and mainly set efficient basic prevention for the hobby athletes in the gyms.

Keywords: Sport, bodybuilding, doping, supplements, side effects, addiction

Obsah

1.	ÚVOD	2
2.	SPORT	3
3.	KULTURISTIKA	4
4.	TRÉNINK KULTURISTIKY	5
5.	PRAVIDLA A SOUTĚŽ	6
5.1.	DISCIPLÍNY.....	6
5.2.	KATEGORIE.....	7
5.3.	VÁŽENÍ, MĚŘENÍ A PREZENTACE.....	7
5.4.	DOPINGOVÁ KONTROLA.....	8
6.	VÝŽIVA	9
7.	PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY	10
7.1.	KULTURISTIKA.....	10
7.2.	DOPING	10
8.	ZNEUŽÍVANÉ NÁVYKOVÉ LÁTKY V KULTURISTICE	11
8.1.	STIMULANCIA.....	11
8.2.	ANABOLIKA	12
8.3.	DIURETIKA.....	13
8.4.	PEPTIDOVÉ HORMONY	14
8.5.	ZAKÁZANÉ LÁTKY ZA URČITÝCH PODMÍNEK.....	14
9.	ZÁVISLOST	15
10.	BIGOREXIE, ORTHOREXIE	16
11.	CÍL	18
12.	VÝZKUMNÉ OTÁZKY	18
13.	METODY TVORBY A ANALÝZY DAT	18
14.	ETICKÁ OTÁZKA	19
15.	VÝZKUMNÝ SOUBOR	19
15.1.	TRÉNINK RESPONDENTŮ	19
16.	VÝSLEDKY	21
16.1.	MOTIVACE KE KULTURISTICE A K DOPINGU	21
16.2.	ZNEUŽÍVANÉ NÁVYKOVÉ LÁTKY	23
16.3.	RIZIKA UŽÍVÁNÍ.....	26
16.4.	ZÁVISLOST.....	27
16.5.	PROŽITKY	29
17.	SOUHRN A DISKUZE	30
18.	ZÁVĚR	32
19.	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	33
20.	PŘÍLOHY	35
20.1.	SEZNAM TABULEK	35
20.2.	SEZNAM SCHÉMAT	35
20.3.	STRUKTURA OTÁZEK PRO ROZHOVORY	35

Teoretická část

1. Úvod

V průběhu posledních let se opět zvedl zájem o budování těla, které mnohdy doprovází užívání dopingových látek. V současné době se však dozvídáme pouze o anabolických steroidech a i o nich se dozvídáme výhradně skrz média informující o dopingových skandálech vrcholových sportovců. Byla napsána spousta knih o dopingů a kulturistice, avšak téměř všechna první vydání byla publikována do roku 2000 a dnešní literatura se zabývá převážně výživou a tréninkem a nedostatečně informuje o dopingových látkách a minimálně informuje o předcházení užívání těchto látek. Převážná část těchto knih je zaměřena na budoucí kariéru sportovce a ne na rekreační sport, ve kterém se dopingové látky vyskytují téměř ve stejné míře jako na závodní úrovni.

Většina autorů této literatury se zabývá z větší části jen fyzickými vedlejšími účinky a dívají se na doping jako na něco nepřírozeného a špatného, co může sportovci uškodit nejen na pověsti, ale hlavně na zdraví. Již bylo napsáno mnoho závěrečných prací na téma kulturistiky a dopingů, ale žádná z nich se nezabývala závislostí a prožitky ze stran sportovců.

Toto téma jsem si vybrala i z toho důvodu, že jsem se celý svůj život pohybovala mezi sportovci a někteří z nich se věnovali čistě kulturistice. Díky tomu jsem měla ve své blízkosti potenciální respondenty, které jsem mohla oslovit. Zároveň jsem předpokládala, že se mnou budou mluvit otevřeněji než s někým, koho neznají.

Práce je rozdělena do dvou celků. Prvním je teoretická část, ve které jsou uvedena veškerá témata týkající se kulturistiky, zakázaných látek a fyzických i psychických komplikací. Na začátku se práce zabývá sportem, psychologickými aspekty a kulturistikou jako takovou. Na to navazují zakázané látky ve sportu a psychické komplikace, které mohou nastat nejen po jejich užívání, ale i v rámci bigorexie či orthorexie. Druhá část je tvořena kvalitativním výzkumem, který definuje cíle a výzkumné otázky. Studie byla prováděna na šesti sportovcích, kteří soutěží nebo soutěžili v některé z disciplín kulturistiky. Následuje rozbor jednotlivých výzkumných otázek a kazuistiky respondentů. Nakonec jsou výsledky shrnuty a porovnány s teoretickou částí a jsou navrženy možnosti pro navazující výzkum.

2. Sport

Sport je sociální jev se silným zázemím a vazbami na systém společnosti a je rozdělen na vrcholový, výkonnostní, masový a rekreační. Postupem času se stále zvyšuje jeho komercializace a jeho ekonomické využití má svá pozitiva, kterými jsou například pozornost médií a sponzorů, sociální kontakty a nové zkušenosti, ale i negativa, jako vyvíjený tlak na vyšší výkonnost a úspěch sportovce i kvůli politizaci sportu (Hnízdil, 2000).

Vliv na užívání dopingu má sociální prostředí jako rodina, přátelé, spoluhráči, trenéři, dále absolutizace výkonu, význam úspěchu, který se stává jediným kritériem pro slibnou kariéru a nízká informovanost o účincích nepovolených látek. Tyto látky se bohužel nevyskytují pouze u vrcholového sportu, ale i u rekreačního, kde je kladen důraz na vzhled těla jako je například bodybuilding. Počet uživatelů dopingu se u tohoto rekreačního sportu stále zvyšuje a není možné tuto skupinu nějak kontrolovat ani postihovat (Nekola, 2001).

Podle Nekoly (2001) je každý sportovec výjimečnou neopakovatelnou osobností, u které nelze předvídat její chování. Osobnost a doping jsou dva aspekty a záleží na sportovci, jaké jsou jeho dovednosti a čeho by chtěl dosáhnout. Záleží rovněž na hodnotovém systému sportovce. Převažuje tendence dosáhnout úspěchu a snaha sportovce vyhnout se selhání. Pokud se tak nestane, může se projevit frustrace. Pokud je vyvíjen tlak, může u něj nastat zhoršení psychického stavu. V tu chvíli vnímá sportovec doping jako možnost řešení problému. V jedné studii (Slepička, 1998) bylo uvedeno, že jsou sportovci k dopingu tolerantnější než nespportovci. Prevencí může být stanovení si reálných cílů a podpora okolí.

3. Kulturistika

Za zakladatele kulturistiky se považuje německý kulturista F. W. Miller (1867 – 1925), který byl znám pod svým pseudonymem Eugen Sandow (Abrahámová et al., 1999). Díky němu se období mezi roky 1880 až 1930 nazývá „Ranný věk“ kulturistiky. Počátek moderní kulturistiky se datuje od roku 1936, kdy se začalo organizovat stále více soutěží, po válce začaly vznikat první federace a nastala takzvaná zlatá éra, která trvala až do roku 1980.

V roce 1958 se poprvé konalo mistrovství světa kulturistiky v socialistických zemích a roku 1963 se zasloužil o propagaci kulturistiky u nás Milan Jablonský. Dlouhá léta patřila kulturistika pod vzpírání, ale roku 1966 byla osamostatněna a o tři roky později byla ČSSR začleněna do mezinárodní federace IFBB. Až roku 1975 si domů odvezl náš Petr Stach první medaili v kulturistice (Caha, 2011).

První doping a snaha o zlepšení vlastní fyzické zdatnosti a dosažení vítězství sahá až do antického Řecka k prvním sportovním závodům, kdy sportovci například pili odvary z přesličky či podpláceli soupeře. Roku 1928 se objevila první snaha o kontrolu zneužívání látek pro zvýšení výkonu a olympijský výbor zakázal doping. Sportovci v té době začali mít vysoké postavení ve společnosti. Mezi 20. až 60. lety 20. století se rozšířily anabolické steroidní hormony, u kterých se užívání šířilo jako epidemie a byla potřeba tento problém řešit, ale první účinná kontrola proběhla až v roce 1976 na olympijských hrách v Montrealu. Mezník v boji proti dopingu nastal v únoru roku 1999 na světové konferenci o dopingu ve sportu v Lausanne. Zde byl vytvořen antidopingový kodex olympijského hnutí, který je základním pilířem v boji proti dopingu.

V ČSSR roku 1970 byl spuštěn utajovaný státní program řízeného dopingu, který vrcholil mezi lety 1985 až 1989. Po jeho skončení následovala řízená regenerace a program specializované péče. V České republice je základním dokumentem ohledně dopingu Česká charta proti dopingu ze dne 2. 12. 1993, kterou by se měly řídit všechny sportovní organizace a je aktualizována každý rok (Hnízdil, 2000).

4. Trénink kulturistiky

Kulturistika je definovaná jako individuální silová sportovní disciplína zaměřená na zvyšování tělesné zdatnosti a symetrický rozvoj všech svalových skupin lidského těla. V soutěži jde o svalové vyrýsování a celkový dojem, množství podkožního tuku, objem svalové hmoty, hloubku a tvrdost svalů, symetrii a estetičnost postavy apod. Ideálem jsou široká záda i ramena, úzký pas a mohutné nohy.

Příprava probíhá posilováním doma i v posilovnách. Neméně důležitá je vhodná strava zaměřená na dostatečný přísun potřebných živin, zejména bílkovin a minimum sacharidů. Posledním faktorem důležitým pro dokonalý vzhled je dostatek odpočinku po namáhavém tréninku. Někteří kulturisté však urychlují nárůst svalové hmoty pomocí dopingu, jako např. anabolických steroidů.

Kulturistiku dělíme na závodní a rekreační a příprava se podle Arnolda Schwarzeneggera (1995) skládala ze zátěžového a objemového tréninku, který zprvu připomínal trénink vzpěračů, avšak byl nedostatečný. Nynější kulturistický trénink je začleněn do mnoha sportovních odvětví, například do atletiky. Efekt tréninku není pouze vizuální, ale jeho efekt funguje na principu mnohočetné hyperplazie buněk ve svalových vláknech. Tohoto efektu se dá docílit cviky, které jsou prováděny v absolutním rozsahu s určitou frekvencí a zátěží. Důležitost nemůžeme odebrat také aerobnímu tréninku, který zvyšuje vytrvalost sportovce.

V průběhu tréninku dochází k takzvanému „napumpování“, což znamená zvýšení objemu trénovaného svalu. K tomuto jevu dochází přibližně po 4 až 5 odtrénovaných sériích. Ve svalů dochází k překrvení, a to je znamením účinnosti tréninku.

Nepostradatelnou součástí tréninku by měl být také strečink, který zajistí sportovci lepší obratnost a ohebnost. Vhodné je zařadit specifické cvičení například z jógy (Schwarzenegger, 2007).

Podle A. Schwarzeneggera (2007) je kulturistický trénink pro každého, ale na závodění v kulturistice je potřeba mít určité predispozice. Při soutěži jde o snahu o naprostou dokonalost postavy - vyrýsování svalů s minimálním procentem tuku, odstín kůže, pózovací sestavu i o schopnost odolání stresu.

Důležitým faktorem pro přípravu těla na soutěžní kulturistiku je i genetika, jak uvádí Miroslav Petr (2017). Motorické schopnosti jedince jsou dány multifaktoriálně a jeden znak je určen mnoha geny malé působnosti a díky tomu je znak různorodý. „*Endogenní faktory ovlivňují svalový růst celý život. Hormony více nebo méně negativně ovlivňují svalovou strukturu a při zvýšení glukokortikoidů, thyroïdních hormonů a při snížení estrogenu, testosteronu a růstového hormonu dochází k atrofii kosterního svalstva. Vše však záleží na genové variantě.*“ (Petr, 2017)

5. Pravidla a soutěž

„Soutěž je klasifikovaná jako sportovní porovnání, kterého se zúčastní alespoň dva soutěžící v jednotlivých kategoriích. Důležité je dodržování pravidel a soutěžního řádu.“ Soutěžní řád a pravidla SKFČR (Louda, Čížová, & Jebas, 2018). Soutěže se mohou dělit podle disciplín, kterými jsou kulturistika, klasická kulturistika, fitness, body fitness, fitness dětí, bikiny fitness, atletické fitness a physique. Další dělení je podle pohlaví na muže a ženy nebo taky věkové kategorie, například soutěže dětí, dorostu, juniorů, dospělých a masters (veteráni).

Soutěže rozdělujeme také podle významu, a to na mistrovství světa a mistrovství Evropy a ostatní mezinárodní soutěže. Dále na soutěže mistrovské (mistrovství Moravy a Slezska, Čech, mistrovství České republiky) a nemistrovské (pohárové nebo kondiční soutěže) s otevřenou účastí i pro cizince. Aby se sportovec mohl účastnit vyšší soutěže, je zapotřebí, aby absolvoval soutěž na nižší úrovni.

5.1. Disciplíny

Dle Svazu kulturistiky a fitness České republiky (SKFČR) se závodí v níže uvedených disciplínách a podle daných pravidel, která jsou přejata z federace IFBB. V jiných federacích se mohou vyskytnout další odnože těchto disciplín.

Kulturistika je disciplínou převážně pro muže, ve které soutěží věkové kategorie dorostenců, juniorů, mužů, žen a masters (veteráni). Soutěžící se dále dělí podle hmotnostních kategorií. Snahou sportovců je prezentovat co nejvíce vypracované a vyrýsované svaly a estetickou a symetrickou postavu. Postavu kulturisty hodnotí rozhodčí jako celek. V celkovém hodnocení má vliv obecný dojem, symetrie a objem svalů, jejich hustota a kresba v porovnání s ostatními kulturisty.

V porovnání s kulturistikou je disciplína klasická kulturistika velice podobná. Rozdílem zde je, že se nesoutěží podle váhy, nýbrž podle výšky. Klasický kulturista prezentuje méně rozvinuté svaly, důraz je kladen na kvalitní atletickou a esteticky jemnou stavbu těla.

Sportovci v disciplíně fitness jsou obvykle rozděleni do kategorií podle věku a pohlaví na děti, dorostence, juniory, muže a ženy. Tento typ kulturistiky má i povinné volné sestavy, ve kterých by měl závodník předvést sílu, originalitu, flexibilitu a dynamiku v průběhu 2 až 3 minut. Sestava by měla obsahovat různé typy skoků, gymnastických a akrobatických prvků a samozřejmě silové prvky, které by měly být nápadité.

Body fitness je čistě ženská disciplína a soutěží se ve všech věkových kategoriích. Výši hodnocení postavy určuje jemné atletické vyrýsované svalstvo, které je symetrické a vyvážené na obou polovinách těla. Bere se v úvahu i obsah podkožního tuku a kvalita svalů i barva pokožky.

Další disciplínou je fitness dětí, které se rozděluje na chlapce a dívky od 6 do 15 let s dělením po dvou letech. Postava se hodnotí podle symetrie s přihlédnutím k věku soutěžících. Použití oleje nebo barvy na kůži je při soutěži přísně zakázáno a volné sestavy dětí jsou bodovány obdobně jako u dospělých.

