

## **Raport badawczo-analityczny dotyczący postaw i opinii w zakresie stosowania dopingu**

Raport Kantar TNS na zlecenie Ministerstwa Sportu i Turystyki Rzeczypospolitej Polskiej



Warszawa, październik 2017 roku

## Spis treści

1. Wprowadzenie.....	3
1.1 Cele badania .....	3
1.2 Metodologia .....	3
2. Najważniejsze wnioski.....	7
3. Szczegółowe wyniki badania .....	14
3.1 Czym jest doping? .....	14
3.1.1 Doping a suplementacja .....	14
3.1.2 Wiedza o dopingu .....	18
3.2 Stosowanie dopingu .....	20
3.2.1 Powszechność dopingu .....	20
3.2.2 Kiedy i dlaczego pojawia się doping? .....	26
3.2.3 Percepcja zagrożeń związanych z dopingiem.....	30
3.2.4 Dostęp do dopingu.....	35
3.2.5 Zmiany w stosowaniu dopingu w czasie .....	38
3.3 Studia przypadków stosowania dopingu.....	39
3.3.1 Studium przypadku 1 – stosujący doping od wielu lat.....	39
3.3.2 Studium przypadku 2 – nie stosujący już dopingu .....	40
3.4 Przeciwdziałanie dopingowi.....	41
3.4.1 Doping w doświadczeniu i ocenie ekspertów .....	41
3.4.2 Kary za stosowanie dopingu .....	43
3.4.3 Przeciwdziałanie dopingowi przez instytucje zewnętrzne .....	45
3.5 Perspektywa sportowców wyczynowych .....	48
3.5.1 Demografia i doświadczenie sportowe.....	48
3.5.2 Moralność i oszukiwanie .....	51
3.5.3 Postrzeganie legitymizacji.....	57
3.5.4 Przekonania na temat zalet dopingu.....	63
3.5.5 Przekonania na temat szkodliwości dopingu i konsekwencji w razie złapania .....	65
3.5.6 Osobowość i czynniki psychologiczne .....	70
3.5.7 Opinie na temat poparcia grup odniesienia dla metod i środków dopingujących .....	74
3.5.8 Opinie na temat dostępności dopingu oraz kontroli odpowiednich instytucji.....	75

3.5.9	Przekonania na temat presji społecznej związanej z dopingiem.....	78
3.5.10	Stosowanie zakazanych substancji i metod dopingujących.....	81
3.5.11	Zamiar stosowania dopingu w najbliższej przyszłości i ogólna podatność na doping .....	83
3.5.12	Stosowanie suplementów diety i opinia na temat wyłączeń dla celów terapeutycznych .....	86
4.	Rekomendacje .....	89
5.	Załącznik .....	91
5.1	Studia przypadków stosowania dopingu.....	91
5.2	Studium przypadku 1 – stosujący doping od wielu lat .....	91
5.3	Studium przypadku 2 – nie stosujący już dopingu.....	93
6.	Spis wykresów.....	97

**Autorzy raportu:**

Dorota Kachaniak  
Urszula Krassowska  
Adrianna Siebers  
Marta Reducha

**Informacje kontaktowe:**

**Kantar TNS S.A.**

ul. Wspólna 56, 00-687 Warszawa;  
t +48 22 598 98 98; f +48 22 598 99 99  
e info@tnsglobal.pl; www.tnsglobal.pl

# 1. Wprowadzenie

## 1.1 Cele badania

Celem projektu badawczego przeprowadzonego przez Kantar Public na zlecenie Ministerstwa Sportu i Turystyki było dokonanie diagnozy uwarunkowań społecznych związanych ze stosowaniem dopingu zarówno w sporcie wyczynowym, jak i uprawianym rekreacyjnie oraz postaw i opinii Polaków na ten temat.

Proces badawczy miał na celu pozyskanie i analizę danych dotyczących m.in. następujących kwestii:

- powszechności stosowania dopingu w sporcie wyczynowym i uprawianym rekreacyjnie,
- powszechności używania suplementów przez osoby związane ze sportem wyczynowym, amatorskim i przez nieuprawiających sportu,
- uwarunkowań, w tym motywacji do korzystania z niedozwolonych substancji i metod,
- różnic w percepcji problemu dopingu (m.in. postawy etycznej) przez sportowców, amatorów (z rozróżnieniem osób biegających i korzystających z klubów fitness) oraz polskie społeczeństwo.

## 1.2 Metodologia

W ramach projektu została zastosowana triangulacja metod badawczych, tzn. informacje zbierane były za pomocą różnych, uzupełniających się technik. Przyjęcie takiego rozwiązania pozwala na:

1. pogłębione zrozumienie postaw i opinii związanych z tematem stosowania dopingu,
2. wyciągnięcie wniosków ogólnych, dotyczących populacji Polaków, osób trenujących sport wyczynowo oraz osób, które regularnie (2-3 razy w tygodniu, co najmniej od 3 miesięcy) biegają (i biorą udział w biegach masowych) oraz korzystają z siłowni, klubów typu fitness, crossfit, czy studio treningu personalnego.

Badanie obejmowało 5 modułów:

1. Badanie ilościowe – sport wyczynowy

Badanie zostało zrealizowane przy użyciu kwestionariusza rekomendowanego przez Światową Agencję Antydopingową (WADA), przetłumaczonego uprzednio na język polski. Wywiady ze sportowcami odbyły się metodą CAWI pośród 787 sportowców, którzy uprawiają sport wyczynowo.

Zlecający przekazał na potrzeby badania listę adresów e-mail do zawodników kadry narodowej, do klubów sportowych i polskich związków sportowych wraz z listem intencyjnym od Ministra Witolda Bańki.

Dodatkowo wykonawca opracował ulotkę informacyjną, zachęcającą do udziału w ankiecie. Ulotki te zostały wydrukowane przez profesjonalne studio poligraficzne,

a następnie przekazane do COS-OPO oraz polskich związków sportowych i rozpowszechnione wśród sportowców.

Moduł ten został poprzedzony pilotażem – 4 wywiady kognitywne z osobami mającymi doświadczenie w uprawianiu sportu na poziomie wyczynowym. Przeprowadzenie pilotażu pozwoliło na dokładny test kwestionariusza – rozumienie pytań, adekwatność listy odpowiedzi. Po pilotażu kwestionariusz został poprawiony tak, by był lepiej dopasowany do specyfiki tematu badania oraz do respondentów.

Termin realizacji modułu: 28 lipca – 14 września 2017 roku.

## 2. Badanie ilościowe – sport uprawiany rekreacyjnie (amatorski)

Ten moduł polegał na przeprowadzeniu ankiety wśród osób, które uprawiają sport amatorsko. Kwestionariusz został skonstruowany z części pytań z ankiety dla sportowców wyczynowych.

Wywiady odbyły się metodą CATI w ramach Kartezjusz Kantar TNS<sup>1</sup>. Respondentami były osoby, które regularnie biegają (i biorą udział w biegach masowych) oraz korzystają z siłowni, klubów typu fitness, crossfit, czy studio treningu personalnego.

Badanie odbyło się na próbie 300 biegaczy i 375 osób z siłowni/fitnessu, przy czym 99 z nich stanowili zarówno biegający, jak i użytkownicy siłowni i klubów fitness. Respondentami były osoby, uprawiające dany sport regularnie tj. 2-3 razy w tygodniu, co najmniej od 3 miesięcy.

Termin realizacji modułu: 3 lipca – 4 sierpnia 2017 roku.

## 3. Badanie ilościowe na populacji ogólnopolskiej 15+

Badanie ilościowe zostało przeprowadzone metodą wywiadów bezpośrednich wspomaganym komputerowo (CAPI) na reprezentatywnej próbie 1000 Polaków w wieku 15+ w ramach badania wielotematycznego typu Omnibus.<sup>2</sup>

Próba do badania: ogólnopolska, reprezentatywna próba Polaków w wieku 15 i więcej lat.

Termin realizacji badania: 7-12 lipca 2017 roku.

## 4. Badanie jakościowe – etnografia środowiskowa (2 przypadki);

---

<sup>1</sup> Rozmiar realizowanej próby: 1000 wywiadów dziennie z Polakami w wieku 15 i więcej lat, 240 000 wywiadów rocznie. Tak duża próba umożliwia realizację badań reprezentatywnych dotyczących bardzo wąskich grup w ciągu kilku, kilkunastu dni, przy jednoczesnej realizacji prób pozwalających na swobodne analizy statystyczne. W przeciwieństwie do innych technik (np. realizacji badania podczas biegów lub pod siłowniami) takie rozwiązanie pozwoliło uzyskać próbę reprezentatywną. Dzięki temu: uzyskano wiedzę o strukturze badanej populacji, a uogólnianie wniosków na populację sportowców amatorów jest uprawnione.

<sup>2</sup> Próba Omnibusu ma charakter losowo-kwotowy – zapewnia losowy dobór lokalizacji do badania i gwarantuje zgodność struktury próby ze strukturą populacji.

Badanie jakościowe w formie wywiadów indywidualnych z osobami amatorsko trenującymi sport. Wywiady zostały przeprowadzone w Warszawie.

- Mężczyźni trenujący amatorsko, którzy stosowali niedozwolone środki, by poprawić wyniki sportowe i sylwetkę.
- Wywiady etnograficzne (etno-IDI) – w domu badanego, z wizytą w siłowni, gdzie trenuje.
- Czas trwania wywiadu: 180 minut.

#### 5. Badanie jakościowe – wywiady z obserwatorami środowiska / influencerami.

Badanie jakościowe w formie wywiadów indywidualnych z osobami w różny sposób związanymi ze sportem. Wszystkie wywiady zostały przeprowadzone w Warszawie.

Łącznie przeprowadzonych zostało 6 wywiadów – po dwa pośród każdej z trzech grup:

##### 1) Sprzedawcy odżywek i suplementów

- Osoby co najmniej trzy lata pracujące w sklepie, sprzedającym przede wszystkim odżywkę i suplementy stosowane w sporcie.
- Osoby, które w swojej pracy zetknęły się z klientami, którzy stosują doping.
- Trwające 60 minut wywiady etnograficzne (etno-IDI) – w sklepie, gdzie badany pracuje.

##### 2) Trenerzy

- Osoby co najmniej pięć lat pracujące jako trenerzy: w siłowniach, halach crossfit, klubach fitness lub studiach treningu personalnego.
- Osoby, które w swojej pracy zetknęły się z klientami, którzy stosują doping.
- Trwające 60 minut wywiady indywidualne (IDI).

##### 3) Lekarze pracujący ze sportowcami

- Osoby co najmniej pięć lat pracujące w medycynie sportu, współpracujące ze sportowcami, klubami sportowymi.
- Osoby, które w swojej pracy zetknęły się z pacjentami stosującymi doping.
- Trwające 60 minut wywiady indywidualne (IDI).

Wszystkie wywiady jakościowe zostały przeprowadzone w Warszawie, w dniach 24-31 lipca 2017 roku.

**Tabela 1 Wywiady zrealizowane w badaniu jakościowym**

<b>Badani</b>	<b>Wywiady</b>
Sportowcy – amatorzy stosujący doping	2 etno-IDI (pogłębione wywiady indywidualne) w siłowni i domu badanego
Sprzedawcy w sklepie z suplementami i odżywkami	2 etno-IDI (pogłębione wywiady indywidualne) w sklepie badanego
Trenerzy	2 IDI (pogłębione wywiady indywidualne)
Lekarze pracujący ze sportowcami	2 IDI (pogłębione wywiady indywidualne)

## 2. Najważniejsze wnioski

### **Kto częściej sięga po suplementy?**

Różne dane pokazują, że Polacy bardzo chętnie korzystają z leków sprzedawanych bez recepty, w tym także z suplementów diety. Jeśli jednak chodzi o suplementy, które mają na celu zwiększenie możliwości fizycznych w sporcie, to okazuje się, że zasadniczo niewielu Polaków decyduje się na ich regularne zażywanie. Inaczej sytuacja wygląda w przypadku sportowców amatorów oraz sportowców wyczynowych. Wśród tych grup stosowanie suplementacji jest zdecydowanie bardziej popularne.

### **Powszechność dopingu – czy doping stosują wszyscy, a może nieliczni?**

Opinia o tym, w jakim stopniu sięganie po doping jest powszechne wśród osób uprawiających sport, zależy od perspektywy wyrażającego tę opinię – od środowiska, z jakiego się wywodzi, sportu, jaki trenuje lub z którego zawodnikami styka się najczęściej, poziomu rywalizacji z jakim miał do czynienia oraz tego, w jaki sposób związany jest ze sportem. Stąd biorą się różnice w ocenach, od najbardziej radykalnego przekonania, że „doping stosują wszyscy” profesjonalni sportowcy przy wsparciu całego systemu (współpracy trenerów i organizacji sportowych), po takie, że używający go stanowią niewielki ułamek grupy aktywnych fizycznie. Kluczowe są tu przede wszystkim – rodzaj sportu – w ocenie badanych są one w różnym stopniu dotknięte dopingiem – i poziom zawodników, różnicujący dalej w ramach konkurencji.

### **Które sporty są najczęściej kojarzone z dopingiem?**

Wśród ogółu Polaków panuje przekonanie, że sportami najbardziej narażonymi na stosowanie niedozwolonych substancji jest podnoszenie ciężarów, kolarstwo, lekka atletyka i łyżwiarstwo szybkie. Podobnego zdania są Australijczycy<sup>3</sup>, którzy również najczęściej kojarzą niedozwolone substancje dopingujące z lekką atletyką (20%), podnoszeniem ciężarów (19%) i kolarstwem (18%).

### **Jaka część sportowców stosuje doping? A jaka część trenerów zachęca do dopingu?**

Oszacowanie tego, na ile powszechne jest to wśród sportowców jest trudne zarówno dla ogółu Polaków, jak i osób, które amatorsko, ale regularnie uprawiają sport oraz dla samych sportowców wyczynowych. Ponad połowa odmawia udzielenia konkretnej odpowiedzi.

W opinii badanych, średnio co trzeci lub czwarty sportowiec wyczynowy bądź amator, przyjmuje środki dopingujące. Jeśli chodzi o zachęcanie do stosowania dopingu przez

---

<sup>3</sup> Moston, Engelberg & Skinner (2012); próba: ogólnokrajowa, reprezentatywna 2520 mieszkańców Australii.



trenerów sportów wyczynowych lub amatorskich, to w opinii badanych robi to średnio co piąty bądź czwarty.

### **My? Nie, ale oni tak**

Sportowcy wyczynowi częściej są skłonni sądzić, że doping jest stosowany przez część sportowców wyczynowych w ogólności niż wśród sportowców trenujących tę samą dyscyplinę, co oni sami. Badanie przeprowadzone w Norwegii<sup>4</sup> w 2009 roku wśród sportowców wyczynowych pokazuje podobną tendencję. Zdecydowana większość norweskich sportowców wyczynowych (71%) jest przekonana o tym, że doping jest istotnym problemem w sportach wyczynowych w ogólności, ale tylko niespełna jedna piąta (18%) sądzi, że doping jest problemem w sporcie, który aktualnie trenują (wśród Polaków odsetek ten wynosi 14%).

### **Doping? A może jednak?**

Przeważająca większość Polaków, jak i sportowców trenujących amatorsko bądź zawodowo, nie zdecydowałaby się na stosowanie zabronionej substancji dopingującej nawet gdyby dostawali ją za darmo, a jej wykrycie byłoby niemożliwe. Co więcej, zdecydowana większość Polaków jest przekonana o tym, że gdyby postanowili stosować zabronione substancje dopingujące, to mogliby się spodziewać dezaprobaty zarówno swojego najbliższego otoczenia (rodziny, bliskich znajomych), jak i ze strony lekarza. Podobne odczucia mają osoby, które regularnie uprawiają sport amatorsko, a także ci, co trenują wyczynowo.

### **Droga do dopingu**

Chociaż każda „przygoda” z dopingiem to indywidualna historia, to, na podstawie wypowiedzi rozmówców (sportowców – amatorów i ekspertów: lekarzy, trenerów, sprzedawców odżywek i suplementów) w badaniu jakościowym, można wyróżnić typowe drogi do sięgnięcia po niedozwolone substancje. U amatorów taki krok pojawia się na początku treningów lub gdy są już bardzo w nich zaawansowani i mają wrażenie, że ich rozwój znacznie spowolnił, a nawet nie widzą możliwości dalszej progresji. Dla profesjonalistów krytyczny jest moment zbliżenia się do zawodowstwa, rywalizacji na wysokim poziomie.

### **Cel uświęca środki**

Z przeprowadzonego badania jakościowego wynika, że sportowcy wyczynowi w Polsce najczęściej sięgają po zabronione środki dopingujące, ponieważ zależy im na lepszym wyglądzie, możliwości dłuższego i bardziej intensywnego ćwiczenia, chcą poprawić swoje wyniki. Wypracowanie odpowiedniej sylwetki i poprawa wyników sportowych to często instrumenty do osiągnięcia innych celów – udziału w zawodach, zdobycia tytułu, nagrody i współpracy sponsora.

---

<sup>4</sup> Hanstad, Skille & Thurston (2009); próba: 223 sportowców wyczynowych z Norwegii.

## **„Na skróty”**

Z badania jakościowego wynika również, że stosowanie dopingu to droga „na skróty” dla sportowców amatorów. Najczęściej po zabronione w sporcie substancje sięgają młodzi amatorzy, którym brakuje motywacji do ćwiczeń bez „wspomagaczy”, a którzy dopiero zaczęli treningi. Mają ambitne cele, ale brakuje im wytrwałości. W tej grupie znajdują się też osoby, które zbyt późno zabrały się za ćwiczenia, a chciałyby przygotować swoje ciało na sezon wakacyjny. Podobne wyniki uzyskano w Australii w badaniu przeprowadzonym z użytkownikami siłowni<sup>5</sup>. 16% zadeklarowało, że użyje sterydów anabolicznych w przyszłości, a większość z nich jako powód podała chęć zwiększenia masy mięśniowej (80%), poprawy wyglądu (74%) oraz zwiększenia siły (57%).

## **Druga strona medalu**

Stosowanie niedozwolonych substancji w sporcie niesie za sobą nie tylko oczekiwane efekty, ale też zagrożenia. Jak jednak pokazują wyniki, wśród ogółu Polaków nie jest to wiedza powszechna. Blisko dwie piąte Polaków (ok. 40%) nie wie, jak duży negatywny wpływ na ich zdrowie miałyby regularne stosowanie takich substancji. Wśród sportowców amatorów widać zdecydowanie większe przekonanie o tym, że poszczególne substancje dopingujące mogą mieć duży negatywny wpływ na zdrowie człowieka, jeśli są regularnie stosowane. Tylko nieliczni sportowcy wyczynowi sądzą, że regularne zażywanie dopingu nie miałyby żadnego szkodliwego wpływu na ich zdrowie.

## **Zdobycie dopingu – nie dla amatorów**

Dla dużej części Polaków – około jednej trzeciej – perspektywa zdobycia substancji dopingujących, jak np. sterydy anaboliczne, beta-blokery czy erytropoetyna, jest na tyle abstrakcyjna, że nie potrafią ocenić, czy byłoby to dla nich łatwe czy trudne zadanie. Dla kolejnej prawie jednej trzeciej badanych zadanie jawi się jako całkiem niemożliwe do zrealizowania, natomiast dla około jednej czwartej – bardzo bądź raczej trudne. Sportowcy wyczynowi mają w tym temacie zbliżone opinie do tych prezentowanych przez ogół Polaków. Sportowcy amatorzy przejawiają w tym względzie nieco większy optymizm – częściej niż sportowcy wyczynowi sądzą, że pozyskanie poszczególnych środków dopingujących byłoby bardzo lub raczej łatwe.

## **Kolega, trener czy Internet? Źródła wiedzy o dopingu**

Według respondentów nie ma obecnie jednego, powszechnie uznanego źródła sprawdzonej wiedzy na temat niedozwolonych substancjach. Większość informacji przekazywana jest między stosującymi takie substancje, w szczególności przy wykorzystaniu Internetu. Potwierdzają to również wnioski z badania jakościowego

---

<sup>5</sup> Dunn, Mazanov & Sitharthan (2009); próba: 214 użytkowników siłowni płci męskiej, mieszkających w Australii.

przeprowadzonego w Wielkiej Brytanii w 2013 r.<sup>6</sup> Nie należy jednak nie doceniać znaczenia innych źródeł informacji na temat dopingu. Z brazylijskiego badania z 2011 r.<sup>7</sup> wynika, że 35% użytkowników sterydów anabolicznych dowiedziało się o nich od innych sportowców z klubów fitness, natomiast 12% od trenerów lub instruktorów fitness. Wpływ trenera został też potwierdzony w innym badaniu przeprowadzonym na kulturystach w Iraku<sup>8</sup>, z którego wynika, że 26% mężczyzn kulturystów przyznało, że ich trener wpłynął na ich decyzję o sięgnięciu po sterydy, a 64% użytkowników sygnalizuje, że personel siłowni, w których trenowali wiedział o zażywaniu przez nich niedozwolonych środków dopingujących.

### **„Nie” dla dopingu**

Zdecydowana większość Polaków, sportowców amatorów oraz sportowców wyczynowych uważa, że świadome stosowanie substancji i metod dopingujących jest niemoralne w każdym przypadku. Podczas gdy wśród ogółu społeczeństwa i sportowców amatorów siedmiu z dziesięciu ocenia stosowanie dopingu jako moralnie naganne bez względu na okoliczności, tak wśród sportowców wyczynowych taki pogląd podzieliła dziewięć na dziesięć zapytanych. Podobne podejście do dopingu prezentują również mieszkańcy Szwajcarii<sup>9</sup>. Z wieloletnich badań przeprowadzanych tam na temat podejścia do dopingu wynika, że od lat 90-tych ubiegłego stulecia, aż do czasów nam bardziej współczesnych (2008), wśród Szwajcarów utrzymuje się negatywna postawa wobec stosowania dopingu. 90% społeczeństwa uważa doping jako szkodliwy dla wizerunku sportu, sądzi, że generuje on złe wzorce i jest sprzeczny z zasadą fair play. Co więcej, odsetek Szwajcarów, którzy twierdzą, że doping zmniejsza ich szacunek dla sportu, wzrósł z 50% w 1998 r. do 80% w 2001 r., pozostając na mniej więcej podobnym poziomie aż do 2014 r.<sup>10</sup> Zbliżony poziom dezaprobaty dla stosowania dopingu deklarują również Australijczycy (93% nie zgadza się z zalegalizowaniem dopingu w jakimkolwiek stopniu)<sup>11</sup> oraz Norwegowie (zdecydowana większość z nich nie akceptuje zarówno stosowania substancji zwiększających wytrzymałość jak np. EPO, zwiększających siłę jak np. sterydy anaboliczne i hormon wzrostu, jak i tych zwiększających tolerancję na ciężki trening i ból podczas zawodów – np. amfetamina).<sup>12</sup>

### **„Tak” dla działań antidopingowych**

Dezaprobatą dopingu w sporcie zawodowym, podzielaną przez większość Polaków sprawia, że jego karanie ma ich duże poparcie. Co więcej, w opinii większości

---

<sup>6</sup> Boardley & Grix (2013); próba: 9 kulturystów z Wielkiej Brytanii, którzy stosowali sterydy anaboliczne.

<sup>7</sup> Santos, da Rocha & da Silva (2011); próba: 123 kulturystów płci męskiej mieszkających w Brazylii.

<sup>8</sup> Habeeb, Kasim, Khamees, Hawi & Khashoom (2012); próba: 172 kulturystów płci męskiej mieszkających w Iraku.

<sup>9</sup> Stamm Lamprecht, Kamber, Marti & Mahler (2008); próba: 5650 mieszkańców Szwajcarii.

<sup>10</sup> Stamm Lamprecht, Kamber (2014); 1013 mieszkańców Szwajcarii.

<sup>11</sup> Partridge, Lucke & Hall (2012); próba: 1265 mieszkańców Australii.

<sup>12</sup> Breivik, Hanstad & Loland (2009); próba: 428 mieszkańców Norwegii.

sportowców wyczynowych, kary przewidziane w poszczególnych dyscyplinach sportu, w przypadku wykrycia substancji dopingujących podczas kontroli antydopingowej, są surowe. Podobnie sytuacja kształtuje się wśród społeczeństwa szwajcarskiego. Zdecydowana większość ludności szwajcarskiej oraz tamtejszych sportowców wyczynowych wspiera strategię antydopingową, która łączy ścisły zakaz stosowania dopingów oraz kary z działaniami informacyjnymi i edukacyjnymi.<sup>13</sup> Wyniki badań australijskich pokazują, podobnie jak te przeprowadzone w Polsce, że sportowcy wyczynowi popierają kontrole antydopingowe jako skuteczny sposób na zapobieganie stosowaniu dopingów (76%) i uważają, że aktualne kary za przyłapanie na stosowaniu zakazanej substancji są odpowiednio surowe (63%).<sup>14</sup>

### **Instytucjonalne przeciwdziałanie dopingowi**

W opinii około połowy Polaków poważnie do tematu zwalczania handlu zabronionymi substancjami dopingującymi podchodzą Komisja do Zwalczania Dopingów w Sporcie (aktualnie POLADA), Ministerstwo Sportu i Turystyki, policja i prokuratorzy. Są to zatem instytucje, które już teraz cieszą się poparciem w temacie zwalczania dopingów, warto je więc częściej przedstawiać w tej roli.

Niepokojący wydaje się fakt, iż istotna część polskich sportowców wyczynowych (około dwie piąte) nie ma pewności, jak ocenić, na ile sprawiedliwie przeprowadzane są poszczególne kroki w postępowaniu dyscyplinarnym wszczętym w wyniku kontroli antydopingowej w Polsce.

### **Kontrole bez zastrzeżeń**

Wśród ogółu sportowców wyczynowych niemal połowa choć raz przechodziła kontrolę antydopingową, a spośród nich większość miała okazję ją przejść w ciągu ostatniego roku. Dla większości sportowców, którzy mają za sobą takie doświadczenie, nie było ono przeżyciem stresującym czy przykrym. Większość sportowców wyczynowych, którzy chociaż raz w swojej karierze przeszli kontrolę antydopingową oceniają, że osoby, które ją przeprowadzały były uprzejme, pomocne, przyjaźnie nastawione oraz delikatne. Sportowcy wyczynowi za nieco bardziej możliwe w realizacji uznają uniknięcie pozytywnego wyniku badania antydopingowego poza okresem zawodów niż w ich trakcie. Niemniej jednak prawie połowa uważa taką sytuację za mało, raczej lub w ogóle nieprawdopodobną.

### **Wpływ dopingów na wyniki i zdrowie**

Wśród sportowców wyczynowych nie ma jednoznacznego przekonania o tym, że stosowanie środków dopingujących pozytywnie wpłynęłoby na ich wyniki sportowe. Nie ma też wśród nich powszechnego przeświadczenia o szkodliwości stosowania

---

<sup>13</sup> Stamm Lamprecht, Kamber, Marti & Mahler (2008); próba: 5650 mieszkańców Szwajcarii; 369 szwajcarskich sportowców wyczynowych.

<sup>14</sup> Dunn, Thomas, Swift, Burns & Mattick (2010); próba: 974 sportowców wyczynowych mieszkających w Australii.

dopingu. Ocena zagrożeń związanych ze skutkami krótkotrwałego stosowania środków dopingujących okazała się być trudna dla respondentów. Prawie połowa sportowców wyczynowych nie potrafi wypowiedzieć się jednoznacznie na ten temat i udziela odpowiedzi „nie wiem”. Dopiero w drugiej kolejności pojawiają się głosy świadczące o tym, że część sportowców (około jedna czwarta) uważa, że przyjmowanie substancji dopingujących nawet przez krótki czas może wywrzeć duży negatywny wpływ na ich zdrowie. Nieco inaczej jest w przypadku regularnego stosowania. Niespełna połowa sportowców wyczynowych sądzi, że regularne stosowanie substancji dopingujących miałyby dla nich duże negatywne konsekwencje zdrowotne. Niewiele mniej osób – około dwie piąte respondentów – uchyla się natomiast od podania jednoznacznej odpowiedzi i mówi „nie wiem”.

### **Substancje dopingujące – nieosiągalne i nieznanne**

Siedmiu na dziesięciu sportowców wyczynowych nie potrafi ocenić, na ile zakup poszczególnych substancji dopingujących byłby dla nich drogi i udziela odpowiedzi „nie wiem”. Pozostałe osoby najczęściej szacują, że koszt tego typu zakupów byłby dla nich raczej lub bardzo drogi. Te trudności mogą być bezpośrednio związane z tym, że blisko 98% sportowców wyczynowych deklaruje, że nigdy nie brało żadnej substancji dopingującej, a niemal dziewięciu na dziesięciu deklaruje, że nigdy nie rozważało stosowania zabronionych substancji dopingujących i nie rozważa tego również w tym sezonie.

### **Presja otoczenia**

W percepcji zdecydowanej większości sportowców wyczynowych, polski rząd lub Polski Komitet Olimpijski wywiera na nich presję – bezpośrednio lub pośrednio – aby zdobywali złote medale olimpijskie. Zdecydowana większość sportowców wyczynowych podziela również opinię, że komercjalizacja Igrzysk Olimpijskich i sportu w ogóle zwiększa wśród sportowców wyczynowych dążenie do „wygrywania za wszelką cenę”, a także pokusę, by sięgnąć po zabronione substancje dopingujące. Podczas gdy nie należy ignorować presji instytucji zewnętrznych, warto przyjrzeć się również oddziaływaniu grup odniesienia.

### **Mamo, tato, trenerze...**

Tylko nieliczni sportowcy wyczynowi spodziewaliby się aprobaty ze strony różnych osób ze swojego otoczenia, gdyby zdecydowali się stosować którąś z zabronionych substancji dopingujących. W przeważającej mierze oczekiwaną reakcją na wyjawienie zamiaru stosowania dopingu czy to rodzinie, czy też bliskim znajomym, trenerowi lub lekarzowi sportowemu byłaby dezaprobata. Wśród sportowców wyczynowych nie ma też przekonania, że mogliby liczyć na pomoc kogoś ze swojego bliskiego otoczenia w zdobyciu zabronionych środków dopingujących.

## **Asertywność**

Zdecydowana większość sportowców wyczynowych wierzy w swoją asertywność oraz w to, że byliby w stanie oprzeć się naporom i presji, jaka jest obecnie wywierana na zawodników, by osiągnęli jak najlepsze wyniki, a także presji innych zawodników, którzy namawialiby do stosowania zabronionych substancji dopingujących.

## 3. Szczegółowe wyniki badania

### 3.1 Czym jest doping?

Uczestnicy badań jakościowych, pytani o to, jak rozumieją kategorię dopingu, odwołują się do regulacji prawnych: w kontekście sportu wyczynowego – listy substancji i metod zabronionych WADA oraz, w odniesieniu do amatorów i dyscyplin nie regulowanych przez tę organizację, regulacji dotyczących obrotu substancjami i dostępu do nich (sprzedaży na receptę, tylko przy określonych zaleceniach medycznych). Z tej perspektywy granice kategorii są wyraźne, za doping uznać należy wszystkie środki, których te ograniczenia dotyczą, gdy stosuje się je w sporcie.

Rozmówcy zwracają jednak uwagę na pewną arbitralność takich list. Zmieniają się one w czasie: np. listy WADA są aktualizowane, włącza się do nich substancje wcześniej nie podlegające takim ograniczeniom. Regulacje dotyczące obrotu interesującymi nas substancjami nie są też uniwersalne – część leków, wykorzystywanych, by poprawić wyniki sportowe, jest łatwiej dostępna w innych niż Polska krajach (np. środki wspomagające regenerację dostępne bez recepty w Europie Zachodniej, łatwość otrzymania recepty na testosteron w Stanach Zjednoczonych).

Badani zauważają też, że, chociaż doping ma, zgodnie z prawem i regulacjami, status zdecydowanie inny niż dostępne oficjalnie odżywki i suplementy, to w wymiarach innych niż dotyczące legalności stosowania i obrotu, trudno wskazać wyraźne różnice między tymi kategoriami. Po odżywki i suplementy trenujący sięgają, by wesprzeć trening i dietę – ćwiczyć intensywniej, dłużej lub częściej, skrócić czas potrzebny na regenerację, a także ułatwić i przyspieszyć osiągnięcie oczekiwanych wyników sportowych i bardziej atrakcyjnej sylwetki (dla kobiet to częściej wyszczuplenie, dla mężczyzn – wykształcenie dużych, wyraźnych mięśni). Podobne motywacje kierują stosującymi doping.

*Niedozwolonym dopingiem jest wszystko, co zostanie wpisane na listę niedozwolonych środków przez jakiś międzynarodowy komitet olimpijski. (...) Nie ma czegoś takiego [jak inne różnice między dopingiem a legalnymi środkami] tak naprawdę. To wszystko zależy od dawki i tak dalej. A to tak naprawdę jest płynne i ciężko tu sensowną granicę wyznaczyć. Ktoś musi wyznaczać, i wyznacza, i tego się trzymamy. A poza tym, to wszystko zależy od tego, jak się czegoś używa.*

**Sprzedawca odżywek i suplementów**

#### 3.1.1 Doping a suplementacja

W opinii uczestników badań jakościowych różnica między dopingiem a suplementacją polega przede wszystkim na sile działania – zarówno oczekiwanych efektów (związanych z osiąganiem sportowych celów), jaki i niepożądanych konsekwencji (czyli zdrowotnych skutków ubocznych), ale nie jest ona bardzo wyraźna. Wpływa na to przekonanie, że zarówno odżywki, jak i doping to bardzo zróżnicowane grupy

substancji, a w ich ramach skuteczność i bezpieczeństwo są zróżnicowane. Badani, opisując znane sobie substancje, wskazywali, że niektórym z nich (np. lekom wspierającym regenerację, łatwo dostępnym na zachodzie Europy) bliżej do suplementów, inne (np. testosteron) są zupełnie bezpieczne przy zachowaniu odpowiednich dawek, ale można też wskazać takie o działaniu bardzo silnym w porównaniu z nimi.