Bikiny fitness je ryze ženská disciplína, a proto se soutěží v kategoriích od juniorek po masters. Hodnotí se především tělesná stavba s nižší celkovou muskulaturou a s lehce zřetelným vyrýsováním, dobrou symetrií a vyváženým svalstvem. Důležitá je barva pokožky, pohybové předpoklady a celkový dojem soutěžící. V této disciplíně je nadměrně svalnatá a vyrýsovaná postava nežádoucí a je většinou známkována směrem dolů.

Atletické fitness není tak známé na rozdíl od jiných disciplín, hodnotí nejen postavu, ale i sílu a vytrvalost sportovce. Postava by měla být vyrýsovaná atletická s nikoliv přehnanou celkovou

muskulaturou. V dalších kolech soutěže se postup soutěžících určuje podle počtu zacvičených cviků nebo podle naměřených časů na trenažeru nebo počtu opakování za daný časový úsek.

Physique je disciplína zaměřena na muže či ženy, kteří dávají přednost rozvoji méně svalnaté, ale přesto sportovní a estetické postavy. Hodnotí se celkový dojem, přiměřená svalnatost, vyrýsování, symetrie a tvar postavy. Vlasy a obličej dotváří celkový vzhled postavy. Extrémně svalnatá postava není hodnocena kladně. Posuzuje se projev soutěžícího na pódiu, jeho osobnost, držení těla, kontakt s publikem. Pro ženy je součástí této disciplíny volná sestava, kdy je hodnocení zaměřeno na celkový atletický vzhled, muskulaturu, eleganci a koordinaci soutěžící, hodnotí se i umělecký dojem a choreografie sestavy (Louda, Čížová, & Jebas, 2018).

5.2. Kategorie

Sportovci se dělí rovněž podle věku, hmotnosti či výšky. Ve věkových kategoriích jsou si muži i ženy podobní. První kategorií jsou děti od 6 do 15 let. Následují mladší a starší dorostenci do 18 let, kteří poté pokračují do juniorů. Muži a ženy nad 23 let jsou bez věkového omezení. Po dosažení určitého věku se mohou sportovci účastnit kategorie masters, kdy muži jsou rozděleni do třech kategorií nad 40 let a ženy veteránky mají jedinou kategorii, a to starší 35 let.

V České republice se soutěží ve více váhových kategoriích především u mužů. Ženy mají pouze jedinou kategorii. U mladších dorostenců jsou kategorie dvě, u starších tři a muži mají pět kategorií, z čehož nejvyšší je nad 90 kg.

V disciplíně fitness a atletické fitness se soutěží ve výškových kategoriích, kde je pouze jedna výšková kategorie jak u mužů, tak i u žen. U body fitness mají jednu kategorii jen dorostenky, juniorky a masters, ženy mají tři kategorie. V bikiny fitness a physique je již kategorií více. Juniorky jsou rozděleny na dvě skupiny, ženy na čtyři. Klasická kulturistika rozděluje pouze muže na dvě skupiny (Louda, Čížová, & Jebas, 2018).

5.3. Vážení, měření a prezentace

Kulturista, který se chce účastnit soutěže, se musí přihlásit dle určitých podmínek a je potřeba, aby prošel vážením a měřením. Při prezentaci je potřeba platný registrační průkaz organizace a průkaz totožnosti. Pokud by se chtěl soutěže na území České republiky účastnit zahraniční kulturista, měl by se prokázat členstvím v dané federaci, která soutěž pořádá.

V průběhu vážení, měření a prezentace by měl být závodník oblečen v soutěžním úboru bez nepovolených prvků. Soutěžící ve fitness, bodyfitness a bikiny fitness na prezentaci berou všechny používané plavky a obuv, případně rekvizity pro volnou sestavu.

Pokud v průběhu některému ze soutěžících nevychází váha pro určitou kategorii, je mu dán čas do konce vážení, aby dané váhové hranice dosáhl (Louda, Čížová, & Jebas, 2018).

5.4. Dopingová kontrola

Dopingová kontrola může proběhnout nejen v průběhu závodů, ale i mimo soutěž, kde se však nesledují určitý typy látek jako stimulancia, narkotika, kanabinoidy a glukokortikosteroidy.

Kontrolu provádí dopingový komisař, který také vyvolává sportovce, kteří se zúčastní testů. Sportovec se poté musí dostavit s průkazem totožnosti a vyplněným formulářem pro dopingové testy. V místnosti určené pro testy poté musí sportovec odevzdat pod dohledem komisaře vzorek moči, který je poté rozdělen do dvou zkumavek. Po zapečetění zkumavek jsou vzorky převezeny do specializované laboratoře, kde se testují na všechny zakázané látky z aktuálního Seznamu zakázaných látek a metod dopingů uvedeného ve Světovém antidopingovém kodexu.

Pokud vyjde výsledek jedné zkumavky pozitivně, může sportovec požádat o přezkoumání druhého vzorku. Pokud je však sportovec informován, že i druhý vzorek byl pozitivní na některou ze zakázaných látek, jde jeho případ před komisi, která mu s největší pravděpodobností pozastaví účast na soutěžích po dobu dvou let (Antidopingový výbor ČR, 2015).

6. Výživa

Tělesný vzhled je ovlivněn ze 70% stravou a z 30% fyzickým výkonem. Vhodná strava může podpořit fyzickou i psychickou výkonnost sportovce. U kulturistiky to platí obzvláště. Klade se důraz na urychlení regenerace, nárůst svalové hmoty a předcházení zranění, které může vhodná výživa do určité míry ovlivnit. Při neznalosti základních stravovacích pravidel může nevhodná strava velmi negativně ovlivnit sportovcovu přípravu na soutěž. Suplementy často upravují i vnitřní prostředí organismu, což může mít za následek zvýšení výkonnosti sportovce. Tělo potřebuje velký přísun minerálů, omega-3 mastných kyselin a dalších důležitých živin.

Všechny potřebné živiny nemůže sportovec získat pouze z běžné stravy, a proto je nutné používat výživové preparáty jako například proteinové koktejly, vitamíny, aminokyseliny atd. „*Kulturisti na vyšší závodní úrovni potřebují více než 250% bílkovin než je doporučena denní dávka*“ (Rudzinkyj, 2001).

Do 70. let 20. století byly nejpoblárnější proteiny, které byly kvalitní, ale čím více se zvedala poptávka, kvalita klesala. Rostla konkurence na trhu a všichni se snažili přijít na trh s novými záračnými suplementy obsahujícími ergogenní látky. Další velký rozvoj zaznamenal trh s doplňky na přelomu tisíciletí a roční obrat v Evropě s doplňky činil okolo 6 miliard euro, a to především v Německu a Itálii (Grosshaser, 2015). I když je většina účinků přípravků na teoretické úrovni, velkou roli také hraje psychická stránka. Do jisté míry může působit i placebo.

Většina doplňků stravy pro kulturisty se dělí podle jednotlivých období před soutěží. V objemovém období, kdy se kulturista snaží získat co nejvíce svalové hmoty a získat sílu, zkonsumuje mnohem více stravy a užívá mnoho doplňků bohatých na proteiny. Mezi další přípravky patří kreatin monohydrát, glutamin, BCAA nebo sacharidovo-proteinový nápoj pro doplnění svalového glykogenu, aby se urychlila regenerace po náročném tréninku a svaly lépe rostly. Rudzinkyj (2001) varuje, že podle studie agentury WADA mohou některé preparáty obsahovat anabolické steroidy, přestože to nemají napsané v příbalovém letáku.

Po tomto období následuje rýsovací cyklus před soutěží. Na rozdíl od prvního období se v tomto období snaží kulturista zredukovat tukovou vrstvu a zachovat co nejvíce svalové hmoty, kterou získal v objemovém období a vyrýsovat svaly. K dosažení tohoto cíle se využívají různorodé prostředky, jako jsou například různé spalovače tuků a tvrdá dieta bez jakýchkoliv sacharidů. Často se využívá efedrin s kofeinem, kreatin, kyselina hydroxycitronová, peptid FM. Je otázkou, zda by sportovci v tomto období prošli dopingovou kontrolou. Nejlepší prevencí je neužívat zakázané látky, ale málokdo se podle toho řídí. Vhodné je se před užíváním těchto látek poradit s kvalifikovaným expertem a znát zdroj, odkud látky pocházejí.

V poslední době se stále více zvyšuje popularita vegetariánství. Podle Mareike Grosshaser (2015) vegetariánská strava nemusí omezovat výkonnost sportovce, naopak zvyšuje imunitu, ale sportovci by měli pravidelně užívat doplňky stravy. Většina kulturistů si však vegetariánství ve svém sportu nedovede představit, jelikož maso je důležitou složkou stravy.

7. Psychologické aspekty

7.1. Kulturistika

Sportovci, kteří se zabývají kulturistikou, mají k tomuto sportu velice osobní vztah. Důvodem je to, že většina z nich měla v určitém období buď sociální problémy v blízkém okolí, nebo selhávali v minimálně jedné oblasti svého života, která jim působila stres či úzkostné stavy. Sociálními problémy se míní například nefunkční rodinné vztahy nebo šikana ve škole, díky které se jedinec cítí bezmocný na rozdíl od jeho větších a silnějších trýznitelů, což může zapříčinit například izolaci od svých vrstevníků. V podvědomí si traumatizovaný jedinec připadá slabý a už nechce opět traumatickou událost zažít (Goddard, 2018). Posilování a nárůst svalové hmoty je pro jedince synonymem obranné stěny či štítu proti okolí. Podle Goddarda (2018) je to mnohdy obrana proti emocím a prožitkům z minulosti. Když je však problém akutní a budoucí kulturista se cítí malý a ignorovaný, kompenzuje si tyto prožitky počtem zvednutých závaží a růstem svalové hmoty.

Ve světě posiloven si sportovci předávají různé informace, porovnávají je a všichni se snaží dosáhnout svého maxima. Všichni kulturisté, kteří užívají buď zakázané látky, nebo pouze povolené suplementy, jsou tak či tak stigmatizováni okolím. Přestože je jejich známí obdivují pro jejich vypracovanou postavu, díky stereotypu společnosti zůstávají vnímáni jako narcističtí agresori s ne příliš vysokou inteligencí. Dále je také společnost podezírá ze zneužívání dopingů již jen kvůli jejich vzezření a charakteru jejich subkultury (Monaghan, 2001).

7.2. Doping

Zájem o kulturistiku v posledních letech roste, ale chybí jakákoliv prevence užívání zakázaných podpůrných látek a represe, díky čemuž se doping šíří ve všech směrech. Výrazný vliv může mít sociální prostředí v průběhu dospívání, vzory, idoly. Na zneužívání návykových látek v kulturistice může mít vliv nejen prostředí sportovce, ale i personál a návštěvníci posiloven a fitness center, kteří mohou zvýšit touhu po užití například anabolik, a díky tomu se zvyšuje tolerance k užívání dopingů.

U začínajících kulturistů často nastává strach odmítnout dopingové látky, aby po odmítnutí neztratili respekt u přátel, a díky tomu se snižují zábrany. Užití zakázaných látek provází i vnitřní motivace. Sportovec se snaží získat pozitivní zpětnou vazbu od svého okolí, uznání, respekt a obdiv, což napomáhá zvýšení sebevědomí dotyčného. K dopingům však mohou přispět i média či sponzoři, pokud už má za sebou několik úspěchů a je více mediálně známý. Další motivací k užívání může být dobrodružství, objevování nových zážitků, kterými může být rychlý nárůst svalové hmoty, stimulační účinky či vedlejší účinky, které mají delší prodlevu, pokud jsou sportovcům vůbec známy. Odrazujícími faktory bývá strach z odhalení blízkými osobami, velké finanční zatížení či obava o zdraví.

U kulturistů, kteří mají více zkušeností s posilováním i s užíváním různých nepovolených suplementů jsou motivace k užívání odlišné. Někteří užívají anabolika, jelikož se jim líbí zvýšené sebevědomí, napumpování v průběhu tréninku a agresivnější chování. Dalším faktorem je fakt, že je užívá konkurence, o čemž se vědí a nechtějí se cítit znevýhodněni. V rámci dlouhodobého užívání může dojít až k psychické závislosti.

Účinnou prevencí pro kulturisty je stanovit si realistický cíl a mít svého tréninkového partnera, který může pomoci v motivaci k tréninku a dietě před soutěží, ale má i pozitivní psychologický vliv na psychickou stránku kulturisty. Důležitým aspektem přípravy na soutěž a trénování obecně je trénink mysli, inteligence a pevná motivace. Tento sport má velký vliv na psychiku, a to nejen z fyziologického hlediska jako je vyplavování endorfinů, ale především na zvyšování sebevědomí, disciplínu, cílevědomost a způsob, jak ostatní se sportovcem jednají. To vyúsťuje v hrdost a souznění s antickou filozofií, která si zakládala na rozvoji těla a ducha (Schwarzenegger, 2007).

8. Zneužívané návykové látky v kulturistice

8.1. Stimulancia

Stimulancia jsou v kulturistice velice oblíbená nejen v průběhu rýsovacího období, ale i v celém soutěžním cyklu.

Kofein patří mezi nejpoužívanější psychoaktivní látku a je nejvíce rozšířeným povoleným stimulantem ve sportu. Je často využíván pro své povzbuzující účinky, které napomáhají zvládnutí různých úkolů. Vliv kofeinu je především na centrální nervovou soustavu, ale zároveň zmenšuje únavu svalů, napomáhá vyššímu výkonu a zefektivňuje tak trénink sportovce. Dalším účinkem kofeinu je vliv na rychlejší spalování tuků, čehož často využívají kulturisté v průběhu rýsovacího období. Několik šálků denně může dokonce působit preventivně před vznikem Parkinsonovy choroby (Petriková & Patočka, 2006). Co se týká farmakologie kofeinu, nejvyšší koncentrace v těle nastane přibližně za půl hodiny od vypití kávy. Za smrtelnou dávku se považuje 10 g kofeinu, což odpovídá asi 150 šálkům kávy. Vyloučení kofeinu z organismu trvá u dospělých různě dlouhou dobu. Polovina se může vyloučit po třech až sedmi hodinách, kdy může být vylučování zrychleno, pokud je člověk kuřák. Přestože je káva doporučována při intoxikaci alkoholem, káva naopak alkohol odbourává pomaleji, než by tomu bylo bez ní. Vedlejšími účinky kofeinu jsou dočasně zvýšený tlak, po dlouhodobé vysoké konzumaci se může dostavit neklid, nervozita, srdeční arytmie, podrážděnost nebo nespavost. Člověk se však může stát na kofeinu i závislý. Pokud je člověk zvyklý na vyšší přísun kofeinu denně, může rychlé vysazení způsobit abstinenční příznaky, jako jsou třes, únava, úzkost a migréna, u některých může způsobit vážnější nespavost, popřípadě celkový útlum. Podle Patočky a Petrikové (2006) se psychická závislost na kávě vytváří téměř vždy a často dochází k obsedantním myšlenkám a cravingu. Odvykání by však podle něj nemělo působit větší problémy, stačí úprava životosprávy a snaha vyhnout se sociálním situacím, které mohou být pro závislého problémem, jelikož pití kávy je společenskou záležitostí.