*To jest też tak duże spektrum produktów, że jeden steryd będzie bardziej niebezpieczny od legalnego produktu, a drugi steryd będzie mniej niebezpieczny. Bo, na przykład, dobrej jakości testosteron dla mężczyzny, dawkowany w rozsądnych ilościach, zgodnie z jego wiekiem i potrzebami, będzie mniej niebezpieczny niż, na przykład, jakaś bardzo mocna przedtreningówka, która jest legalna. Więc wydaje mi się, że to jest bardzo skomplikowana sprawa.*

### **Sprzedawca odżywek i suplementów**

Różne dane pokazują, że Polacy bardzo chętnie korzystają z leków sprzedawanych bez recepty, w tym także z suplementów diety<sup>15</sup>. Jeśli jednak chodzi o suplementy, które mają na celu zwiększenie możliwości fizycznych w sporcie, to okazuje się, że zasadniczo niewielu Polaków decyduje się na ich regularne zażywanie. Najczęściej stosowane są witaminy/ minerały oraz kofeina – raczej często, bardzo często bądź regularnie przyjmuje je co dziesiąty zapytany (odpowiednio 10% i 9%). Pozostałe produkty z listy są stosowane jeszcze rzadziej – często sięga po nie 5% społeczeństwa lub mniej. Inaczej sytuacja wygląda w przypadku sportowców amatorów oraz sportowców wyczynowych. Wśród tych grup stosowanie suplementacji jest zdecydowanie bardziej popularne. Przykładowo wśród sportowców amatorów prawie połowa w ciągu ostatniego roku często korzystała z witamin/ minerałów (48%) lub kofeiny (43%). Zdecydowanie chętniej też sięgają oni po napoje dla sportowców (26% wobec 4% wśród ogółu), koktajle białkowo-węglowodanowe (23% wobec 4% wśród ogółu) i produkty ziołowe (22% wobec 5% wśród ogółu), nieco częściej po batony energetyczne (11% wobec 3% wśród ogółu) i kreatynę (10% wobec 2% wśród ogółu).

Jeszcze większe różnice widać między sportowcami wyczynowymi a ogółem Polaków. Wśród tych pierwszych przyjmowanie witamin/ minerałów to w zasadzie standard – często robi to siedmiu na dziesięciu zapytanych (70%), podczas gdy wśród ogółu to raczej rzadkość (10%). Podobnie jest z napojami dla sportowców (54% wobec 4%).

---

<sup>15</sup> Według badania CBOS niemal dziewięciu na dziesięciu dorosłych Polaków (89 proc.) deklaruje, że w ciągu ostatnich 12 miesięcy stosowało leki dostępne bez recepty i suplementy diety. Najczęściej sięgali po środki przeciwbólowe i przeciwzapalne oraz witaminy. Badanie przeprowadzono od 8 do 15 września 2016 metodą wywiadów bezpośrednich na liczącej 981 osób reprezentatywnej próbie dorosłych mieszkańców Polski. Źródło: „Leki dostępne bez recepty i suplementy diety”, Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej, dostępne online: [http://cbos.pl/SPISKOM.POL/2016/K\\_158\\_16.PDF](http://cbos.pl/SPISKOM.POL/2016/K_158_16.PDF).

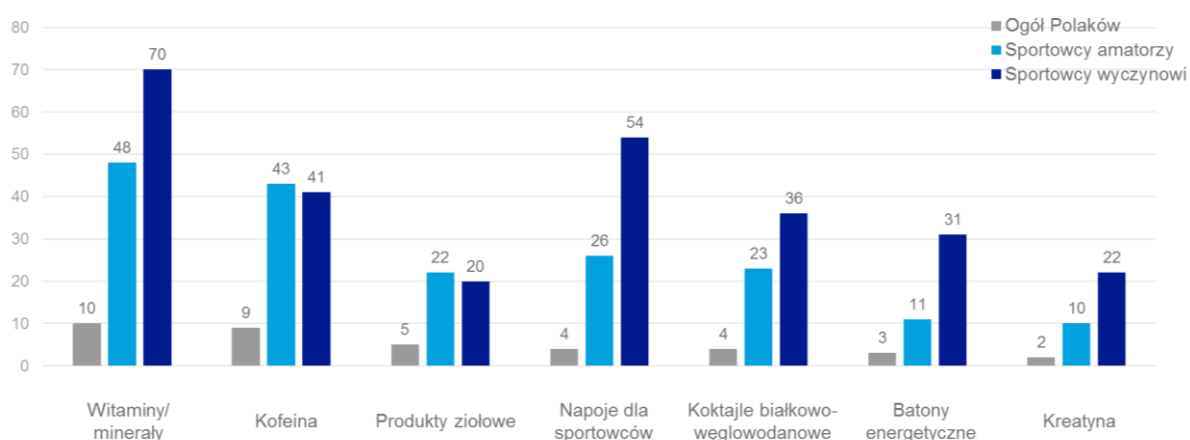


Istotne różnice widoczne są również między sportowcami wyczynowymi a amatorami. Jeśli chodzi o przyjmowanie witamin/ minerałów, to sportowcy wyczynowi robią to częściej (70% wobec 48%), podobnie jest w przypadku napojów dla sportowców (54% wobec 26%), napojów białkowo-węglowodanowych (36% wobec 23%), czy batonów energetycznych (31% wobec 11%). Sportowcy amatorzy i sportowcy wyczynowi niemal tak samo często sięgają natomiast po kofeinę (około dwóch na pięciu zapytanych) i produkty zbożowe (około jedna piąta zapytanych).

**Wykres 1 Jak często w ciągu ostatnich 12 miesięcy stosował(a) Pan/Pani niżej wymienione suplementy diety?**

Dane w [%]

Częstości skumulowane – suma odsetków odpowiedzi: „raczej często”, „bardzo często”, „regularnie”



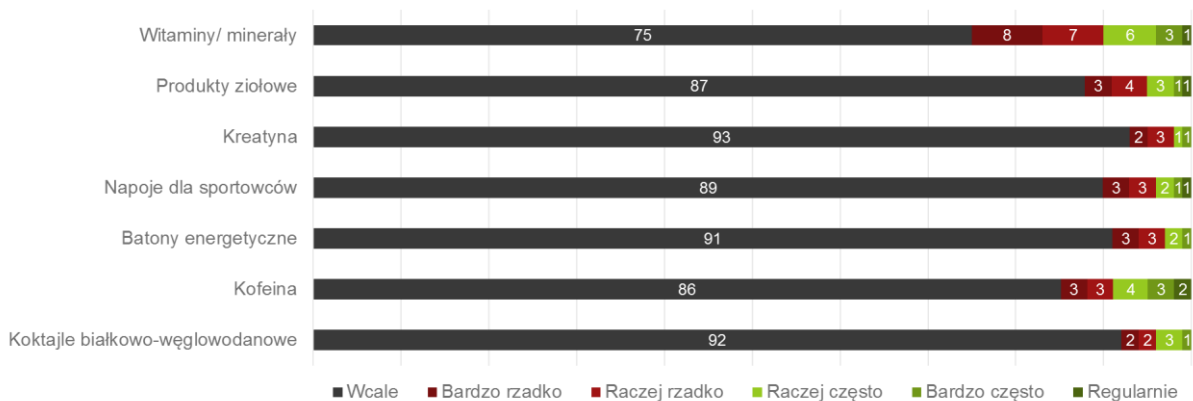
N=1063 (ogół Polaków), N=576 (sportowcy amatorzy), N=787 (sportowcy wyczynowi)

Analiza stosowania suplementów diety w trzech podgrupach poprzez porównanie wartości skumulowanych w syntetyczny sposób ukazuje różnice między tym, jak kształtuje się kwestia celowej suplementacji wśród ogółu społeczeństwa polskiego, osób, które amatorsko zajmują się sportem oraz tych, którzy robią to wyczynowo. Poniżej natomiast można prześledzić, jak wygląda pełen rozkład odpowiedzi na pytanie dotyczące częstości stosowania suplementów diety w poszczególnych grupach. Analiza tych wyników pozwala na bardziej szczegółowe odniesienie się do tematu suplementacji we wszystkich trzech grupach, m.in. do tego, jaką mają skłonność do testowania/ próbowania tego typu preparatów. Im większe zaangażowanie w sport, tym większe prawdopodobieństwo, że dana osoba stosowała suplementy diety przynajmniej sporadycznie.

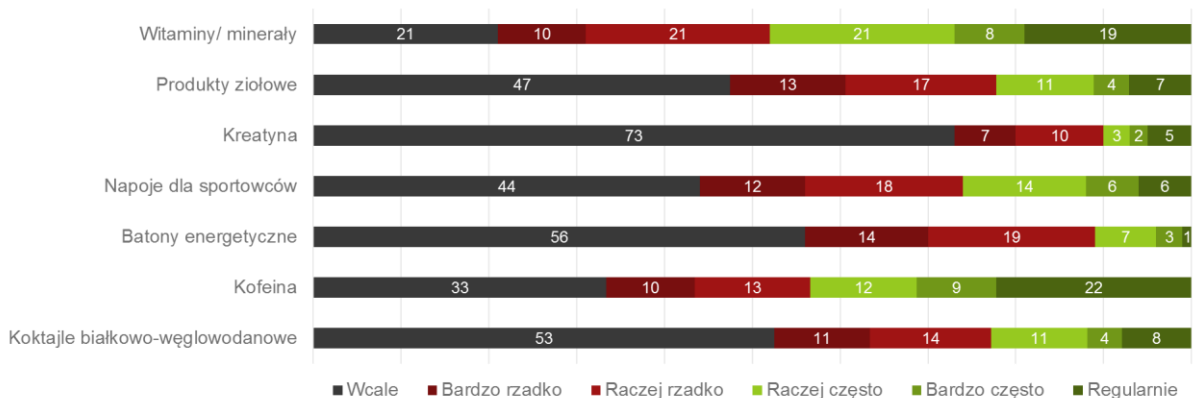
## Wykres 2 Jak często w ciągu ostatnich 12 miesięcy stosował(a) Pan/Pani niżej wymienione suplementy diety?

Dane w [%]

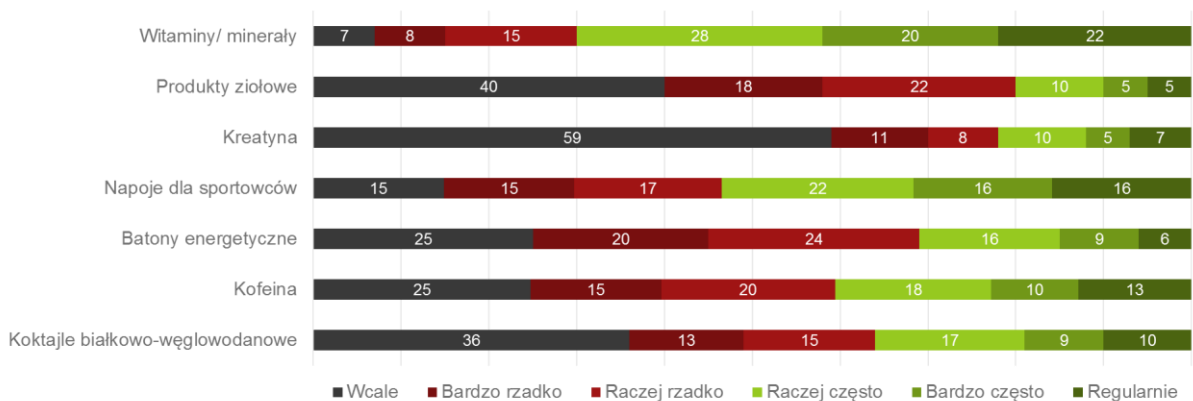
### Ogół Polaków



### Sportowcy amatorzy



### Sportowcy wyczynowi



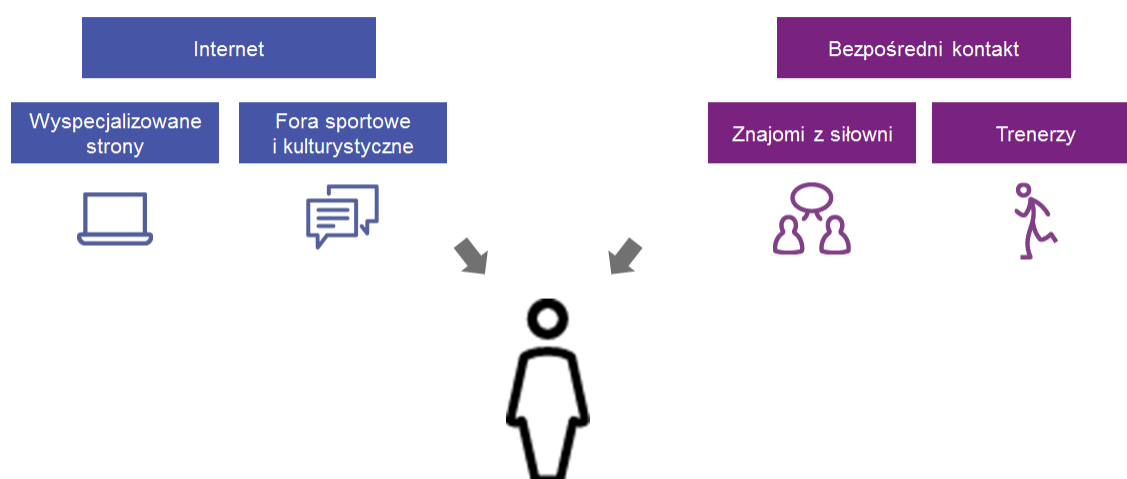
N=1063 (ogół Polaków), N=576 (sportowcy amatorzy), N=787 (sportowcy wyczynowi)

### 3.1.2 Wiedza o dopingu

Informacje o niedozwolonych substancjach, które mają wpływ na trening i jego efekty, są, według uczestników wywiadów jakościowych, łatwo dostępne. W ich opinii nie można jednak mówić o jednym, powszechnie uznanym źródle sprawdzonej wiedzy. Większość informacji przekazywana jest między stosującymi takie substancje. Na żywo dzieje się to w kontakcie z kolegami, znajomymi z siłowni, pełniącymi role lokalnych znawców tej tematyki, czasem także – trenerami. Jeżeli źródłem wiedzy jest Internet, to są to przede wszystkim popularne fora sportowe i kulturystyczne (www.sfd.pl/forum, www.kfd.pl), na których osoby stosujące doping, mające różny staż, wymieniają się doświadczeniami w tym zakresie, a osoby rozważające sięgnięcie po takie substancje szukają porad i informacji. W Internecie można też łatwo, wpisując w wyszukiwarkę nazwy substancji czy zwierających je leków, znaleźć kompendia wiedzy o nich, dotyczące m.in. sposobu stosowania i dawkowania oraz możliwych efektów.

Stosujący doping oceniają, że takie źródła internetowe (wypowiedzi na forach, strony opisujące określone specyfiki) dostarczają bogatych informacji, ale specjaliści zwracają uwagę, że należy zachować ostrożność w stosunku do rozpowszechnianej w ten sposób wiedzy. Zauważają, że anonimowość wypowiadających się nie pozwala ocenić ich kompetencji, sądzą też, że autorzy internetowych postów i artykułów umniejszają możliwe zagrożenia, efekty uboczne stosowania dopingu. Ponieważ takie negatywne skutki pojawiają się często dopiero w dłuższej perspektywie czasu, komentującym na forach łatwo błędnie ocenić i opisać koszty sięgania po niedozwolone środki.

Rysunek 1 Źródła wiedzy o dopingu



*Wydaje mi się, że [na forach internetowych] wypowiadają się ludzie, którzy nie mają zielonego pojęcia, jak czytam czasami odpowiedzi. Bo pytania to zadają jacyś laicy, młodzi ludzie. Tak to wygląda. Można skojarzyć. A odpowiadają tacy ludzie, że nie wiem, czy brali też, albo dopiero skończyli brać, może rok starsi, albo w tym samym wieku i udzielają odpowiedzi, na które nie mają pojęcia, o czym oni w ogóle mówią (...). Do końca nie tłumaczą wszystkiego, jakie są skutki uboczne. Bo to nie jest trwałe, że on to zbuduje [mięśnie] w przeciągu pół roku, czy rok. Ale to nie jest na całe życie, że on będzie miał później 40-50 lat i będzie tak samo wyglądał. Niestety.*

**Trener pracujący na siłowni**

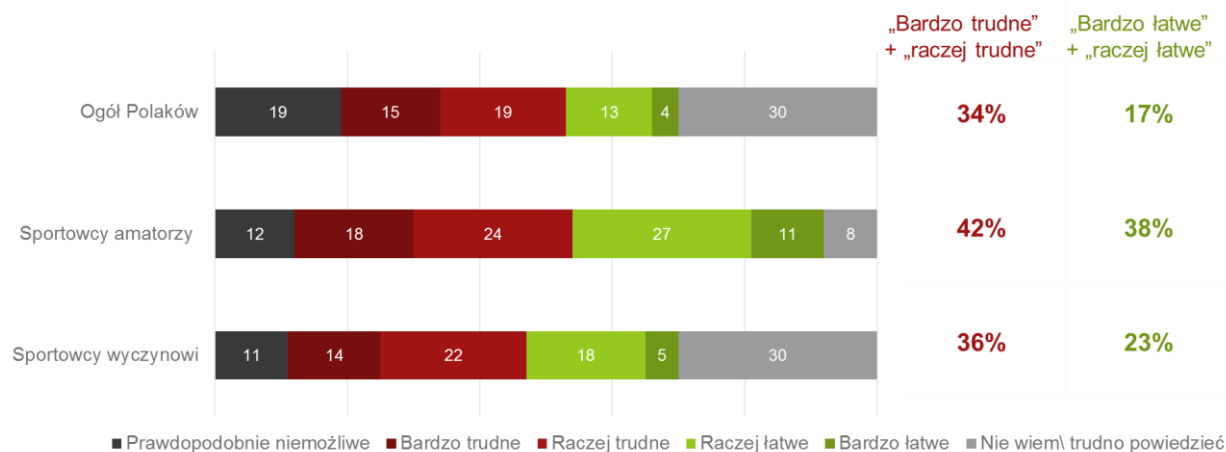
*[Źródłami wiedzy są] Internet, trener, kolega z szatni. Chyba tak. Zawodnicy, tacy, którzy ćwiczą, to wiadomo, że mają tę wiedzę od swojego trenera, innych zawodników, bo to ich zawód po prostu. Jak ktoś ćwiczy zawodowo, to taka wiedza jest częścią zawodu. (...) Myślę, że większość zastrzyków jest robionych właśnie przez trenera. (...) Nie wyobrażam sobie sytuacji, w której zawodnik bierze sterydy, a jego trener o tym nie wie. To jest w ogóle niemożliwością po prostu. Trener musi brać w tym udział. Choćby po to, żeby treningi pod to ustawiać. A przede wszystkim, zawodnika zawodowego trzeba w odpowiednim momencie sczyścić ze sterydów*

**Sprzedawczyni odżywek i suplementów**

O ile, tak jak już zostało wspomniane, treści na temat dopingu są łatwo dostępne za pośrednictwem Internetu, to już ich jakość i rzetelność pozostawia wiele do życzenia. Dla części osób, które myślą o stosowaniu dopingu, to źródło jest wystarczające, dla innych zdecydowanie nie. Z obiektywnego punktu widzenia, bardziej rzetelnym źródłem byłaby porada medyczna. Wśród Polaków dominuje jednak przekonanie, że uzyskanie takiej porady byłoby trudne (34%) bądź w ogóle niemożliwe (19%). Duża część społeczeństwa nie ma sprecyzowanego zdania w tym temacie (30%). Mniejszość (17%) sądzi, że łatwo byłoby porozmawiać z lekarzem o sposobach stosowania środków dopingujących. Rozkład odpowiedzi wśród sportowców wyczynowych jest bardzo zbliżony do tego uzyskanego dla ogółu. Inaczej jest w przypadku sportowców amatorów. Oni zdecydowanie częściej niż pozostałe grupy respondentów mają poczucie, że uzyskanie tego typu porady byłoby łatwe, choć należy zauważyć, że ta opinia nadal nie jest wśród nich dominująca. W odróżnieniu do sportowców wyczynowych oraz ogółu Polaków sportowcy amatorzy, którzy nie mają zdania na ten temat, stanowią zdecydowaną mniejszość, a ich udział jest trzykrotnie mniejszy niż w dwóch pozostałych grupach.

**Wykres 3 Jak Pan/Pani sądzi, gdyby chciał(a) Pan/Pani stosować zabronione środki dopingujące, to jak trudne byłoby uzyskanie rzetelnej porady medycznej o sposobach ich stosowania?**

Dane w [%]



N=1063 (ogół Polaków), N=576 (sportowcy amatorzy), N=787 (sportowcy wyczynowi)

## 3.2 Stosowanie dopingu

### 3.2.1 Powszechność dopingu

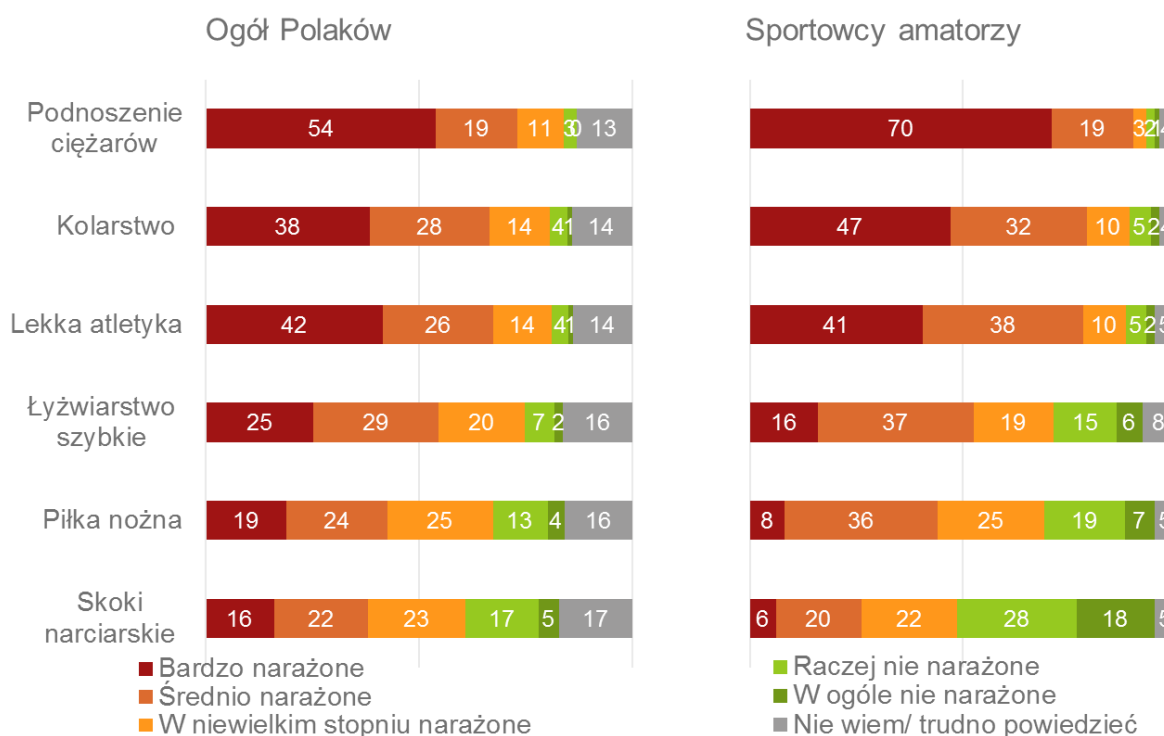
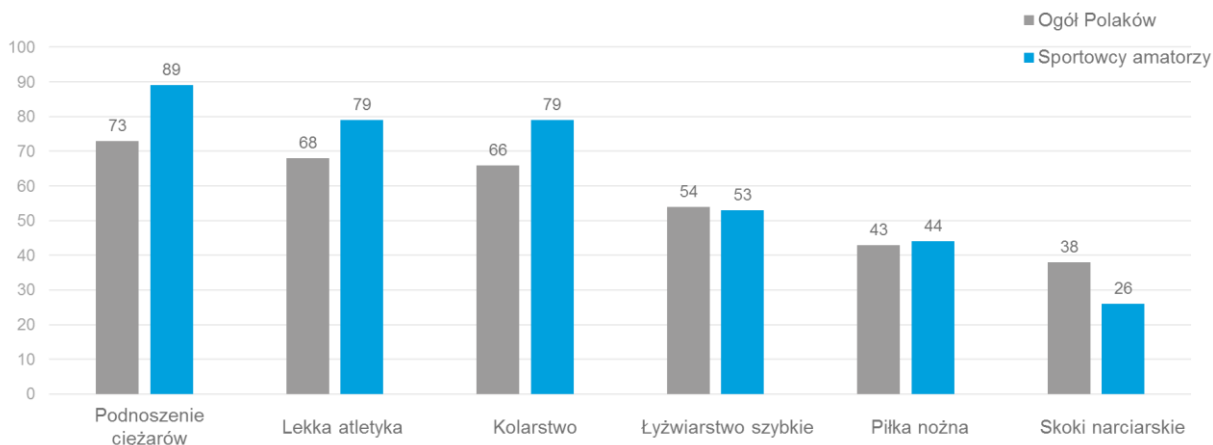
Opinia o tym, jak powszechne wśród osób uprawiających sport jest sięganie po doping, zależy od perspektywy wyrażającego ją: środowiska z jakiego się wywodzi, sportu, jaki trenuje lub z którego zawodnikami styka się najczęściej, poziomu rywalizacji, z jakim miał do czynienia, doświadczenia, oraz tego, w jaki sposób związany jest ze sportem. Stąd różnice w ocenach, od najbardziej radykalnego przekonania, że „stosują go wszyscy” profesjonalni sportowcy, przy wsparciu całego systemu (współpracy trenerów i organizacji sportowych), po takie, że używający go stanowią niewielki ułamek grupy aktywnych fizycznie. Kluczowe są tu przede wszystkim rodzaj sportu – w ocenie badanych są one w różnym stopniu dotknięte dopingiem – i poziom zawodników, różnicujący dalej w ramach konkurencji.

Wśród ogółu Polaków panuje przekonanie, że sportami najbardziej narażonymi na stosowanie niedozwolonych substancji jest podnoszenie ciężarów (73%), lekka atletyka (68%), kolarstwo (66%) i łyżwiarstwo szybkie (54%). Tego zdania jest ponad połowa Polaków. Nieco mniej osób – około dwie piąte – sądzi, że na stosowanie dopingu narażeni są również sportowcy trenujący piłkę nożną (43%) czy skoki narciarskie (38%). Sportowcy amatorzy częściej niż ogół Polaków są przekonani o tym, że na stosowanie niedozwolonych substancji narażeni są sportowcy trenujący podnoszenie ciężarów (89% wobec 73%), lekką atletykę (79% wobec 68%) czy kolarstwo (79% wobec 66%).

**Wykres 4 Które dyscypliny/sporty, Pana/Pani zdaniem, są najbardziej narażone na stosowanie niedozwolonych substancji?**

Dane w [%]

Częstości skumulowane – suma odsetków odpowiedzi: „bardzo narażone” i „średnio narażone”



N=1063 (ogół Polaków), N=576 (sportowcy amatorzy)

Z wypowiedzi uczestników wywiadów jakościowych na temat dyscyplin, które uprawiają i z których przedstawicielami mają kontakt, wyłania się obraz zróżnicowanej popularności dopingu wśród sportowców zawodowych i amatorów:

- **Kulturystyka** jest kojarzona ze stosowaniem dopingu, z tą opinią zgadzają się badani, uczestniczący w badaniach jakościowych. Ich zdaniem używanie różnych niedozwolonych substancji – przede wszystkim wspierających rozwój mięśni, ale też spalanie tłuszczu oraz zmniejszenie zawartości wody w organizmie przed zawodami – jest tam powszechne. Dotyczy to zarówno profesjonalistów – osób biorących udział w różnego rodzaju rywalizacji – jak i amatorów, chcących wyrzeźbić sylwetkę na siłowni dla własnej satysfakcji.
- **Podnoszenie ciężarów** również jest, zdaniem badanych, silnie związane z dopingiem. Mają po niego sięgać nie tylko zawodnicy na najwyższym poziomie, ale także ci młodszy, startujący w mniej prestiżowych zawodach, na niższych szczeblach rywalizacji – dla tych ostatnich jest to o tyle łatwiejsze, że w mniejszym stopniu dotyczą ich kontrole antidopingowe.
- Badani oceniają, że w **boksie** doping, chociaż się pojawia, nie jest tak częsty. Zwłaszcza wśród zawodowców jest go mniej niż np. w kulturystyce. To m. in. dlatego, że w tym sporcie silnie rozbudowana muskulatura nie koniecznie predysponuje do sukcesu, a może nawet stanowić utrudnienie – kluczowe są tu refleks, technika.
- **Sporty wytrzymałościowe**, jak kolarstwo, biegi, są z dopingiem kojarzone, ale raczej z powodu doniesień medialnych a nie na podstawie osobistego doświadczenia i obserwacji badanych. Ich zdaniem, zwłaszcza wśród amatorów trenujących takie dyscypliny, jest niewielu sięgających po niedozwolone środki. EPO i podobne substancje, które poprawiają wytrzymałość, są stosunkowo trudno dostępne i kosztowne, a kolarze i triathloniści w pierwszej kolejności inwestują w coraz lepszej klasy sprzęt, który również wpływa na osiągnięcia.
- **Crossfit** jest dziedziną sportu, w której doping pojawił się stosunkowo niedawno, i stosują go bardziej zaawansowani, profesjonalni zawodnicy – wśród nich może być to nawet połowa.
- **Piłka nożna** jest zdaniem badanych dyscypliną, w której trudno znaleźć stosujących środki poprawiające wyniki – przede wszystkim z uwagi na stosunek niewielkich zysków, jakie mogłyby przynieść do dużego prawdopodobieństwa wykrycia, przez częste kontrole.

Na powszechność zabronionego wspomaganie treningu w danej dyscyplinie wpływa kilka czynników:

- to, czy istniejące substancje mogą realnie, znacząco poprawić najważniejsze dla tego sportu parametry sprawności fizycznej (np. siłę, wytrzymałość),

- dostępność takich, dopasowanych do uprawianej dyscypliny, środków – ich cena i łatwość zdobycia,
- dokonywany przez zawodnika bilans zysków i kosztów sięgania po doping. Na taką kalkulację składa się zestawienie tego, co sportowiec sądzi, że może osiągnąć używając zakazanych substancji (poprawić wyniki, odnieść korzyści ze zwycięstw, np. zdobyć nagrody finansowe, sponsora), z prawdopodobieństwem wykrycia i konsekwencjami, karami, które mogą go spotkać, gdy zostanie przyłapany na dopingu.

W odniesieniu do amatorów istotna jest też motywacja zaangażowania w treningi i to, jaką rolę odgrywa w niej chęć poprawy zdrowia przez aktywność fizyczną. Osoby, dla których jest ona pierwszoplanowa, będą sięgać po doping rzadziej, niż ci, którzy treningiem chcą osiągnąć przede wszystkim określone wyniki, sukcesy w rywalizacji i wyrzucić wrażenie na otoczeniu (motywacja stosowania dopingu jest bardziej szczegółowo opisana w dalszej części raportu).

Oszacowanie tego, na ile stosowanie dopingu jest powszechne wśród sportowców amatorów oraz wyczynowych jest trudne zarówno dla ogółu Polaków, jak i osób, które amatorsko, ale regularnie uprawiają sport. Podobnie jest w przypadku szacowania procentowego udziału w tym procederze trenerów sportowców wyczynowych i sportowców amatorów, którzy mieliby zachęcać swoich zawodników do tego, by przyjmowali środki dopingujące w celu poprawy wyników. Badani najczęściej starają się uchylać od wskazania konkretnej wartości procentowej – około trzy piąte zapytanych Polaków (ok. 60%) odmówiła udzielenia odpowiedzi. Wyjątkowy jest przypadek oceny dokonanej przez sportowców amatorów w odniesieniu do tego, jaki procent sportowców wyczynowych w Polsce przyjmuje środki dopingujące w celu poprawy swoich wyników. Tutaj odsetek odmów wynosił tylko 11%, czyli jest niemal sześciokrotnie niższy niż wśród ogółu Polaków. Gdy porównamy średnie wyniki dla poszczególnych pytań wśród ogółu Polaków oraz wśród sportowców amatorów, to można zauważyć, że wśród tych drugich wartości średnie są nieco większe.



**Wykres 5 Szacowanie powszechności stosowania dopingu wśród sportowców wyczynowych i amatorów oraz zachęcania trenerów do stosowania dopingu.**

Dane w [%]



N=1063 (ogół Polaków), N=576 (sportowcy amatorzy)

Ogólnie rzecz biorąc, na podstawie wyliczonych wartości średnich z udzielanych odpowiedzi, można powiedzieć, że zdaniem badanych, średnio co trzeci lub czwarty sportowiec wyczynowy bądź amator przyjmuje środki dopingujące. Natomiast, jeśli chodzi o zachęcanie do stosowania dopingu przez trenerów w sportach wyczynowych lub amatorskich, to w opinii badanych robi to średnio co piąty bądź czwarty z nich. Gdy do porównania włączone zostaną również opinie sportowców wyczynowych, to można zauważyć, że rzadziej wskazują na większe odsetki, natomiast zdecydowanie częściej niż ogół Polaków oraz sportowców amatorów szacują, że wśród trenerów sportowców wyczynowych maksymalnie 10% z nich zachęca do stosowania dopingu (28% wobec 15%).

Przy analizie za pomocą średnich wartości nie należy jednak zapominać o tym, że większość ankietowanych Polaków oraz sportowców wyczynowych w ogóle nie

podjęła się oszacowania tych wartości (odmówiła odpowiedzi), a najczęściej podawane były mimo wszystko te z przedziału od 0 do 10%. Wśród sportowców amatorów udział odmów kształtował się na poziomie około 10%. Dodatkowo warto zaznaczyć, że do obliczania wartości średnich zostały wzięte pod uwagę tylko odpowiedzi wskazujące na konkretne wartości procentowe z wykluczeniem wartości skrajnych.

**Tabela 2 Wartości średnie dla poszczególnych pytań wśród trzech grup respondentów.**

	Ogół Polaków	Sportowcy amatorzy	Sportowcy wyczynowi
Jaki procent <u>sportowców wyczynowych</u> w Polsce przyjmuje środki dopingujące w celu poprawy swoich wyników?	24% N=453	37% N=514	25% N=366
Jaki procent <u>sportowców amatorów</u> w Polsce przyjmuje środki dopingujące w celu poprawy swoich wyników	26% N=331	36% N=517	-
Jaki procent <u>trenerów w sporcie wyczynowym</u> w Polsce, Pana(Pani) zdaniem, zachęca swoich zawodników do przyjmowania środków dopingujących w celu poprawy wyników?	21% N=353	27% N=497	16% N=351
Jaki procent <u>trenerów/instruktorów w sporcie amatorskim</u> w Polsce, Pana(Pani) zdaniem, zachęca swoich zawodników do przyjmowania środków dopingujących w celu poprawy wyników?	21% N=405	23% N=501	-

Część jakościowa projektu wykazała, że to, w jaki sposób badani byli związani ze sportem, też wpływało na różnice w ich wiedzy o powszechności dopingu w ich środowisku. Eksperti – trenerzy, lekarze i sprzedawcy suplementów zauważali, że trenujący często zachowują powściągliwość odnośnie tego tematu w kontakcie z nimi, zwłaszcza w relacji z lekarzem podejmują temat niedozwolonych substancji dopiero zapytani o nie podczas badania. Większa otwartość jest w rozmowach między ćwiczącymi, zwłaszcza, gdy trenują na jednej siłowni od dłuższego czasu i stanowią grupę powiązaną także relacjami towarzyskimi.

*Stosowanie dopingu jest bardzo popularne. Mi się wydaje, że chyba każdy, kto ćwiczył, to próbował albo będzie próbował. Tak mi się wydaje.*

**Stosujący doping, 34 lata**

*Nigdy nie uwierzę sportowcom z pierwszych miejsc, nawet mistrzostw Polski, którzy mówią, że są czysti, to jest niemożliwe. Nie ma takiej możliwości. Bo jak można wytłumaczyć logicznie to, że ludzie biegają szybciej niż 20 lat temu. Nie można tego wytłumaczyć w żaden sposób, że nagle ludzie zaczęli szybciej biegać.*

**Sprzedawczyni odżywek i suplementów**

*Z piłkarzami jest o tyle dobra praca, że jest to grupa, która bardzo rzadko bierze jakieś leki stymulujące. Może dlatego, że dość często są badani przez komisję antydopingową, ponieważ przy każdym meczu reprezentacji jest komisja antydopingowa. Z każdej drużyny są losowani zawodnicy, którzy mają szczegółowe badania. Zawsze trzeba się zastanowić nad tym, co jest dla mnie lepsze, czy ryzyko, i to, że wylecę na parę lat ze sportu, gdzie można już nigdy nie dostać się na ten sam poziom sportu. Piłka nożna nie jest na tyle wydolnościową dyscypliną sportu, jak kolarstwo czy kajakarstwo, gdzie ma pani czysty cel. (...) Benefity wynikające z dopingu są zbyt małe, w stosunku do tego co można sobie samemu wypracować.*

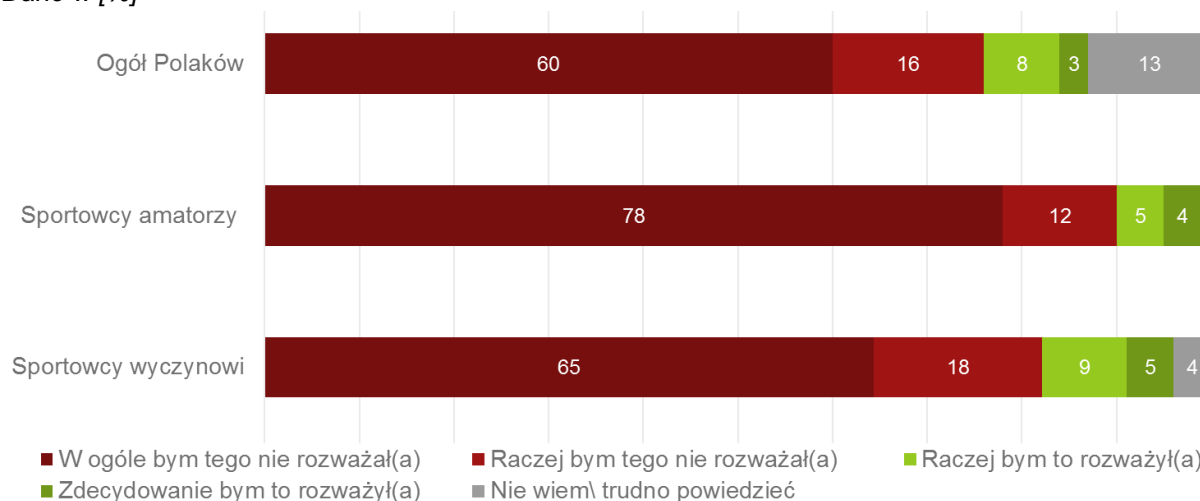
**Lekarz współpracujący z klubami piłkarskimi**

### 3.2.2 Kiedy i dlaczego pojawia się doping?

Zdecydowana większość Polaków, jak i sportowców trenujących amatorsko bądź zawodowo nie zdecydowałaby się na stosowanie zabronionej substancji dopingującej nawet gdyby dostawali ją za darmo, a jej wykrycie byłoby niemożliwe. Bardziej kategoriyczni w tej opinii są sportowcy amatorzy niż pozostali respondenci (78% wobec 60 wśród ogółu i 65% wśród sportowców wyczynowych).

**Wykres 6** Gdyby zaproponowano Panu/Pani za darmo lub prawie za darmo stosowanie – pod nadzorem medycznym – zabronionej substancji dopingującej, która może w znacznym stopniu poprawić wynik sportowy, a która nie jest obecnie możliwa do wykrycia, to czy rozważał(a)by Pan/Pani stosowanie takiej substancji?

Dane w [%]



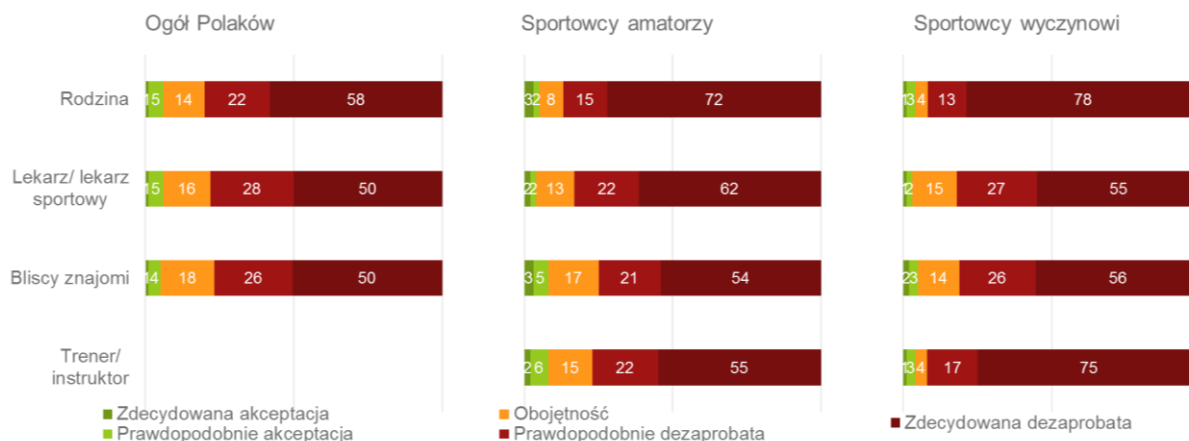
N=1063 (ogół Polaków), N=576 (sportowcy amatorzy), N=787 (sportowcy wyczynowi)

Zdecydowana większość Polaków jest przekonana o tym, że gdyby postanowili stosować zabronione substancje dopingujące, to mogliby się spodziewać dezaprobaty zarówno swojego najbliższego otoczenia (rodziny, bliskich znajomych), jak i lekarza. Podobne odczucia mają osoby, które regularnie uprawiają sport amatorsko, a także ci, co trenują wyczynowo. Oni dodatkowo zostali zapytani o spodziewaną reakcję trenera/

instruktora. Wynik okazał się podobny – około czterech na pięciu przewiduje, że spotkałoby się z dezaprobatą. Można więc powiedzieć, że tylko nieliczni respondenci myślą, że mogliby liczyć na akceptację otoczenia w przypadku decyzji o rozpoczęciu stosowania dopingu.

**Wykres 7 Jak Pan/Pani sądzi, jaka byłaby reakcja każdej z wymienionych osób, gdyby postanowił(a) Pan/Pani stosować zabronioną substancję dopingującą?**

Dane w [%]



N=1063 (ogół Polaków), N=576 (sportowcy amatorzy), N=787 (sportowcy wyczynowi)

Mimo zdecydowanych deklaracji o braku zainteresowania przyjmowaniem dopingu, część sportowców przyjmuje te środki, a z badania jakościowego wynika, że amatorzy sięgają po nie, licząc na różnego rodzaju efekty:

- zależy im na tym, by lepiej **wyglądać** – mieć większą, bardziej wyraźną muskulaturę, a mniej tłuszczu,
- chcą **wykonywać częstsze i intensywniejsze treningi**, szybciej regenerować się po ćwiczeniach,
- dążą do ciągłej poprawy **osiągnięć** (np. uzyskiwać coraz lepsze wyniki w podnoszeniu ciężarów, pokonywać przeciwników w sparingach),

Kluczowy dla tych celów jest jednak kontekst relacji społecznych i samopoczucia. Stosujący doping chcą:

- **zwracać uwagę otoczenia** osiągniętym wyglądem i szybkimi, znaczącymi postępami, które dzięki dopingowi robią,
- **dobrze wypaść w porównaniu** z innymi, zwłaszcza znajomymi, z którymi trenują, kolegami z siłowni – mierzyć się z podobnymi lub większymi wyzwaniem treningowymi, móc pochwalić się równie rozbudowaną sylwetką, **nawet jeśli mają znacznie mniejszy staż ćwiczeń**,

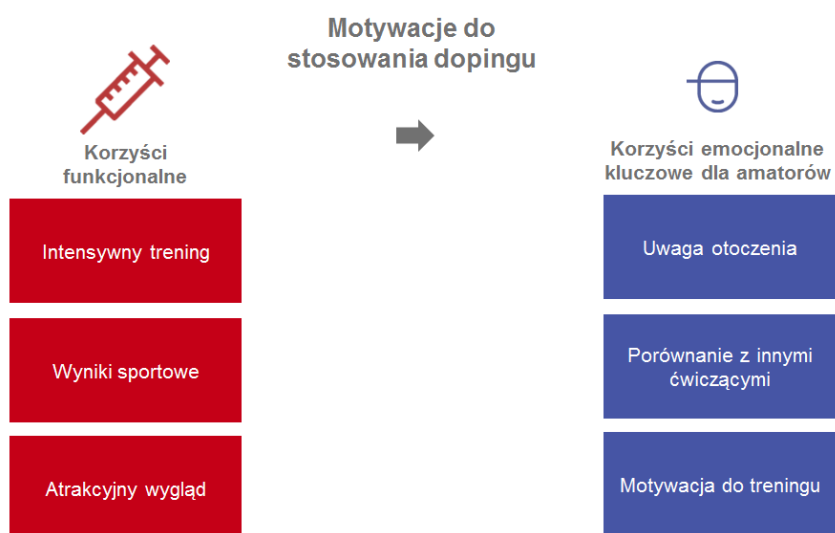
- **mieć większą motywację do treningów** – która wzrasta, gdy mogą obserwować efekty i szybki progres, jakie daje połączenie ćwiczeń z niewłaściwą suplementacją, na którą składają się substancje zabronione w sporcie

Zdaniem badanych – pracujących ze sportowcami lekarzy, trenerów i sprzedawców odżywek, profesjonalni zawodnicy, stosując doping, także dążą do wypracowania **określonej sylwetki, zwiększenia możliwości treningowych i poprawy wyników sportowych**. W ich wypadku jednak osiągnięcie tych efektów ma inne cele:

- udział w **prestiżowych zawodach** i zdobywanie tam **cennych tytułów**,
- otrzymywanie **wartościowych nagród, finansowych i rzeczowych**, z którymi wiążą się sukcesy sportowe,
- zapewnienie sobie **współpracy sponsorów**.

Badani podkreślali, że dla sportowców wyczynowych trening i rywalizacja to praca, a wyniki w tej dziedzinie przekładają się na pozycję zawodową i zarobki, co może skłaniać do poprawiania ich każdym kosztem, także – stosowania niedozwolonych, niebezpiecznych dla zdrowia środków.

**Rysunek 2 Motywacje do stosowania dopingu**



Motywacje trenujących amatorsko na podstawie wypowiedzi amatorów oraz ekspertów w badaniu jakościowym.

Zarówno w przypadku amatorów jak i profesjonalnych zawodników, zdaniem uczestników badania jakościowego, do stosowania niedozwolonych środków popycha trenujących także wyobrażenie, że doping jest w danym kręgu rozpowszechniony, i nie korzystając z niego, zawodnik nie ma szansy, by dorównać kolegom i pokonać rywali.

Jest ono wzmacniane przez wpływ środowiska – rady lokalnych autorytetów treningowych oraz znajomych, dotyczące rozpoczęcia przygody z dopingiem.

Chociaż każda przygoda z dopingiem to indywidualna historia, to, na podstawie wypowiedzi rozmówców (sportowców – amatorów i ekspertów: lekarzy, trenerów, sprzedawców odżywek i suplementów) w badaniu jakościowym, można wyróżnić typowe drogi do sięgnięcia po niedozwolone substancje. U amatorów taki krok pojawia się na początku treningów lub gdy są już bardzo w nich zaawansowani. Dla profesjonalistów krytyczny jest moment zbliżenia się do zawodowstwa, rywalizacji na wysokim poziomie.

Zdaniem badanych trenerów, z którymi przeprowadzono wywiady jakościowe, pewna grupa amatorów sięga po substancje zabronione na samym początku przygody z treningiem. Uważają, że są to najczęściej młodzi ludzie, którym zależy na tym, by dorównać innym trenującym – szybko osiągnąć podobną budowę i wyniki. Mają ambitne cele treningowe, lecz brakuje im wytrwałości, by dążyć do nich bezpiecznymi, dozwolonymi metodami. Podobną strategię przyjmują także osoby, których celem jest przygotowanie ciała na lato i sezon plażowy, a treningi rozpoczynają zbyt późno, tylko kilka miesięcy przed wakacjami.

Inni trenujący amatorsko włączają doping do swojego stylu życia mając już pewne, kilkuletnie doświadczenie w ćwiczeniach, o czym opowiadali uczestnicy badania jakościowego – zarówno trenerzy, jak i sportowcy-amatorzy. Takie osoby mają już za sobą dobór odpowiednich planów treningowych oraz diety i trzymają się ich; używają dozwolonej suplementacji oraz odżywek. Dzięki temu osiągnęli już część swoich celów, ale chcą nadal czynić postępy i poszukują kolejnych metod, które to ułatwią. Zdaniem badanych takie postępowanie spotyka się z większym przyzwoleniem środowiska, jest wspierane przez jego członków akceptujących doping, którzy radzą mniej doświadczonym kolegom, by sięgali po niedozwolone środki dopiero, gdy dotrą do granic swoich naturalnych możliwości. Nadal jest to, w odniesieniu do etosu sportowego, nieuczciwość, ale odbierane jako „bardziej odpowiedzialne” i „skuteczne” działanie niż sięganie po doping na początku przygody ze sportem. Twierdzą oni, że, by niedozwolone środki przyniosły oczekiwane efekty, muszą być połączone z odpowiednio dobranym treningiem i suplementacją, a tylko bardziej doświadczeni stosują je w ten sposób.

*Właśnie mi się wydaje, że oni chcą dorównać [kolegom z siłowni]. Przychodzą na świeżo, nie ma mięśni, nie ma siły. Wydaje mu się: po co ja tu będę przychodził? I to jest to chyba, żeby dogonić resztę. Taka presja, jakby tych pozostałych kolegów.*

**Trener pracujący na siłowni**

*Ja jestem za tym, że dochodzimy do momentu, w którym się już nie rozwijamy i wtedy sięgamy po to [doping], jeśli chcemy mieć jakieś lepsze efekty. (...) Widzę, że tak działa lepiej po prostu, niż kiedy osoba ćwiczy [od niedawna], i nagle sięga po doping. Jeżeli osoba, która nie miała styczności ze sportem i z siłownią, przychodzi na siłownię pierwszy tydzień i sięga po to, to może się faktycznie wiązać ze szkodą dla zdrowia.*

**Trener crossfitu**

Według badanych (ekspertów: sprzedawców odżywek, lekarzy i trenerów oraz trenujących amatorsko), podobnie wygląda droga do dopingu sportowców wyczynowych, startujących w zawodach na wyższych szczeblach. Są oni przekonani, że to wejście do sportu profesjonalnego lub zbliżenie się do niego może stanowić moment zwrotny. Tacy sportowcy mają już za sobą długą historię treningu, sięgają po wszelkie dostępne metody poprawy osiągnięć, tak, jak zaangażowani amatorzy, ćwicząc w odpowiedni sposób, stosując dietę i suplementację. Kiedy gra zaczyna toczyć się o coraz większe stawki, a o zwycięstwie decydują niewielkie różnice w wynikach (a zarówno doniesienia medialne, jak i opinia innych sportowców pozwalają sądzić, że co najmniej część przeciwników osiąga je korzystając z niedozwolonych substancji), zawodnicy sięgają po doping, mimo ryzyka negatywnych konsekwencji.

*Doping pojawia się, jak się stratuje w mistrzostwach świata, oni wchodzą na pewien etap, są większe pieniądze, i to jest kuszące. [Amatorzy] raczej skupią się na sprzęcie itp., to nie jest jeszcze na tyle łatwe, żeby zdobyć to bez problemu. Jak mówimy o jakimś takim porządnym dopingu, to jest związane z kosztami.*

**Lekarz medycyny sportu**

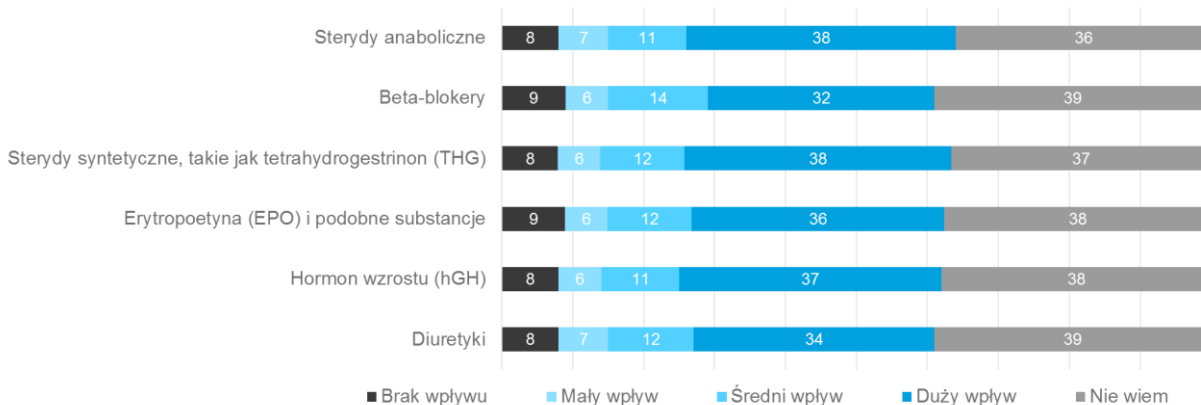
### **3.2.3 Percepcja zagrożeń związanych z dopingiem**

Stosowanie substancji niedozwolonych w sporcie niesie za sobą nie tylko oczekiwane efekty, ale też zagrożenia. Jak pokazują wyniki, wśród ogółu Polaków nie jest to jednak wiedza powszechna. Blisko dwie piąte rodaków (ok. 40%) nie wie, jak duży negatywny wpływ na ich zdrowie miałyby regularne stosowanie takich substancji. Niemal tyle samo osób sądzi jednak, że takie działanie wywarłoby duży negatywny wpływ. Prawie co dwunasty respondent jest natomiast zdania, że regularne zażywanie sterydów bądź innych środków dopingujących nie wywarłoby żadnego negatywnego wpływu na ich zdrowie.

**Wykres 8 Jak duży negatywny wpływ na Pana/Pani zdrowie miałyby - Pana/Pani zdaniem – regularne stosowanie każdej z poniższych substancji?**

Dane w [%]

Ogół Polaków



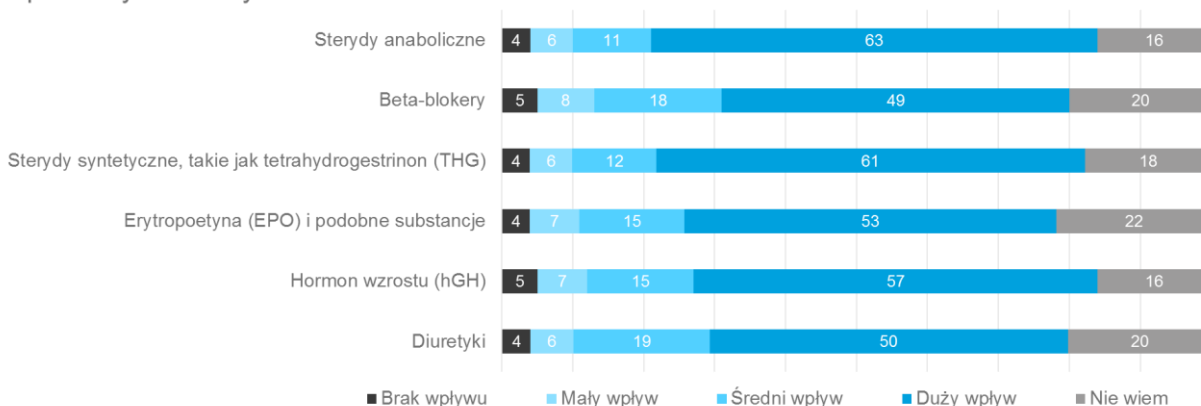
N=1063

Wśród sportowców amatorów widać zdecydowanie większe przekonanie o tym, że poszczególne substancje dopingujące mogą mieć duży negatywny wpływ na zdrowie człowieka, jeśli są regularnie stosowane. Uważa tak większość osób, które regularnie biegają bądź korzystają z siłowni lub klubów fitness. Choć wciąż prawie jedna piąta nie ma zdania na temat szkodliwości poszczególnych substancji dopingujących, to jednak odsetki odpowiedzi „nie wiem” są znacznie mniejsze wśród sportowców amatorów niż wśród ogółu społeczeństwa.

**Wykres 9 Jak duży negatywny wpływ na Pana/Pani zdrowie miałyby - Pana/Pani zdaniem – regularne stosowanie każdej z poniższych substancji?**

Dane w [%]

Sportowcy amatorzy



N=576

Jeśli spojrzymy na rozkład odpowiedzi wśród sportowców wyczynowych, to zauważymy, że dzielą się one przede wszystkim w dwie niemal równoliczne grupy.

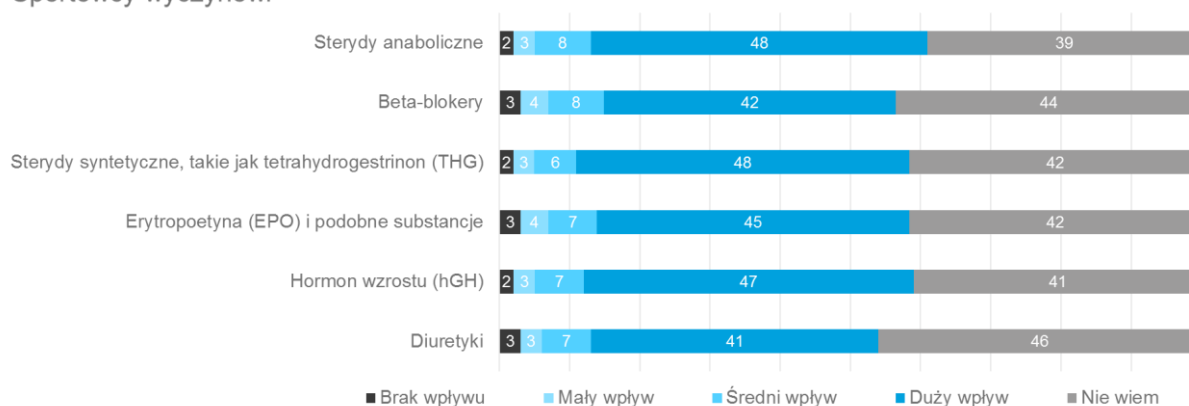


Niespełna połowa sportowców wyczynowych sądzi, że regularne stosowanie substancji dopingujących miałyby dla nich duże negatywne konsekwencje zdrowotne. Niewiele mniej osób – około dwie piąte respondentów – uchyla się natomiast od podania jednoznacznej odpowiedzi i mówi „nie wiem”. Tylko nieliczni sportowcy wyczynowi sądzą, że regularne zażywanie dopingu nie miałyby żadnego szkodliwego wpływu na ich zdrowie (2-3%).

**Wykres 10 Jak duży negatywny wpływ na Pana/Pani zdrowie miałyby - Pana/Pani zdaniem – regularne stosowanie każdej z poniższych substancji?**

Dane w [%]

Sportowcy wyczynowi



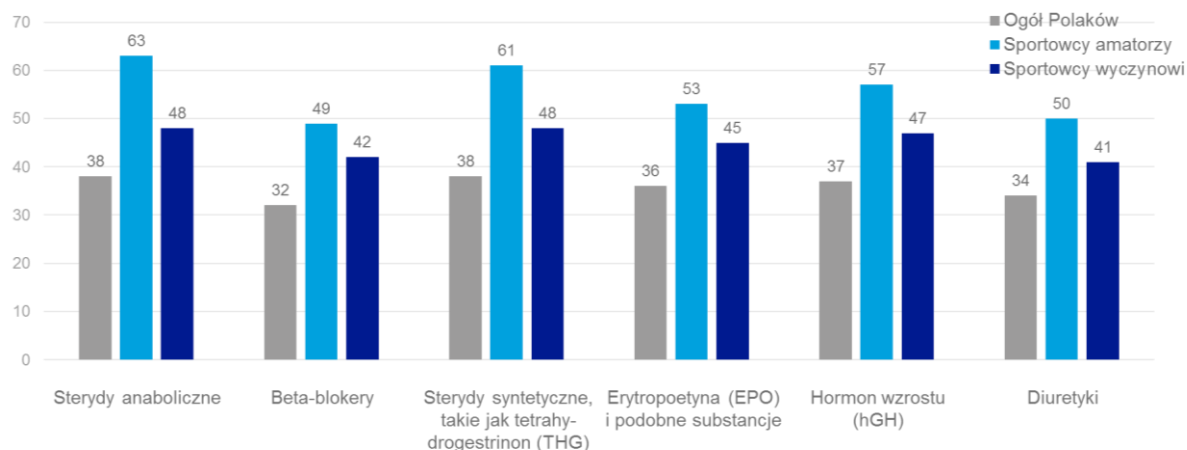
N=787

Gdy porównamy tylko poziom udziału odpowiedzi osób, które sądzą, że regularne stosowanie dopingu skutkuje istotnym negatywnym wpływem na zdrowie człowieka, to widać, że największe różnice występują między ogółem społeczeństwa a sportowcami amatorami. Różnice te są najwyraźniejsze w ocenie wpływu sterydów anabolicznych, syntetycznych oraz hormonu wzrostu. Sportowcy wyczynowi znajdują się w tym porządku gdzieś pomiędzy sportowcami amatorami a ogółem społeczeństwa, bardziej przechylając się na stronę sportowców amatorów, w większości przekonanych o szkodliwym wpływie stosowania dopingu.

**Wykres 11 Jak duży negatywny wpływ na Pana/Pani zdrowie miałyby - Pana/Pani zdaniem – regularne stosowanie każdej z poniższych substancji?**

Dane w [%]

Częstości odpowiedzi „duży wpływ”



*N=1063 (ogół Polaków), N=576 (sportowcy amatorzy), N=787 (sportowcy wyczynowi)*

Zdaniem uczestników badania jakościowego, wiedza o skutkach ubocznych dopingu jest pozornie bardzo łatwo dostępna i rozpowszechniona wśród trenujących i używających go. W środowisku ćwiczących funkcjonuje przekonanie, że można używać takich substancji, nie narażając swojego zdrowia w dużym stopniu. Stosujący doping twierdzą, że kontrolują jego wpływ na organizm, odpowiednio dobierając substancje oraz ich dawki do swoich potrzeb. Sam fakt, że wiele spośród środków używanych jako doping to leki, przepisywane chorym, jest także, po części, uspokajający – tworzy to przeświadczenie, że nie mogą być bardzo szkodliwe dla życia i zdrowia zainteresowanego.

Jednak wśród obaw przywoływanych w wypowiedziach, to te dotyczące zdrowia pojawiają się najczęściej. Szczególnie wyraźne są takie, które dotyczą sprawności układu rozrodczego – mężczyźni obawiają się impotencji i bezpłodności, którymi może skutkować rozregulowanie gospodarki hormonalnej. Zauważają też zagrożenie uszkodzenia żołądka i wątroby, spowodowane długotrwałym przyjmowaniem silnie działających substancji. Do stosowania dopingu w pewnym stopniu zniechęca też świadomość, że chociaż, łącząc je z odpowiednim treningiem, można osiągnąć atrakcyjne wyniki, bez regularnego sięgania po środki farmakologiczne, nie będą one trwałe. Oczywiście, w kontekście profesjonalnego sportu, pojawia się kontekst kary, którą grozi wykrycie, że zawodnik wspomaga się niedozwolonymi substancjami, ale kategoria nieuczciwości, gry nie fair, nie pojawiała się w wypowiedziach badanych o tym, co zniechęca do korzystania z dopingu.

Badani eksperci wskazują na szerszy zakres skutków ubocznych stosowania dopingu, z którymi się zetknęli. Najłagodniejsze są częste, widoczne na pierwszy rzut oka efekty

(jak problemy skórne i łysienie u stosujących testosteron), ale inne są bardziej niebezpieczne. Zdaniem badanych, gdy wspomagana jest siła i rozwój mięśni, łatwo o kontuzje kości, stawów, ścięgien – które nie wzmacniają się równie szybko i mogą ucierpieć przy intensywnym treningu. Używanie substancji silnie oddziałujących na gospodarkę hormonalną ma wpływ na psychikę: po zakończeniu cyklu odczuwany jest spadek nastroju i libido. Możliwe są też bardziej długotrwałe zmiany psychiczne, jak w przywołanej historii sportowca-amatora, który po dłuższym stosowaniu sterydów stał się rozkojarzony, trudny w kontakcie, co odbiło się negatywnym efektem na jego relacjach z bliskimi i w konsekwencji doprowadziło do rozpadu rodziny. Ponieważ, zdaniem badanych, niedozwolone substancje najczęściej stosowane są bez wsparcia i kontroli lekarza, łatwo też o przedawkowanie, które ma niebezpieczne efekty: np. arytmie (po przyjęciu zbyt dużej dawki jednego z leków wspomagających regenerację, zawierającego dużo potasu), albo wysokie nadciśnienie, prowadzące do napadu drgawek i wymagające interwencji medycznej (po zastosowaniu wspomagacza schudnięcia). Jedną z badanych ocenia, że także niespodziewane śmierci młodych gwiazd sportu, o których dowiadujemy się z mediów, są spowodowane substancjami przyjmowanymi przez te osoby dla poprawy wyników.

*Chociażby na układ rozrodczy mężczyzny [testosteron] wpływa niekoniecznie [dobrze] i to jest główny powód, dla którego nie chcę go stosować. Jak ktoś chce mieć dzieci, to nie bardzo. Wiem, że dużo jest osób, co mówi, że nie, to nieprawda, sami biorą, im nic nie było jak nie było. To super, ale ja sam na sobie nie chcę tego sprawdzać, czy mi nic też nie będzie.*

**Stosujący doping, 25 lat**

*[Doping] to jest bardzo duża ingerencja we własny organizm. I jeśli się robi to nieumiejętnie, albo w bardzo dużych dawkach, a przeważnie zawodowi sportowcy robią to w bardzo dużych dawkach, to na pewno się odbije na zdrowiu. Bardzo często są takie przypadki, że lekkoatleta, lub lekkoatletka w wieku 35 lat umiera na zawał, co się raczej na co dzień nie zdarza. Ja nie znam wielu osób, które w wieku 30 lat umarły na zawał. A sportowcom się to zdarza i jest to przeważnie efekt środków dopingujących. Większość zgonów młodych sportowców wynika ze stosowania sterydów. Więc jeśli mamy przypadek jakiejś gwiazdy, a mieliśmy tam w lekkoatletyce jakiś czas temu panią, która umarła na jakiś tam zator czy zakrzepicę, to jestem przekonana, że sterydy na pewno w tym nie pomogły.*

**Sprzedawczynie suplementów i odżywek**

*[Sportowca najbardziej zniechęca do dopingu] to, że może umrzeć podczas uprawiania sportu. Jeśli się powie, nie bierz tego, bo będzie Cię głowa bolała, to myśli pani, że ktoś tego posłucha? Trzeba powiedzieć to prosto w oczy. Jeśli [umrzesz] nie teraz, to przyczyniasz się w dużym stopniu, że twoje życie będzie trwało krócej, i w przyszłości będziesz narażony na wiele chorób. Trzeba z tym walczyć na wszelkie możliwe sposoby.*

### Lekarz współpracujący z klubami piłkarskimi

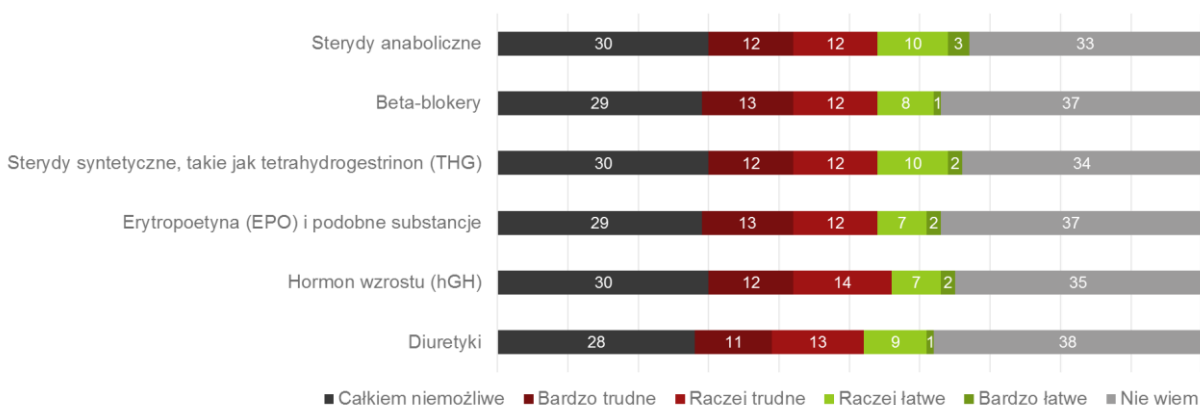
#### 3.2.4 Dostęp do dopingu

Dla dużej części Polaków – około jednej trzeciej – perspektywa zdobycia substancji dopingujących jak np. sterydy anaboliczne, beta-blokery czy erytropoetyna jest na tyle abstrakcyjna, że nie potrafią ocenić, czy byłoby to dla nich łatwe czy trudne zadanie. Dla kolejnej prawie jednej trzeciej badanych zadanie jawi się jako całkiem niemożliwe do zrealizowania, natomiast dla około jednej czwartej – bardzo bądź raczej trudne.