Dalším zástupcem je sympatomimetický amin efedrin, který se nachází přirozeně v rostlinách rodu *Ephedra*. Tuto látku je možné do těla dostat pomocí různých rozpustných nápojů, tablet či kapslí, často se využívá v léčích proti nachlazení a kašli, které jsou snadno dostupné v lékárnách. Efedrin má stimulující a tonizující efekt a ovlivňuje centrální nervový systém podobně jako amfetaminy nebo adrenalin. Po podání se zvyšuje krevní tlak a srdeční frekvence, může vyvolat euforii, zvýšit koncentraci i soutěživost a vytváří psychickou podporu. Hlavní příčinou zneužívání u kulturistů je jeho schopnost odbourávat podkožní tuk, zanechávat svalovou hmotu, zvyšovat energii při tréninku a snižovat chuť k jídlu (Caha, 2012). U efedrinu je menší množství závažných zdravotních komplikací, vedlejšími účinky mohou být závratě, bolesti hlavy, poruchy srdečního rytmu, poruchy chování nebo rozvoj manických a psychotických stavů, podrážděnost, nervozita, úzkosti, nespavost a anorexie. Vzniká na něj při vyšších dávkách návyk, a to nutí sportovce užívat ještě vyšší dávky a vzniká závislost (Slepička, Pyšný, Slepičková, & Nekola, 2000). Jsou popsány rizikové interakce s vyššími dávkami kofeinu, alkoholu a nikotinu. Maximální bezpečná dávka je přibližně 95 mg a při překročení této hodnoty může nastat u sportovce náhlá smrt. Avšak kombinace aspirinu, kofeinu a efedrinu byla považována za jeden z nejlepších suplementů před tréninkem pro zvýšení energie, spalování tuků i jako silový mobilizátor.

Metamfetamin patří mezi nejvíce zneužívané návykové látky po celém světě. Pervitin patří mezi budivé aminy, které byly objeveny koncem 19. století. Nejčastěji je prodáván v podobě žluto-fialového prášku, který chutná hořce. Nejčastěji je tato látka užívána intranazálně šňupáním nebo intravenózně, ale můžeme se setkat i s orálním podáním (Kalina et al., 2015). Ve sportu je často využíván jako levnější efedrin s podobnými účinky. Při užití se chová podobně jako efedrin a

způsobuje pocit sebedůvěry, optimismu, zvýšení tělesné aktivity, snížení únavy a nižší chuť k jídlu. Poslední účinek je často využíván v rýsovacím období pro snížení množství podkožního tuku, je však důležité ho před soutěží včas vysadit, jelikož ho lze v moči detekovat do 3 týdnů. Má mnoho vedlejších účinků, kterými mohou být velký strach, deprese, podrážděnost, poruchy spánku, případně halucinace, může poškodit srdeční sval. (Slepička, Pyšný, Slepičková, & Nekola, 2000).

Všechny výše zmíněné látky nejsou kontrolovány mimo soutěžní období a u kofeinu a efedrinu je při dopingových testech tolerována určitá hladina.

8.2. Anabolika

Anabolické androgenní steroidy jsou tělu vlastní nebo syntetické hormony podobné mužským pohlavním hormonům. Steroidy mají dvě vlastnosti. Jednou je anabolický efekt, který pomáhá tvořit svalstvo a pro který jsou tyto látky zneužívány a druhý androgenní, který utváří převážně mužské znaky a prozatím se nepodařilo tyto dvě vlastnosti zcela oddělit (National institute on drug abuse, 2018). Tyto látky také zvyšují retenci vápníku v organismu a uživatelé zesilují kosti. Dále se syntetizuje svalová tkáň a steroidy ovlivňují rovnováhu iontů a katabolických hormonů, které poté neodbourávají svalovou tkáň (Nekola, 2001).

Výzkum anabolických steroidů započal v 19. století, kdy se vědci snažili objevit elixír mládí, a to provázelo spoustu experimentů. Velký průlom nastal ve 30. letech 20. století, kdy byl objeven testosteron a jeho účinky a netrvalo dlouho, kdy se začalo debatovat o jeho možném zneužití ve sportu. V roce 1958 byl usvědčený první kulturista užívající steroidy a poté se anabolika rozšířila po celém světě. V 70. letech byly steroidy zneužívány prakticky každým kulturistou na světě a o deset let později vyšlo vše najevo a někteří slavní se k užívání těchto látek i přiznali. Mezi nimi byl například i Arnold Schwarzenegger. V mnoha zemích jsou steroidy ilegální látkou a Česká Republika není výjimkou. (Embleton, 2008) Výroba a nakládání s látkami s hormonálním účinkem jsou upraveny § 288 v Trestním zákoníku (Zákon č. 40/2009 Sb., trestní zákoník v platném znění). Nekola (2001) uvádí, že přestože je užívání anabolických steroidů zakázáno, v roce 2000 byly nálezy anabolik srovnatelné s nálezy stimulantů a týkalo se to především rekreačních bodybuilderů mezi 15 až 20 lety.

Anabolické steroidy můžeme rozdělit podle podání, síly nebo podle rozpustnosti. Tyto látky se mohou podávat orálně, intramuskulárně, výjimečně i intranasálně nebo pomocí náplastí. Injekční způsob je uváděn jako nejvíce populární. Látka je zaváděna do velkých svalových skupin jako hýžděový, stehenní nebo ramenní sval. Nebezpečí tohoto podání je nesterilní jehla a následná infekce nebo napíchnutí tepny či nervu. Dále také může dojít ke vzniku abscesů či flegmóny, která mnohdy vyžaduje lékařskou pomoc. Orální způsob podání je další z velmi častých. Tento způsob je také rizikový, a to tím, že více zatěžuje játra, která snižují účinnost látky, a proto musí být v tabletách přítomna vyšší koncentrace. U injekční formy se do těla vpravuje nižší koncentrace, jelikož jde do krevního oběhu látka přímo. Dalším vedlejším účinkem tablet je nevolnost, bolesti hlavy, anebo problémy s trávicím traktem. V případě nosních sprejů jsou anabolika v těle detekována pouze 3 dny od podání, ale je zde obtížné dávkování.

Pokud bychom rozdělili anabolické steroidy podle rozpustnosti v jednotlivých látkách, máme zde dva typy. Prvním typem jsou anabolika na olejové bázi, u kterých nastupuje účinek přibližně do třech dnů, a jsou o něco bezpečnější, jelikož vzniká méně abscesů či infekcí. Druhý typ jsou anabolika na bázi vodní, která mají nevýhodu v tom, že jejich část se v těle mění na estrogen, což u sportovce může způsobit zvýšení tělesného tuku a růst prsní tkáně, což je nežádoucí.

Anabolické steroidy se užívají v určitých cyklech. V přímém cyklu užívá kulturista stále stejné dávky po celou dobu kúry. Dalším cyklem je Cliff-Hanger systém se stálým zvyšováním dávek až k vrcholu, kdy se přestane, a jeho opakem je cyklus sestupný. Jedním z nejvíce užívaných je

pyramidový cyklus, při kterém sportovec začíná na nízkých dávkách, které postupně zvyšuje a v nejvyšším bodě dávky chvíli udrží a zase sníží na původní hodnoty. Posledním cyklem je necyklické užívání, kdy se užívá co nejvyšší počet druhů anabolických steroidů, dokud nedojdou finance. (Embleton, 2008)

Anabolické steroidy účinkují plně pouze tehdy, když sportovec dosáhne svého fyzického maximálního rozvoje bez anabolik. Tento stav je nazýván plató. Tohoto stavu lze dosáhnout tvrdým tréninkem a dodržováním diety. Přirovnává se to ke květině, která potřebuje hnojivo, aby vyrostla do větší krásy. Z tohoto důvodu se nedoporučuje užívat tyto látky začínajícími sportovci, jelikož poměr zisku a rizik je nepříznivý, protože rizika se nemění (Schwarzenegger, 1995).

Vedlejších účinků steroidů je mnoho, dělí se na fyziologické a psychické.

Z fyziologických jsou to karcinogeny, mohou způsobit diabetes mellitus II., trávicí problémy, dočasnou abnormalitu jater a při dlouhodobém užívání až cirhózu. Záleží na mnoha faktorech, jako je způsob užívání, souběžné užívání dalších látek a genetická výbava jedince. V průběhu užívání je velice častá hypertenze, zadržování vody, vyšší cholesterol, zmenšení varlat se sníženou tvorbou vlastního testosteronu a nižší plodnost u obou pohlaví, popřípadě akné a zvýšený růst ochlupení. Vše to jsou komplikace, které by měly vymizet po několika týdnech bez steroidů. Častým a někdy nezvratným vedlejším účinkem, je gynekomastie u mužů, což je zvětšení prsní žlázy a zvětšení klitorisu u žen. Obě tyto komplikace ve vyšší fázi je nutné řešit chirurgicky. Co je bohužel nezvratný účinek, je vypadávání vlasů a zhrubnutí hlasu, především u žen. Nebezpečí anabolik u mladistvých je uzavření epifyzy a díky tomu zastavení růstu. To může mít dopad nejen psychologický, ale i sociální. Velmi nebezpečná je také kombinace anabolik a alkoholu, jelikož může způsobit poškození jater.

Vliv steroidů na psychiku je velmi různorodý. Velice často dochází ke zvýšení agrese, k závislosti psychické i fyzické, která přichází po dlouhodobém užívání více druhů anabolických steroidů. Velmi časté jsou také deprese po fyziologické i psychické stránce. Fyziologicky se potřebuje srovnat hladina testosteronu a psychologická deprese je způsobena ztrátou svalů a díky tomu i ztrátou sebevědomí a obdivu. Tento stav může vést až k sebevraždě, když je těžká deprese neléčená. Prevencí před tímto stavem je postupné snižování dávek a po vysazení je vhodná hormonální kompenzace (Embleton, 2008).

8.3. Diuretika

Diuretika pomáhají odvodnit organismus a většinou jsou předepisována k léčbě hypertenze a edému (Monaghan, 2001). Před závody je pro sportovce velice důležité, aby veškerou přebytečnou vodu vyloučili z těla, snížili tím svojí váhu a vyrýsovaly se i nejmenší svaly. Diuretika mají další význam, a to v maskování metabolitů zakázaných látek v ledvinách. Tomuto typu užívání diuretik se říká farmakologická manipulace.

Při častém užívání nebo při vyšších dávkách jsou uváděny vedlejší účinky jako závratě, dehydratace a deficit sodíku a hořčíku. Nedostatek těchto minerálů může způsobit silné křeče až arytmií a při předávkování touto látkou hrozí až smrt (Nekola, 2001).

8.4. Peptidové hormony

Patří mezi problémovější doping, jelikož jsou to látky tělu vlastní a nemusí být lehké jejich užívání zjistit, pokud jsou dávky přiměřené.

Na listinu zakázaných látek ve sportu byl přidán v roce 1999 inzulín, jelikož byl zneužíván pro svoje anabolické vlastnosti. V kulturistice je poměrně populární, ale má vedlejší účinky, kterými mnoho sportovců odrazuje. Mezi nejzávažnější patří například diabetes mellitus II.

Další látkou je velmi oblíbený růstový, somatotropní hormon. Tato látka se užívá především pro své anabolické účinky na svaly a podporu lipolýzy v těle. V dřívějších dobách se růstový hormon buď padělal, nebo se získával z mrtvol lidí nebo opic, jelikož syntetický STH byl a je velmi drahý. To však mělo za následek, že latentní viry mohly rozvinout Creutzfeldt-Jakobovu nemoc, která působí zpravidla do několika měsíců smrt (Rudzinskyj, 2001). V současné době se prodává především syntetická forma, ale její hlavní nevýhodou je růst i ostatních orgánů, což může způsobit selhávání srdce, jsou zaznamenávány vyšší hladiny glukózy, tlaku a může docházet k nepravidelnostem v menstruačním cyklu. (Nekola, 2001) Při takovém porušení hormonální rovnováhy mohou také vzniknout cysty, častější migrény, pocení, ale také změny nálad. Růstový hormon se však dá zvýšit i přirozeně, a to intenzivním tréninkem s nízkou hladinou glukózy a cholesterolu v krvi a dlouhý, kvalitní spánek (Embleton, 2008).

8.5. Zakázané látky za určitých podmínek

Podle České charty proti dopingu dle aktuálního vydání patří mezi tyto látky alkohol, kanabinoidy, lokální anestetika, glukokortikosteroidy a betablokátory. Za zmínku určitě stojí první dvě látky.

Alkohol je z bezpečnostních důvodů zakázán u některých sportů, jako jsou motoristické soutěže apod., aby nedošlo k případnému zranění účastníků i diváků. Tudíž v kulturistice je alkohol do jisté míry povolen, ale mnoho soutěžících ho neužívá z několika důvodů. Jedním z nich je vysoký obsah kalorií a stává se, že vyrýsované svaly se zalijí vodou a nepůsobí poté tak vypracovaně. Na druhou stranu má alkohol diuretický účinek a některým soutěžícím pomáhá od rostoucího stresu. U látek obsahující THC jsou obdobná opatření jako u alkoholu, ale je zde toleranční limit 15 nanogramů karboxy-THC/ ml moče. I tyto látky kulturisté užívají několik týdnů i dnů před soutěží, jelikož jsou po nich klidnější, lépe spí a nemusí myslet na všudypřítomný hlad, který je přítomný při přísné dietě (Slepička, Pyšný, Slepičková, & Nekola, 2000).

9. Závislost

Po opakovaném užívání psychoaktivních látek nebo konáním procesů, které ovlivňují v mozku systém odměn a vyplavování dopaminu, může vzniknout silný návyk. Vznik závislosti podmiňuje mnoho faktorů, mezi které patří dědičnost, sociální okolí a další faktory.

Závislost můžeme rozdělit na psychickou a fyzickou. Při psychické závislosti si jedinec vytváří návyk, který by se mohl charakterizovat jako nepotlačitelná touha po dané látce či činnosti následované obsedantními myšlenkami, jak tuto touhu ukojit, tzv. bažení. Pokud je organismus naučený na určitou látku či proces, může vzniknout fyzická závislost. Při nedostatku či úplné absenci návykové látky nebo procesu se mohou vyvinout abstinční příznaky, které mohou například u alkoholu či benzodiazepinů ohrozit závislého na životě. Odvykáací stavy jsou většinou opačné, než účinky u užívaných látek (odvykáací stav na stimulantech je primárně celkový útlum a únava).

Mezi kritéria pro diagnózu závislosti patří silná touha po užití látky, ztráta kontroly nad jejím užíváním, které vyúsťuje k neustálému zvyšování dávek aplikované látky a po vysazení k abstinčním příznakům. Dále člověk, který je závislý, stále více zanedbává ostatní zájmy ve prospěch psychoaktivní látky nebo závislostního procesu a posledním kritériem je udržování závislostního chování i přes znalost zdravotních a jiných následků. Abychom se přesvědčili, zda je jedinec opravdu závislý, musí splňovat minimálně tři z výše uvedených kritérií, které nastaly během jednoho roku (ICD-10, 2010).

Přestože se Nešpor (2018) opírá o MKN-10, že na anabolické steroidy nevzniká závislost, upřesňuje, že z látek uvedených v F55 jsou nejrizikovější. V kulturistice se však neužívají pouze anabolické steroidy, ale i stimulační preparáty. Na těchto látkách jsou popsány oba druhy závislosti a podle MKN-10 se jedná o diagnózy v oddílu F14 – F15. Při dlouhodobém užívání anabolik či stimulačních preparátů může vzniknout psychická porucha až závislost, u které je mnohdy zapotřebí odborná pomoc. Mnoho sportovců si však tento problém odmítá připustit a i přes znalost rizik návykovou látku užívají.

Výzkum z Velké Británie (Smith, Hale, Collins, & Hurst, 2000) popisuje, že jsou kulturisté více ohroženi závislostí na samotném sportu. Faktorem pro vznik závislosti je nespokojenost s vlastním tělem, pozorování výsledků v průběhu času, touha po pozitivních komentářích, ale i atmosféra v posilovně. Vrcholoví kulturisté jsou poté závislí i na samotném výkonu. Podle Smitha může být posilování zdravé, pokud na něj nevznikne návyk, který je doprovázen řadou negativních důsledků.

Podle bývalého kulturisty, kterého jsem zpovídala, nastávají vážnější problémy po ukončení vrcholové kariéry kulturisty. Dle jeho zpovědi jsou jen tři varianty, jak může vrcholový kulturista podle jeho zkušeností dopadnout po skončení kariéry. Prvním a tím nejoptimističtější scénářem je zanechání kulturistiky bez závažnějších komplikací a jedinec funguje v normálním životě, má rodinu a pracuje. Druhou možností je, že jedinec nedokáže přestat s posilováním a až do vysokého věku závodí za podpory povolených i zakázaných suplementů. Poslední možností, která je bohužel i poměrně častá, je propad do drogové závislosti a trestné činnosti. Závislost si kulturisté vytvářejí převážně na pervitinu a jiných stimulantech. Většina z nich však z různých příčin nevyhledá odbornou pomoc.

Sportovci však mohou trpět i jinými formami závislosti. U kulturistů je to například velice častý Adonisův komplex či poruchy jídelního chování, které mnohdy doprovází další rizikové chování. Tyto poruchy jsou rozepsány v další kapitole.

10. Bigorexie, orthorexie

O rozdílech mezi štíhlostí žen a muskulaturou mužů se začalo psát až okolo roku 1985 a zde začíná vědu zajímat posedlost dokonalým tělem. Hana Papežová (2018) uvádí analýzu studií od Fairburna a Beglina (1990), která odhadla výskyt abnormálního stravování u 25 % výzkumného vzorku a dietní chování se objevilo převážně u žen okolo 17. roku života.

V kulturistice se může poměrně často vyskytnout méně známý syndrom bigorexie, neboli takzvaný Adonisův komplex. V psychiatrické klasifikaci je svalová dysmorfie klasifikována jako zkreslené vnímání vlastního těla s neustálými myšlenkami o své muskulatuře doplněné abnormálními jídelními návyky. Rozvoj symptomů je typický u ženské mentální anorexie, díky čemuž se tomuto syndromu občas říká anorexie naruby. Příčinou můžou být akční hrdinové nebo modelové či modelky v časopisech a jedinec se jim chce podobat.

Tato nemoc patří mezi hypochondrické poruchy, které jsou často neurotické, stresové a somatoformní. Rysem všech jsou obsedantní myšlenky. Normální pocity považují za zneklidňující a díky nim trpí silnými úzkostmi. Mezi tyto poruchy patří například dysmorfofobie bez další psychiatrické diagnózy, hypochondrická neuróza, hypochondrie a nozofobie a samozřejmě tělesná dysmorfická porucha.

„Diagnostická kritéria podle MKN-10, F45.22 se jedinec zvýšeně zabývá myšlenkou na jeden či více nedostatků nebo vad tělesného vzhledu, které nejsou zjevné nebo ostatní je vnímají jako nepatrné. U bigorexie je přesvědčen, že objem jeho svalů není dostatečný a bez tuku, cítí se neatraktivní až odpudivý, deformovaný. V určité fázi poruchy jedinec provozuje nadměrné stereotypní chování (kontrola v zrcadle, nadměrná péče o vzhled) Zaujetí nedostatečnými tělesnými rozměry působí klinický distres a funkční narušení v sociálních a pracovních a jiných oblastech života. Vyhýbá se situacím, kde je jeho tělo pozorováno. Pokud se do těchto situací dostane, prožívá výrazný stres a úzkosti. Vynechává kulturní, pracovní rekreační akce kvůli kompulzivnímu cvičení a dietnímu programu. Pokračuje i přes fyzické a psychické nežádoucí následky. Přílišné zaujetí vzhledem nelze lépe vysvětlit obavami z tělesného tuku a nadváhy u jedince, u kterého příznaky splňují příznaky poruch příjmu potravy.“ (MKN-10. 2018, Papežová, 2018)

Nejvíce jsou tímto ohroženi mladiství a mladí dospělí sportovci, jelikož nejčastěji se tato nemoc začíná projevovat okolo 13. roku života a má pozvolný nástup s častou chronicitou. (Pope, 2000, Mosley, 2008) Toto zaujetí vlastní postavou může přerůst v excesivní cvičení a užívání anabolických steroidů, což může dále vést k sociální izolaci a závislostnímu chování jako je ztráta ostatních zájmů, problémy s blízkými nebo pokračování ve cvičení i přes únavová zranění. Tento fenomén stále vzrůstá a stále více mužů trpí následky této nemoci, kterou mohou doprovázet poruchy příjmu potravy, úrazy, ztráta sociálních kontaktů až drogová závislost (Ellis, 2015). Mnozí výzkumníci si však donedávna nebyli jistí zařazením excesivního cvičení. Proto se Maier snažil zjistit, zda nadměrné cvičení patří mezi závislosti jako takové, nebo je to forma dysmorfické poruchy.

„Při porovnávání mozkových aktivit kulturistů s jinými vytrvalostními sportovci výzkumníci prezentovali fotografie s předměty souvisejícími s posilováním nebo částí těla. Při prohlížení tělesných obrazů výzkumníci našli vyšší úroveň mozkových aktivit u kulturistů, což naznačuje, že nadměrné posilování více souvisí s bigorexií než s návykovou závislostí.“ (Maier, 2017)

Těmito zjištěními chtěl autor pomoci klasifikováním nadměrného posilování a dopomoci tak vývoji specializovaných možností léčby pro postižené osoby.

Další poruchou, kterou mohou kulturisté trpět, je atypické jídelní chování, které přerůstá až v obsesi. Přesný termín nemoci je Orthorexia nervosa, která popisuje přehnané zdravé stravování, které je pouze v bio kvalitě. Tato nemoc ještě nebyla klasifikována, ale může se v pozadí rozvíjet

další porucha příjmu potravy. Velice často se s tímto chováním setkáváme v médiích i na sociálních sítích, jelikož v poslední době roste obliba vegetariánství, veganství a roste poptávka po proteinových produktech, čehož si můžeme všimnout i v našich obchodech. Dále také rostou obavy ohledně různých typů alergií a intolerancí na různé druhy potravin a toto vyhýbání se různým potravinám je již jedním ze znaků poruch příjmu potravy, které mnohdy vznikají již v mladším věku.

Jedinci s orthorexií si málokdy všimnou nějakého problému, a proto se jich neléčí mnoho. Další příčina, proč se o této nemoci příliš nemluví je fakt, že s nemocnými je horší komunikace, budí menší sympatie než ženy trpící mentální anorexií a nahlíží se na ně, jako na méně léčitelné, což vyvolává stigma. Nebezpečí orthorexia nervosa jsou četné komorbidity, jako jsou úzkosti a depresivní stavy, posttraumatická stresová porucha a téměř v 30% přechází tato nemoc v mentální anorexii či bulimii. Z těchto důvodů by měl být veden multidisciplinární přístup k těmto pacientům a mělo by se o této formě poruchy příjmu potravy více mluvit, jelikož i zde je velké procento relapsů a nedokončení léčeb (Papežová, 2018).

Praktická část

11. Cíl

Cílem práce je popsat pomocí výzkumných metod názory vrcholových kulturistů na doping v rekreační a vrcholové kulturistice a zkušenosti s užíváním zakázaných látek v jejich sportovní kariéře. Specifickým cílem je zjistit, do jaké míry mají respondenti znalosti o vedlejších účincích různých dopingových látek.

12. Výzkumné otázky

Predikcí tohoto výzkumu je to, že kulturisté užívají zakázané látky i přes znalost vedlejších účinků a možných rizik jako je právní postih. Při dlouhodobém užívání dopingových látek ať už v vrcholového, tak i rekreačního sportu trpí jedinci zdravotními nebo psychickými problémy, a to i nedagnostikovanou závislostí. Dále je předpokládáno, že se stále objevuje užívání stimulantů v určitých fázích tréninku a nejedná se pouze o anabolické steroidy a povolené suplementy.

Výzkumné otázky:

1. Jaká byla motivace k započítí s kulturistikou a užíváním dopingových látek?
2. Do jaké míry jsou kulturisté schopni se bavit o svém dopingu s rodinou a známými, jaké suplementy užívají pravidelně a které pouze vyzkoušeli?
3. Jakých možných rizik dopingu jsou si respondenti vědomi?
4. Do jaké míry si respondenti uvědomují vznik psychické či fyzické závislosti? Jsou respondenti obeznámeni s pojmem bigorexie a orthorexie?
5. Jaké pocity mají respondenti, kteří užívají dopingové látky, při jejich užívání a po vysazení?

13. Metody tvorby a analýzy dat

Byla provedena kvalitativní studie mezi závodícími kulturisty, aby byly získány informace o dopingu v kulturistice a názory kulturistů na dané téma. Byly zjišťovány jejich zkušenosti, sportovní kariéra a dopingová historie. Veškerá data byla získána pomocí sérií polostrukturovaných rozhovorů, které byly prováděny individuálně v prostředí, který si jedinec sám vybral. Tím bylo buď místo bydliště, práce nebo posilovna. Přesné znění otázek pro rozhovory je uvedeno v příloze č. 1.

Celý rozhovor, který většinou trval okolo hodiny, byl nahrán na diktafon a následně byl přepsán do počítače, kde byl poté editován. U původních prepisů byla provedena nejprve redukce prvního řádu (Miovský, 2006), tedy selekce nepotřebných částí textu pro výzkumný cíl. Informace, které byly od subjektů získány, byly podrobeny obsahové analýze a byly hledány podobné rysy v odpovědích na výše uvedené výzkumné otázky. Pro lepší orientaci byly rovněž zásadní informace respondentů zpracovány do přehledných tabulek a schémat.

14. Etická otázka

Při setkání bylo sportovcům vysvětleno, k čemu bude rozhovor použit a že má respondent možnost rozhovor kdykoli ukončit. Informace, které podali, jsou zcela anonymní a nebude možno respondenta jakkoliv dohledat. Všichni respondenti dali souhlas s nahráváním rozhovoru a poskytnutím informací. Veškeré souhlasy jsou nahrané na diktafonu. Křestní jména zde uvedená jsou fiktivní a nelze je nijak spojit s daným sportovcem.

15. Výzkumný soubor

Všichni respondenti mají podobnou sportovní minulost a zkušenosti. Všichni byli několikrát na soutěži kulturistiky, byli zapsáni minimálně na jednu sezónu pod mezinárodní federací IFBB a minimálně jednou vyzkoušeli zakázané látky, ať už doping nebo nelegální látky.

Pro výzkum bylo osloveno šest sportovců, z toho dvě ženy. Vrcholoví sportovci byli rozděleni na bývalé, současné a budoucí. Budoucí vrcholový kulturista je Jaroslav, který byl zatím pouze na dvou závodech a teprve se začíná orientovat mezi ostatními závodníky. Současnými kulturisty jsou Tadeáš, Svatava a Pavel. Mezi těmito třemi jsou velké rozdíly, a to nejen při zahájení sportovní kariéry, v disciplínách, ale i v užívání zakázaných látek. Bývalými sportovci jsou Klára a Jiří. Oba mají za sebou již dopingovou kariéru, ale Klára je stále aktivní sportovec, který však nesoutěží, ale dopingové a zakázané látky užívá stále. Jiří přestal cvičit téměř úplně, avšak přemýšlí, že do budoucna by ještě jedny závody zkusil, a to v kategorii masters.

15.1. Trénink respondentů

Jaroslav se dostal k posilování již v 7. třídě a okolo 16 let začal posilovat v posilovně a přemýšlel nad soutěží, když se začal zlepšovat. Možnost účasti na soutěži ho přiměla trénovat intenzivněji a posilování pro něj začalo mít jiný smysl. Již od začátku trénování měl vysoké cíle a chtěl okamžitě vypadat jako jeho vzory. První závody absolvoval na zkoušku ve 20 letech v disciplíně kulturistika. Trénuje šestkrát týdně v posilovně před soutěží a konzultuje své další kroky s trenérem, jako například závodní strategii. Mimo to pracuje jako skladník u jedné firmy.

Podobný začátek zažil i Tadeáš, kterého v 15 letech zaujalo amatérské cvičení. V 17 letech začal chodit do posilovny díky spolužákům, kteří ho podporovali a také s ním posilovali a rovněž kvůli filmům s Arnoldem Schwarzeneggerem. Chtěl vidět výsledky a líbilo se mu, že s kulturistikou může člověk začít téměř v každém věku a dá se dostat brzy na vrcholovou úroveň. Podle jeho slov čím déle člověk cvičí, tím rychleji se blíží ke svému vrcholu, který bývá u kulturistů v pozdějších letech, na rozdíl od ostatních sportů. Během období mimo soutěž trénuje systémem 2+1 (dva dny trénink a jeden den volno). Při přípravě na soutěž je systém tréninku náročnější, a to tři dny tréninku a den volna, což praktikuje již od svých 19 let, kdy se poprvé zúčastnil závodů v disciplíně kulturistika. Přestože neuspěl na prvních závodech, ještě více ho to motivovalo a vedlo k intenzivnějšímu tréninku a neúspěch bral jako cennou zkušenost. Další rok se připravil lépe a vzal si k srdci rady od zkušených závodníků a přivezl první medaili, což mu dalo sílu pokračovat. V průběhu trénování si vydělával jako model či fitness trenér. Občas vzal práci vyhazovače v klubu.

Pavel začal s kulturistikou až ve svých 21 letech. Nejdříve chodil běhat a poté začal chodit s kamarádem do posilovny, a to ho úplně pohltilo. Později zkusil závodit a zintenzivnil trénink až na šest návštěv posilovny týdně. Závodí od svých 23 let v disciplíně physique. Nyní si dal dvouměsíční pauzu, ale dle jeho slov mu cvičení již chybí a těší se na novou přípravu. Pokud není

v tréninkovém období, dělá výškové práce, ale na další koníčky není čas a životní styl kulturisty ho v určitých situacích omezuje, např. dělení určitých porcí jídla a podřízení všeho sportu.