**Wykres 12 Jak Pan/i ocenia, czy zdobycie niżej wymienionych substancji byłoby dla Pana/Pani trudne czy łatwe?**

Dane w [%]

Ogół Polaków



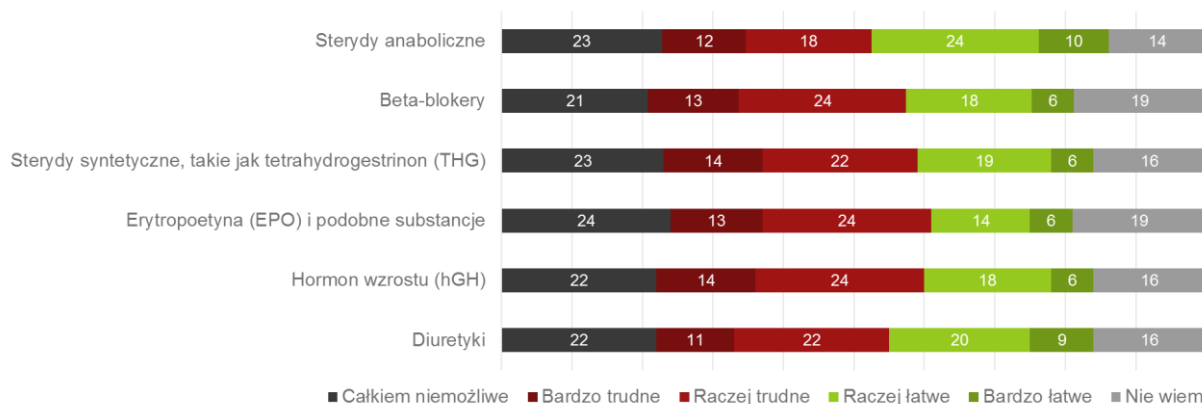
N=1063

Inaczej myślą o tej kwestii osoby, które uprawiają sport amatorsko. Rzadziej udzielają odpowiedzi „nie wiem” – robi to mniej niż jedna piąta badanych – oraz „całkiem niemożliwe” (również około jedna piąta badanych). Częściej niż ogół Polaków skłaniają się do opinii, że takie przedsięwzięcie byłoby dla nich trudne lub wręcz przeciwnie – łatwe. Co ciekawe, wśród sportowców amatorów większy jest udział osób, które sądzą, że pozyskanie poszczególnych środków dopingujących byłoby bardzo lub raczej łatwe niż wśród sportowców wyczynowych.

**Wykres 13 Jak Pan/i ocenia, czy zdobycie niżej wymienionych substancji byłoby dla Pana/Pani trudne czy łatwe?**

Dane w [%]

Sportowcy amatorzy



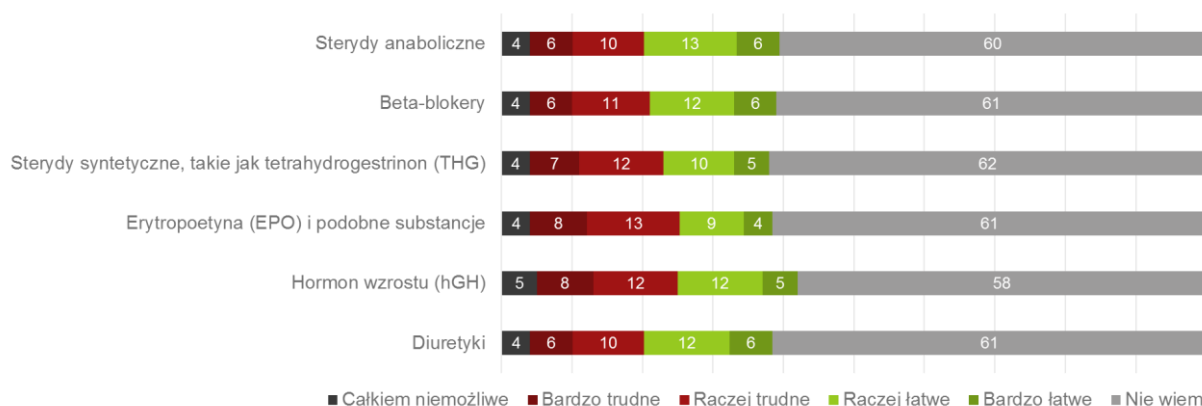
N=576

Sportowcy wyczynowi mają zbliżone opinie do tych prezentowanych przez ogół Polaków, co do oceny poziomu trudności lub łatwości zdobycia substancji dopingujących. Odsetki osób, które oceniają, że zadanie byłoby dla nich łatwe w odniesieniu do poszczególnych substancji znajdują się na podobnym poziomie, co wśród ogółu społeczeństwa. Duża różnica widoczna jest natomiast w odsetkach odpowiedzi „nie wiem” i „całkiem niemożliwe”. Zdecydowana większość sportowców wyczynowych (około trzy piąte) nie potrafi jednoznacznie ocenić, na ile pozyskanie poszczególnych substancji byłoby dla nich łatwe bądź trudno. Tylko nieliczni oceniają jednak, że byłoby to dla nich całkiem niemożliwe.

**Wykres 14 Jak Pan/i ocenia, czy zdobycie niżej wymienionych substancji byłoby dla Pana/Pani trudne czy łatwe?**

Dane w [%]

Sportowcy wyczynowi



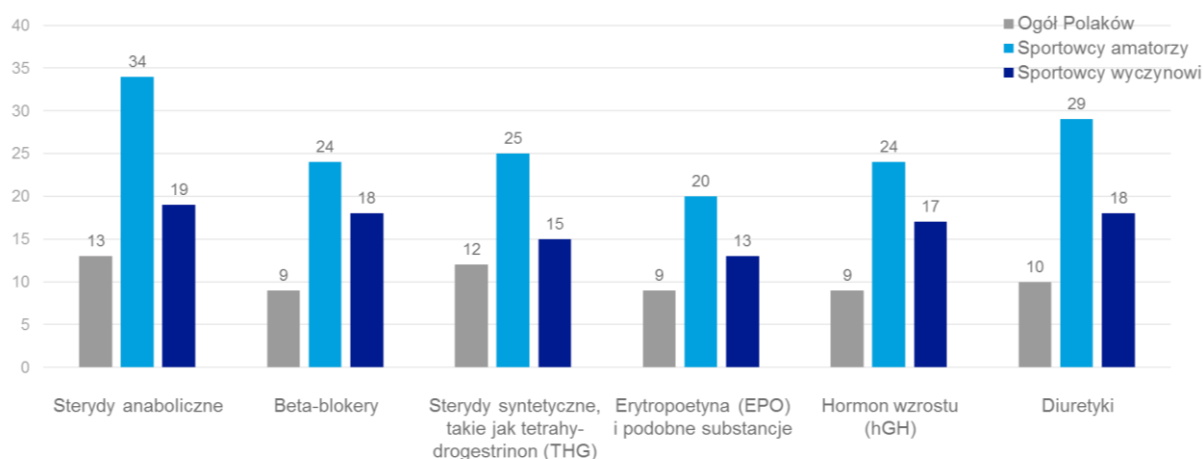
N=787

Wykres poniżej w przekrojowy sposób podsumowuje różnice w opiniach wszystkich trzech grup badanych. Ogólnie rzecz biorąc widać jednak, że osoby, które uważają, że pozyskanie poszczególnych substancji dopingujących byłoby dla nich łatwe znajdują się w mniejszości.

**Wykres 15 Jak Pan/i ocenia, czy zdobycie niżej wymienionych substancji byłoby dla Pana/Pani trudne czy łatwe?**

Dane w [%]

Częstości skumulowane – suma odsetków odpowiedzi: „raczej łatwe”, „bardzo łatwe”



*N=1063 (ogół Polaków), N=576 (sportowcy amatorzy), N=787 (sportowcy wyczynowi)*

Innego zdania są uczestnicy wywiadów jakościowych, w opinii których zabronione środki wspomagające osiągnięcia sportowe są, mimo prawnych ograniczeń, łatwo dostępne. W zależności od substancji, można zdobyć je w różny sposób. W przypadku tych, które są lekami niepodlegającymi ścisłej kontroli i przepisywanymi stosunkowo licznej grupie pacjentów np. na astmę lub schorzenia kardiologiczne, można je dostać łatwo od kogoś leczącego się nimi lub znajomego lekarza. W odniesieniu do substancji, których sprzedaż jest bardzo dokładnie kontrolowana, jak sterydy, erytropoetyna czy hormon wzrostu, badani wskazują na inne sposoby pozyskania: przez bezpośrednie kontakty z osobami mającymi do nich dostęp oraz za pośrednictwem Internetu.

Badani oceniają, że „w każdej siłowni” znajdzie się osoba, która pełni rolę swego rodzaju lokalnego specjalisty od dopingu. Najczęściej to ktoś, kto ma duży staż treningu oraz korzystania z niedozwolonych środków, by poprawić swoje wyniki. Taka osoba udziela informacji dotyczących używania dopingu oraz dostarcza niedozwolone substancje zainteresowanym znajomym. Specjaliści, którzy wzięli udział w badaniu jakościowym, zwracają uwagę, że tę rolę odgrywają również trenerzy (choć tylko część z nich, a to, jaka, jest różnie oceniane) i zawodnicy, także na najwyższym poziomie.

Badani wskazują też na możliwość zakupu dopingu online: na trudno dostępnych stronach tzw. „czarnego Internetu” (obszaru sieci, dotyczącego wszelkiego rodzaju

nielegalnych treści, dostępnego tylko dla wtajemniczonych), oraz przez sprowadzenie z zagranicy – z krajów, w których łatwiej ominąć kontrole (za wschodnią granicą, jak Bułgaria czy Rosja) i mających inne niż w Polsce prawo dotyczące obrotu pewnymi produktami medycznymi (USA). Zdarzają się również polskie sklepy z odżywkami, w których, za wiedzą właściciela lub bez niej, sprzedawcy nieoficjalnie rozszerzają ofertę o np. sterydy.

### 3.2.5 Zmiany w stosowaniu dopingu w czasie

Badani, zwłaszcza mający większe doświadczenie w środowisku sportowym, zwracają uwagę na pewne zmiany w używaniu dopingu. Zdaniem trenera o dużym stażu, najwyraźniejszy wzrost popularności dopingu można było zauważyć 10-20 lat temu. Dziś również staje się on coraz powszechniejszy, chociaż zmiany nie są już tak duże. Aktualnie wiążą się one z rozszerzaniem się kręgów dotkniętych stosowaniem substancji zabronionych w sporcie.

*Wydaje mi się, że [doping] bardziej jest powszechny. Nie wiem, dlaczego. Może kiedyś czasy były bardziej ciężkie, że bardziej karali za to, teraz jest mniejsza kara za posiadanie tego, bo za doping [w sporcie amatorskim] to chyba nie ma kary. [Doping stał się powszechniejszy] jak było to rozluźnienie, 10-20 lat [temu]. Jest łatwiejszy dostęp strasznie do tego.*

**Trener pracujący na siłowni**

Doping nie tylko upowszechnia się w swoich dawnych środowiskach – dotyka też innych kręgów. Badani zaobserwowali, że wcześniej spotykany był głównie w sportach siłowych i wśród kulturystów, teraz pojawia się także w innych dyscyplinach, jak crossfit, gdzie stanowi nowość. Używający niedozwolonych substancji to już nie tylko przedstawiciele bardzo specyficznych grup – lata temu wiązano doping głównie z ludźmi, których praca wymaga masywnej budowy, jak policjanci i sportowcy, oraz postaciami z półświatka, a dziś grupa korzystających z takich środków jest dużo bardziej zróżnicowana. Dołączyły do niej kolejne osoby, które, ze względu na zawód, szczególnie dbają o wygląd (jak aktorzy oraz modelki), ale także takie, dla których sport (bardzo różne dyscypliny) jest tylko hobby, a wykonują zupełnie niezwiązane z nim zajęcia, np. prawnicy.

Wiele z niedozwolonych substancji jest używanych w sporcie od dawna i trenujący nadal sięgają po nie, by osiągnąć te same rezultaty. Inne były znane i stosowane od lat, ale dopiero z wprowadzeniem nowych regulacji zostały uznane za doping. Przykładem może być tu efedryna – dawniej była łatwo dostępna i opisywana w oficjalnie dostępnych źródłach, mediach, aktualnie dostęp do niej jest bardzo ograniczony, a w sporcie dopuszczane jest tylko określone jej stężenie w moczu<sup>16</sup>.

<sup>16</sup> Światowa Agencja Antydopingowa (WADA), *Lista Substancji i Metod Zabronionych 2017*, [http://www.plk.pl/internalfiles/fckfiles/file/dokumenty/regulaminy2017\\_18/LISTA%20SUBSTANCJI%20I%20METOD%20ZABRONIONYCH%20W%202017%20R.pdf](http://www.plk.pl/internalfiles/fckfiles/file/dokumenty/regulaminy2017_18/LISTA%20SUBSTANCJI%20I%20METOD%20ZABRONIONYCH%20W%202017%20R.pdf), 3.11.2017 r.

Zgodnie z wypowiedziami badanych – mających doświadczenie w stosowaniu dopingu – i ekspertów (sprzedawców odżywek, lekarzy, trenerów), w ramach całej grupy określanej jako doping zmieniają się również trendy w stosowaniu konkretnych substancji – np. maleje popularność jednego ze starych, dobrze znanych sterydów (metanabolu), a w sporcie amatorskim powoli pojawiają się nowe środki, wcześniej znane z doniesień o gwiazdach sportu, jak hormon wzrostu i EPO. Pojawia się również nowe podejście do dawkowania niedozwolonych substancji. Wcześniej używano dużych dawek, dziś – wybierane są mniejsze, określane przez badanych jako „lecznicze”, mające mieć bardziej łagodny wpływ na organizm (jak suplementacja testosteronem, gdy z wiekiem zmniejsza się jego produkcja).

*Chyba kiedyś było tak, że więcej było takich pakerów, którzy brali te sterydy w takich dużych dawkach, takich końskich. Chyba teraz jest więcej takich ludzi, którzy biorą to, jako takie delikatne wspomaganie. Czyli w takich mniejszych dawkach, „prozdrowotnych”, żeby troszkę sobie testosteronu dołożyć, bo w jakimś wieku ten testosteron spada. Czy tam hormonu wzrostu, który jest regeneracyjny.*

**Sprzedawczyni odżywek i suplementów**

*[Stosunek do dopingu] zmienia się w stronę, że dopuszczają to bardziej, (...) w crossficie kiedyś było straszne i niedopuszczalne, żeby ktoś brał doping, a teraz jakby zmienia się to. Ludzie bardziej to akceptują, bardziej się o tym mówi, to jest bardziej naturalne, tak to wygląda w dzisiejszych czasach.*

**Trener crossfitu**

### **3.3 Studia przypadków stosowania dopingu**

Na podstawie wywiadów z badanymi, którzy trenują sport amatorsko i stosują lub stosowali doping, powstały studia przypadków, wraz ze ścieżką stosowania dopingu w odniesieniu do historii ich doświadczeń ze sportem i treningiem. Pierwsze przedstawia osobę, która sięga po takie środki regularnie od lat, drugie – taką, która wypróbowała tego rodzaju substancję, ale zniechęciła się do niej i podjęła decyzję, by nie używać jej więcej. Pełen opis studiów przypadku znajduje się w aneksie.

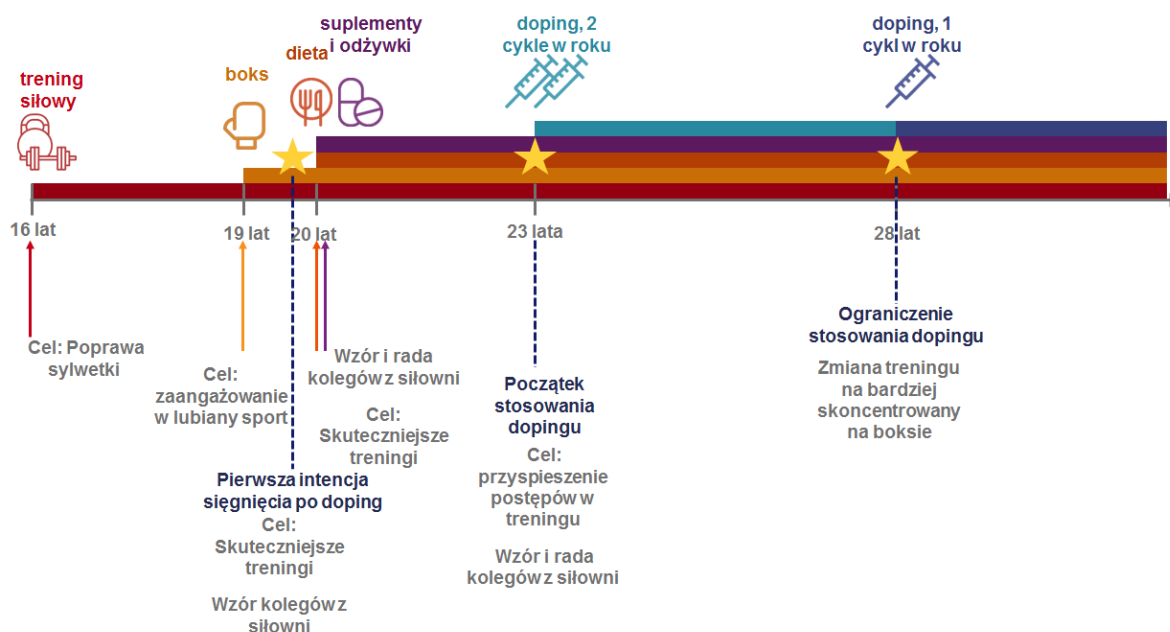
#### **3.3.1 Studium przypadku 1 – stosujący doping od wielu lat**

Mężczyzna, w wieku 34 lat. Od dziecka zaangażowany w sport, trening siłowy zaczął, by poprawić sylwetkę. Jako młody dorosły pracował na siłowni, gdzie zetknął się z różnymi sposobami poprawy efektywności treningu (dieta, suplementacja, stosowaniem niedozwolonych środków). Już w tamtym momencie sięgnął po radę kolegi (dietetyka i kulturysty) w sprawie dopingu. Ten poradził mu, by odłożył wspomaganie farmakologiczne w czasie, ponieważ jest ono przeznaczone dla osób trenujących systematycznie, od dłuższego czasu. Zgodnie z podpowiedzią, przez kolejne lata trenował, stosował suplementy, odżywki i dietę, i po doping sięgnął



dopiero, gdy osiągnęte w ten sposób postępy przestały go satysfakcjonować. Regularnie stosował substancje wspomagające rozrost mięśni i ich rzeźbę, do czasu, gdy postanowił w większym stopniu zaangażować się w boks i to temu sportowi podporządkować trening siłowy. Ponieważ to dyscyplina, w której silnie rozwinięta muskulatura nie jest kluczowa, a może nawet negatywnie odbijać się na wynikach sparingów, od tego okresu zmniejszył częstotliwość stosowania takich środków.

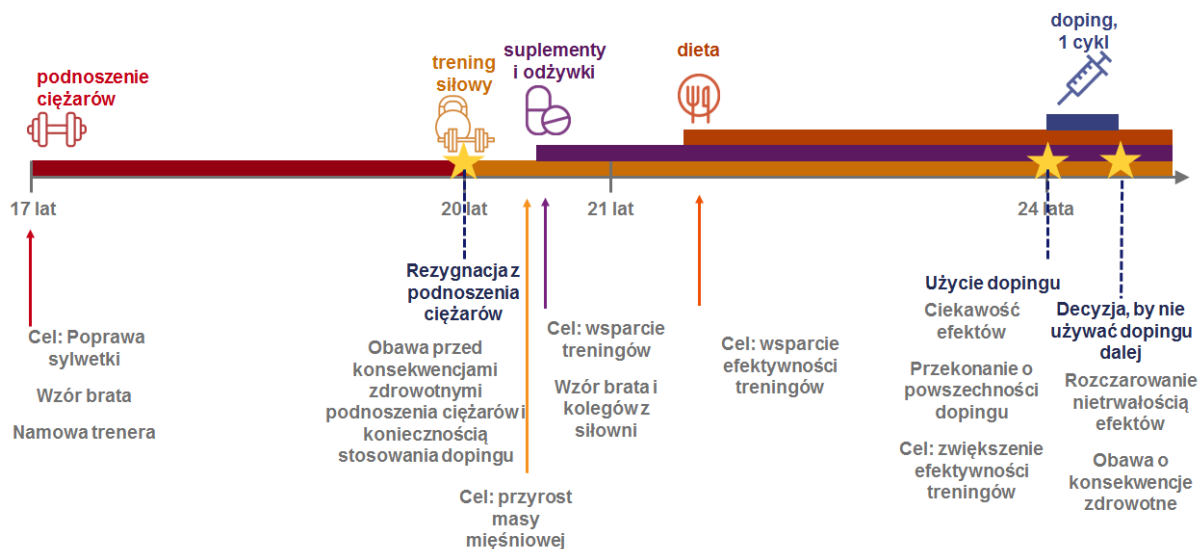
**Rysunek 3 Historia, punkty zwrotne w stosowaniu dopingu i ich motywacja w Studium przypadku 1**



### 3.3.2 Studium przypadku 2 – nie stosujący już dopingu

Mężczyzna, w wieku 25 lat. Mieszkający w Warszawie, zatrudniony na siłowni, przeznaczonej głównie dla kobiet. W sport, podnoszenie ciężarów, zaangażował się jako nastolatek, startował w zawodach tej dyscypliny. W tym czasie zetknął się z zawodnikami stosującymi doping, by poprawić swoje wyniki. Zrezygnował z treningów tej dyscypliny właśnie pod wpływem obserwacji, że wykorzystywanie niedozwolonych substancji może być niezbędne do osiągnięcia sukcesów w sporcie, oraz obawy o konsekwencje zdrowotne takich treningów. Od tego czasu postawił na trening siłowy, nastawiony na budowę sylwetki. Ćwicząc wraz z bratem i społecznością niewielkiej, lokalnej siłowni, na wzór trenujących kolegów, wprowadził do stylu życia suplementy, odżywki i dietę, by zwiększyć efektywność treningów. Zaobserwował, że w tym celu stosunkowo popularnie stosowany jest również doping i postanowił wypróbować jeden z takich środków. Wybrał taki, który, jego zdaniem miał najmniejsze skutki uboczne, jednak po jednym cyklu zrezygnował, rozczarowany nietrwałością efektów, a co za tym idzie – koniecznością regularnego sięgania po niedozwolone środki, co, jak ocenia, miałyby już negatywne konsekwencje zdrowotne.

**Rysunek 4 Historia, punkty zwrotne w stosowaniu dopingu i ich motywacja w Studium przypadku 2**



### 3.4 Przeciwdziałanie dopingowi

#### 3.4.1 Doping w doświadczeniu i ocenie ekspertów

W trakcie wywiadów indywidualnych z ekspertami podjęto próbę określenia, w jakim stopniu pacjenci, klienci czy podopieczni zwracają się do tych ekspertów z kwestiami związanymi z dopingiem. Pomimo tego, że wielu ekspertów jest zdania, że doping powszechnie stosuje się w środowisku, z którym mają styczność, to podkreślają, że, nie zawsze stosujący doping rozmawiają o nim ze specjalistami. Badani trenerzy nie byli dla swoich podopiecznych głównym źródłem wiedzy na ten temat, chociaż czasem zdarzali się tacy, którzy prosili ich o radę. Podobnie w sklepach z odżywkami. Czasem klienci pytają o dostępność sterydów, wiedząc, że w niektórych z takich miejsc można je nielegalnie dostać. Inni proszą o pomoc w doborze odżywek do aktualnie stosowanych substancji. W relacji z lekarzem doping pojawia się, dopiero, gdy ten w trakcie badania, diagnozy, zapyta pacjenta o stosowane środki.

Mimo tego, badani często są w stanie ocenić, czy ktoś stosuje niedozwolone substancje. Przez lata pracy ze sportowcami nauczyli się rozpoznawać efekty dopingu. Zdaniem trenerów są to gwałtownie zwiększające się możliwości treningu, ćwiczenia często i dużo, a co za tym idzie – wyraźne postępy oraz zmiany sylwetki (zmniejszenie tkanki tłuszczowej, rozwój mięśni), nie dające się osiągnąć tak szybko w naturalny sposób. Takim zmianom towarzyszą, wymieniane także przez wieloletnią sprzedawczynię odżywek, łatwo zauważalne skutki uboczne: krosty i łysienie (przy stosowaniu sterydów), czy zaznaczenie się żuchwy (od hormonu wzrostu).

Jeden z lekarzy zauważa, że w przypadku profesjonalnych zawodników, oceny na podstawie wyników nie są takie łatwe – ci sportowcy celują z użyciem środków w momenty szczytu formy, a wtedy trudno powiedzieć, czy w osiągnięciach dodatkową

rolę odegrały niedozwolone substancje. Co więcej, korzystają oni z nowszych, coraz bardziej zaawansowanych środków, o których nie ma tak dużej wiedzy, i których skutki uboczne nie muszą być tak znane i łatwe do wychwycenia, jak w przypadku substancji znanych od lat i popularnych, jak na przykład sterydy.

Ekspertom, którzy nie są dla podopiecznych autorytetami w zakresie dopingiu, trudno przekonać ich, by po niego nie sięgali, mogą tylko w codziennej pracy wykorzystać wiedzę o tym, czy i jakich substancji używają. Trenerom pomaga ona ułożyć plan ćwiczeń, który pozwoli najlepiej skorzystać ze zwiększonej siły czy wytrzymałości. Lekarze, wiedząc, że za nietypowe wyniki badań odpowiedzialne są niedozwolone substancje łatwiej stawiają diagnozę, a znając ich wpływ na proces leczenia (np. na szybkość gojenia kontuzjowanych tkanek), odpowiednio kierują terapią.

Stykając się z dopingiem na co dzień, badani eksperci formułują też jego oceny. Posiłkowanie się niedozwolonymi substancjami w sporcie zawodowym oceniają w dużym stopniu negatywnie, odnosząc się do kategorii uczciwości i oszustwa, oraz do oficjalnych regulacji. Jednocześnie rekonstruują sposób myślenia takich zawodników, zwracają uwagę, że na wysokich szczeblach rywalizacji stawką jest nie tylko własna satysfakcja sportowca oraz wrażenie wywarne przez niego na bezpośrednim otoczeniu. Podejmowanie dużego ryzyka, jakie niesie za sobą doping dla wymiernych, zawodowych i finansowych korzyści, jest ich zdaniem decyzją bardziej zrozumiałą, niż sięganie po takie środki przez amatorów.

Używanie substancji niedozwolonych w sporcie przez trenujących amatorsko jest dla badanych ekspertów zachowaniem pozbawionym racjonalnego uzasadnienia. W części wypadków nie ma podstaw, by oczekiwać korzystnych efektów: np. młodzi mężczyźni mają ich zdaniem wystarczająco wysoki poziom testosteronu, także gdy nie dostarczają go do organizmu z zewnątrz; środki farmakologiczne wspierające regenerację po treningu mają zastosowanie dopiero u osób ćwiczących kilka godzin dziennie (którego to warunku większość amatorów nie spełnia). Dodatkowo, mięśnie, wykształcone przy pomocy sterydów są często, zdaniem badanych, przesadnie duże, przez co – nieestetyczne, a nawet utrudniające codzienne funkcjonowanie (o czym mówi też jeden z używających dopingiu). Dodatkowo, możliwe do osiągnięcia korzyści nie równoważą ryzyka narażenia się na poważne problemy zdrowotne, jakie mogą wynikać ze stosowania takich środków.

*Młody człowiek, który ma 18-19 lat, może iść do jakiejś przychodni, zrobić sobie badania za niewielkie pieniądze, to on poziom testosteronu ma ogromny. Taki człowiek, co ma 60 lat, to ma mały poziom tego testosteronu. Ten młody ma tyle testosteronu, że bez sensu, żeby on brał jeszcze dodatkowo jakiś testosteron.*

**Trener pracujący na siłowni**

*Jeżeli osoby są bardziej zaawansowane, to wygranie zawodów wiąże się z wieloma rzeczami, typu posiadanie sponsora, wygranie pieniędzy na zawodach, wygranie drogich rzeczy, sprzętów, czegoś w tym stylu. Czasami nagrody rzeczowe i pieniężne są duże i jest o co walczyć. To jest bardzo mały procent zawodników, który wygrywa te zawody tak naprawdę i osoby, które wiedzą, że nie mają szans w takich zawodach, to dla mnie jest bez sensu, żeby brały taki doping.*

**Trener crossfitu**

### **3.4.2 Kary za stosowanie dopingu**

Zdecydowana większość Polaków, sportowców amatorów oraz sportowców wyczynowych uważa, że świadome stosowanie substancji i metod dopingujących jest niemoralne w każdym przypadku. Dla około jednej czwartej Polaków oraz sportowców trenujących amatorsko stosowanie dopingu jest dopuszczalne w niektórych przypadkach. Sportowcy wyczynowi wykazują się w tym względzie bardziej restrykcyjnym podejściem niż pozostali badani. Podczas gdy wśród ogółu społeczeństwa i sportowców amatorów siedmiu z dziesięciu ocenia stosowanie dopingu jako moralnie naganne bez względu na okoliczności, tak wśród sportowców wyczynowych taki pogląd podziela dziewięciu na dziesięciu zapytanych.

**Wykres 16** Można mieć różne opinie o tym, czy substancje i metody dopingujące powinny być dozwolone czy też zabronione. Proszę wybrać to zdanie, które najlepiej odzwierciedla Pana/Pani opinię na temat stosowania substancji i metod dopingujących w sporcie.

Dane w [%]



*N=1063 (ogół Polaków), N=576 (sportowcy amatorzy), N=787 (sportowcy wyczynowi)*

Negatywna ocena doping w sporcie wyczynowym, jaką formułowała większość badanych sprawia, że jego karanie ma ich duże poparcie. Uczestnicy wywiadów jakościowych sądzą, że narzucone ogólnie ograniczenia w stosowaniu środków farmakologicznych by poprawić wyniki, chronią zawodników, którzy w innym wypadku stosowaliby jeszcze bardziej niebezpieczne dla zdrowia i życia substancje oraz dawki. Jednocześnie pojawia się głos, że aktualne rozwiązania nie są wystarczające, by zaradzić temu problemowi: doping jest bardzo popularny, ale nie każdy, kto stosuje niedozwolone substancje, jest poddawany kontroli i karany. Konsekwencje ponoszą „pechowcy”, którzy zostali wytypowani do badania lub tacy, którzy nieumiejętnie ukrywają fakt używania niedozwolonych substancji. Stąd dwie propozycje zmian, które zapewniłyby równe traktowanie zawodników: albo legalizacja doping, którą proponowała sprzedawczyni suplementów, albo zintensyfikowanie kontroli, które zapewniłoby wychwycenie większej części łamiących zakazy.

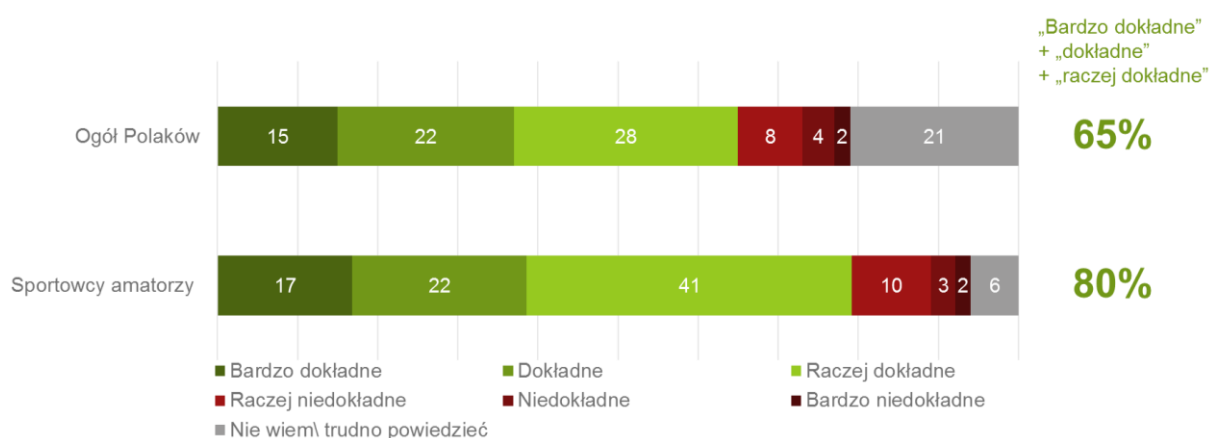
Jeszcze bardziej liberalne postawy zarysowały się w odniesieniu do stosowania doping w sporcie amatorskim. Pojawiła się nawet propozycja rozluźnienia regulacji, dzięki czemu zainteresowani mogliby nabyć takie środki z oficjalnego, sprawdzonego źródła, które zagwarantowałoby ich jakość i zapobiegło części negatywnych konsekwencji używania (wynikających np. z zanieczyszczenia stosowanych substancji). Są jednak i głosy przeciwnie: za dążeniem do ograniczenia doping także w sporcie amatorskim, bo to z niego zawodnicy przechodzą na szczebel profesjonalny, przenosząc swoje przywiązanie do stosowania zabronionych środków.

### 3.4.3 Przeciwdziałanie dopingowi przez instytucje zewnętrzne

Większość Polaków (65%) jest zdania, że obecne analizy antydopingowe są dokładne, jeżeli chodzi o możliwość prawidłowego wykrycia zabronionych substancji dopingujących. To przekonanie jest jeszcze bardziej powszechne wśród sportowców amatorów – zdanie to podziela czterech na pięciu zapytanych (80%). Wśród ogółu Polaków widać natomiast większe zawahanie w tej kwestii – co piąty respondent (21%) udziela odpowiedzi „nie wiem/ trudno powiedzieć” – niż wśród sportowców amatorów – 6% udziela odpowiedzi „nie wiem/ trudno powiedzieć”.

**Wykres 17 Jak dokładne lub niedokładne – Pana/Pani zdaniem – są obecne analizy antydopingowe, jeżeli chodzi o możliwość prawidłowego wykrycia zabronionych substancji dopingujących?**

Dane w [%]

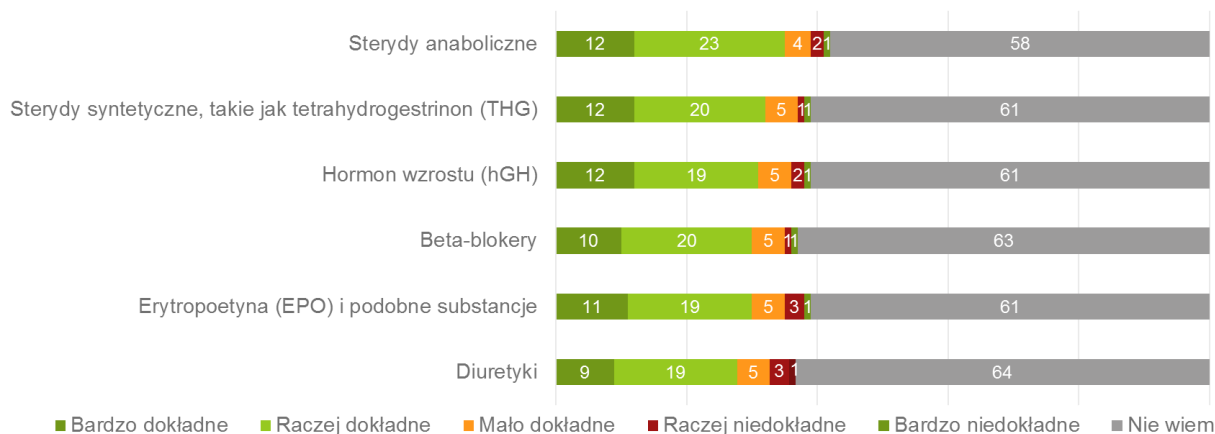


N=1063 (ogół Polaków), N=576 (sportowcy amatorzy)

Sportowcy wyczynowi byli – inaczej niż pozostali badani – zapytani o ocenę dokładności analiz antydopingowych w odniesieniu do różnych substancji. Okazuje się, że sprawiło im to bardzo dużo trudności – zdecydowana większość udzieliła odpowiedzi „nie wiem/ trudno powiedzieć”. Około jedna trzecia sportowców wyczynowych określiła natomiast, że w ich opinii analizy te są dokładne, jeżeli chodzi o możliwość prawidłowego wykrycia każdej z substancji.

**Wykres 18 Jak bardzo dokładne lub niedokładne- Pana/Pani zdaniem - są obecnie analizy antidopingowe, jeżeli chodzi o możliwość prawidłowego wykrycia każdej z poniższych substancji?**

Dane w [%]

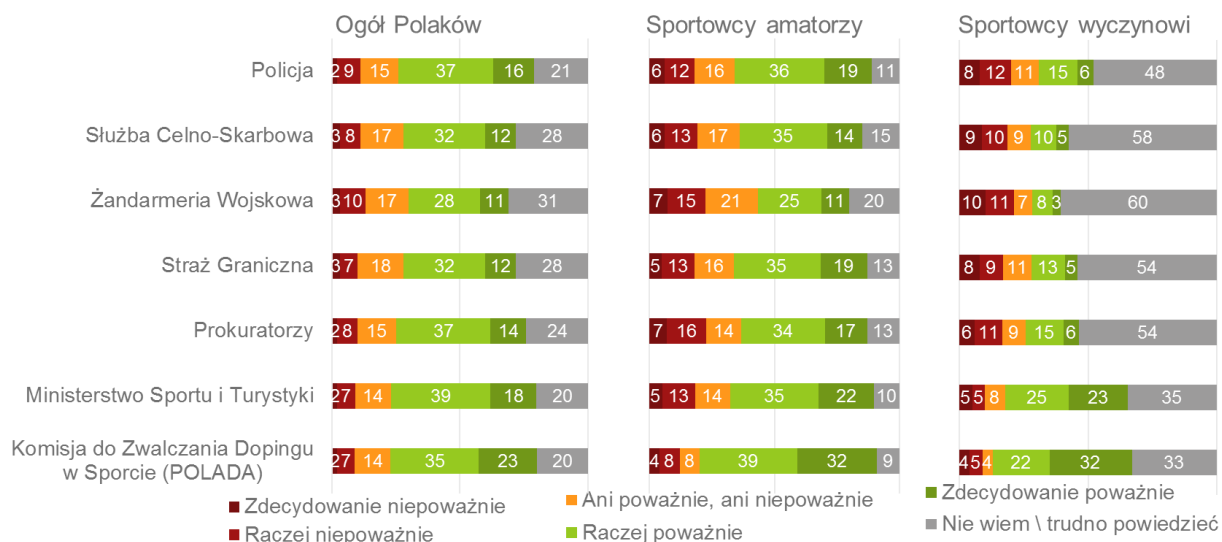


N=787

Spore trudności respondenci mają również przy dokonaniu oceny, na ile poważnie ich zdaniem władze w Polsce podchodzą do zwalczania handlu zabronionymi substancjami dopingującymi. Wśród Polaków odsetek odpowiedzi waha się między 20-31% dla poszczególnych władz, wśród sportowców amatorów jest niższy i wynosi między 9% a 20%, a wśród sportowców wyczynowych osiąga najwyższe wartości – 33-60%. To, jak poziom odsetka odpowiedzi „nie wiem/ trudno powiedzieć” zmienia się w zależności od tego, która instytucja jest oceniana, można prześledzić na wykresach poniżej.

**Wykres 19 Jak poważnie – Pana/Pani zdaniem – podchodzą władze w Polsce do zwalczania handlu zabronionymi substancjami dopingującymi?**

Dane w [%]



*N=1063 (ogół Polaków), N=576 (sportowcy amatorzy), N=787 (sportowcy wyczynowi)*

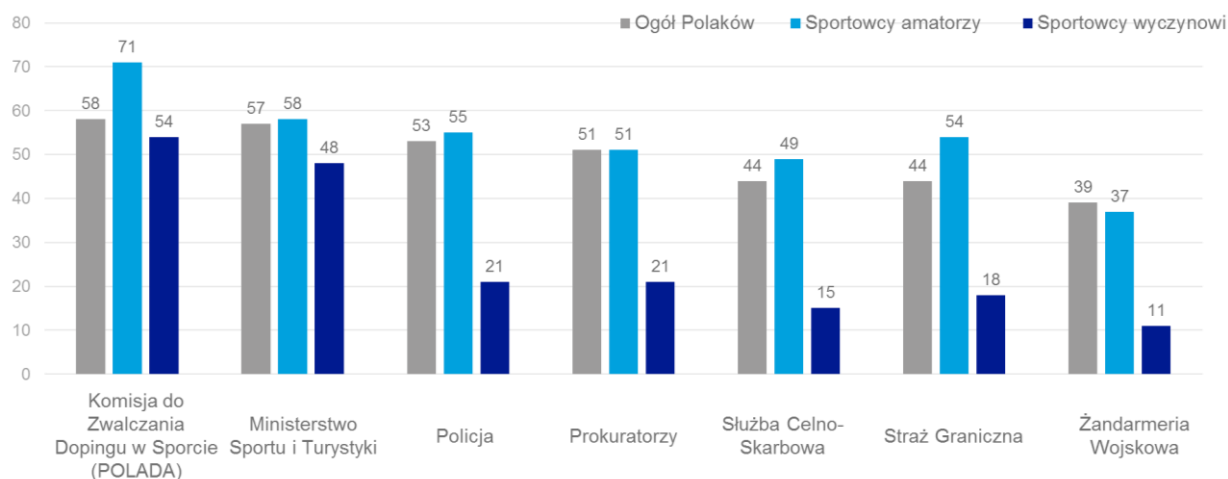
Ogólnie rzecz biorąc, w opinii około połowy Polaków, poważnie do tematu zwalczania handlu zabronionymi substancjami dopingującymi podchodzą Komisja do Zwalczenia Dopingu w Sporcie (obecnie POLADA), Ministerstwo Sportu i Turystyki, policja i prokuratorzy. Co do pozostałych instytucji jest mniejsza zgodność. O tym, że Służba Celno-Skarbowa, Straż Graniczna i Żandarmeria Wojskowa poważnie traktują ten problem przekonanych jest około dwie piąte zapytanych. Wykres poniżej w poglądowy sposób przedstawia różnice w opiniach na ten temat między sportowcami amatorami, sportowcami wyczynowymi oraz ogółem Polaków. Widać na nim wyraźnie, że sportowcy wyczynowi przejawiają mniejsze przekonanie o tym, że poszczególne instytucje traktują zwalczanie handlu zabronionymi środkami dopingującymi w poważny sposób, zwłaszcza jeśli chodzi o policję, prokuratorów, Służbę Celno-Skarbową oraz Straż Graniczną.



## Wykres 20 Jak poważnie – Pana/Pani zdaniem – podchodzą władze w Polsce do zwalczania handlu zabronionymi substancjami dopingującymi?

Dane w [%]

Częstości skumulowane – suma odsetków odpowiedzi: „zdecydowanie poważnie”, „raczej poważnie”



*N=1063 (ogół Polaków), N=576 (sportowcy amatorzy), N=787 (sportowcy wyczynowi)*

### 3.5 Perspektywa sportowców wyczynowych

Poniższa część raportu będzie poświęcona analizie opinii i doświadczeń wyłącznie sportowców wyczynowych odnośnie „fair play” w sporcie oraz stosowania środków i metod dopingujących.

#### 3.5.1 Demografia i doświadczenie sportowe

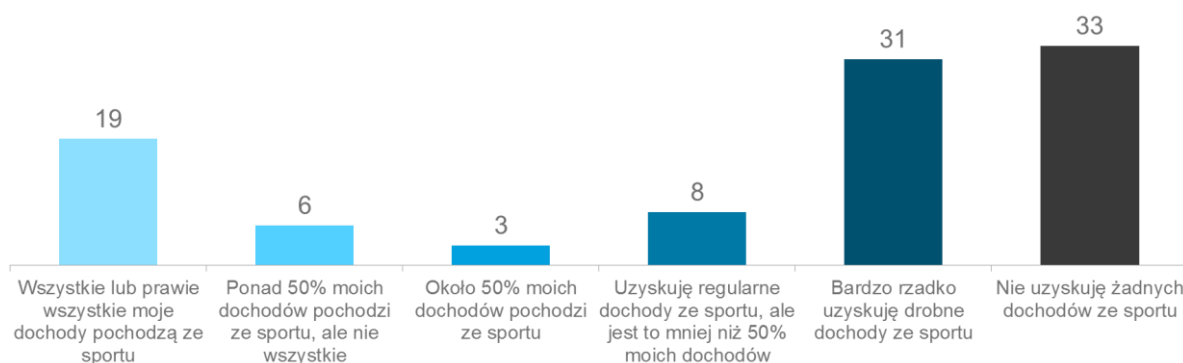
Większość sportowców wyczynowych, którzy wzięli udział w ankiecie to mężczyźni (57%), ludzie młodzi – 66% nie przekroczyło 24 roku życia, osoby z wykształceniem średnim (50%) bądź wyższym (32%). Z reguły nie utrzymują się ze sportu – 33% nie uzyskuje obecnie żadnych dochodów ze sportu, 31% zdarza się uzyskać drobne dochody ze sportu, ale bardzo rzadko. Sportowcy, których wszystkie lub prawie wszystkie dochody pochodzą ze sportu stanowią jedną piątą ogółu ankietowanych (19%).

## Wykres 21 Cechy społeczno-demograficzne respondentów

Dane w [%]



Proszę zaznaczyć, jakie dochody uzyskuje Pan/Pani obecnie ze sportu (proszę uwzględnić nagrody pieniężne za zwycięstwa sportowe oraz umowy sponsorskie i stypendia):



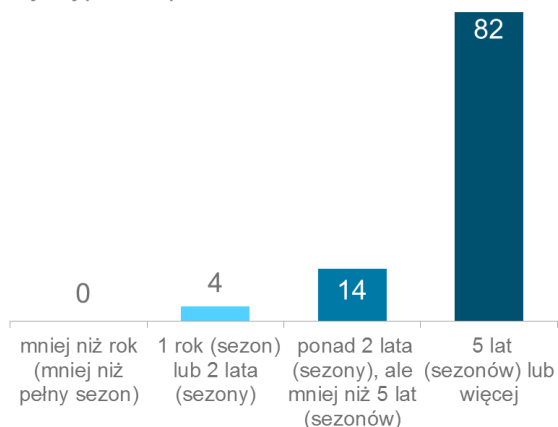
N=787

Zdecydowana większość sportowców wyczynowych (82%) to osoby, które biorą udział we współzawodnictwie w swojej głównej dyscyplinie sportu co najmniej od 5 lat. Siedmiu na dziesięciu respondentów (69%) brało udział w mistrzostwach świata bądź zawodach międzynarodowych. Co drugi (49%) może pochwalić się tytułem mistrza kraju, a co czwarty (27%) tytułem międzynarodowym. Spośród uczestników ankiety 6% korzysta aktualnie z wyłączenia dla celów terapeutycznych, a 9% posiada takie doświadczenie. Tylko nieliczni (3%) to uczestnicy zawodów w sportach osób niepełnosprawnych.

## Wykres 22 Doświadczenie sportowe

Dane w [%]

Od ilu lat bierze Pan/Pani udział we współzawodnictwie w swojej głównej dyscyplinie sportu?



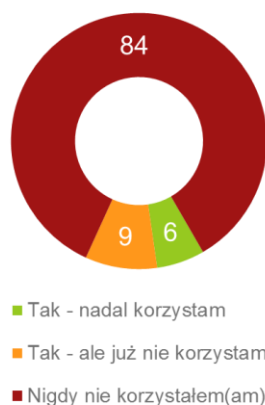
Jaki był najwyższy poziom zawodów, w których brał(a) Pan/Pani udział?



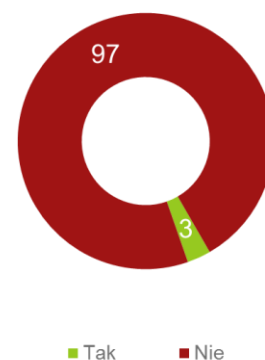
Czy zdobył(a) Pan/Pani kiedykolwiek jakiś tytuł mistrzowski?



Czy kiedykolwiek korzystał(a) Pan/Pani z wyłączenia dla celów terapeutycznych?



Czy bierze Pan/Pani udział w zawodach dla sportowców niepełnosprawnych?

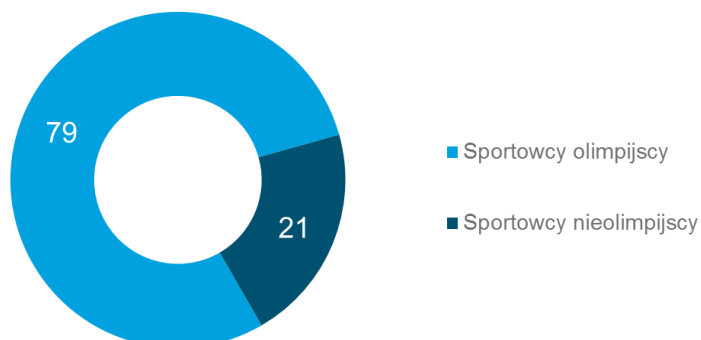


N=787

Tak jak już zostało wspomniane, w dalszej części raportu zostaną przeanalizowane tylko odpowiedzi sportowców wyczynowych udzielone podczas wypełniania ankiety w Internecie. Porównanie wyników będzie się odbywało głównie w odniesieniu do tego, czy istnieją istotne statystycznie różnice między odpowiedziami sportowców wyczynowymi, których główna dyscyplina sportu należy do dyscyplin olimpijskich oraz tych, których dyscyplina nie należy do tej grupy dyscyplin.

**Wykres 23 Rozkład częstości wśród sportowców wyczynowych, którzy wzięli udział w ankiecie na tych, których główna dyscyplina sportu należy do dyscyplin olimpijskich oraz tych, których główna dyscyplina sportu nie należy do dyscyplin olimpijskich.**

*Dane w [%]*



*N=787*

Wśród ogółu sportowców wyczynowych, którzy wzięli udział w ankiecie większość należy do pierwszej grupy (79%), pozostali (21%) uprawiają dyscypliny, które nie należą do dyscyplin olimpijskich. By ułatwić przedstawienie i analizę wyników porównawczych w dalszej części raportu będziemy posługiwać się sformułowaniem „sportowcy olimpijscy” w odniesieniu do sportowców wyczynowych, których główna dyscyplina sportu należy do dyscyplin olimpijskich oraz sformułowaniem „sportowcy nieolimpijscy” dla pozostałych respondentów.

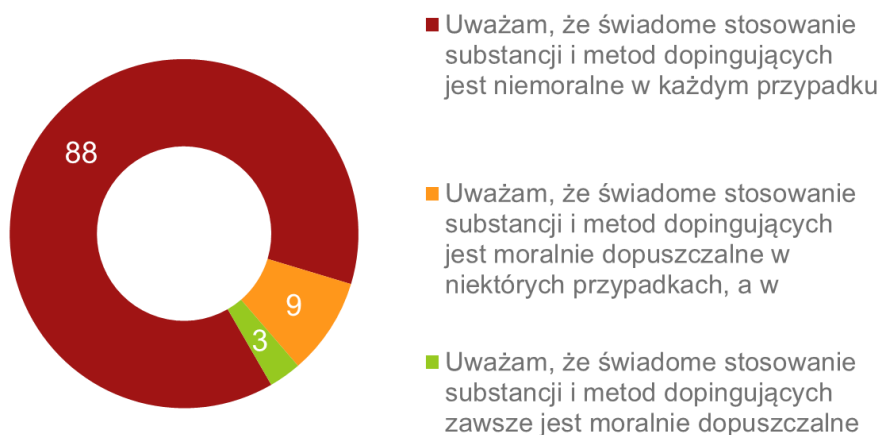
### **3.5.2 Moralność i oszukiwanie**

#### **Postawa moralna wobec dopingu**

Pod względem oceny moralnej stosowania dopingu sportowcy wyczynowi wykazują się bardziej restrykcyjnym podejściem niż pozostali badani. Podczas gdy wśród ogółu społeczeństwa i sportowców amatorów siedmiu z dziesięciu ocenia stosowanie dopingu jako moralnie naganne bez względu na okoliczności, tak wśród sportowców wyczynowych taki pogląd podziela dziewięciu na dziesięciu zapytanych.

**Wykres 24** Można mieć różne opinie o tym, czy substancje i metody dopingujące powinny być dozwolone czy też zabronione. Proszę wybrać to zdanie, które najlepiej odzwierciedla Pana/Pani opinię na temat stosowania substancji i metod dopingujących w sporcie.

Dane w [%]



N=787

### Wycofanie moralne

Moralne wycofanie/ „odangażowanie” (ang. moral disengagement) odnosi się do selektywnego wykorzystania manewrów psychospołecznych, które pozwalają jednostce na przekroczenie standardów moralnych bez doświadczania negatywnych emocji, takich jak poczucie winy i wstydu, zmniejszając tym samym ograniczenia dotyczące niemoralności (Hodge i Gucciardi). Istnieje osiem mechanizmów wycofania moralnego: moralne uzasadnienie; eufemistyczne nazewnictwo; korzystne porównania; przesunięcie odpowiedzialności; dehumanizacja; przypisanie winy; zniekształcanie konsekwencji i rozproszenie odpowiedzialności (Bandura, 1991). Na przykład często zauważa się, że osoby przyłapane na stosowaniu dopingu uzasadniają swoje postępowanie tym, że ich przeciwnicy też to robią (tj. "Wszyscy inni robią to"). Jest to przykład mechanizmu rozproszonej odpowiedzialności. Wysoki wskaźnik wycofania moralnego sprzyja niemoralnym zachowaniom odnośnie stosowania metod i środków dopingujących.

Na wykresie poniżej przedstawione są rozkłady odpowiedzi, na ile sportowcy wyczynowi zgadzają się z pewnymi opiniami, które symbolizują 8 wspomnianych wcześniej mechanizmów wycofania moralnego. Wskaźnikiem, który pomoże w ocenie aktualnego poziomu wycofania moralnego wśród sportowców wyczynowych będzie w tym przypadku zsumowany odsetek odpowiedzi, świadczących o zgodzie z danym stwierdzeniem. W większości przypadków odsetek ten jest niski i waha się między 3% a 9%. Nieco większy okazał się być przy dwóch opiniach: „jeśli przeciwnik zachowuje się jak zwierzę, to masz prawo odpowiedzieć tym samym” (15%) oraz „na przeciwnika można krzyczeć, ale nie można stosować przemocy” (25%). Odsetki te nie przekraczają jednak 30%, więc sytuacja nie jest niepokojąca i żadne dodatkowe środki prewencyjne nie muszą być pilnie wdrażane.

**Wykres 25** Poniżej przedstawiono różne opinie, jakie mogą mieć sportowcy (zawodnicy) w sporcie wyczynowym. Proszę uważnie przeczytać te stwierdzenia i przy każdym z nich zaznaczyć, w jakim stopniu zgadza lub nie zgadza się Pan/Pani z nim.

Dane w [%]



N=787

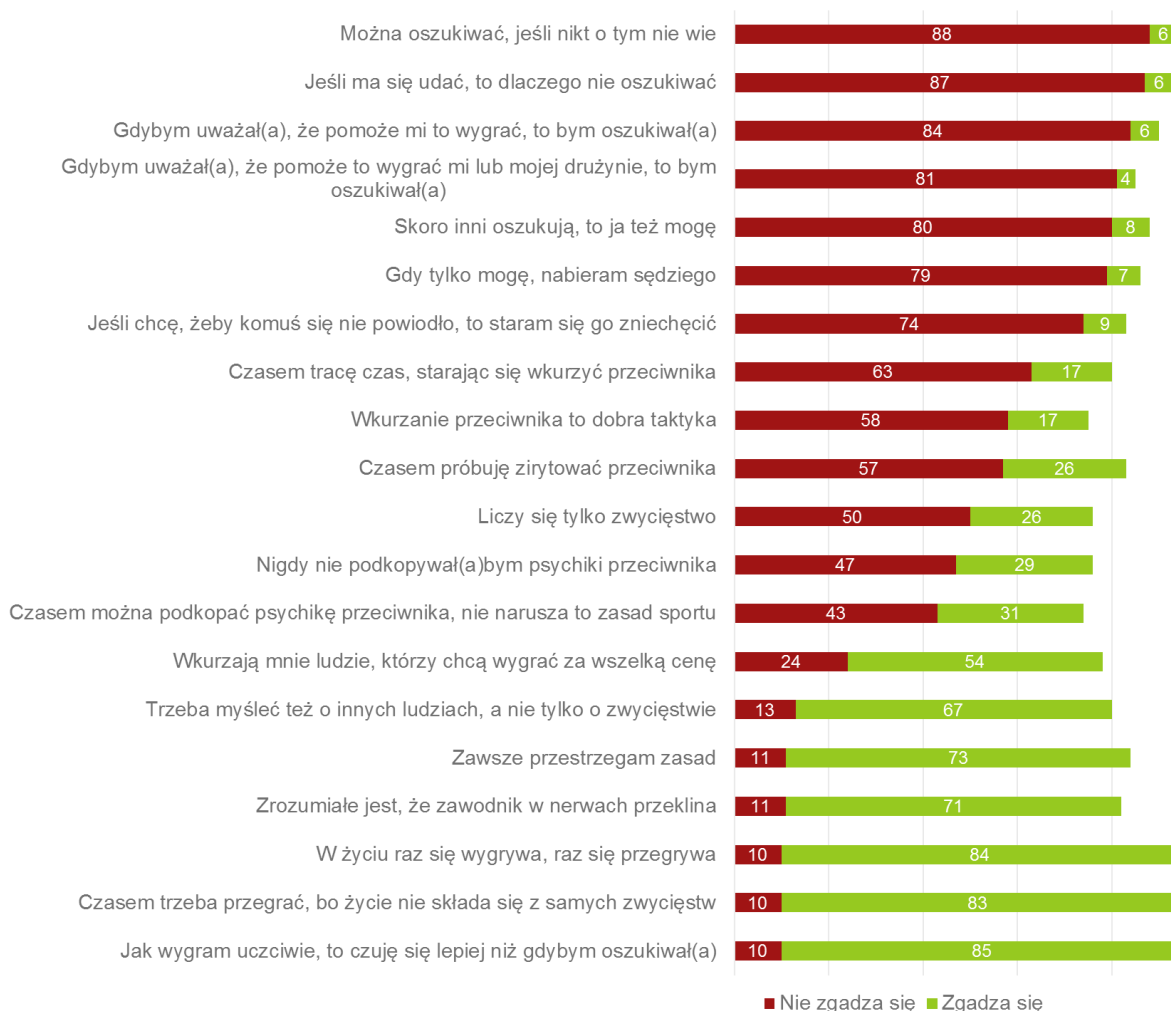
### Moralne podejmowanie decyzji: postawy wobec oszukiwania i innych działań moralnych

Konstrukt ten mierzy postawy wobec moralnego podejmowania decyzji w sporcie, koncentrując się na zachowaniach bazujących na oszukiwaniu i działaniach, które nie są objęte regułami sportu, ale umożliwiają uzyskanie nieuczciwej przewagi (Lee, Whitehead i Ntoumanis, 2007). W analizie tego konstrukt można wyróżnić trzy skale: akceptację oszukiwania; podejście do zwycięstwa w odpowiednich proporcjach; akceptacja rozgrywek psychologicznych (ang. gamesmanship).

Poniżej na wykresie zaprezentowane są skumulowane rozkłady odpowiedzi udzielonych przez sportowców wyczynowych w odniesieniu do tego, na ile zgadzają się z poszczególnymi stwierdzeniami na temat oszukiwania w sporcie lub stosowania zasady „fair play”. Wszystkie stwierdzenia można zaklasyfikować do którejś z trzech wspomnianych skali.

**Wykres 26** Poniżej zamieszczono stwierdzenia różnych ludzi na temat oszukiwania w sporcie lub stosowania zasady fair play. Proszę przeczytać te stwierdzenia i przy każdym z nich zaznaczyć, w jakim stopniu zgadza lub nie zgadza się Pan/Pani z nim. Niektóre zdania są bardzo podobne, dlatego prosimy o uważne czytanie wszystkich stwierdzeń.

Dane w [%]



N=210 (pytanie losowane – nie wszyscy respondenci odpowiedzieli na to pytanie)

Poniższe trzy tabele prezentują wyniki dla poszczególnych stwierdzeń z podziałem na trzy grupy korespondujące ze skalami mierzącymi poziom moralnego podejmowania decyzji.

Analizując jednocześnie wykres powyżej oraz tabelę poniżej można zauważyć, że stwierdzenia cieszące się najmniejszą akceptacją, czyli największym odsetkiem odpowiedzi „nie zgadzam się”, stanowią niemal kompletny zestaw opinii przypisanych do skali: akceptacja oszukiwania. Zdecydowana większość sportowców wyczynowych – około czterech na pięciu (80%) – nie zgadza się ze stwierdzeniami, które mówią o tym, że oszukiwanie w różnych sytuacjach może być dozwolone – np. gdy nikt tego

nie widzi (88%), gdy może to pomóc w osiągnięciu wygranej indywidualnej (84%) bądź dla drużyny (81%).

**Tabela 3 Stwierdzenia przypisane do skali: akceptacja oszukiwania oraz skumulowane rozkłady odpowiedzi dla poszczególnych stwierdzeń. N=210**

Akceptacja oszukiwania	Nie zgadza się	Zgadza się
Można oszukiwać, jeśli nikt o tym nie wie	88%	6%
Gdybym uważał(a), że pomoże mi to wygrać, to bym oszukiwał(a)	84%	6%
Skoro inni oszukują, to ja też mogę	80%	8%
Jeśli ma się udać, to dlaczego nie oszukiwać	87%	6%
Gdy tylko mogę, nabieram sędziego	79%	7%
Zawsze przestrzegam zasad	11%	73%
Gdybym uważał(a), że pomoże to wygrać mi lub mojej drużynie, to bym oszukiwał(a)	81%	4%

Dla kontrastu warto spojrzeć na przeciwną stronę wykresu – na stwierdzenia, które zyskały największy poziom akceptacji. Są to głównie opinie, które należą do grupy przypisanej do skali: podejście do zwycięstwa w odpowiednich proporcjach. Większość sportowców wyczynowych przychyliła się do postawy umiarkowanej – akceptują to, że porażki też się zdarzają i są one potrzebne. Przykładowo 84% ankietowanych zgadza się ze stwierdzeniem, że „w życiu raz się wygrywa, raz się przegrywa”, 83% – „czasem trzeba przegrać, bo życie nie składa się z samych zwycięstw”, a dla 85% bliska jest opinia, że jak wygrają uczciwie, to czują się lepiej niż gdyby oszukiwali.

**Tabela 4 Stwierdzenia przypisane do skali: podejście do zwycięstwa w odpowiednich proporcjach oraz skumulowane rozkłady odpowiedzi dla poszczególnych stwierdzeń. N=210**

Podejście do zwycięstwa w odpowiednich proporcjach	Nie zgadza się	Zgadza się
W życiu raz się wygrywa, raz się przegrywa	10%	84%
Czasem trzeba przegrać, bo życie nie składa się z samych zwycięstw	10%	83%
Jak wygram uczciwie, to czuję się lepiej niż gdybym oszukiwał(a)	10%	85%
Trzeba myśleć też o innych ludziach, a nie tylko o zwycięstwie	13%	67%
Wkurzają mnie ludzie, którzy chcą wygrać za wszelką cenę	24%	54%
Liczy się tylko zwycięstwo	50%	26%
Zrozumiałe jest, że zawodnik w nerwach przeklina	11%	71%

Najbardziej różnicujące sportowców wyczynowych są stwierdzenia przypisane do skali: akceptacja rozgrywek psychologicznych. W przypadku tych opinii respondenci częściej udzielają odpowiedzi „nie mam zdania”, co oznacza, że trudno jest im się jednoznacznie opowiedzieć po którejś ze stron. Mimo tych trudności badani częściej decydują się na brak akceptacji dla tego typu podejścia, które zakłada, że pewne



działania np. irytowanie, denerwowanie przeciwnika, podkopanie jego psychiki są dozwolone w imię własnego interesu.

**Tabela 5 Stwierdzenia przypisane do skali: akceptacja rozgrywek psychologicznych oraz skumulowane rozkłady odpowiedzi dla poszczególnych stwierdzeń. N=210**

Akceptacja rozgrywek psychologicznych	Nie zgadza się	Zgadza się
Czasem próbuję zirytować przeciwnika	57%	26%
Czasem można podkopać psychikę przeciwnika, nie narusza to zasad sportu	43%	31%
Czasem tracę czas, starając się wkurzyć przeciwnika	63%	17%
Jeśli chcę, żeby komuś się nie powiodło, to staram się go zniechęcić	74%	9%
Wkurzanie przeciwnika to dobra taktyka	58%	17%
Nigdy nie podkopywał(a)bym psychiki przeciwnika	47%	29%

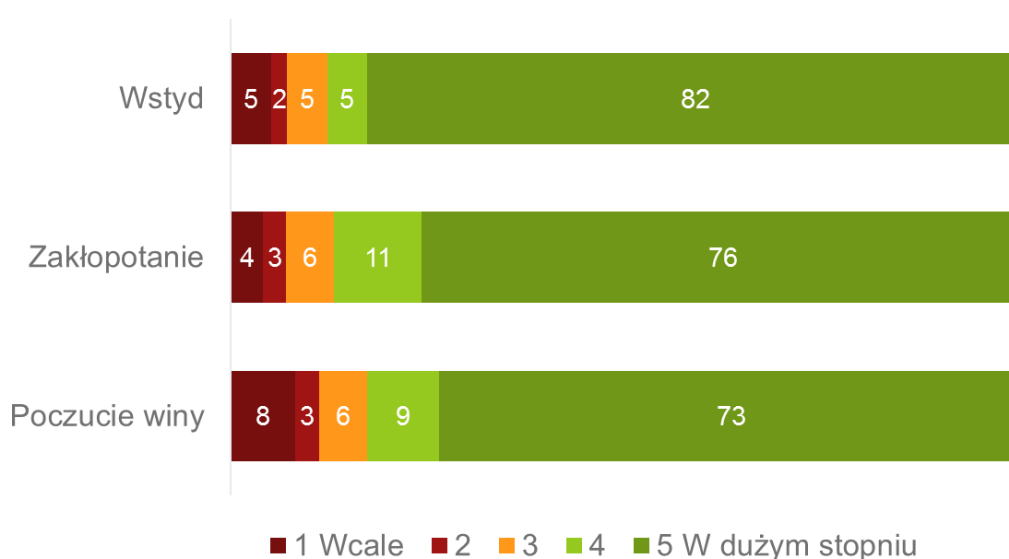
### Moralny wpływ

Wpływ moralny odnosi się do emocjonalnych reakcji – poczucia winy, wstydu i zakłopotania, które pojawiają się w przypadku demaskacji – złapaniu na stosowaniu zabronionych substancji lub metod dopingujących.