Svatava tento sport dělala již jako malá, jelikož od 7 let závodila v dětském fitness. Velice ji to bavilo, protože gymnastika ji vždy fascinovala a od 18 let začala držet diety a přešla na klasické fitness. Během přípravy na soutěž trénovala podle formy až pětkrát týdně, z čehož některé dny i dvoufázově. Již od školy je zaměstnaná jako osobní trenérka ve fitcentru a nyní pracuje i v restauraci.

Jiří začal trénovat, když mu bylo necelých 15 let. Podle jeho slov byl vždy výborný sportovec a byl velice soutěživý. Ze začátku cvičil 2 hodiny pětkrát týdně, ale nebylo to efektivní. Ve vrcholové formě se již poučil a trénoval systémem jako Tadeáš 2 +1, kratší dobu a správně. První závody absolvoval v 17 letech a byl vybrán do české reprezentace. Soutěžit přestal ve 24 letech, jelikož mu vadilo, že v rámci výhry hraje velkou roli politika a zvuk jeho jména. Po ukončení závodní kariéry přestal úplně s posilováním, jelikož to už neměl zapotřebí a neměl stanovený cíl. Dřív pracoval v posilovně, ale nebavilo ho to a méně se mu chtělo posilovat. Zároveň často dělal vyhazovače v klubech a souběžně se zvládal vytrénovat na svou vrcholovou úroveň. Nyní pracuje u bezpečnostních složek.

Klára začala s posilováním přibližně v 16 letech, kdy zvládla bez dopingu cvičit 2 roky a dosáhla svého tělesného maxima. Jelikož si přála vypadat jako modelky v kulturistických časopisech, začala užívat zakázané látky a občas závodila. Závody ji však moc nebavily, a tak začala cvičit sama pro sebe ve 27 letech. Podle jejích slov by závody a práci nezvládla zkombinovat dohromady. Pracuje jako osobní trenérka a sama trénuje téměř každý den alespoň půl hodiny. Cvičení podřizuje vše a kulturistika je u ní na prvním místě. Přála by si, aby mohla posilovat co nejdéle, klidně do 60 let.

Tabulka č. 1 Základní informace o respondentech a jejich kariéře v kulturistice

Subjekt	Věk	Začátek kulturistiky	Intenzita tréninku	První závody	Disciplína	Stálé zaměstnání
Jaroslav	22	16	6x týdně 1,5 hodiny	20	Klasická kulturistika	Skladník
Tadeáš	36	17	5x týdně	19	Kulturistika	Osobní trenér + ochranka
Svatava	24	8	5x týdně i dvoufázově	9	Fitness	Osobní trenér + restaurace
Pavel	29	21	4x týdně	23	Physique	Výškové práce
Jiří	44	14 - 15	5x týdně 1 - 2 hodiny	17	Kulturistika	Bezpečnostní služby
Klára	34	16	Každý den 1 hodina	19	Physique/ Fitness	Osobní trenér

16. Výsledky

16.1. Motivace ke kulturistice a k dopingů

Téměř všichni respondenti mají podobnou motivaci k posilování. U většiny to byli přátelé, kteří je k tomuto sportu přivedli. Primární motivací k tomuto sportu však byly **traumatické situace z dětství**, které si většina respondentů zažila. Mezi těmito situacemi převažovala sociální izolace ve škole díky **šikaně** či **obezitě** nebo **snaha vyniknout** mezi ostatními studenty. To vše mělo za následek vnitřní **touhu po respektu** okolí a **zapadnutí** do jakékoliv skupiny lidí, kde by se cítili sportovci příjemně a výjimečně. Pouze ve dvou případech se jednalo o jinou situaci. Svatavu k tomuto sportu **přivedli rodiče** a u Pavla to byl **aktuální problém** a chtěl změnit svojí situaci.

U Jaroslava to byla dlouhodobá obezita a nízké sebevědomí v dětství, díky kterým cítil lehkou izolaci od ostatních. V 7. třídě základní školy se rozhodl, že začne cvičit a v 16 letech se připojil ke svým kamarádům v posilovně. Jaroslav také dodává, že nejspíš začal posilovat na vyšší úrovni i kvůli otcí. Bere ho jako veliký vzor, chce se mu podobat a nechce ho zklamat.

Tadeáš měl podobný problém jako Jaroslav, který přerostl až v šikanu v jeho třídě. Když se rozhodl sportovat a posilovat a začaly být vidět výsledky, přineslo mu to respekt a šikana ve škole zmizela. Na druhé straně byla jeho rodina, která ho podporovala, ale nevěřila, že by u toho zůstal. Z tohoto důvodu jim chtěl dokázat, že něčeho dosáhne a začal závodit.

Pavel začal s posilováním později než ostatní a důvodem byl rozchod s jeho přítelkyní. To ho nastartovalo k posilování a primárním cílem bylo zhubnout a něco jí dokázat. S podporou rodičů začal chodit s kamarádem do posilovny a po nějakém čase měl chuť zase závodit.

Úplně jiným začátkem si prošla Svatava. S posilováním začala díky rodičům, kteří ji jako sedmiletou přihlásili na sportovní gymnastiku, ze které po nějakém čase přešla na dětské fitness. Neumí si představit, že by dělala něco jiného, jelikož jí závodění a pózování moc baví a je za to svým rodičům vděčná.

Určitou motivaci v kamarádech a spolužácích viděl i Jiří. Ten začal posilovat, když viděl své vrstevníky, jak se zlepšují a mají obdiv a respekt kvůli jejich svalnaté postavě, a tak je chtěl dohnat. Podle svých slov byl velice soutěživý, a proto začal v posilovně trávit spoustu času.

U Kláry byla motivace zcela jasná. Jako třináctiletá trpěla silnou nadváhou díky genetickým predispozicím. Zároveň byla osamělá, jelikož její rodiče pracovali v cizině, kde nikoho neznala a nemohla nikam chodit. Rozhodla se, že přestane jíst, aby přebytečná kila shodila a nakonec to dospělo až do té fáze, že v 15 letech začala trpět anorexií a jedla jednou za dva dny. Naštěstí se její stav zaléčil brzy a bez následků. V 16 letech si uvědomila, že se jí nelíbí, že její tělo nemá žádný tvar, a tak začala posilovat, jelikož vždy chtěla vypadat jako modelky ze sportovních časopisů. Rodiče jí ve sportování podporovali, jelikož sami byli vášnivými sportovci.

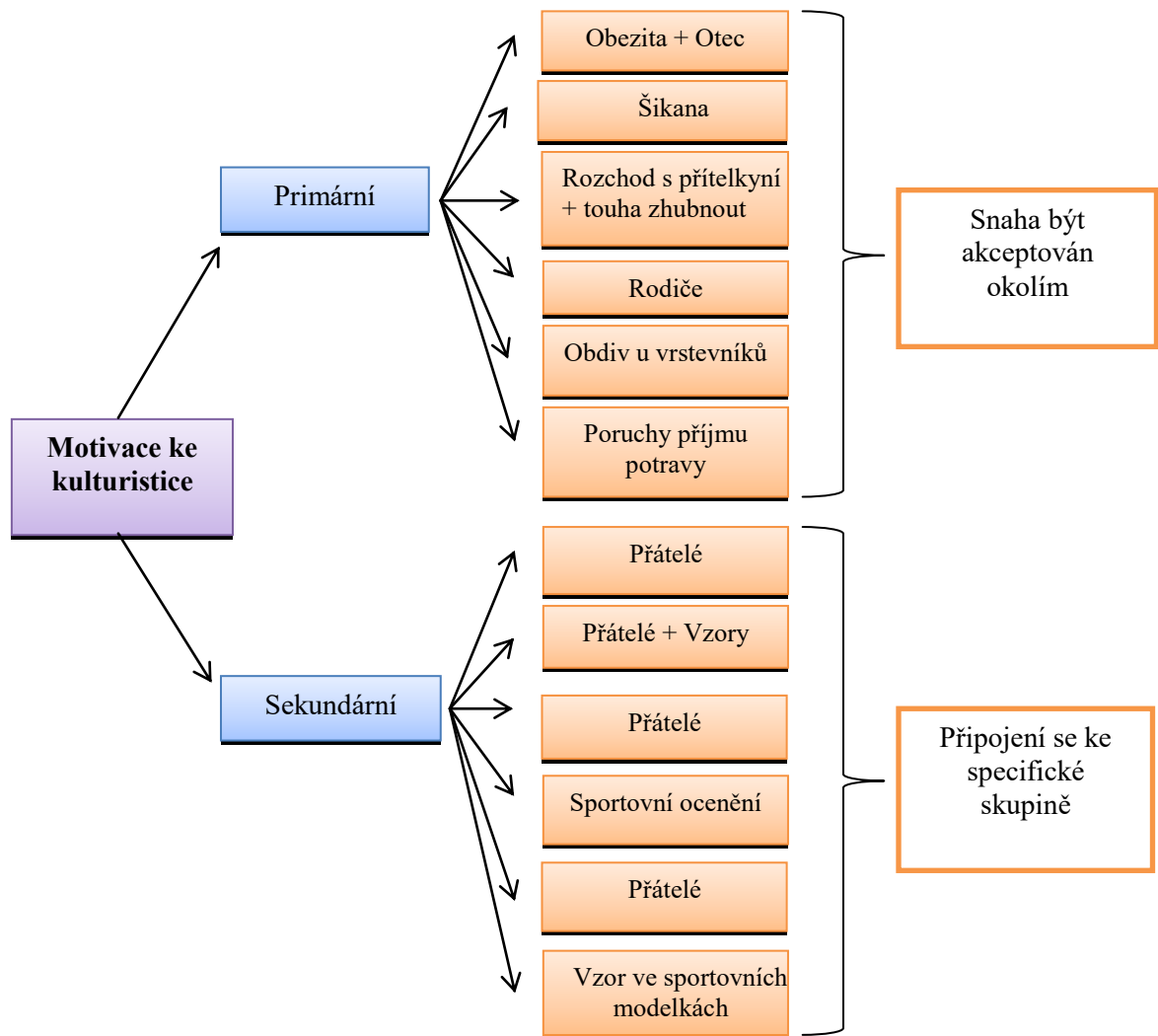
Motivace k dopingů se však až na dva případy lišila. Jaroslav dlouhou dobu trpěl na bolesti zad a bál se o své klouby a vazy. Od kamaráda v posilovně se dozvěděl, jak by mohl bolesti a úrazům předcházet, a tak vyzkoušel anabolické steroidy, se kterými byl velice spokojen.

Tadeáš a Jiří viděli jinou motivaci v užívání zakázaných látek. V době, kdy začali závodit, věděli, že 80-90% závodníků dopingové látky užívá. Oba se cítili velice znevýhodnění a díky jejich soutěživosti chtěli zažít další úspěchy, a tak anabolika a další látky také začali užívat. Podle slov Tadeáše to bylo fair play, jelikož tak dosáhl toho, že měl stejné zbraně jako ostatní.

Pavel i Svatava zakázané látky téměř ani nevyzkoušeli, i když vědí, že jsou díky tomu mírně znevýhodnění. Jedinou motivací, proč kouřili marihuanu, bylo nemyslet na hlad v období drsné diety a diuretika před závody většinou nahradili močopudnými čaji.

Klářinou jedinou motivací pro užívání dopingu byl sen vypadat jako modelky ze sportovních časopisů. Po zjištění, že dál svou formu bez anabolických steroidů a jiných podpůrných látek nezlepší, rozhodla se získat informace a následně začala brát anabolika.

Schéma č. 1



Motivy pro kulturistiku

16.2. Zneužívané návykové látky

Další výzkumnou otázkou bylo, do jaké míry jsou kulturisté schopni se bavit o svém dopingů s rodinou a známými, jaké suplementy užívají pravidelně, a které pouze vyzkoušeli. Téměř všichni dotazovaní sportovci **užívají povolené doplňky stravy**, jako jsou proteiny, větvené aminokyseliny (BCAA), vitamíny a ve větší míře kofein. Podle většiny jsou kofeinové tablety neúčinnější dovolený povzbuzovací prostředek. U povolených látek však končí jen málo sportovců.

Všichni respondenti minimálně jednou vyzkoušeli zakázané látky a dvě třetiny z nich je užívá pravidelně. Až na Svatavu a Pavla mají všichni respondenti zkušenosti s anabolickými steroidy. Nejčastěji se objevuje testosteron, nandrolon, boldenon a metandienon, který je jedním z nejsilnějších. Často se **užívá zároveň více druhů anabolik**, které se užívají podle různých cyklů. Většina z dotazovaných také využívá **stimulační látky**, které pomáhají vyrýsovat svalstvo a odstranit přebytečný podkožní tuk. Třetina všech respondentů vyzkoušela **alespoň jednou efedrin a dva z nich dokonce pervitin nebo kokain.**

Jaroslav měl zatím tři kúry, které se skládaly z již výše zmíněných anabolik. Kombinoval minimálně dva druhy zároveň ve stejných dávkách po delší dobu. Způsob aplikace převažoval injekcí intramuskulárně, některá anabolika užíval v tabletách. Většinu z těchto látek si sháněl přes kamarády v posilovně a netušil, odkud přímo pochází, sám by si z internetu nikdy nic nesháněl. Anabolika na tři měsíce ho přibližně vyšla na 11 000 Kč a proteiny na měsíc okolo 3 000 Kč.

I Tadeáš užívá z větší části anabolické steroidy. V jeho seznamu anabolik jsou navíc testosteron propionát, stanazol, oxandrolon a trenbolon. Všechny tyto látky užíval pyramidovým cyklem převážně injekčně a malou část v tabletách jako Jaroslav. V jednom roce zvládl zařadit během tréninku dvě až tři kúry složené z výše zmíněných látek, které užíval minimálně dvě až tři zároveň. Další látky, které Tadeáš používá pro dokončení finální postavy, jsou například clenbuterol, efedrin, aspirin, inzulin, vyzkoušel i růstový hormon, diuretika nebo pervitin. Jeden čas vyzkoušel i androgen jako prevenci proti gynekomastii, se kterou měl problémy, ale snižoval účinky kúry. Po steroidním cyklu užíval hormonální doplňky pro rychlejší obnovu vlastního testosteronu. Poprvé si tyto látky sháněl přes závodníka a poté se odhodlal nakupovat přes internet, kde objevil člověka, který anabolika vyrábí. Jedinou látku, kterou měl z lékárny, byl růstový hormon, který byl finančně náročný. Díky růstovému hormonu se mohla cena za půl roku na všechny suplementy vyšplhat až na 100 000 Kč (z toho pervitin přibližně 10 - 20 000 Kč).