Biorąc pod uwagę, że te emocje są silnymi wskaźnikami postaw moralnych, a zdecydowana większość respondentów (powyżej 70%) deklaruje, że w dużym stopniu odczuwałaby je w przypadku demaskacji, można stwierdzić, że polscy sportowcy wyczynowi mają silnie rozwiniętą postawę moralną względem stosowania dopingu.

**Wykres 27 Gdyby złapano Pana/Panią na stosowaniu zabronionych substancji lub metod dopingujących – w jakim stopniu odczuwał(a)by Pan/Pani:**

Dane w [%]



N=787

### 3.5.3 Postrzeganie legitymizacji

Zasadność, legitymizacja organizacji antydopingowych w tym podrozdziale odnosi się do stopnia, w jakim są postrzegane jako należycie ustanowione i jaką mają moc w egzekwowaniu przepisów antydopingowych. Ogólnie rzecz biorąc, uważa się, że im silniejsza jest dostrzegalna (i faktyczna) legitymacja organizacji, tym bardziej ludzie będą przestrzegać zasad i regulacji ustanowionych przez tę organizację (Tyler, 1990).

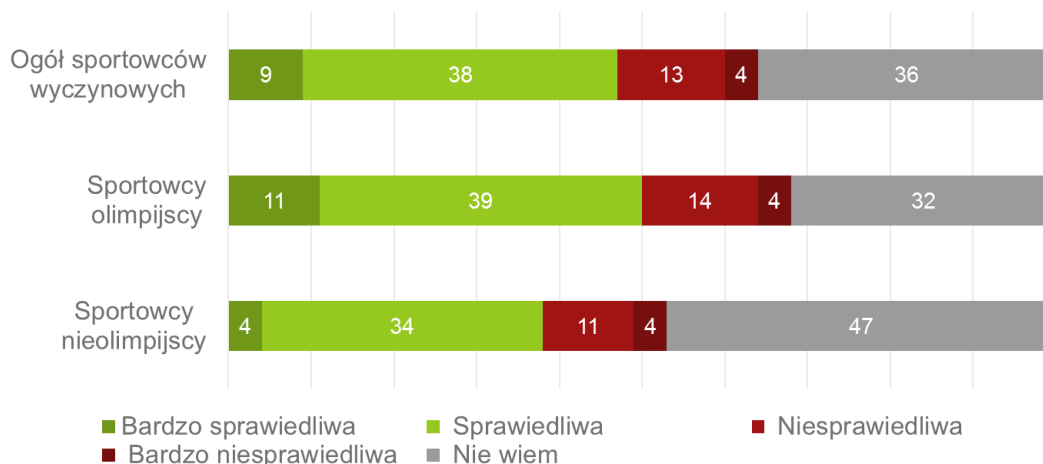
Według Tylera na autorytet władzy wpływają trzy wymiary sprawiedliwości: (1) sprawiedliwość rozdzielcza – uczciwość rezultatów systemu; (2) sprawiedliwość procesowa – uczciwość procesów; oraz (3) sprawiedliwość interakcyjna – sprawiedliwość w traktowaniu międzyludzkim podczas wdrażania procedur.

W odniesieniu do tego podejścia, legitymizacja organizacji antydopingowych powinna opierać się na stworzeniu uczciwego i sprawiedliwego systemu kontrolowania (sprawiedliwości rozdzielcza), zawierającego jasne i przejrzyste procesy pobierania, analizy i przechowywania próbek w celu kontroli, uczciwego procesu późniejszego odwołania się do wyników kontroli antydopingowej i do Trybunału Arbitrażowego ds. Sportu (sprawiedliwość procesowa) oraz na odpowiednim traktowaniu sportowców przez personel, prowadzący procedurę kontroli antydopingowej (sprawiedliwość interakcyjna).

W pierwszej kolejności przyjrzyjmy się ocenie sprawiedliwości rozdzielczej. Dużą część sportowców wyczynowych nie ma pewności co do tego, na ile polska Komisja do Zwalczenia Dopingu w Sporcie (obecnie: POLADA) jest sprawiedliwa pod względem równego traktowania wszystkich zawodników. Około dwie piąte zapytanych udziela odpowiedzi „nie wiem”. Pozostali częściej opowiadają się za pozytywną oceną pracy Komisji (POLADA) w tym względzie niż za negatywną – prawie połowa sądzi, że jest sprawiedliwa, podczas gdy niespełna jedna piąta (17%) jest przeciwnego zdania. Sportowcy, których główną dyscypliną sportu jest jedna z dyscyplin olimpijskich, częściej są skłonni pozytywnie oceniać Komisję (POLADA) niż pozostali sportowcy.

**Wykres 28 Jak Pan/Pani sądzi, na ile polska Komisja do Zwalczenia Dopingu w Sporcie (POLADA) jest sprawiedliwa pod względem równego traktowania wszystkich zawodników?**

Dane w [%]

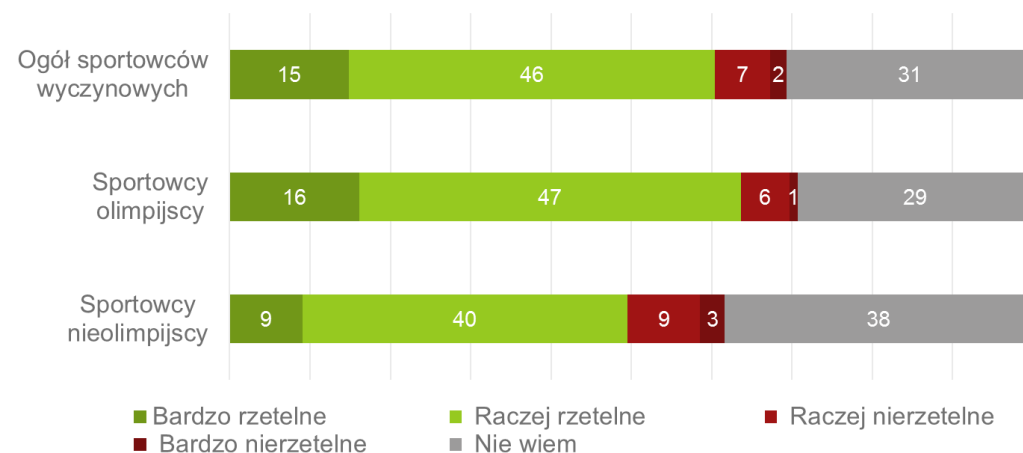


N=787 (ogół sportowców wyczynowych), N=618 (olimpijscy), N=169 (nieolimpijscy)

Sportowcy wyczynowi podobne trudności przejawiają przy dokonaniu oceny rzetelności przeprowadzania kontroli antydopingowej przez Komisję (POLADA). Ponownie jedna trzecia nie potrafi udzielić jednoznacznej odpowiedzi i mówi „nie wiem”. Należy jednak zauważyć, że ten aspekt pozytywnie ocenia większość respondentów (łącznie 61%). Także w tym przypadku sportowcy olimpijscy częściej są skłonni pozytywnie opiniować rzetelność pracy Komisji (POLADA) pod względem pobierania próbek i dalszego postępowania z nimi niż sportowcy nieolimpijscy (63% wobec 49%).

**Wykres 29 Na ile Pana/Pani zdaniem przeprowadzanie kontroli antydopingowej przez polską Komisję do Zwalczenia Dopingu w Sporcie (POLADA) jest rzetelne pod względem pobierania próbek i dalszego postępowania z nimi?**

Dane w [%]

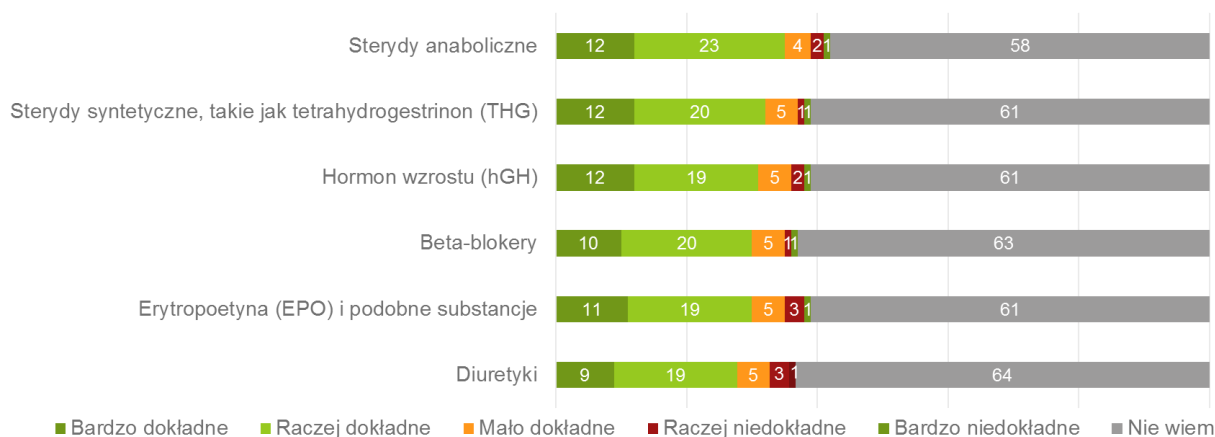


N=787 (ogół sportowców wyczynowych), N=618 (olimpijscy), N=169 (nieolimpijscy)

Jeszcze trudniej sportowcom wyczynowym jest dokonać oceny dokładności analiz antydopingowych w odniesieniu do różnych substancji – takich jak sterydy anaboliczne i syntetyczne, hormon wzrostu czy beta-blokery. Zdecydowana większość udzieliła odpowiedzi „nie wiem/ trudno powiedzieć”. Około jedna trzecia sportowców wyczynowych określiła natomiast, że w ich opinii analizy te są dokładne, jeżeli chodzi o możliwość prawidłowego wykrycia każdej z substancji.

**Wykres 30 Jak bardzo dokładne lub niedokładne - Pana/Pani zdaniem - są obecnie analizy antydopingowe, jeżeli chodzi o możliwość prawidłowego wykrycia każdej z poniższych substancji?**

Dane w [%]



N=787

Powyższe wyniki wskazują, że POLADA nie musi aktualnie podejmować pilnych dodatkowych starań, aby przeciwdziałać postrzeganiu nieuczciwości lub niesprawiedliwości procedur. Niemniej jednak wysoce pożądane byłoby systematyczne zwiększanie proporcji opinii o rzetelnym i sprawiedliwym działaniu POLADA. Ponadto wyniki należy monitorować, by w razie wykrycia jakichkolwiek negatywnych zmian w czasie, można było podjąć szybkie działania naprawcze. Zwłaszcza, że wśród respondentów wyraźnie widoczny jest brak wiedzy bądź zdecydowania na temat obecnego funkcjonowania POLADA oraz tego, jak dokładne są obecnie analizy antydopingowe.

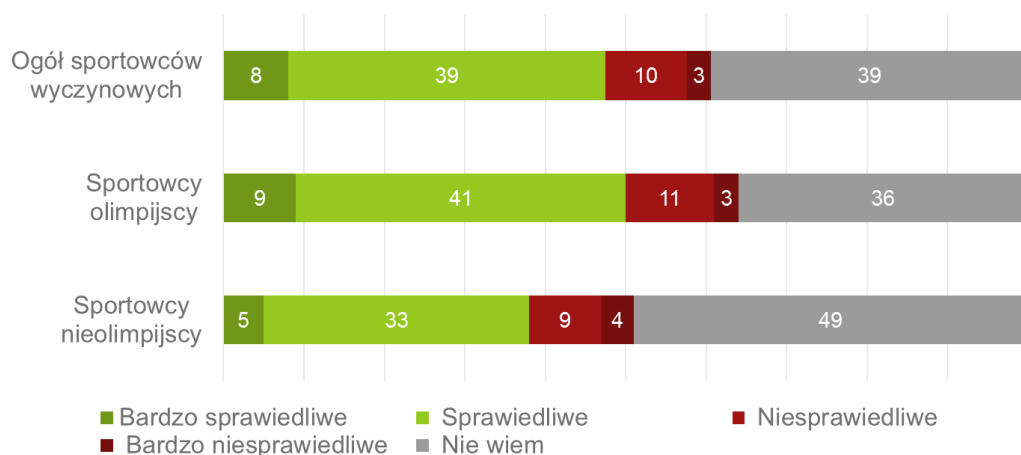
Odnosnie sprawiedliwości procesowej można powiedzieć, że istotna część polskich sportowców wyczynowych (około dwie piąte) nie ma pewności, jak ocenić, na ile sprawiedliwie przeprowadzane są kolejne kroki w postępowaniu dyscyplinarnym wszczętym w wyniku kontroli antydopingowej.

Dla blisko połowy ankietowanych (47%) postępowanie (dyscyplinarne) w sprawie zawodnika, który odwołuje się od pozytywnego wyniku kontroli antydopingowej jest w Polsce przeprowadzane sprawiedliwie. Jednak niewiele mniej osób (39%) nie ma na ten temat zdania. Częściej o zapewnieniu sprawiedliwości w takich postępowaniach

przekonani są sportowcy, którzy uprawiają dyscypliny olimpijskie niż pozostali badani (50% wobec 38%).

**Wykres 31 Jak bardzo sprawiedliwe (uczciwe) jest w Polsce Pana/Pani zdaniem postępowanie (dyscyplinarne) w sprawie zawodnika, który odwołuje się od pozytywnego wyniku kontroli antydopingowej?**

Dane w [%]

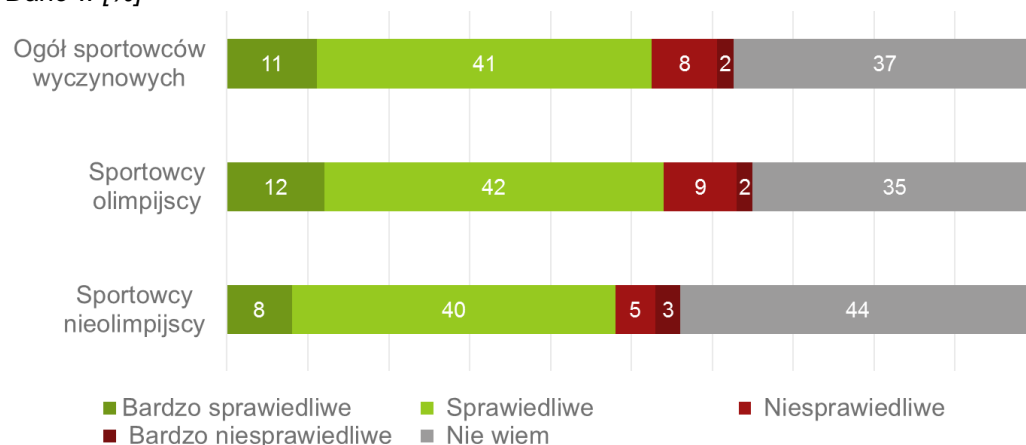


N=787 (ogół sportowców wyczynowych), N=618 (olimpijscy), N=169 (nieolimpijscy)

Jeśli chodzi o ocenę sprawiedliwości postępowania (dyscyplinarnego) w sprawie nałożenia kary na zawodnika w głównej dyscyplinie respondenta, który odnotował pozytywny wynik kontroli antydopingowej, to tutaj sytuacja jest podobna jak w poprzednim przypadku. Stosunkowo liczny odsetek ankietowanych (37%) odpowiada, że nie ma na ten temat sprecyzowanej opinii, a pozostali częściej opowiadają się za opinią pozytywną niż negatywną (52% wobec 10%).

**Wykres 32 Jak bardzo sprawiedliwe (uczciwe) jest w Polsce Pana/Pani zdaniem postępowanie (dyscyplinarne) w sprawie nałożenia kary na zawodnika w Pana/Pani dyscyplinie, który odnotował pozytywny wynik kontroli antydopingowej?**

Dane w [%]



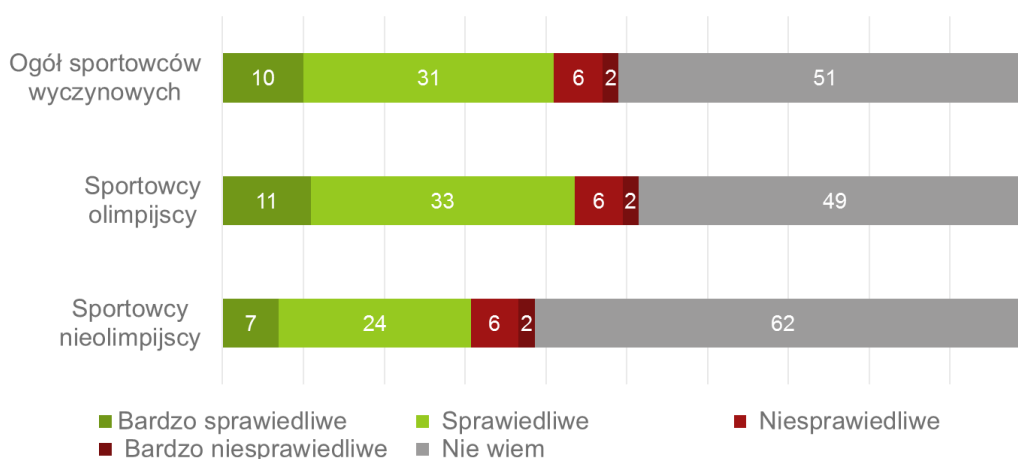
N=787 (ogół sportowców wyczynowych), N=618 (olimpijscy), N=169 (nieolimpijscy)

Jeszcze trudniejsze okazało się być pytanie o ocenę sprawiedliwości postępowania (dyscyplinarnego) w sprawie zawodnika, który odwołuje się od pozytywnego wyniku kontroli antydopingowej do Trybunału Arbitrażowego ds. Sportu w Lozannie. Jest to tak odległy dla respondentów temat, że co drugi zapytany (51%) uchyla się od udzielenia konkretnej odpowiedzi i mówi: „nie wiem”. Wśród pozostałych osób przeważa przekonanie o zapewnieniu sprawiedliwego postępowania w zaistniałych warunkach (41% wobec 8%).

Podsumowując, niski odsetek odpowiedzi niekorzystnych oraz przeważający tych pozytywnych w ocenie sprawiedliwości procesowej został przyćmiony wysokim odsetkiem odpowiedzi ambiwalentnych, świadczących o niewiedzy respondentów na temat postępowania dyscyplinarnego, a w konsekwencji na temat kontroli antydopingowej w Polsce.

**Wykres 33 Jak bardzo sprawiedliwe (uczciwe) jest w Polsce Pana/Pani zdaniem postępowanie (dyscyplinarne) w sprawie zawodnika, który odwołuje się od pozytywnego wyniku kontroli antydopingowej do Trybunału Arbitrażowego ds. Sportu w Lozannie?**

*Dane w [%]*



*N=787 (ogół sportowców wyczynowych), N=618 (olimpijscy), N=169 (nieolimpijscy)*

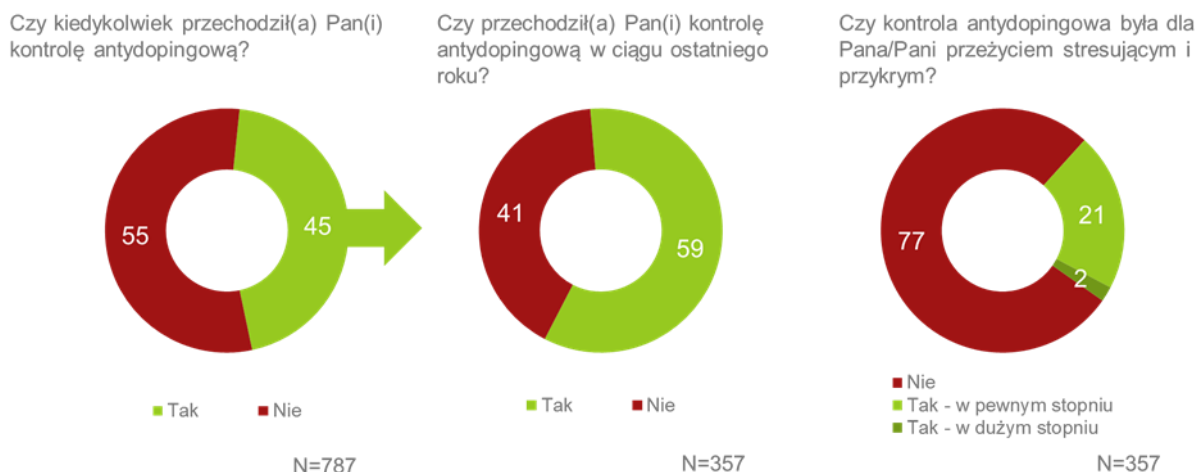
Ostatnim elementem legitymizacji w odniesieniu do organizacji antydopingowych jest sprawiedliwość interakcyjna, czyli w tym przypadku doświadczenia i oceny związane z międzyludzkimi kontaktami z personelem odpowiedzialnym za przeprowadzanie kontroli antydopingowej.

Wśród ogółu sportowców wyczynowych niemal połowa (45%) choć raz przechodziła kontrolę antydopingową, a spośród nich większość (59%) miała okazję ją przejść w ciągu ostatniego roku. Dla większości sportowców, którzy mają za sobą takie doświadczenie (77%) nie było ono przeżyciem stresującym czy przykrym. Ci, którzy mają odmienne odczucia stanowią około 10% wszystkich sportowców wyczynowych,

którzy wzięli udział w badaniu. Z reguły wspominają kontrolę jako stresującą i nieprzyjemną do pewnego stopnia (9,5%). Tylko siedmiu ankietowanych określiło, że było to dla nich przeżycie w dużym stopniu negatywne.

### Wykres 34 Doświadczenia sportowców wyczynowych z kontrolą antydopingową

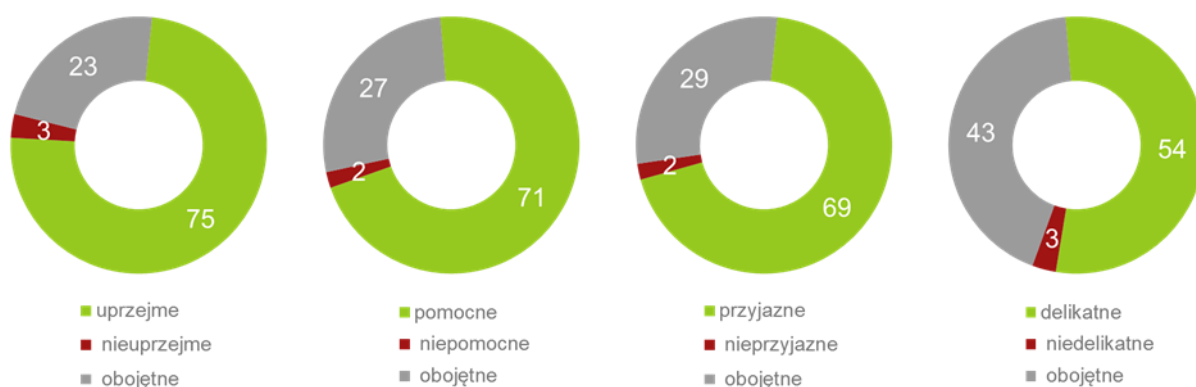
Dane w [%]



Większość sportowców wyczynowych, którzy chociaż raz w swojej karierze przeszli kontrolę antydopingową oceniają, że osoby, które ją przeprowadzały były uprzejme (75%), pomocne (71%), przyjaźnie nastawione (69%) oraz delikatne (54%). Respondenci bardzo rzadko jednoznacznie negatywnie oceniają podejście tych osób. Prędzej – około jedna czwarta – są skłonni do stwierdzenia, że osoby odpowiedzialne za kontrolę nie były specjalnie uprzejme, pomocne czy przyjazne, a raczej obojętne. Szczególnie często oceniano tak zachowanie osób, które przeprowadzały kontrolę, w odniesieniu do poziomu delikatności – 43% stwierdza, że nie były one delikatne lub niedelikatne, lecz obojętne.

### Wykres 35 Jak opisał(a)by Pan(i) podejście osób, które przeprowadzały kontrolę?

Dane w [%]



N=357 (osoby, które chociaż raz przeszły kontrolę antydopingową)

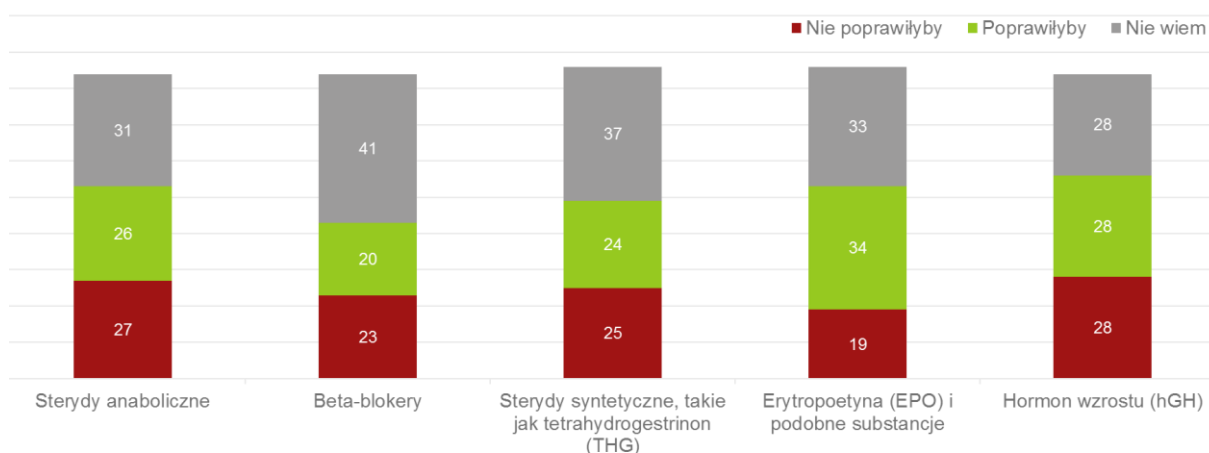
### 3.5.4 Przekonania na temat zalet dopingu

W tej części omówione zostanie postrzeganie sportowców wyczynowych w Polsce, w jakim zakresie korzystanie z różnego rodzaju substancji wzmacniających ich wydajność przyczyniłoby się bezpośrednio do poprawy wyników w ich dyscyplinie sportowej.

Respondenci zostali zapytani o potencjalne pozytywne lub negatywne działanie poszczególnych środków dopingujących. Rozkłady uzyskanych odpowiedzi wskazują na to, że sportowcy są podzieleni na trzy niemal równoliczne grupy – na tych, którzy w ogóle unikają oszacowania ewentualnego wpływu takich substancji na wyniki sportowe, tych, którzy przypuszczają, że skutki przyjmowania takich środków byłyby pozytywne oraz tych, którzy oczekiwaliby raczej negatywnych rezultatów. Rozkłady odpowiedzi niewiele różnią się, zarówno jeśli chodzi o poszczególne substancje dopingujące (mimo różnego ich działania), jak i rodzaj uprawianej dyscypliny (to czy jest ona olimpijska, czy też nie).

**Wykres 36** Jeżeli miał(a)by Pan/Pani użyć niżej wymienionych substancje, to jak Pan/Pani ocenia, jakie jest prawdopodobieństwo, że mogłyby one poprawić Pana/Pani wyniki w Pana/Pani dyscyplinie sportu?

Dane w [%]



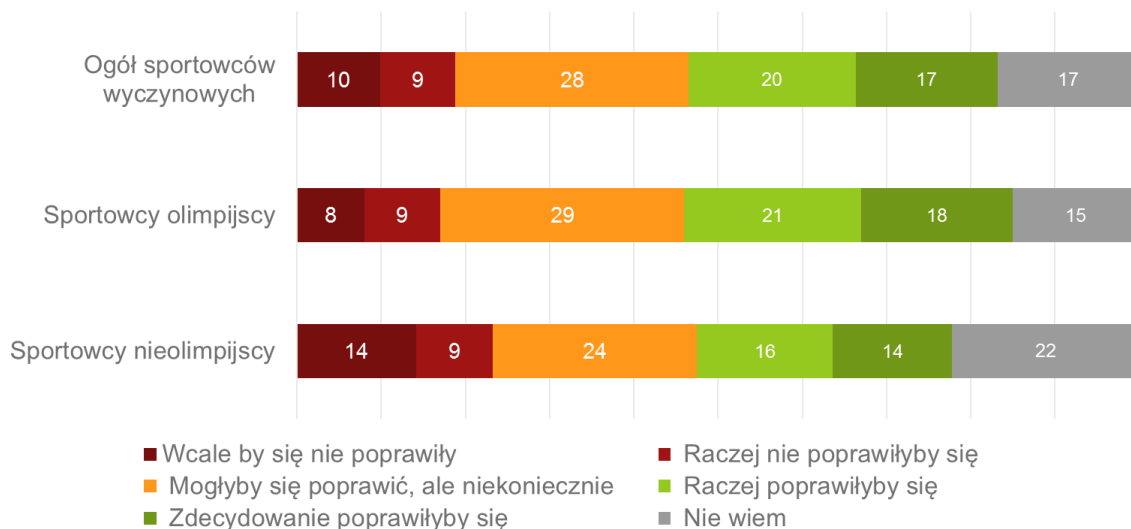
N=787

Okolo jedna trzecia sportowców wyczynowych (37%) jest przekonana o tym, że dobór i stosowanie substancji dopingujacej odpowiedniej dla uprawianego przez nich sportu poprawilyby ich wyniki sportowe. Niewiele mniej osob – 28% myśli o tym ambiwalentnie, nie ma przekonania o tym, że wyniki te na pewno by się poprawily. Jedna piąta uważa natomiast, że stosowanie takich srodkow wywarloby negatywny wpływ na rezultaty sportowe. Prawie tak samo liczna grupa (17%) w ogóle nie ustosunkowala się do tego zagadnienia i udzielila odpowiedzi „nie wiem”.



**Wykres 37 Jak Pan/Pani sądzi, w jakim stopniu Pana/Pani wyniki sportowe w Pana/Pani dyscyplinie sportu poprawiłyby się, gdyby stosował(a) Pan/Pani substancję dopingującą odpowiednią dla uprawianego sportu?**

Dane w [%]



N=787 (ogół sportowców wyczynowych), N=618 (olimpijscy), N=169 (nieolimpijscy)

**Prawdopodobieństwo oraz pożądanie osiągnięcia sukcesu w sporcie i wynikających z tego pozytywnych rezultatów**

Pomimo, że takie czynniki jak status gwiazdy i dochodowe umowy sponsorskie różnią się w zależności od rodzaju sportu, ważne jest, aby monitorować stopień, w jakim są one postrzegane jako osiągalne oraz to, w jakim stopniu mogłyby być używane jako przynęta lub samomotywacja do stosowania substancji dopingujących. Stopień, w jakim sportowcy pożądamy poszczególnych rezultatów (zarówno tych nakierowanych na indywidualny sukces, jak i na spodziewane korzyści) przyczynia się do ich podatności na doping.

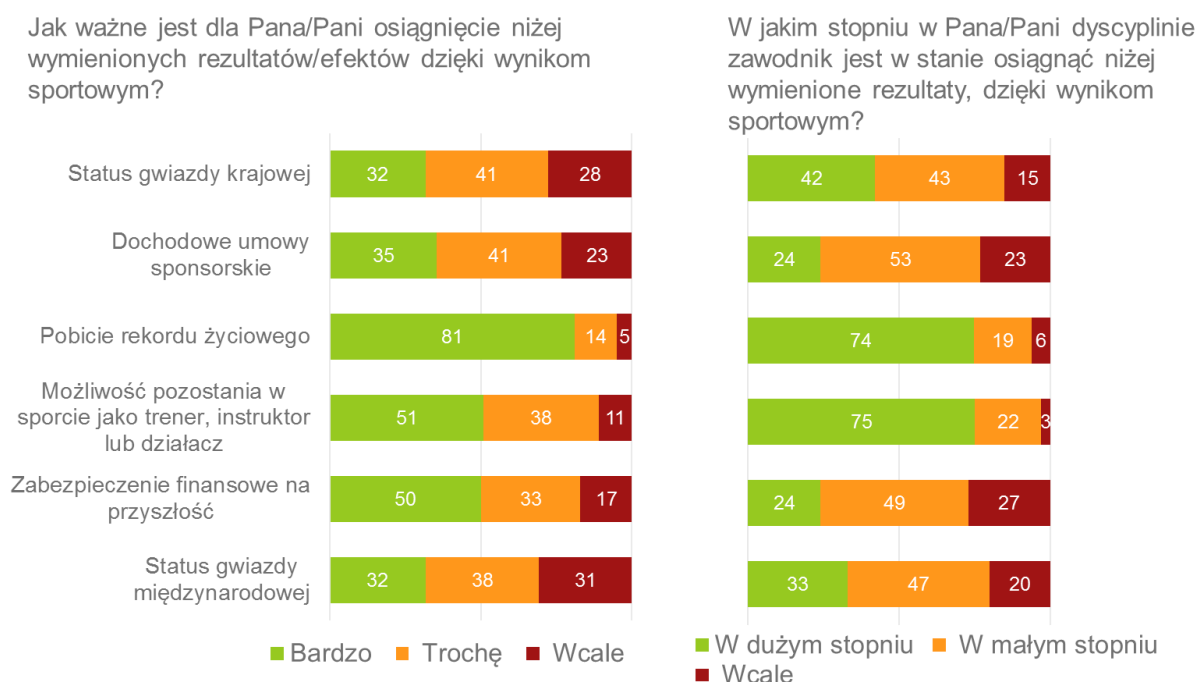
Dwa wykresy poniżej, zestawione obok siebie, pokazują relację między ważnością a możliwością osiągnięcia pewnych rezultatów/ efektów dzięki wynikom w sporcie, w percepcji sportowców wyczynowych. Spośród różnych elementów z listy najbardziej wyróżnia się pobicie rekordu życiowego. Ten rezultat jest ważny dla czterech na pięciu respondentów (81%). Co ciekawe, dla niewiele mniej licznej grupy (74%) jawi się on jako osiągalny. W drugiej kolejności ważna okazuje się być możliwość pozostania w sporcie jako trener, instruktor bądź działacz – taką potrzebę deklaruje połowa ankietowanych (51%). Jest to szczególnie interesujący przykład rezultatu, który oprócz tego, że często bywa uznawany za ważny, to jeszcze częściej jest określany jako osiągalny (75%). Istotnym aspektem dla sportowców wyczynowych jest również zabezpieczenie finansowe na przyszłość – opinię tę podziela połowa respondentów

(50%). W osiągnięcie tego celu wierzy jednak niemal dwukrotnie mniejszy odsetek badanych (24%).

Pozostałe rezultaty – takie jak status gwiazdy krajowej lub międzynarodowej, dochodowe umowy sponsorskie – są oceniane jako ważne przez zdecydowanie mniej liczną grupę respondentów (około jedną trzecią). Podobnie jest z określeniem możliwości ich osiągnięcia.

**Wykres 38 Ważność i możliwość osiągnięcia pewnych rezultatów dzięki wynikom w sporcie.**

Dane w [%]



N=787

Przy działaniach o charakterze antydopingowym można podkreślić utratę najważniejszych korzyści, jakie można osiągnąć dzięki wynikom w sporcie w sytuacji, jeśli sportowiec zostanie złapany na stosowaniu dopingu. Przykładowo można zastosować odwołanie do niemożności pozostania w sporcie po zakończeniu kariery sportowej lub ryzyka zwrotu pieniędzy otrzymanych w wyniku umów sponsorskich.

### 3.5.5 Przekonania na temat szkodliwości dopingu i konsekwencji w razie złapania

Dotychczasowe badania nad dopingiem wykazują, że można zastosować dwa typy argumentów, by zniechęcić sportowców do dopingu i powstrzymać ich przed stosowaniem niedozwolonych substancji: (1) wysokie prawdopodobieństwo złapania, a następnie poważne negatywne konsekwencje (ich egzekwowanie); oraz (2) szkodliwe skutki stosowania substancji dopingujących. W tej części raportu

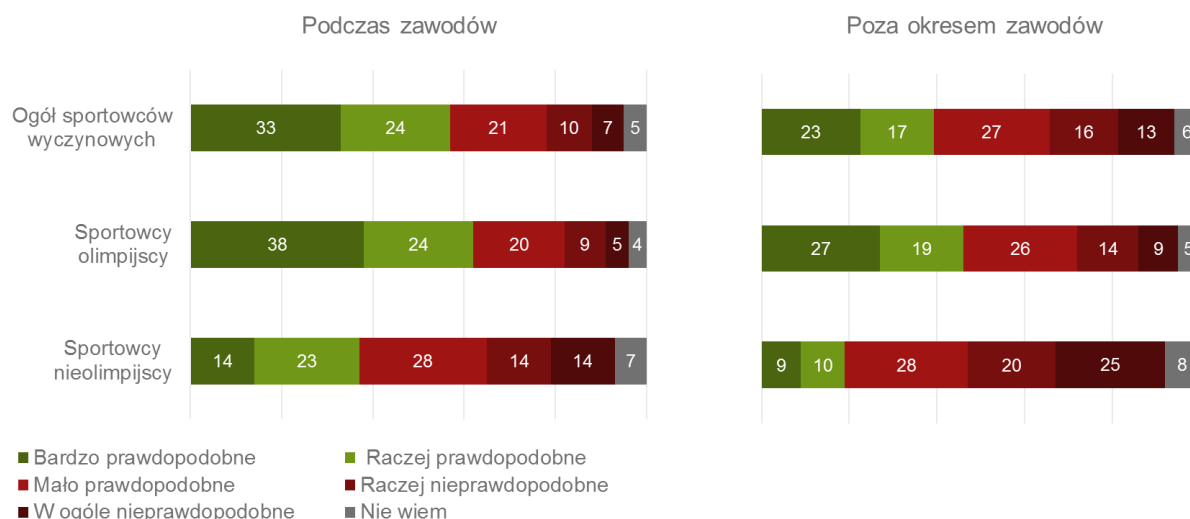
zostanie dokonana analiza, w jakim stopniu sportowcy wyczynowi w Polsce obawiają się obu typów potencjalnych zagrożeń.

### Ocena zagrożeń związanych z egzekwowaniem przepisów

Większość sportowców wyczynowych (57%) jest przeświadczona o tym, że oni sami lub zawodnicy na ich poziomie sportowym zostaną poddani kontroli antydopingowej co najmniej raz w roku podczas zawodów. Bardziej przekonani są o tym sportowcy trenujący dyscypliny olimpijskie niż pozostali badani (62% wobec 37%). Nieco inaczej jest w przypadku szacowania prawdopodobieństwa wystąpienia kontroli poza okresem zawodów – takiej sytuacji nie wyklucza dwóch na pięciu ankietowanych, czyli mniej niż połowa. Również w tym przypadku takiej kontroli częściej spodziewaliby się sportowcy olimpijscy niż nieolimpijscy (46% wobec 19%).

**Wykres 39** Jak Pan/Pani sądzi, jakie jest prawdopodobieństwo, że zawodnicy na Pana/Pani poziomie sportowym będą poddawani kontroli antydopingowej co najmniej raz w roku...?

Dane w [%]

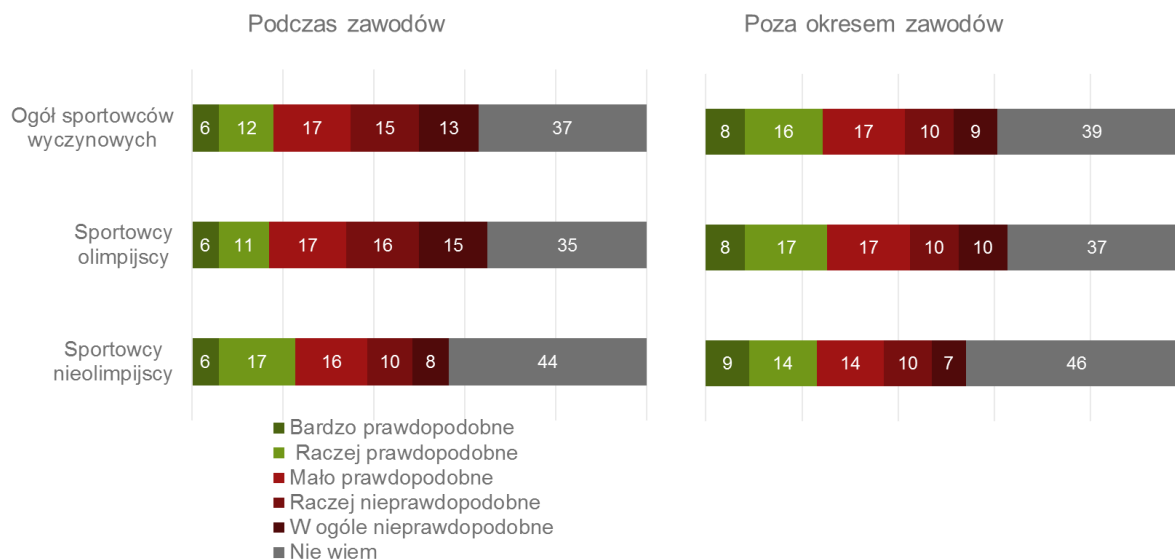


*N=787 (ogół sportowców wyczynowych), N=618 (olimpijscy), N=169 (nieolimpijscy)*

Sportowcy wyczynowi zostali zapytani o przypuszczalne prawdopodobieństwo ukrycia stosowania dopingu podczas zawodów oraz poza okresem zawodów. Uzyskane odpowiedzi pokazują, że sportowcy za nieco bardziej możliwe w realizacji uznają uniknięcie pozytywnego wyniku badania antydopingowego poza okresem zawodów niż w ich trakcie. Niemniej jednak prawie połowa (45%) uważa taką sytuację za mało, raczej lub w ogóle nieprawdopodobną. Blisko dwie piąte natomiast nie ma na ten temat zdania – trudno jest im się w tym temacie wypowiedzieć.

**Wykres 40** Mówi się, że sportowcy, którzy przyjmują substancje zabronione stosują różne metody, aby uniknąć pozytywnego wyniku badania antydopingowego. Na podstawie znanych Panu/Pani informacji – jak bardzo prawdopodobne jest, że przy podjęciu odpowiednich starań udałoby się Panu/Pani ukryć stosowanie zabronionych substancji dopingujących...

Dane w [%]

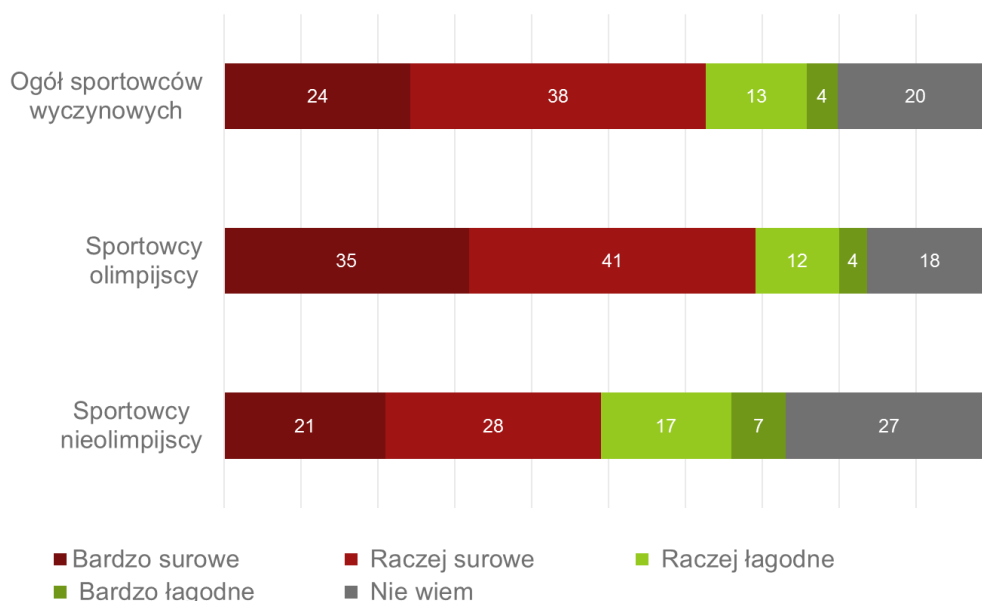


*N=787 (ogół sportowców wyczynowych), N=618 (olimpijscy), N=169 (nieolimpijscy)*

W opinii większości sportowców wyczynowych (62%) kary przewidziane w ich dyscyplinie sportu w przypadku wykrycia substancji dopingujących podczas kontroli antydopingowej są raczej lub bardzo surowe. Znacząco częściej przekonani są o tym sportowcy uprawiający dyscypliny olimpijskie niż ci, którzy trenują dyscypliny nieolimpijskie (76% wobec 49%). Osoby, które oceniają tego typu kary za łagodne należą do mniejszości, stanowiącą niespełna jedną piątą respondentów (17%).

#### Wykres 41 Na podstawie znanych Panu/Pani informacji – jak surowe są w Pana/Pani dyscyplinie sportu kary w przypadku wykrycia substancji dopingujących podczas kontroli antidopingowej?

Dane w [%]



*N=787 (ogół sportowców wyczynowych), N=618 (olimpijscy), N=169 (nieolimpijscy)*

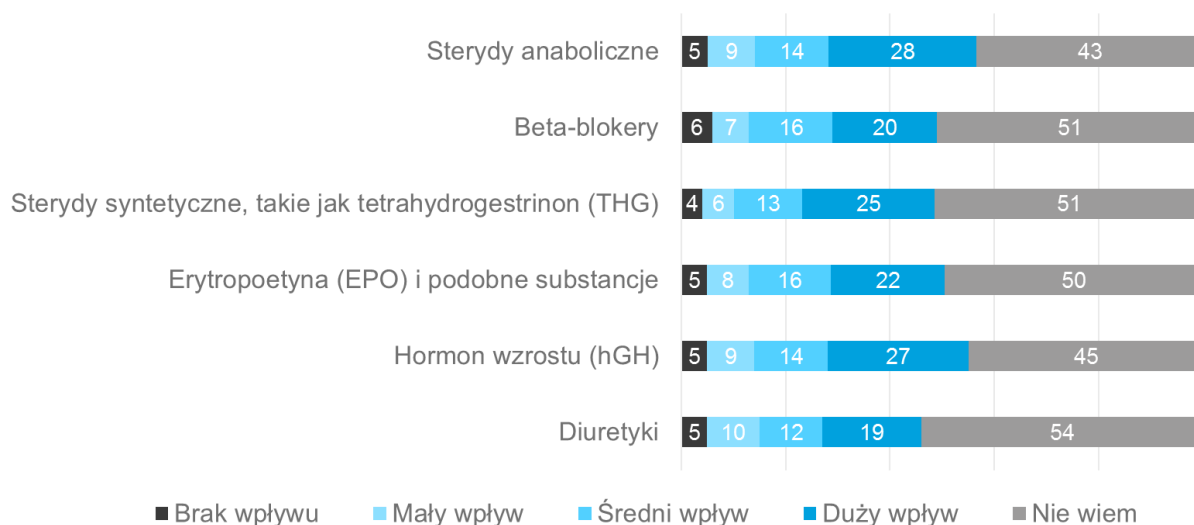
#### Ocena zagrożeń związanych ze skutkami ubocznymi stosowania dopingu

W ankiecie zagrożenia dla zdrowia były oceniane przez respondentów, zarówno w krótkim, jak i długoterminowym użyciu. Sportowcy, którzy uważają, że istnieją niewielkie krótkotrwałe negatywne skutki wynikające ze stosowania dopingu, mogą być bardziej podatni na stosowanie dopingu w określonych sytuacjach lub dla krótkotrwałych korzyści (takich jak odzyskanie siły po kontuzji).

Ocena zagrożeń związanych ze skutkami krótkotrwałego stosowania środków dopingujących okazała się być trudna dla respondentów. Prawie połowa nie potrafi wypowiedzieć się jednoznacznie na ten temat i udziela odpowiedzi „nie wiem”. Dopiero w drugiej kolejności pojawiają się głosy świadczące o tym, że część sportowców (około jedna czwarta) uważa, że przyjmowanie substancji dopingujących nawet przez krótki czas może wywrzeć duży negatywny wpływ na zdrowie człowieka. Tylko nieliczni (ok. 5% zapytanych) sądzą, że taka aktywność nie miałaby na nich żadnego wpływu. Rodzaj uprawianej dyscypliny (olimpijska, nieolimpijska) nie różnicuje tego, jakie stanowisko prezentują sportowcy w temacie negatywnych skutków krótkotrwałego przyjmowania środków dopingujących.

**Wykres 42 Jak duży negatywny wpływ na Pana/Pani zdrowie miałyby - Pana/Pani zdaniem – stosowanie każdej z poniższych substancji przez krótki czas, np. poniżej dwóch miesięcy?**

Dane w [%]

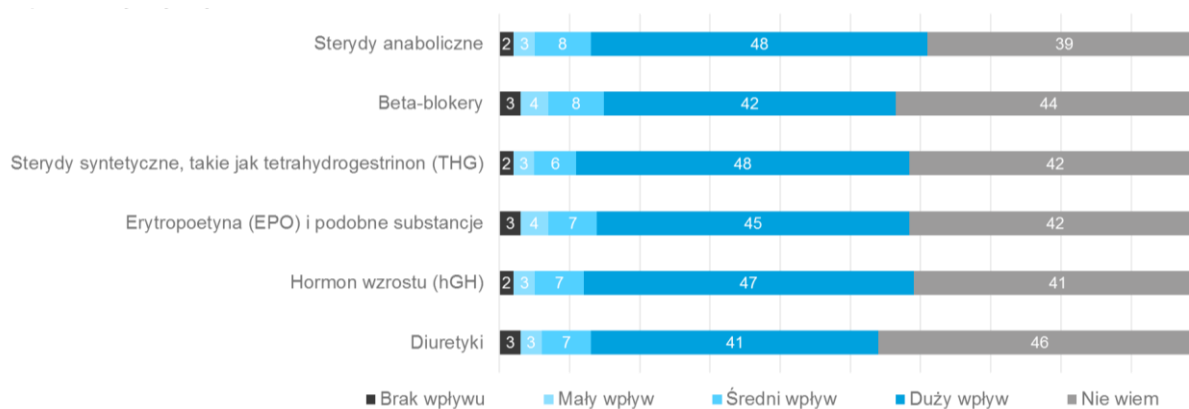


N=787

To, jak oceniany jest przez sportowców wyczynowych wpływ regularnego stosowania dopingujących substancji przedstawia wykres poniżej. Wynika z niego, że sportowcy wyczynowi dzielą się przede wszystkim w dwie niemal równoliczne grupy. Niespełna połowa sportowców wyczynowych sądzi, że regularne stosowanie substancji dopingujących miałyby dla nich duże negatywne konsekwencje zdrowotne. Niewiele mniej osób – około dwie piąte respondentów – uchyla się natomiast od podania jednoznacznej odpowiedzi i mówi „nie wiem”. Tylko nieliczni sportowcy wyczynowi sądzą, że regularne zażywanie dopingujących substancji nie miałyby żadnego szkodliwego wpływu na ich zdrowie (2-3%).

**Wykres 43 Jak duży negatywny wpływ na Pana/Pani zdrowie miałyby - Pana/Pani zdaniem – regularne stosowanie każdej z poniższych substancji?**

Dane w [%]



N=787

### 3.5.6 Osobowość i czynniki psychologiczne

#### Zorientowanie na cel

W kontekście teorii osiągania celu istnieją dwa generalne typy celów: cele zorientowane na zadania i uczenie się, w których człowiek odwołuje się do samego siebie i stąd odnoszą się do osobistego samoulepszenia i poprawiania własnego zachowania, zadań, umiejętności; podczas gdy cele zorientowane na ego i własny wizerunek są oparte na porównaniu z wynikami innych (np. rówieśników, konkurentów). Badania wykazują, że cele zorientowane na zadania mają związek z niższą podatnością na doping.

Dla sportowców wyczynowych sukces w sporcie to przede wszystkim osiągnięcie celu (85%), ciężka praca (85%), danie z siebie wszystkiego w miarę swoich możliwości (84%), pokonanie trudności (84%), poprawienie wyników i pokazanie tego innym (82%), a także osiągnięcie swoich własnych celów (81%). Są to w przeważającej mierze – za wyjątkiem pokazania innym poprawy wyników – cele przypisane do grupy celów zorientowanych na zadania i samodoskonalenie.

Najmniejszą aprobatą cieszą się dwa rozumienia sukcesu w sporcie – udowodnienie innym ludziom, że jest się najlepszym (47%) oraz uczucie bycia ponad wszystkimi (41%), choć wciąż utożsamia się z nimi stosunkowo liczna grupa respondentów. Te cele należą do drugiego typu celów – zorientowanych na ego.

Pozostałe stwierdzenia dotyczące osiągania sukcesu w sporcie są aprobowane przez ponad połowę respondentów, jednak z mniejszą dozą zdecydowania.

**Wykres 44 Dla różnych ludzi sukces w sporcie może oznaczać różne rzeczy. Poniżej zamieszczono szereg stwierdzeń, które wyjaśniają, czym dla różnych zawodników jest sukces w sporcie. Proszę uważnie przeczytać te stwierdzenia i przy każdym z nich zaznaczyć, w jakim stopniu zgadza lub nie zgadza się Pan/Pani z nim.**

Dane w [%]



N=180 (pytanie było losowane – nie wszyscy respondenci odpowiadali na to pytanie)

Wykres poniżej przedstawia opinie na temat tego, czym jest sukces w sporcie wśród dwóch różnych grup sportowców – amatorów oraz tych, trenujących na poziomie wyczynowym. Z porównania wynika, że zarówno dla jednych, jak i drugich sukces w sporcie oznacza w przeważającej większości to samo i jest on zorientowany na zadania i samodoskonalenie. Różnice widać w podejściu do opinii zorientowanych na ego i własny wizerunek, opartych na porównaniu z wynikami innych (np. rówieśników, konkurentów). Sportowcy amatorzy zdecydowanie rzadziej zgadzają się z takimi stwierdzeniami niż sportowcy wyczynowi – w niektórych przypadkach nawet dwukrotnie rzadziej, jak np. „jestem najlepszy/a” (33% wobec 61%), „jestem ponad wszystkimi” (23% wobec 41%).

**Wykres 45 Porównanie odsetków skumulowanych odpowiedzi 4 i 5 (oznaczających zgodzenie się z danym stwierdzeniem) wśród sportowców wyczynowych i sportowców amatorów na pytanie: „Dla różnych ludzi sukces w sporcie może oznaczać różne rzeczy. Poniżej zamieszczono szereg stwierdzeń, które wyjaśniają, czym dla różnych zawodników jest sukces w sporcie. Proszę uważnie przeczytać te stwierdzenia i przy każdym z nich zaznaczyć, w jakim stopniu zgadza lub nie zgadza się Pan/Pani z nim.”**

*Dane w [%]*



*N=180 (sportowcy wyczynowi), N=576 (sportowcy amatorzy)*

Respondenci zostali dodatkowo zapytani o to, na ile ich zdaniem poszczególne stwierdzenia dotyczące zachowania i postawy w sporcie pasują do nich samych. Uzyskane wyniki w uproszczony sposób prezentuje wykres poniżej.

Badani bardzo chętnie utożsamiali się z pozytywnymi stwierdzeniami dotyczącymi osobistej postawy i zachowań, szczególnie tych nastawionych na pełne poświęcenie w sporcie, czy też tych dotyczących przestrzegania i szanowania zasad. Przykładowo niemal wszyscy badani uważają, że pasują do nich takie określenia jak: „przestrzegam



zasad” (94%), „staram się zwalczać swoje słabe strony” (92%), „podczas zawodów daję z siebie wszystko, nawet gdy jestem prawie pewien, że przegram” (91%).

**Wykres 46** Przy każdym z poniższych stwierdzeń proszę zaznaczyć, w jakim stopniu pasuje lub nie pasuje ono do Pana/Pani zachowań podczas zawodów w uprawianej dyscyplinie.

Dane w [%]



N=191 (pytanie losowane – nie wszyscy respondenci odpowiedzieli na to pytanie)

Inna grupa stwierdzeń dotyczyła poszanowania i troski o innych zawodników. Również w przypadku tych opinii badani chętnie się z nimi identyfikowali. Rzadziej jako pasujące były natomiast zaznaczane przez respondentów stwierdzenia mówiące o negatywnych zachowaniach np. o błędach, nieporozumieniach.

### Obawa przed przegraną

Poczucie przegranej może nieść za sobą różne negatywne emocje, w tym między innymi wstyd czy upokorzenie. Sportowcy z wysokim lękiem przed porażką mogą bardziej angażować się w doping, aby zmniejszyć ryzyko niepowodzenia oraz negatywnych konsekwencji z tym związanych.

By sprawdzić, jakie jest podejście do porażki wśród polskich sportowców wyczynowych, zostali oni zapytani, na ile bliskie są im poszczególne stwierdzenia opisujące podejście do przegrywania w sporcie. Okazuje się, że żadna z pięciu opinii na ten temat nie jest podzielana przez większość respondentów. Częściej są oni skłonni nie zgadzać się z nimi niż się z nimi identyfikować.

Największy sprzeciw wywołało stwierdzenie „kiedy przegrywam, rujnuje to moje plany na przyszłość” – 73% ankietowanych nie zgadza się z tym podejściem. Podobnie jest ze stwierdzeniem „kiedy przegrywam, ważne osoby wokół mnie są rozczarowane”, które wywołało brak akceptacji u 68% respondentów. Nieco ponad połowa sportowców wyczynowych nie zgadza się również z opiniami, że kiedy przegrywają, to boją się, że nie mają wystarczająco dużego talentu (58%) lub martwią się tym, co pomyślą o nich inni (58%), czy też mają poczucie, że ludzie się nimi mniej interesują (58%). Odsetek osób, które zgadzają się z tymi trzema stwierdzeniami stanowi około jedną czwartą ankietowanych. Pozostałe – około jedna piąta – wybiera odpowiedź pośrednią, nie opowiadając się ani za ani przeciw prezentowanym stanowiskom.

**Wykres 47 Przegrywanie jest nieodłączną częścią sportu. Poniżej znajdują się stwierdzenia, które opisują różne sposoby reakcji zawodnika na przegraną. Proszę określić za pomocą skali, w jakim stopniu poszczególne stwierdzenia pasują do Pana/Pani osobiście? (w oparciu o własne doświadczenia)**

Dane w [%]



N=787

### 3.5.7 Opinie na temat poparcia grup odniesienia dla metod i środków dopingujących

W tym podrozdziale omówione zostaną subiektywne normy, odzwierciedlające przekonania sportowców o opiniach ważnych dla nich osób na temat doping. Zasadniczo tego typu normy pozwalają określić, jakie rodzaje zachowań są lub nie są akceptowalne w społeczeństwie lub w najbliższym otoczeniu (w tym przypadku w sporcie). Jeśli człowiek sądzi, że pewne zachowanie jest odrzucane przez osoby, które są dla niego ważne, będzie on mniej skłonny do tego, by zachowywać się w ten sposób, ponieważ mogłoby to doprowadzić do dezaprobaty tych osób, a nawet do odrzucenia.

Tylko nieliczni sportowcy wyczynowi (ok. 4%) spodziewaliby się aprobaty ze strony różnych osób ze swojego otoczenia, gdyby zdecydowali się stosować którąś z zabronionych substancji dopingujących. W przeważającej mierze oczekiwaną reakcją na wyjawienie zamiaru stosowania doping czy to rodzinie, czy też bliskim znajomym, trenerowi lub lekarzowi sportowemu byłaby dezaprobata. W przypadku rodziny i własnego trenera byłaby to – w opinii trzech czwartych ankietowanych – zdecydowana dezaprobata.

**Wykres 48** Jak Pan/Pani sądzi, jaka byłaby reakcja każdej z wymienionych osób, gdyby postanowił(a) Pan/Pani stosować zabronioną substancję dopingującą?

Dane w [%]



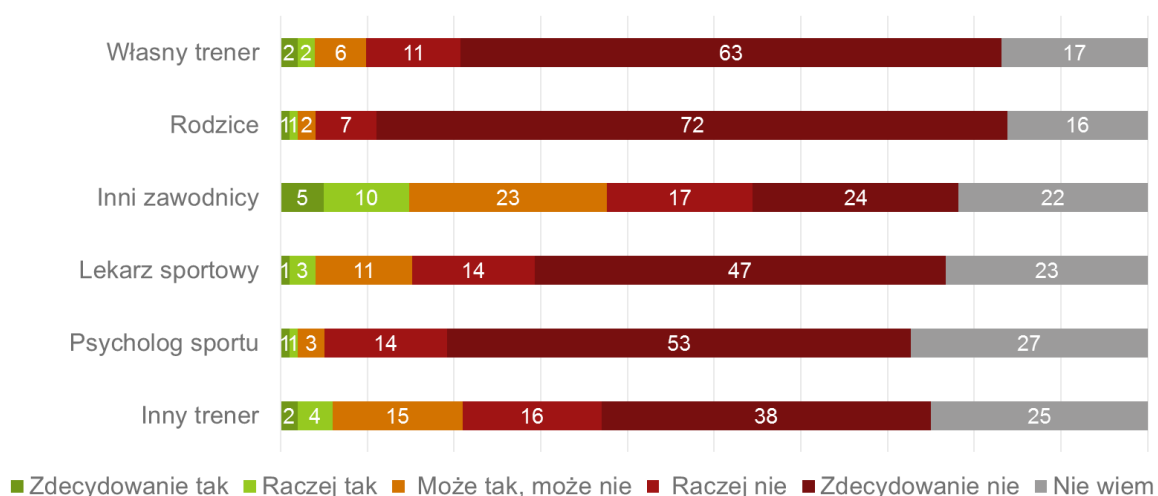
N=787

Większość sportowców wyczynowych nie oczekiwałaby żadnej pomocy ze strony wspomnianych wyżej osób, gdyby chciała zdobyć i stosować zabronione środki dopingujące. Potępienia w przypadku takiej prośby sportowcy wyczynowi najczęściej spodziewaliby się ze strony rodziny, własnego trenera oraz psychologa sportu.

Największe „nadzieje” na udzielenie pomocy w tej kwestii pokładaliby oni natomiast w innych zawodnikach – 15% respondentów sądzi, że mogliby się spodziewać z ich strony takiego zachowania, a 23% uważa, że może tak, a może nie. Stosunkowo liczna grupa badanych – około jedna piąta – unika udzielenia opinii na temat przewidywanych reakcji na prośbę o pomoc w zdobyciu zabronionych środków dopingujących. Być może jest to dla nich zbyt abstrakcyjna sytuacja, by się w niej odnaleźć chociażby teoretycznie, a być może zbyt mało znają swoje środowisko, by wiedzieć, jakie ma podejście do tematu dopingu.

**Wykres 49** Gdyby Pan/Pani chciał(a) zdobyć i stosować zabronione środki dopingujące, to jak Pan/Pani ocenia, czy niżej wymienione osoby pomogłyby Panu/Pani w ich zdobyciu?

Dane w [%]



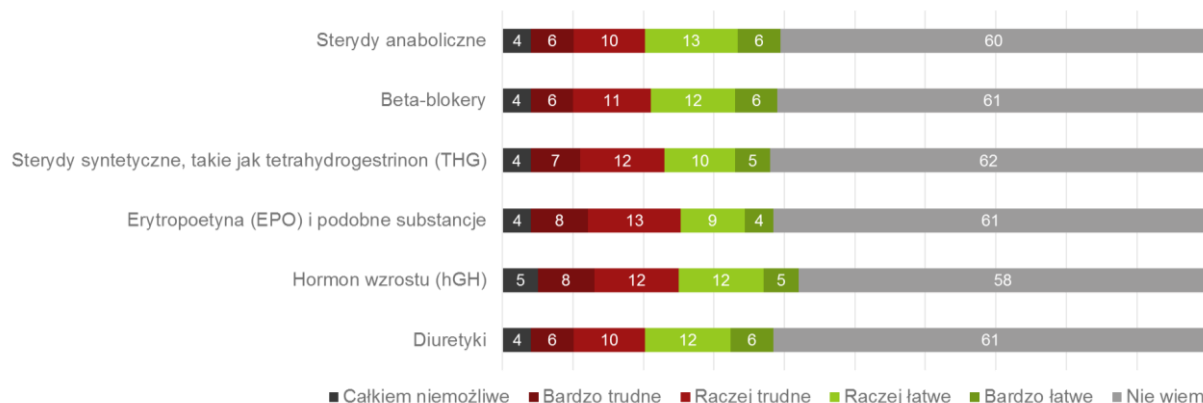
N=787

### 3.5.8 Opinie na temat dostępności dopingu oraz kontroli odpowiednich instytucji

Co do oceny poziomu trudności lub łatwości zdobycia substancji dopingujących sportowcy wyczynowi mają zbliżone opinie do tych, prezentowanych przez ogół Polaków. Odsetki osób, które oceniają, że zadanie byłoby dla nich łatwe w odniesieniu do poszczególnych substancji znajdują się na podobnym poziomie, co wśród ogółu społeczeństwa. Duża różnica widoczna jest natomiast w odsetkach odpowiedzi „nie wiem” i „całkiem niemożliwe”. Zdecydowana większość sportowców wyczynowych (około trzy piąte) nie potrafi jednoznacznie ocenić, na ile pozyskanie poszczególnych substancji byłoby dla nich łatwe bądź trudno. Tylko nieliczni (ok. 4%) oceniają, że byłoby to dla nich całkiem niemożliwe.

**Wykres 50 Jak Pan/i ocenia, czy zdobycie niżej wymienionych substancji byłoby dla Pana/Pani trudne czy łatwe?**

Dane w [%]

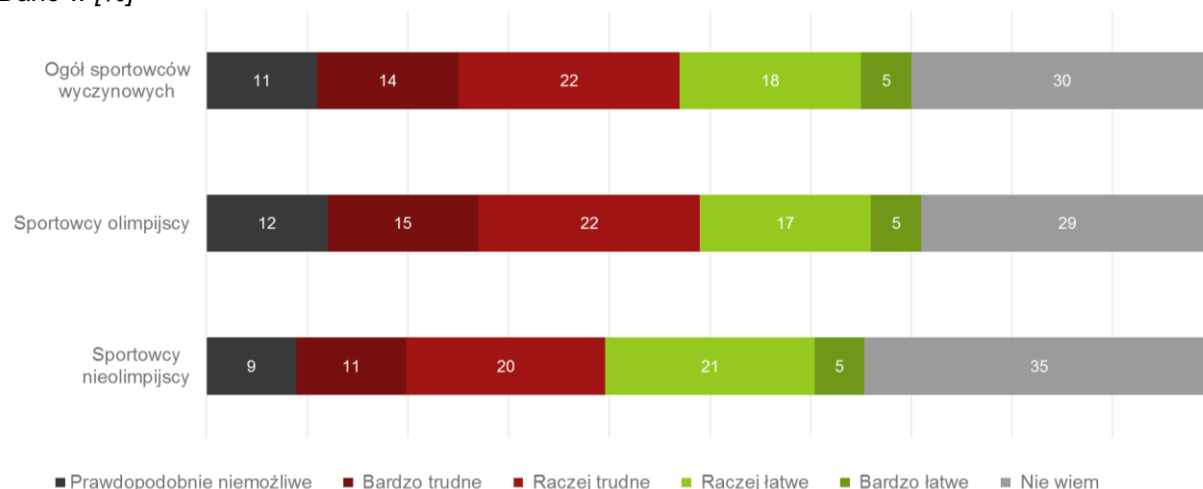


N=787

Wśród sportowców wyczynowych dominuje przekonanie, że uzyskanie rzetelnej porady medycznej o sposobach stosowania zabronionych środków dopingujących byłoby trudne (36%) bądź w ogóle niemożliwe (11%). Duża część badanych nie ma sprecyzowanego zdania w tym temacie (około jedna trzecia). Niespełna jedna czwarta sądzi natomiast, że łatwo byłoby porozmawiać z lekarzem o sposobach stosowania środków dopingujących. Rozkład opinii na ten temat wśród sportowców wyczynowych jest bardzo zbliżony do tego, uzyskanego dla ogółu Polaków. Jeśli natomiast porównamy odpowiedzi sportowców olimpijskich i nieolimpijskich, to zauważymy, że ci drudzy częściej niż pierwsi decydują się na odpowiedź „nie wiem” (35% wobec 29%) oraz nieco częściej myślą, że uzyskanie takiej porady byłoby dla nich łatwe (26% wobec 22%).