Efedrin je ve sportu častým dopingem, o kterém se běžně mluví a pervitin je jeho levnější variantou s lepší dostupností a podobnými účinky. Přesto je to podle mnohých respondentů velice citlivé téma a málokdo přizná jeho užívání, jelikož to vnímá jako ostudu. U Tadeáše se dávky pervitinu po čase zvyšovaly, jedna dávka se pohybovala okolo 50 mikrogramů a užíval výhradně intravenózně, ojedinele orálně zamíchan v kávě.

Na rozdíl od ostatních mužských respondentů Pavel využívá víc povolených suplementů než zakázaných. Vhodnými produkty se snaží udržet si zdraví, mezi které patří vitamín C, rybí olej, kasein (noční), proteiny, B12 a Milgamma. Všechny tyto látky jsou podávány orálně, pouze jednou zkoušel injekčně. Produkty si shání přes své známé, aby byly co nejlevnější nebo v lékárně. Pouze dvakrát vyzkoušel efedrin, a to injekčně i v kapslích. Před závody často využije diuretik a v rýsovacím období občasně kouří večer marihuanu, aby nemyslel stále na pocit hladu a lépe usnul, ale už dlouho jí neužil. Tabák jinak nekouří a alkohol občas pije, ale snaží se to nepřehánět. V průměru za všechny suplementy utratí 3 - 4 000 Kč měsíčně.

K dopingů se Jiří dostal v 19 letech, kdy začal užívat různé suplementy od kamarádů z posilovny, ale v menších dávkách než oni. U něj též převažovaly anabolické steroidy. Začal s testosteronem mix a dále užíval metandrostenolon, testosteron propionát, oxandrolon, stanazol, které užíval současně, většinou intramuskulárně ve formě pyramidového cyklu. Po vysazení steroidů užíval

HCG pro vyrovnání testosteronu. Několikrát vyzkoušel i clenbuterol, ale nevyhovoval mu, proto zkoušel další látky. Mezi ně patřila i kombinace efedrinu, kofeinu, aspirinu a carnitarginu pro zvýšení síly a energie před tréninkem. Na svých posledních závodech investoval do růstového hormonu, který mu vyhovoval. Po finanční stránce investoval převážně do dopingových látek, jelikož o povolených látkách si myslí, že jsou placebo. Jediné, co pravidelně konzumuje je tribulus, kreatin a glutamin, což stojí okolo 1 500 Kč za dva měsíce. Anabolika a ostatní látky ho stály na půl roku 30 000 Kč. Po ukončení sportovní kariéry začal více pít alkohol a kouřit, nejspíš i díky přestěhování na malé město. Marihuanu, proti které nic nemá, si občas dá s kamarády. Zkusil i LSD, extázi i pervitin a kokain.

Tabulka č. 2 Souhrn užívaných látek a jejich finanční náročnost - Muži

Subjekt	Povolené látky	Finanční náročnost	Vzkoušené zakázané látky	Věk prvního užití	Finanční náročnost	Alkohol	Tabák
Jaroslav	Proteiny BCAA Kofein Vitamíny	3 000/měsíc	Nandrolon Testosteron Boldenon Metandienon Tribulus	20	3 700/měsíc	Příležitostně	0
Tadeáš	Proteiny BCAA Glutamin Karnitin Kofein Aspirin	3 000/měsíc + sponzoři	Nandrolon Testosteron Boldenon Metandienon Oxandrolon Stanozol Testosteron propionát Trenbolon Clenbuterol Efedrin, Pervitin Insulin Růstový hormon	23	16 500/měsíc	Minimálně	0
Pavel	BCAA Vitamíny Kasein Proteiny B12 Milgamma Kofein	3 000 - 4 000/měsíc	Marihuana Diuretika Efedrin	23	0	Nárazově	0
Jiří	Kofein Carnitargin Aspirin Kreatin Glutamin	1 200/měsíc	Testosteron mix Oxandrolon Metandrostenolon Clenbuterol Stanozol Testosteron propionát Efedrin Pervitin Kokain Růstový hormon Tribulus	19	5 000/měsíc	Vyšší konzumace	20 cigaret/den

U dotazovaných sportovkyň máme různé výsledky. Svatava vyzkoušela téměř to samé jako Pavel. Kávu pije často a před tréninkem si dává i kofeinové tablety. Z větší části jsou jí tyto doplňky kupovány sponzory a díky tomu za veškeré suplementy sama platí pouze 2 000 Kč za měsíc. S návykovými látkami nemá žádnou zkušenost včetně anabolik. Jedinou zakázanou látkou, kterou zkusila, byla diuretika, která jí ani nepomohla a marihuana, kterou kouřila ze stejného důvodu jako Pavel. V rámci diety si nedovolí pít žádný alkohol, ale mimo toto období se občas napije vína či piva. Tabák se snažila omezit a nyní spotřebuje do 5 cigaret denně a myslí si, že to nemá vliv na její formu.

Na druhé straně Klára užívala nejen povolené suplementy – proteiny, glutamin, vitamíny, minerály na klouby, větvené aminokyseliny, kofein – ale i spoustu zakázaných, jako různé druhy

anabolických steroidů jako metandienon, primobolan, oxandrolon, stanazol, nandrolon, boldenon, turinabol, trenbolon a samozřejmě testosteron. Jako u ostatních respondentů užívající anabolika si většinu látek píchala inzulinovou jehlou do svalů. Tyto látky užívala téměř po celou dobu roku, ale nyní začala užívat jen lehčí látky, aby tolik nenabírala svalovou hmotu a nezavodňovala se. Steroidy vysadit nechce, jelikož ví, že by vybudované svaly neudržela. Dříve vyzkoušela efedrin na dva měsíce, na který ale získala velký návyk. Užívala ho dva dny, třetí den pauza, jelikož jí tolik nefungoval. Líbilo se jí vyrýsování, brala si v tabletách 150 mg v jedné dávce. Po vysazení se objevily abstinenční příznaky. Před závody často využila diuretik pro odvodnění a celkově jí tyto látky stojí okolo 6 000 Kč měsíčně. Dříve však měla všechny látky téměř zdarma díky jejímu příteli, který byl dealer anabolik. Alkohol pije příležitostně, ale snaží se mu vyhýbat.

Tabulka č. 3 Souhrn užívaných látek a jejich finanční náročnost - Ženy

Subjekt	Povolené látky	Finanční náročnost	Vzkoušené zakázané látky	Věk prvního užití	Finanční náročnost	Alkohol	Tabák
Svatava	BCAA Vitaminy Kasein Proteiny B12 Kofein Uretické čaje	2 000/ měsíc + Sponzoři	Marihuana Diuretika	19	0	Příležitostně	5 cigaret/ den
Klára	Proteiny Glutamin Vitaminy Minerály BCAA Kofein	4 000/ měsíc	Metandienon Testosteron Primobolan Oxandrolon Stanazol Nandrolon Boldenon Turinabol Trenbolon Diuretika Efedrin	18	6 000/měsíc	Minimálně	0

Všichni respondenti si myslí, že **účinky anabolických steroidů ani jiných zakázaných látek je téměř nemožné nahradit** přírodními suplementy, takže jsou sportovci na vyšší závodní úrovni pod vlivem dopingu téměř vždy. Svatava si ale myslí, že dopují více muži než ženy, ale záleží na disciplíně, ve které sportovkyně soutěží. Podle Tadeáše mají šanci se uplatnit bez dopingu pouze talenti, kteří mají výbornou genetickou výbavu a soutěží pouze na republikové úrovni.

Respondenti zároveň uvádí, že **většina dopingových látek pro ně není tabu**. Klára si dokonce myslí, že by se o dopingu mělo více mluvit v rámci účinků a rizik. U všech dotazovaných **to ví jejich rodina a nejbližší přátelé**. Jaroslav, Tadeáš i Jiří uvádí, že kdyby za nimi kdokoliv přišel v posilovně a zeptal by se, jestli je to přírodní, nelhali by mu a řekli, že užívají různé druhy anabolických steroidů. Někteří se dokonce svěřili, že znají kulturisty, kteří se dokonce chlubí užíváním zakázaných látek pro zlepšení výkonu a také postavy.

Při otázce, co by udělali, kdyby za nimi přišly jejich děti, že **chtějí užívat dopingové látky**, se respondenti rozdělili do dvou skupin. **První skupina** by souhlasila za určitých podmínek, jako je **dostatečný věk a vyzrálost, dlouhodobé cvičení a touha po závodech**. Dále by si přáli, aby jejich užívání bylo vedeno pod odborným dohledem a znaly by všechna možná rizika. **Druhá skupina** by **absolutně nesouhlasila s užíváním jakýchkoli zakázaných látek**, ale na druhou stranu je sami ani nevyzkoušeli nebo u nich nezůstali, aby se projevila nějaký efekt. Jiří by si dokonce nepřál, aby jeho děti dělaly kulturistiku. Podle něj je to výborný doplňkový sport, u kterého je dobré vědět o výživě a lidském těle, ale samostatně je k ničemu. Ale všichni se na závěr shodli, že by **začínajícího kulturistu snažili odradit od dopingových látek**.

Tabulka č. 4 Doping jako tabu, jejich názor na užívání u ostatních

Subjekt	Tabu anabolických steroidů (AS)	Tabu stimulantů - Efedrin	Tabu stimulantů - Pervitin	Kdo ví o jejich užívání dopingu	Užívání zakázaných látek u svých dětí / cizí lidí
Jaroslav	Není	Není	Neví	Rodina Přítelkyně Blízcí kamarádi	Souhlasil by, kdyby byly pod dozorem a znaly rizika
Tadeáš	Není	Není	Spíše ano	Rodina (tuší) Přítelkyně Kamarádi Posilovna o AS	Záleží na situaci, pod odborným dohledem by souhlasil
Svatava	Není	Není	Ano	Neužívá	Nesouhlasila by
Pavel	Není	Není	Ano	Neužívá	Nesouhlasil by
Jiří	Dříve ano	Není	Spíše ano	Rodina Kamarádi	Záleží na situaci (dostatečný věk, chuť závodit, znalost rizik)
Klára	Není	Není	Ano	Rodina Přítel Blízcí kamarádi Internetové fórum	Pokud dotyčný už cvičí dlouho a chce závodit, souhlasila by

16.3. Rizika užívání

Rizika užívání byla již zmíněna v teoretické části. Respondentům byly pokládány otázky ohledně jejich **informovanosti o vedlejších účincích a jejich vlastních komplikacích** spojených s užíváním dopingových látek. Až na Jaroslava všichni potvrdili, že **před tím než cokoli vyzkoušeli, přečetli odbornou literaturu, vyslechli recenze a zkušenosti jiných závodníků**. Poté se teprve zcela rozhodli, zda danou látku vyzkouší, a pokusili se jí sehnat. Jaroslav se zprvu o účinky tolik nezajímal a důvěřoval svému kamarádovi a trenérovi, který mu dané látky obstarával. Na druhou stranu říká: „*Nejsem blázen, abych šel do něčeho, co je riskantní. Beru jen to, co je účinný a finančně únosný. Myslím na to, abych to nepřehnal hned na začátku.*“ **Všichni si jsou vědomi toho, že se mohou vyskytnout různé komplikace**, ale šli do toho s vědomím, co vlastně užívají. Jediné, na čem se všichni **neshodli, bylo to, zda jednotlivé typy látek způsobují závislost**.

Vedlejší účinky se objevily už po krátkém užívání u Jaroslava. V průběhu kúry vnímal riziko selhání ledvin, když měl nadměru bílkovinových preparátů a nedodržel pitný režim, měl problémy s abscesy po vpichu injekcí, obtěžovala ho nárazová erekce a mírné akné. Při velkých dávkách Tribulusu mu řídly vlasy a na testech měl zvýšené jaterní hodnoty, které se po vysazení vrátily do normálu. Po vysazení steroidů měl Jaroslav sexuální problémy, mírnou depresi a opět ho začala bolet záda.

V poslední době Tadeáš nepociťoval žádné vedlejší účinky. Většinou měsíc po vysazení anabolických steroidů a pervitinu zmizelo akné, zmírnilo se pocení a problémy s erekcí a libidem se vrátily do normálu. Je velice opatrný ohledně injekčního užívání a nikdy neměl problémy s abscesy a flegmónami. Jedinou zdravotní komplikací, kterou prošel, byla gynekomastie, kterou bylo potřeba vyřešit chirurgickým zákrokem. Z psychologických komplikací udává, že po vysazení všech látek zpozoroval abstinenční příznaky u pervitinu, bolesti svalů a zad, úzkostlivé stavy s vyšší agresivitou a náladovostí. V průběhu užívání dopingu se cítil dobře a žádné problémy nevnímal.

Pavel i Svatava nemají žádné zdravotní komplikace, ale znají spoustu sportovců a sportovkyň, kteří na sobě pociťují vedlejší účinky nejen anabolických steroidů. Spousta z nich má zažívací obtíže, ženy začaly mít mužské rysy, jako bylo zhrubnutí hlasu, ostřejší obličej či zvýšené ochlupení. Svatava si také všimla, že snáze spadnou do psychické závislosti muži než ženy.

Jiří si trochu postěžoval, že v současné době je vše jednodušší. Dříve takové informace jako dnes nebyly a bylo by snazší se rozhodnout, co užívat. V průběhu užívání dopingových látek byl maximálně trochu agresivní a objevilo se mu pár pupínků jinak nic. Po skončení kúry vždy nasadil hormonální kompenzaci, díky které neměl větší psychické obtíže. Nějakou dobu měl snížené libido a nechut' cokoliv dělat. Pouze jednou měl náběh na absces a gynekomastii, ale vše samo odeznělo. Po úplném skončení měl menší problémy s úzkostmi a větším zabýváním se detaily.

Klára má strach z možných komplikací, a proto chodí pravidelně na lékařské prohlídky. Jediné, co si za komplikace uvědomuje je zřejmá psychická závislost nejen na látkách, ale také na sportu, dává si pozor na injekční aplikaci a mění si jehly v lékárně. Menstruuje přibližně dvakrát do roka, ale podle jejích slov je to u kulturistek normální. Velmi jí také zhrubnul hlas a osvalil obličej, ale s tím počítala, i když jsou to z větší části nezvratné změny.

16.4. Závislost

Ohledně závislosti se dotazovaní shodli jen na pár věcech. Jednou z nich je například **skepse ohledně fyzické závislosti**, ale **existence psychické závislosti** jsou si poměrně vědomi. Dva z respondentů se přiznali, že **jsou si vědomi vzniklé závislosti na pervitinu a efedrinu, ale nikdy nevyhledali odbornou pomoc** a snaží se abstinovat sami. Bývalý kulturista si je také vědom zvýšeného **rizika vzniku závislosti, ale na alkoholu a nikotinu**, jejichž konzumace **se zvýšila po ukončení sportovní kariéry**. Pouze dva respondenti neznali pojem bigorexie, ale ani jeden z respondentů neznal význam slova orthorexie. Po vysvětlení významu bigorexie pět z šesti respondentů mělo za to, že bigorexií trpí většina kulturistů, ale sami na sobě ji nevnímali.

Jaroslav měl a má s rodiči dobré vztahy, ale při zjištění, že Jaroslav užívá anabolika, nebyli nadšení a chvíli se mu je snažili rozmluvit. Sám závislost na tyto látky neguje, spíše mu už po pár týdnech vadilo, že musí stávat dřív, aby si stihl všechno správně píchnout. Jediné, kde vidí závislostní potenciál, je závislost na výsledcích. Vždy po kúře je smutný, jelikož mu opadne svalová hmota, a i když s tím počítal, vždy ho to sebere. Do této chvíle měl pouze 3 steroidní kúry během dvou let a příznaky bigorexie a orthorexie neguje, jelikož když není v dietě, jí všechno, ale necítí se dobře už po dni necvičení a připadá si malý.

Velký problém se závislostí měl Tadeáš, ale nikdy nevyhledal žádnou odbornou pomoc. Vždy se to snažil překonat sám kvůli své hrdosti a proto, aby se to o něm nikdo nedozvěděl. Když začal ve 27 letech užívat pervitin, vše se zlepšovalo, ale po nějakém čase mu to začalo devastovat postavu a výkon klesl. S pervitinem se snažil přestat už několikrát, ale většinou zrelapsoval v rýsovacím období. Při vysazení pervitinu se dostavily vedlejší účinky, jako byly úzkostné stavy, předčasná únava, spavost a změny nálad a silné bažení. Po týdnu však vše vymizelo a mohl zase normálně fungovat a pouze bažil. Nyní si však již věří a už několik měsíců abstinuje a myslí, že už je z toho venku. Je si vědom toho, že byl závislý nejen psychicky, ale i fyzicky. V průběhu užívání anabolik se cítil dobře a sebevědomě, ale po jejich vysazení byl agresivní, náladový, nervózní a zároveň to bylo doprovázeno nižším sebevědomím. V průběhu jednoho roku mívá 2 až 3 kúry a dohromady jich bylo okolo 20. Podle něj závislost na anabolikách nevzniká tak moc jako na pervitinu, jelikož pervitin je rizikový pro všechny lidi.

Podle jeho slov nikdy neměl problémy se svou rodinou, která to o něm ví, ale kdyby to nikdo nevěděl, asi by to bylo nejlepší. Při otázce na bigorexiu a orthorexiu mi odpověděl, že bigorexií trpí téměř všichni kulturisti, a i on má nejspíš lehčí formu. Když necvičí více jak jeden den, má potřebu

zajít do posilovny, žene ho nutkání a špatný pocit z toho, že nic zatím nenapobiloval. Orthorexii úplně zamítnul, když zjistil, o co se jedná, jelikož když po závodech skončí s dietou, jí úplně vše.

Pavel měl vždy hezký vztah s rodiči, kteří ho podporovali, a jediní, s kým měl občasné hádky, byli přátelé. Většinou se jednalo o to, že nepřijali jeho životní styl a přestal s nimi chodit do hospody, a tak se s většinou z nich přestal stýkat.

S rodiči měla hezký vztah i Svatava, která s nimi nikdy neměla spory a kamarády má převážně ze sportovního prostředí. Již od mala chtěla dělat jen fitness a gymnastiku. Při otázce zda ví, co je bigorexie nebo orthorexie, ani Pavel ani Svatava nevěděli, co to znamená, ale shodli se, že ani jeden si nemyslí, že by s tím měl problémy. Baví je režim kulturisty a příprava jídla, ale těší se, až si zase udělají pauzu od diety.

O dopingu u Jiřího ví spousta lidí a s většinou neměl problémy. Přiznává, že na většinu zakázaných suplementů vzniká velká psychická závislost, kterou doprovází strach z malosti. Sám ji však na sobě necítil, jelikož měl načteno spoustu materiálů a věděl, co se stane s jeho tělem po vysazení a díky tomu úbytek váhy po ukončení kúry téměř neřešil. Podle něj pocitem malosti po vysazení trpí téměř všichni kulturisté, pokud to nemají v hlavě srovnané. Jedinou věc, kterou sám nemohl ovlivnit, byly reakce lidí na to, že zhubnul, což ho pochopitelně rozčilovalo. Nikdy mu nepřišlo, že by po čemkoli bažil a braní anabolik byla pro něj spíš povinnost. V průběhu 5 let, co závodil, užil přibližně 12 kúr. Na otázku, jestli zná bigorexii či ortorexii, odpověděl, že Adónisovým komplexem trpí většina kulturistů, ale on na sobě nic nevnímal, když závodil. Spíše ho bavil kulturistický režim a po závodech dietu vůbec nedržel a dopřával si i nezdravá tučná jídla. Po skončení cvičení si ale endorfiny ze sportu nahradil podle jeho slov tabákem a pivem. Uvědomuje si problém kouření, ale nyní s tím přestat nechce, protože by to teď nezvládl.

Klára přiznala, že u ní se objevila závislost na efedrinu velmi rychle. Podle ní byla převážně psychická s absolutní apatií, únavou a bažením. U anabolických steroidů s odvykáním téměř problém neměla, pouze cítila, jak ztrácí svalovou hmotu, z čehož byla smutná, byla více unavená a zhoršila se jí regenerace po tréninku. Od svých 18 let užívala steroidy téměř celý rok. Podle ní dřív bigorexií trpěla, ale stále se bojí pocitu malosti a i přes to, že nyní nezávodí, stále drží tvrdou dietu složenou z proteinových výrobků a nízkokalorických jídel, kterou nikdy neporušuje. Veškeré odvykání zvládla sama a nevyhledala odbornou pomoc. Přestože s přáteli nikdy neshody neměla, s rodinou nebyla v kontaktu téměř 3 roky, jelikož neschvalovali užívání dopingových látek.

Tabulka č. 5 Závislost a některé doplňující faktory

Subjekt	Závislost Psychická	Závislost Fyzická	Abstinční příznaky	Bažení	Neshody s blízkými	Zvyšování dávek	Zanedbávání zájmů	Bigorexie / Ortorexie
Jaroslav	Vyšší riziko	Ne	Ano	Ne	Ano	Ne	Nemá jiné zájmy	Ano - počátek bigorexie
Tadeáš	Ano	Ano (pervitin)	Ano	Ano (pervitin)	Ne	Ano (pervitin)	Nemá jiné zájmy	Ano - počátek bigorexie
Pavel	Neužívá	Neužívá	Neužívá	Neužívá	Ano	Neužívá	Nemá jiné zájmy	Ne
Svatava	Neužívá	Neužívá	Neužívá	Neužívá	Ne	Neužívá	Nemá jiné zájmy	Ne
Jiří	Ne	Ne	Ano	Ne	Ne	Ne	Dříve ano	Ne
Klára	Ano	Ano (efedrin)	Ano	Ano (efedrin, steroidy)	Ano	Dříve ano	Nemá jiné zájmy	Ano - počátek bigorexie i ortorexie

16.5. Prožitky

Odpovědi respondentů o pocitech během průběhu a po ukončení užívání zakázaných látek bylo nyní možné porovnat s chováním a pocity uvedenými v teoretické části a všeobecným míněním. **Více než třetina** respondentů si myslí, že hodně **závisí na psychice daného sportovce**, ale **pomocí anabolik** je trénink lepší a **vyplavuje se více endorfinů** a sportovci jsou **sebevědomější**. Naopak **po vysazení** většina respondentů cítila **celkový fyzický i psychický propad**. Na rozdíl od steroidů bylo **u pervitinu a efedrinu uvolnění a dobrá nálada po aplikaci látky téměř okamžitá**.

Podle Jaroslava a Jiřího se člověk cítí podle toho, jak si to nastaví v hlavě a jak moc se tou látkou nechá psychicky ovlivnit. Nejvíce je cítit rozdíl u jednotlivých látek po vysazení. Při braní se cítil Jaroslav jistější, navyšoval zátěž, byl trochu náladový a měl menší trpělivost s ostatními. Nejhůř se cítil před závody, kdy se nechtěl s nikým bavit a všechno ho hned rozčílilo, ale bylo to nejspíš kvůli tomu, že byl v té době čistý, v tvrdé dietě a ve stresu. Při užívání se cítil úžasně, jelikož ho všichni chválili kvůli svalovému růstu a díky tomu měl pocit, že je něco víc a dovoloval si věci, které by jinak nedělal. Po vysazení se svaly zmenšily, byl náladový a padal do lehké deprese, jelikož vše, co vybudoval, opadlo a připadal si malý.

Tadeáš v průběhu rozhovoru nejčastěji srovnával anabolika s pervitinem. U obou látek zažíval jiné pocity. Při braní anabolických steroidů se svaly rychleji napumpovaly, cítil se nadšený a více sebevědomý, jak všechno rychleji rostlo. Výkon a forma šly rychleji nahoru, ale po samotném užití necítil žádnou euforii. Tu vyvolaly až výsledky. Na druhou stranu pervitin spíše proces napumpování zpomaloval, ale dodal mu sebevědomí, dobrou náladu a nával euforie a energie již po užití látky. U anabolik se vyplavily endorfiny až po tréninku a měl pocit, že pro sebe udělal něco dobrého, ale u pervitinu je pociťoval ihned. Vždy ho bavilo budování svalové hmoty a respekt, který díky tomu získal. Stále se snaží překonávat sám sebe a chce ostatním dokázat, že jeho vrchol v kulturistice teprve nastane.

Při otázce, zda si Pavel nebo Svatava přišli znevýhodnění kvůli tomu, že nikdy dlouhodobě nebrali žádnou zakázanou látku, odpověď byla jasná. Ani jeden z nich to tak nevnímá. Svatava je hrdá na to, že je čistá a pomluvy o tom, že určité látky bere, ji spíše motivují k neužívání a bere to jako kompliment. Pavel si také nepřišel nikdy znevýhodněný, jelikož nikdy neměl tak vysoké ambice, aby doping začal brát. Pro něj bylo vždy přednější zdraví, a když už o anabolikách přemýšlel, myslel, že by to pro něj nebylo a za ty rizika by mu to nestálo.

Jiří popisoval změnu v tréninku jako téměř neporovnatelnou věc stejně jako Klára. Ze začátku kúry zvedali větší váhy, všechno jim šlo, nic je nebolelo, měli větší apetit a lépe spali. Když užívala Klára silnější anabolika, popsala mi cestu do posilovny jako velké dobrodružství, na které se těšila. U Jiřího už to uprostřed kúry takové nebylo, jelikož si tělo na anabolika zvyklo a dál už se forma nezlepšovala, ale bylo to skvělé. Efedrin užíval pouze proto, aby vydržel náročný trénink a dietu. Pociťoval nával energie, ale euforií by to nenazýval. Veškeré endorfiny měl převážně z tréninku a to mu vyhovovalo. Klára s Jiřího popisem z větší části souhlasila, ale u ní přinesl efedrin nejen velký přísun energie, ale i uvolnění a radost.

17. Souhrn a diskuze

Tento výzkum byl prováděn s cílem popsat pohled kulturistů na problematiku dopingů a zmapovat jejich znalosti a osobní zkušenosti s dopingovými látkami. V teoretické části bylo uvedeno, že na motivaci ke kulturistice má většinou vliv okolí, které může utvářet i vnitřní motivaci sportovce, jako je touha po respektu či snaha zapadnout do kolektivu. Příčinou bývá například šikana či sociální izolace způsobená obezitou jedince. Nepříjemná situace může být i aktuálnějšího rázu a jedinec není spokojený sám se sebou a snaží se o změnu (Goddard, 2018). Může jít i o určitou formu obrany, která sportovci poskytuje zvýšený objem svalů, což je doprovázeno obdivem okolí (Monaghan, 2001). Tento typ motivace se potvrdil u všech respondentů kromě jedné sportovkyně, kterou přivedli ke gymnastice a kulturistice sami rodiče. Dva z respondentů trpěli obezitou či jinou poruchou příjmu potravy a byli osamělí, další respondenti měli problémy buď s šikanou nebo se snahou být ve středu pozornosti a u jednoho začala averze k vlastnímu tělu po rozchodu s přítelkyní.

Dopingové látky pravidelně užívají 4 z 6 respondentů, ale podle všech zneužívá zakázané látky nad 90% kulturistů na vrcholové úrovni. Toto tvrzení podporuje i většina odborné literatury o kulturistice uvedená v teoretické části. Na druhou stranu je poměrně obtížné tuto specifickou skupinu zkoumat, jelikož mnoho z potenciálních respondentů se bojí postihu od antidopingového výboru. Jediný nalezený podobný kvalitativní výzkum ohledně zkušeností kulturistů provedl L. Monaghan a byl publikován roku 2001.

Dosavadní odborná literatura se zaměřuje především na fyzické vedlejší účinky, kde uvádí občas až fatální následky (Slepička, Pyšný, Slepičková, & Nekola, 2000). Až na jednoho z respondentů si všichni prostudovali odbornou literaturu a věděli, jaká jsou rizika. Všichni respondenti, kteří uvedli, že pravidelně užívají dopingové látky, nemají žádné závažnější trvalé zdravotní komplikace způsobené jejich užíváním. Pouze v jednom případě byla potřeba chirurgického zákroku kvůli gynekomastii a pouze z doslechu znali respondenti několik kulturistů, kteří měli mírné problémy se srdcem.

Přestože jsou anabolické steroidy nebezpečné, v klasifikaci MKN-10 uvedeny jako látky, na které nevzniká závislost (Nešpor, 2018). Všichni respondenti se však shodli, že psychická závislost na anabolických steroidech a dalších zakázaných látkách vzniká. Pouze dva kulturisté si uvědomovali problémy závislosti sami na sobě. Všichni respondenti, kteří uvedli, že pravidelně užívají dopingové látky, splňovali minimálně jedno kritérium pro vznik závislosti. Dva respondenti splňovali téměř všechna kritéria závislosti na stimulantech a u jednoho z respondentů bylo pozorováno vyšší riziko psychické závislosti na anabolických steroidech. Poslední z respondentů, který užíval dopingové látky, neměl se samotným dopingem problémy, ale po ukončení jeho sportovní kariéry se zvýšila konzumace alkoholu a je závislý na nikotinu. Ostatní respondenti téměř nekonzumují alkohol a tabákové výrobky, jen jedna respondentka užívá tabákové výrobky do 5 cigaret denně. U všech respondentů nastává riziko díky minimu zájmů mimo posilovnu. Většina z nich má i práci ve sportovním odvětví jako osobní trenéři.

Vliv dopingů na psychiku je velice individuální. Podle některých respondentů záleží na dlouhodobém psychickém rozpoložení a informovanosti o dané látce. Pokud kulturista ví, že po vysazení anabolických steroidů opadne objem svalů kvůli odvodnění, není jeho psychický propad tak výrazný. V průběhu užívání se respondenti cítili jistěji, navyšovali zátěže, byli náladoví a s menší trpělivostí, nic je nebolelo, spali lépe a vše jim šlo. V souhrnu se cítili velmi dobře i po psychické stránce a změna v tréninku byla neporovnatelná. Po vysazení byli více náladoví a měli lehké deprese kvůli pocitu malosti.

Samostatně jsou účinky anabolických steroidů a silných stimulancií popisovány v různých publikacích, ale nikde nebyly porovnávány (Embleton, 2008, Slepíčka, Pyšný, Slepíčková, & Nekola, 2000, Schwarzenegger, 1995). Porovnáme-li anabolické steroidy a zakázaná stimulantia, uvidíme podstatné rozdíly. Při užívání steroidů se zvyšoval objem svalů mnohem rychleji, což doprovázelo vyšší sebevědomí respondentů a nadšení z výsledků. Bezprostředně po užití látky ale nebyla téměř cítit změna, endorfíny se vyplavily až po skončení tréninku. Po užití pervitinu naopak bylo napumpování svalů mnohem pomalejší, ale zvýšilo se sebevědomí, dostavila se euforie a nával energie téměř okamžitě po aplikaci.

Respondenti, kteří pravidelně neužívali doping, nevnímali, že by byli proti ostatním znevýhodněni, jelikož trénují více než ostatní. Respondentka, která neužívala, byla hrdá na to, že je čistá a pomluvy brala jako kompliment.

Rizik tohoto výzkumu mohlo být několik. Jedním z nich bylo možné lhaní a zatajování informací. Otázky, na které byli respondenti tázáni, mohly být velmi osobní a za některé skutečnosti se mohli respondenti stydět. Nejméně u jednoho z respondentů bylo podezření, že užíval i jiné nelegální návykové látky, než mi sdělil. Při otázce, zda někdy užil i jiné zakázané látky jako například pervitin, zcela rezolutně tuto skutečnost odmítl, nenavazoval oční kontakt a snažil se přejít k další otázce. Dále v rozhovoru byl respondent již poměrně stručný a vážný.

Dalším rizikem tohoto výzkumu bylo udržení anonymity respondentů. Přestože byly provedeny záměny jmen a nebyly uvedeny žádné specifické informace, nebylo zcela jisté, zda je možné napsat, na jaké soutěžní úrovni se sportovci pohybují nebo zda měli udělené tresty za doping. Pro úplnou anonymitu respondentů nebyly tyto informace tedy uvedeny. V neposlední řadě byl spatřován problém v tom, že téměř většinu respondentů jsem znala osobně, nebo byli přátelé někoho z mých blízkých a díky tomu to mohlo ovlivnit výsledky výzkumu. Kdyby tyto respondenty oslovil cizí člověk, s největší pravděpodobností by nemluvíli tak otevřeně.

K zamezení zkreslení výsledků existují dotazníky s korekčními škálami (tzv. Lži škály), jako například MMPI-2, EOD A+B atd., které posuzují věrohodnost či nevěrohodnost odpovědí posuzovaného a do jisté míry naznačují možné zkreslení odpovědí. Ty ale v tomto výzkumu nebyly aplikovány. Aby se zabránilo zkreslení, byla v rámci tohoto výzkumu kontrola validity na několika úrovních. Prvním byla snaha navodit příjemnou atmosféru při rozhovorech a získat větší důvěru u respondentů, i když je to u těchto výzkumů dosti obtížné. Následně bylo zabráněno potencionálnímu zkreslení při opakovaném poslechu rozhovorů s následným přepisem a kontroly po první redukci nepotřebných informací.

Díky tomuto výzkumu jsem si prohloubila znalost o kulturistice a dopingu, o kterém jsem měla až doteď čistě negativní smýšlení. V průběhu zpracovávání práce jsem zjistila, že dopingové látky nemají pouze negativa, ale v malém množství se mohou využít ve zdravotnictví a přiměřené množství látek zdravého člověka nemusí zásadně ohrozit na zdraví. Samozřejmě jsou zde rizika, která nelze ignorovat. Pokud však jedinec zná podmínky užívání s minimálními možnými následky, nevidím v tom takový problém, jako jsem viděla doposud. Otázkou je ale etika soutěžících, kdy by soutěž ve všech sportech měla probíhat v duchu fair play.

Tento výzkum je přínosný popsáním všech aspektů užívání dopingových látek v kulturistice. V žádné publikaci, kterou jsem pročetla, nebyly celistvě uvedeny problémy kulturistiky a dopingu, nebo byly napsány před více než 20 lety. Jelikož toto byla kvalitativní studie a neměla jsem mnoho respondentů, kteří by potvrdili určitá tvrzení, plánuji v budoucnosti tuto práci rozšířit o další, a to kvantitativní výzkum. Ten by se zabýval tématem primární prevence ve fitness centrech, rozšířením seznamu dalších užívaných zakázaných látek a možností, jak tento problém řešit. Také by budoucí výzkum mohl srovnat zkušenosti ze zahraničí a porovnat se situací v České republice.

18. Závěr

Z výsledků vyplývá, že všichni respondenti minimálně jednou užili zakázané látky a dvě třetiny respondentů užívaly dopingové látky pravidelně. Primární i sekundární motivace ke kulturistice vznikly vlivem vnějšího okolí, kterým chtěli být respondenti akceptováni a chtěli být součástí určité skupiny lidí. K dopingů je většinou přivedly účinky anabolických steroidů, které zmírnily bolesti, a zrychlily regeneraci. Dále je k tomu dovedlo užívání dopingů u konkurence, jelikož se cítili znevýhodnění a snažili se přiblížit postavám svých idolů. Všichni, co přiznali pravidelné užívání, brali nejčastěji více druhů anabolik zároveň a uvědomovali si rizika užívání a až na jednoho respondenta měli načtenou literaturu. Přesto, že znali rizika, zneužívali větší množství látek, ale žádný z respondentů netrpěl vážnějšími zdravotními komplikacemi až na jednu chirurgicky zaléčenou gynekomastii.

Syndromem závislosti byli ohroženi dva respondenti a u jednoho bylo pozorováno zvýšené riziko, které si neuvědomoval. U respondentů se závislostí se jednalo o psychickou i fyzickou závislostí na stimulantech typu efedrin a pervitin. Jeden z respondentů vyměnil endorfiny ze sportu za alkohol a nikotin, na kterém je nyní závislý. Podle kritérií diagnostikované závislosti měli všichni respondenti, kteří užívali zakázané látky mírné abstinční příznaky po vysazení látky, a všechny subjekty měly omezené zájmy, které zahrnovaly pouze kulturistiku a práci, která mnohdy souvisela s bodybuildingem.

Cílem práce bylo popsání názorů a postojů vrcholových kulturistů na doping v rekreační a vrcholové kulturistice. Úkolem bylo zjistit, do jaké míry jsou respondenti znalí vedlejších účinků dopingů a zda jsou si vědomi možnosti vzniku závislosti na určité látce. Dosažené výsledky korespondují s cílem a výzkumnými otázkami. Všichni respondenti si byli vědomi negativních účinků zakázaných látek na organismus včetně psychických problémů, mezi které patří i závislost. Také se shodují, že na zakázaných látkách kromě efedrinu a pervitinu může vzniknout pouze psychická závislost, která je spojována s nárůstem svalové hmoty a jejím následných vyrýsováním. Dosažené výsledky nelze vnímat s absolutní jistotou vzhledem k menšímu vzorku respondentů. Z výzkumu jsou ale patrné tendence, které naznačují závažnost této problematiky, která dosud ve společnosti není dlouhodobě sledována. Je tedy žádoucí se touto problematikou i nadále zabývat, a to v rámci kvantitativní studie s větším počtem respondentů.

19. Seznam použité literatury

Abrahámová, J., Adamec, J., Adamová, L., Adamovič, I., Alušík, Š., Ando, V., ... Židlický, V. (1999). *Všeobecná encyklopedie 4* (4.th ed., p. 254). Diderot.

Antidopingový výbor ČR. (2015). *Směrnice pro kontrolu a postih dopingů ve sportu v České republice*. Retrieved from http://www.antidoping.cz/documents/smernice_doping_2015.pdf

Caha, J. (2011). *Zlatá éra kulturistiky*. Retrieved from <https://aktin.cz/852-zlata-era-a-historie-kulturistiky>

Caha, J. (2012). *Efedrin – mnoho povyku pro nic?*. Retrieved from: <https://aktin.cz/efedrin-mnogo-povyku-pro-nic>

Ellis, M. E. (2015). *Bodybuilding addiction*. Retrieved from Elements behavioral health website: <https://www.recoveryplace.com/blog/bodybuilding-addiction/>

Goddard, M. (2018). *Understanding the addiction to bodybuilding*. Retrieved from Health guidance website: <https://www.healthguidance.org/entry/18096/1/understanding-the-addiction-to-bodybuilding.html>

Grosshauserová, M. (2015). *Sportovní výživa pro vegetariány a vegany*. Praha: Grada.

Hnízdil, J. (2000). *Doping aneb zákulisí vrcholového sportu*. Praha: Grada.

ICD-10. (2010, December 8). *Diagnostická kritéria závislosti*. Retrieved from http://txt.www.drogy-info.cz/index.php/publikace/glosar_pojmu/d/diagnosticka_kriteria_zavislosti

Kalina, K., Adameček, D., Broža, J., Čablová, L., Čtrnáctá, Š., Gabrhelík, R., ... Zima, T. (2015). *Klinická adiktologie*. Praha: Grada.

Louda, M., Čížová, L., & Jebas, M. (2018). *Soutěžní řád a pravidla soutěží 2018*. Retrieved from <https://www.skfcr.cz/index.php?clanek=43>

Maier, M. J., Haeussinger, F. B., Hautzinger, M., Fallgatter, A. J., & Ehlis, A. C. (2017). *Excessive bodybuilding as pathology? A first neurophysiological classification*. Retrieved from The World Journal of Biological Psychiatry website: <https://www.tandfonline.com/doi/citedby/10.1080/15622975.2017.1395070?scroll=top&needAccess=true>

Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.

MKN-10. (2018). <https://www.uzis.cz/cz/mkn/index.html>.

Monaghan, L. F. (2001). *Bodybuilding, drugs and risk*. Routledge.

National institute on drug abuse. (2018, August). *What are anabolic steroids?*. Retrieved from <https://www.drugabuse.gov/publications/drugfacts/anabolic-steroids>

Nekola, J. (2001). *Doping a sport*. Praha: Olympia.

Nešpor, K. (2018). *Návykové chování a závislost*. Praha: Portál.

Papežová, H., Brunerová, L., Čerešňáková, S., Faltus, F., Gricová, J., Haluzík, M., ... Kocourková, J. (2018). *Anorexie, bulimie a psychogenní přejídání. Interdisciplinární a transdiagnostický pohled*. Praha: Mladá fronta.

Petr, M. (2017). *Sportovní genomika. Genetické determinanty pohybové činnosti*. Praha: Karolinum.

Petriková, V., & Patočka, J. (2006, October 18). *Káva očima toxikologa*. Retrieved from <http://toxicology.cz/modules.php?name=News&file=print&sid=50>

Rudzinskyj, I. (2001). *Ptejte se, odpovím přímo. Kulturistika v otázkách a odpovědích*. Pardubice: Svět kulturistiky.

Schwarzenegger, A. (2007). *Encyklopedie moderní kulturistiky* (2nd ed.). Praha/ Plzeň: Beta - Dobrovský, Ševčík.

Schwarzenegger, A. (1995). *Encyklopedie moderní kulturistiky*. Praha/ Plzeň: Beta-Dobrovský, Ševčík.

Slepička, P., Pyšný, L., Slepičková, I., & Nekola, J. (2000). *Problematika dopingu a možnosti dopingové prevence*. Praha: Karolinum.

Smith, D., Hale, B. D., Collins, D., & Hurst, R. (2000). *Exercise dependence, social physique anxiety, and social support in experienced and inexperienced bodybuilders and weightlifters*. Retrieved from British Journal of Sports Medicine website: https://www.researchgate.net/publication/12198170_Exercise_dependence_social_physique_anxiety_and_social_support_in_experienced_and_inexperienced_bodybuilders_and_weightlifters

20. Přílohy

20.1. Seznam tabulek

Tabulka č. 1: Základní informace o respondentech a jejich kariéře v kulturistice	20
Tabulka č. 2: Souhrn užívaných látek a jejich finanční náročnost – Muži.....	24
Tabulka č. 3: Souhrn užívaných látek a jejich finanční náročnost – Ženy	25
Tabulka č. 4: Doping jako tabu, jejich názor na užívání u ostatních.....	26
Tabulka č. 5: Závislost a některé doplňující faktory	28

20.2. Seznam schémat

Schéma č. 1: <i>Motivy pro kulturistiku</i>	22
-----------------------------------------------------	----

20.3. Struktura otázek pro rozhovory

1. Kolik Vám je let a jak dlouho již posilujete?
2. Jaké jste měl/a dětství a jaký měli rodiče názor na kulturistiku?
3. Kdy jste s posilováním začal/a a z jakého důvodu?
4. Jak často trénujete při přípravě na soutěž?
5. V jaké kategorii soutěžíte?
6. Jaké užíváte podpůrné látky? (Povolené i zakázané)
7. Jak často a jakým způsobem je užíváte?
8. Jak a kde si tyto látky obstaráváte?
9. Vnímáte užívání zakázaných látek jako určité tabu? Kdo všechno o Vašem dopingu ví?
10. Kolik finančních prostředků přibližně měsíčně za doplňky stravy a podobné látky vynakládáte? Rozděleně za povolené a zakázané.
11. Kdy a jak jste začal/a tyto prostředky užívat?
12. Jak se po užití těchto látek cítíte (např. během tréninku)? – agrese, zvýšené sebevědomí
13. Vnímali/a jste nějaké změny po ukončení kúry? (deprese, změny nálad, jiné netypické chování)
14. Vnímáte nějaká rizika užívání zakázaných látek?
15. Vnímáte na sobě nějaké zdravotní nebo psychické problémy spojené s kulturistikou? (problémy s erekcí/menstruací, abscesy, kožní problémy, bolesti kloubů, agrese, deprese)
16. Zažil/a jste někdy abstinční příznaky po vysazení, jako je pocení, chutě, slabost, třes?
17. Myslíte si, že jste rizikově užíval/a s možným vznikem závislosti nebo vnímáte nějaké riziko?

18. Myslíte, že může na anabolikách a jiných látkách vzniknout závislost ať psychická nebo fyzická?
19. Jak zjistíte, kdy máte látku vysadit, aby nebyla zjistitelná při kontrole po soutěžích?
20. Měl/a jste někdy neshody s přáteli, rodinou, trenéry kvůli užívání návykových látek?
21. Slyšel/a jste někdy o bigorexii a orthorexii? Myslíte, že byste s tím mohl/a mít problém?
22. Kolik kulturistů si myslíte, že užívá zakázané návykové látky na vrcholové úrovni?
23. Myslíte, že se dá kulturistika na vyšší úrovni zvládnout bez použití zakázaných látek?
24. Jaké vidíte rozdíly v kulturistice od začátku vašeho posilování až do teď?
25. Kdyby za Vámi přišli Vaše děti nebo Vám blízký člověk, že by chtěl dělat kulturistiku nebo by chtěl užívat doping, souhlasil/a byste? Co byste mu na to řekl/a?

Doplňující otázky: Máte stálou práci? Kde pracujete?

Pijete alkohol nebo kouříte? Jaký vztah máte k návykovým látkám?