**Wykres 51 Jak Pan/Pani sądzi, gdyby chciał(a) Pan/Pani stosować zabronione środki dopingujące, to jak trudne byłoby uzyskanie rzetelnej porady medycznej o sposobach ich stosowania?**

Dane w [%]



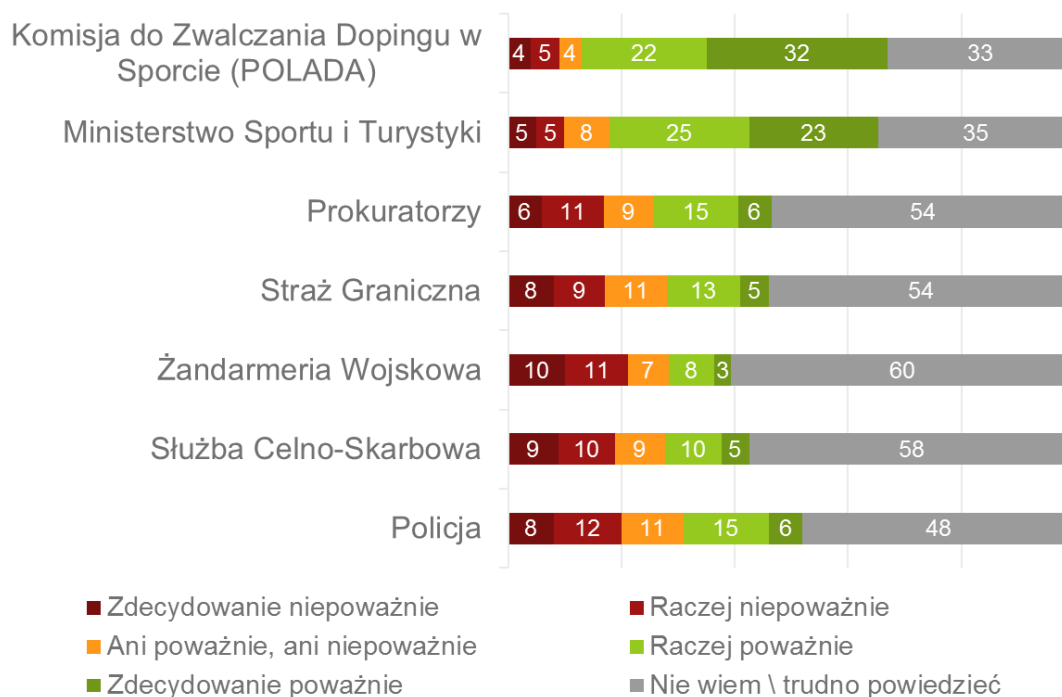
N=787 (ogół sportowców wyczynowych), N=618 (olimpijscy), N=169 (nieolimpijscy)

W opinii około połowy sportowców wyczynowych w naszym kraju poważnie (zdecydowanie lub raczej poważnie) do zwalczania handlu zabronionymi substancjami dopingującymi podchodzą dwie instytucje – POLADA, czyli do niedawna Komisja do Zwalczania Dopingu w Sporcie (54%) oraz Ministerstwo Sportu i Turystyki (48%). Co do oceny podejścia pozostałych władz, o które pytani byli badani w tym kontekście, to sportowcy wyczynowi najczęściej nie mają zdania – odsetek odpowiedzi „nie wiem/trudno powiedzieć” wynosi około 50% dla poszczególnych instytucji.

Sportowcy wyczynowi przejawiają mniejsze przekonanie niż ogół Polaków oraz sportowcy amatorzy o tym, że poszczególne instytucje traktują zwalczanie handlu zabronionymi środkami dopingującymi w poważny sposób, zwłaszcza jeśli chodzi o policję, prokuratorów, Służbę Celno-Skarbową oraz Straż Graniczną.

**Wykres 52 Jak poważnie - Pana/Pani zdaniem - podchodzą władze w Polsce do zwalczania handlu zabronionymi substancjami dopingującymi?**

Dane w [%]



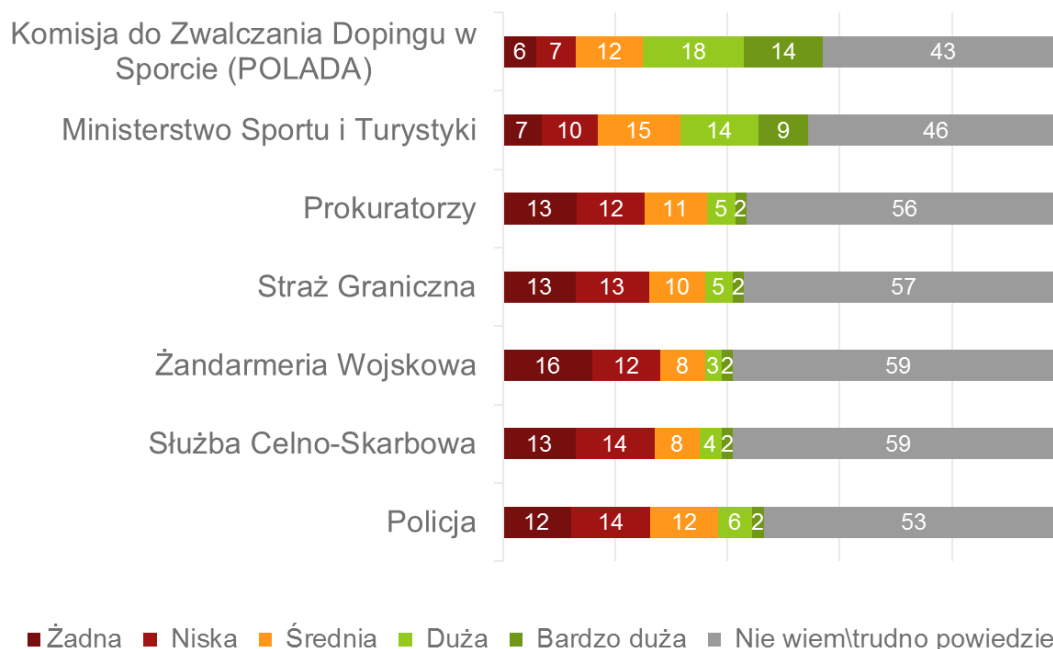
N=787

Sportowcom wyczynowym jeszcze trudniej było ocenić skuteczność poszczególnych polskich władz w zwalczaniu handlu zabronionymi substancjami dopingującymi. Świadczy o tym wysoki odsetek odpowiedzi „nie wiem/trudno powiedzieć”, który waha się między 43% a 59% w odniesieniu do poszczególnych instytucji. Stosunkowo najlepiej została oceniona skuteczność dwóch instytucji: POLADA oraz Ministerstwa Sportu i Turystyki – ocena netto ich skuteczności utrzymuje się na plusie, co oznacza, że więcej osób uważa, że ich skuteczność jest duża lub bardzo duża niż że jest niska lub żadna. W odniesieniu do pozostałych instytucji (prokuratorów, Straży Granicznej,

Żandarmerii Wojskowej, Służby Celno-Skarbowej i policji) ocena netto znajduje się zdecydowanie na minusie.

**Wykres 53 Jaka jest Pana/Pani zdaniem ogólna skuteczność polskich władz w zwalczaniu handlu zabronionymi substancjami dopingującymi?**

Dane w [%]



N=787

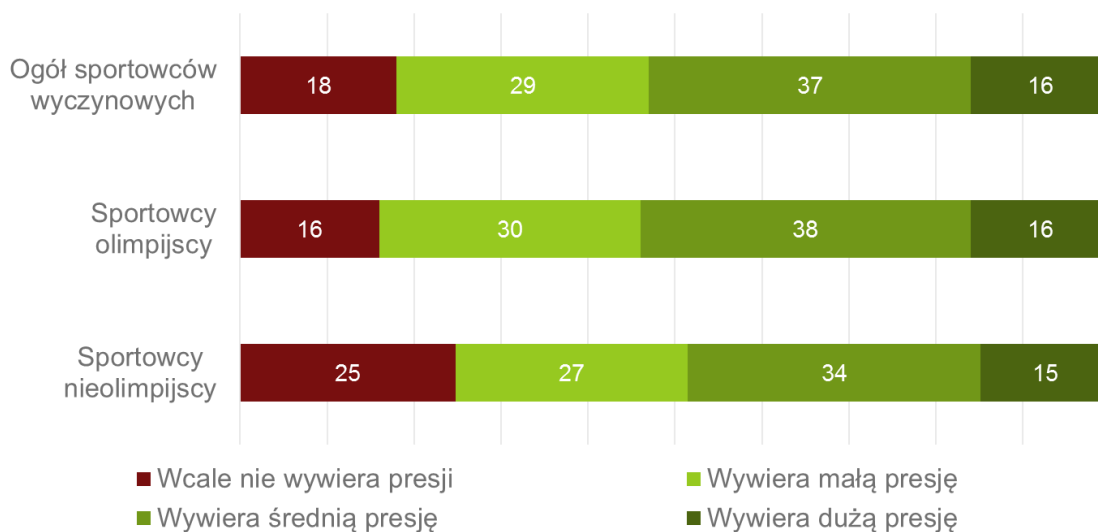
### 3.5.9 Przekonania na temat presji społecznej związanej z dopingiem

Analiza wskaźników dotyczących poczucia wywierania presji i wpływów przez instytucje zewnętrzne na sportowców wyczynowych dostarcza kontekstu do tego, by lepiej zrozumieć, w jakim środowisku i atmosferze sportowcy podejmują swoje decyzje na temat przyjmowania lub nieprzyjmowania dopingiu.

W percepcji zdecydowanej większości sportowców wyczynowych (82%) polski rząd lub Polski Komitet Olimpijski wywiera na nich presję – bezpośrednio lub pośrednio – aby zdobywali złote medale olimpijskie. Częściej przekonani są o tym sportowcy, którzy uprawiają olimpijskie dyscypliny niż ci, którzy trenują te nieolimpijskie (84% wobec 78%).

**Wykres 54 Jak dużą presję, Pana/Pani zdaniem, polski rząd lub Polski Komitet Olimpijski wywiera na sportowców wyczynowych – bezpośrednio lub pośrednio – aby zdobywali oni złote medale olimpijskie?**

Dane w [%]

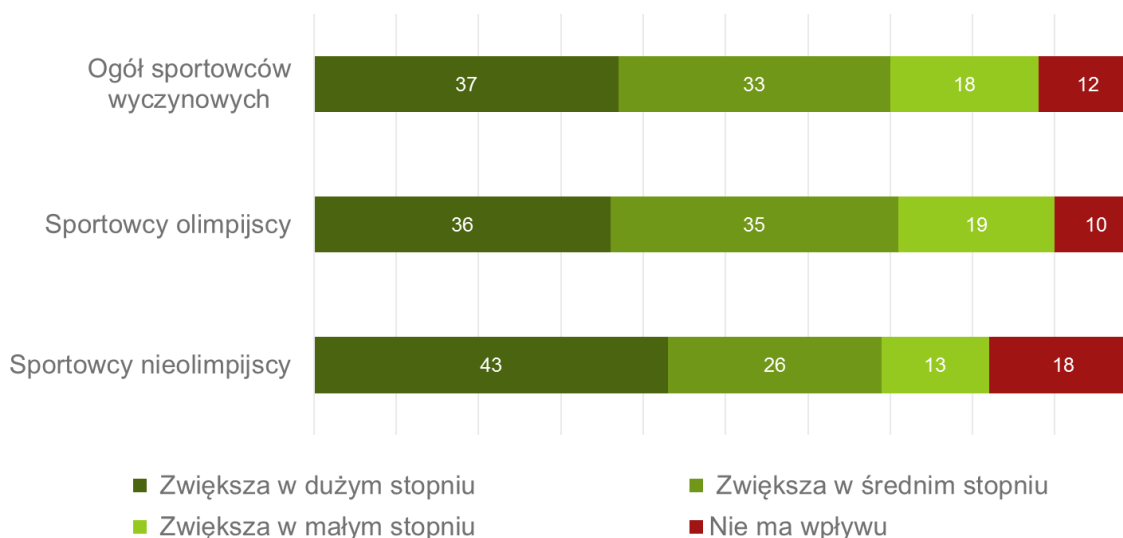


N=787 (ogół sportowców wyczynowych), N=618 (olimpijscy), N=169 (nieolimpijscy)

Zdecydowana większość sportowców wyczynowych podziela również opinię, że komercjalizacja Igrzysk Olimpijskich i sportu w ogóle zwiększa wśród sportowców wyczynowych dążenie do „wygrywania za wszelką cenę”. Uważa tak blisko dziewięciu na dziesięciu ankietowanych (88%). Przy czym ponownie, to sportowcy olimpijscy częściej niż nieolimpijscy przyznają, że zauważają taką zależność.

**Wykres 55 W jakim stopniu – Pana/Pani zdaniem – komercjalizacja Igrzysk Olimpijskich i sportu w ogóle zwiększa wśród sportowców wyczynowych dążenie do „wygrywania za wszelką cenę”?**

Dane w [%]



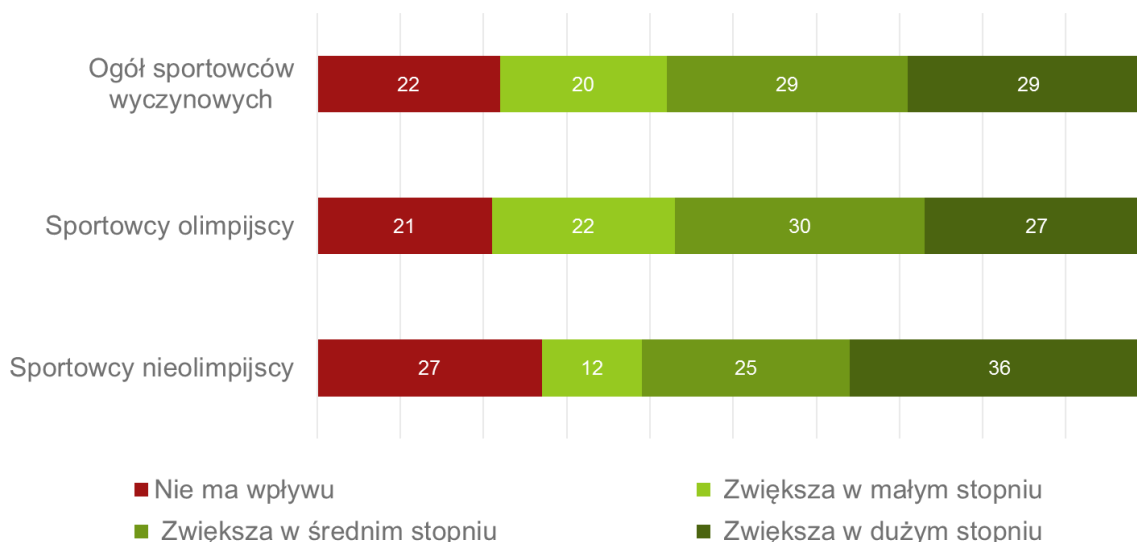
N=787 (ogół sportowców wyczynowych), N=618 (olimpijscy), N=169 (nieolimpijscy)



Co więcej, prawie czterech na pięciu ankietowanych (78%) sądzi, że komercjalizacja Igrzysk Olimpijskich i sportu w ogóle zwiększa wśród sportowców wyczynowych pokusę, by stosować zabronione substancje dopingujące. Tym razem to, czy dany sportowiec trenuje dyscyplinę olimpijską, czy też inną nie różnicuje respondentów.

**Wykres 56 W jakim stopniu – Pana/Pani zdaniem – komercjalizacja Igrzysk Olimpijskich i sportu w ogóle zwiększa wśród sportowców wyczynowych pokusę, by stosować zabronione substancje dopingujące?**

Dane w [%]



*N=787 (ogół sportowców wyczynowych), N=618 (olimpijscy), N=169 (nieolimpijscy)*

Inną stroną presji społecznej jest presja najbliższego środowiska – w tym przypadku sportowego. Sportowcy wyczynowi zostali poproszeni o oszacowanie powszechności stosowania dopingu wśród zawodników w ich własnym sporcie, ogólnie zawodników wyczynowych w Polsce, a także zachęcania do stosowania dopingu przez trenerów.

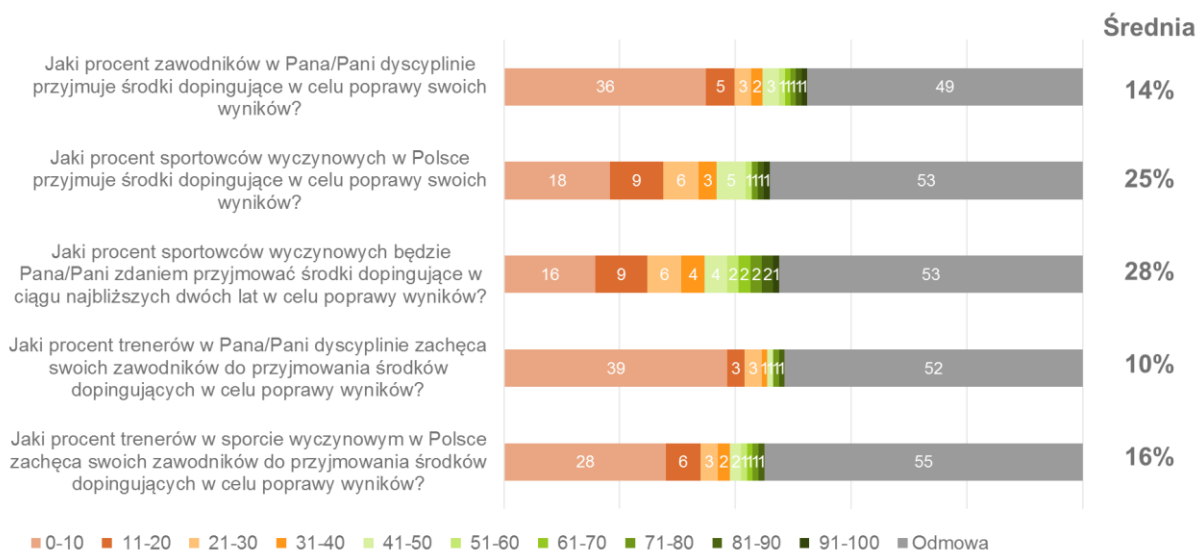
Okazuje się, że większą wiarę w moralność i niestosowanie dopingu sportowcy wyczynowi mają w odniesieniu do swojej najbliższej grupy odniesienia – sportowców trenujących tę samą dyscyplinę – niż do sportowców wyczynowych w ogólności. Podobnie jest w przypadku trenerów z własnej dyscypliny oraz trenerów w sporcie wyczynowym w Polsce w ogóle.

Na podstawie średnich wyliczonych w odniesieniu do udzielonych przez respondentów odpowiedzi, można powiedzieć, że w percepcji sportowców wyczynowych zjawisko stosowania środków dopingujących nie należy do powszechnych, choć nie można też powiedzieć, by było postrzegane jako marginalne. Biorąc pod uwagę szacowane przez respondentów wartości procentowe, presja osób stosujących środki dopingujące oraz trenerów zachęcających do tego nie należy do powszechnych.

Nie należy jednak zapominać, że oprócz opisanej wyżej tendencji, można też zauważyć, że dla około połowy respondentów zadanie okazało się na tyle trudne, że nie podjęli się oni podania jakiegokolwiek wartości procentowej, nawet przybliżonej, lecz uciekają się do odmowy udzielenia odpowiedzi.

**Wykres 57 Proszę w poniższych pytaniach podać odpowiedzi przedstawiające Pana/Pani własną opinię na temat stosowania dopingu przez innych zawodników.**

Dane w [%]



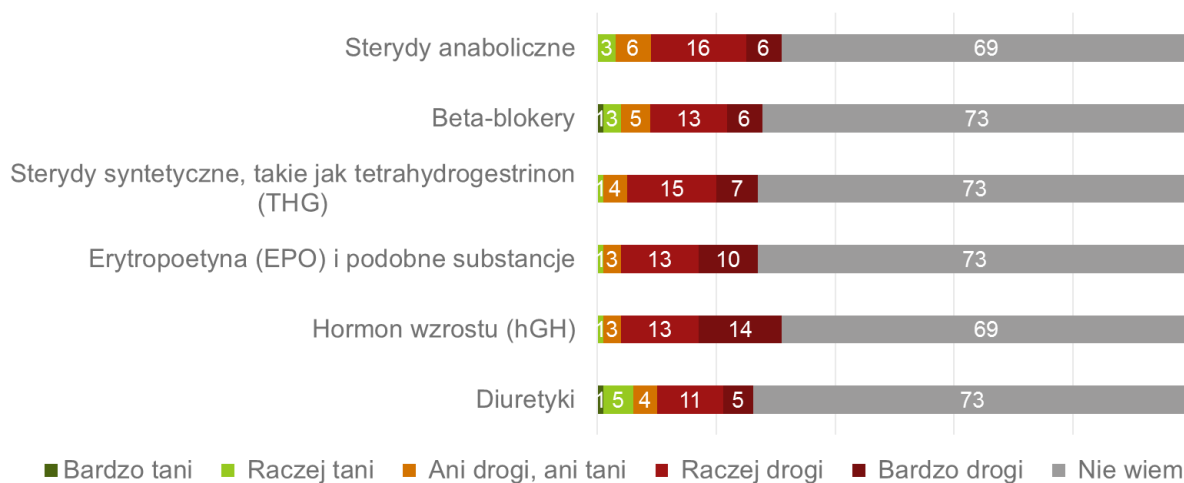
N=787

### 3.5.10 Stosowanie zakazanych substancji i metod dopingujących

Siedmiu na dziesięciu sportowców wyczynowych nie potrafi ocenić, na ile zakup poszczególnych substancji dopingujących byłby dla nich drogi lub tani i udziela odpowiedzi „nie wiem”. Pozostałe osoby najczęściej szacują, że koszt tego typu zakupów byłby dla nich raczej lub bardzo drogi – uważa tak około jedna piąta respondentów. Tylko nieliczni badani są zdania, że taki wydatek byłby dla nich tani (ok. 4%).

### Wykres 58 Jak kosztowny byłby dla Pana/Pani zakup niżej wymienionych substancji?

Dane w [%]

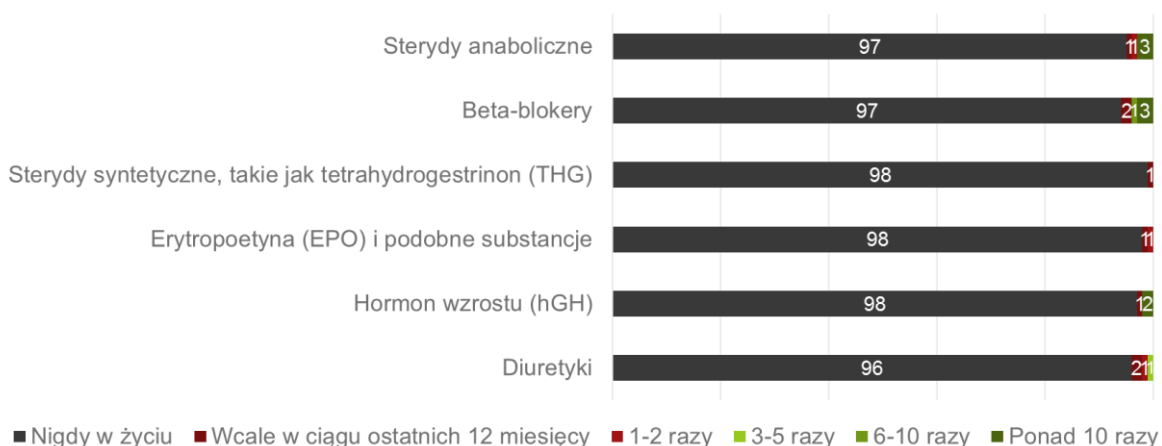


N=787

Trudności z udzieleniem odpowiedzi na powyższe pytanie mogą być bezpośrednio związane z tym, że w zasadzie około 96-98% sportowców zawodowych deklaruje, że nigdy nie brało żadnej substancji dopingującej z listy sześciu wymienionych w pytaniu (sterydy anaboliczne, beta-blokery, sterydy syntetyczne, erytropoetyna, hormon wzrostu, diuretyki). Tylko nieliczni – około 3% ma za sobą wielokrotne stosowanie sterydów anabolicznych lub beta-blokerów, a 2% hormonu wzrostu. Pozostałe cztery substancje w zasadzie nie pojawiały się we wskazaniach.

### Wykres 59 Jak często w ciągu ostatnich 12 miesięcy stosował(a) Pan/Pani niżej wymienione substancje lub metody (z jakiegokolwiek powodu)?

Dane w [%]



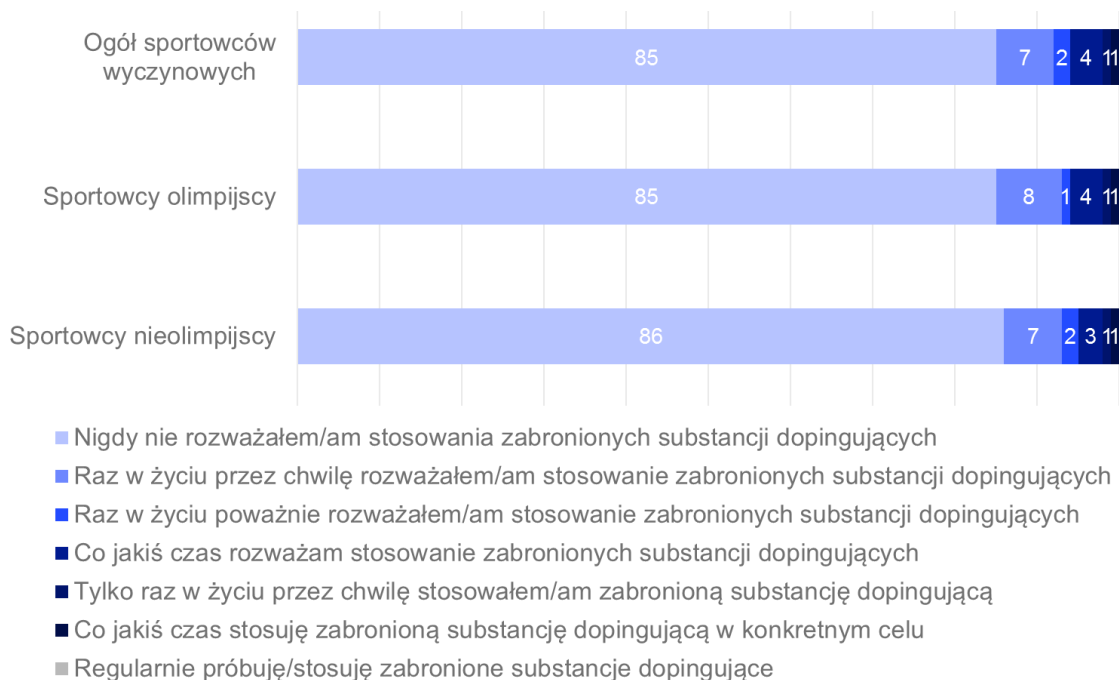
N=787

Ogólnie rzecz biorąc, niemal dziewięciu na dziesięciu sportowców wyczynowych (85%) deklaruje, że nigdy nie rozważało stosowania zabronionych substancji

dopingujących. Pozostałym respondentom zdarzało się to najczęściej raz w życiu i tylko przez moment (7%), 4% badanych co jakiś czas o tym rozmyśla, a 1% przyznaje, że przez krótki czas stosowało takie substancje lub nadal stosuje do konkretnych celów. Rodzaj sportu nie różnicuje opinii respondentów.

**Wykres 60** Które z poniższych stwierdzeń najbardziej do Pana/Pani pasuje?

Dane w [%]



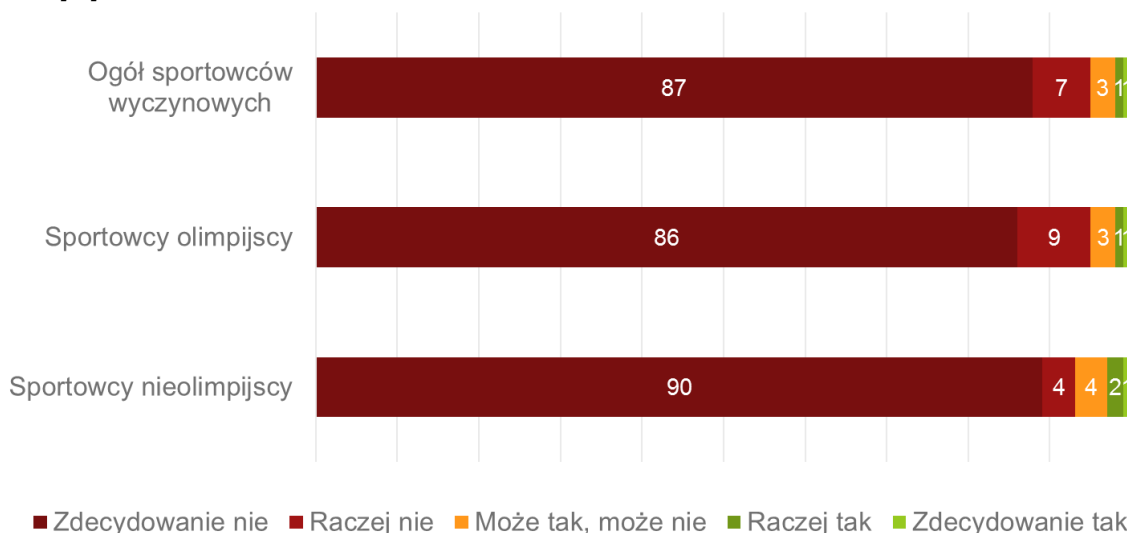
*N=787 (ogół sportowców wyczynowych), N=618 (olimpijscy), N=169 (nieolimpijscy)*

### 3.5.11 Zamiar stosowania dopingu w najbliższej przyszłości i ogólna podatność na doping

Tak, jak już zostało wspomniane w podrozdziale powyżej, zdecydowana większość sportowców wyczynowych nigdy w życiu nie rozważała stosowania zabronionych środków dopingujących. Co więcej, z odpowiedzi udzielonych na inne pytanie wynika, że więcej niż dziewięciu na dziesięciu ankietowanych (94%) nie rozważa tego również w tym sezonie. Ci, którzy się nad tym zastanawiają, należą do zdecydowanej mniejszości.

**Wykres 61 Czy rozważa Pan/Pani stosowanie zabronionych substancji lub metod dopingujących w celu osiągnięcia lepszych wyników lub zdobycia przewagi nad innymi zawodnikami w obecnym sezonie?**

Dane w [%]

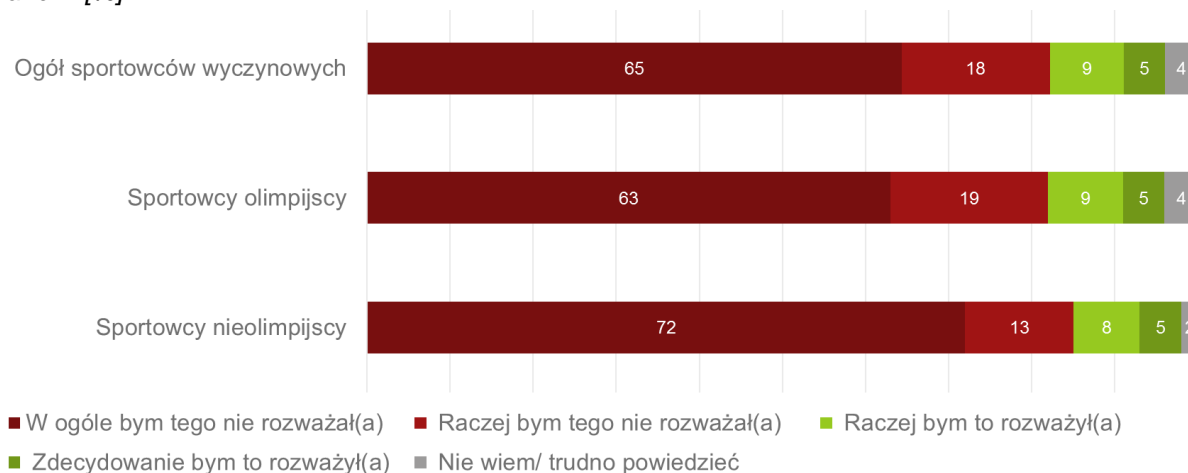


N=787 (ogół sportowców wyczynowych), N=618 (olimpijscy), N=169 (nieolimpijscy)

Z wcześniejszej części raportu wiemy również, że 83% sportowców wyczynowych nie zmieniliby swojego zdania odnośnie do stosowania dopingów nawet, gdyby zaproponowano im za darmo lub prawie za darmo przyjmowanie – pod nadzorem medycznym – zabronionej substancji dopingującej, która mogłaby w znacznym stopniu poprawić wynik sportowy, a która nie jest obecnie możliwa do wykrycia. Tak samo silne stanowisko mają zarówno sportowcy olimpijscy, jak i nieolimpijscy.

**Wykres 62 Gdyby zaproponowano Panu/Pani za darmo lub prawie za darmo stosowanie – pod nadzorem medycznym – zabronionej substancji dopingującej, która może w znacznym stopniu poprawić wynik sportowy, a która nie jest obecnie możliwa do wykrycia, to czy rozważał(a)by Pan/Pani stosowanie takiej substancji?**

Dane w [%]



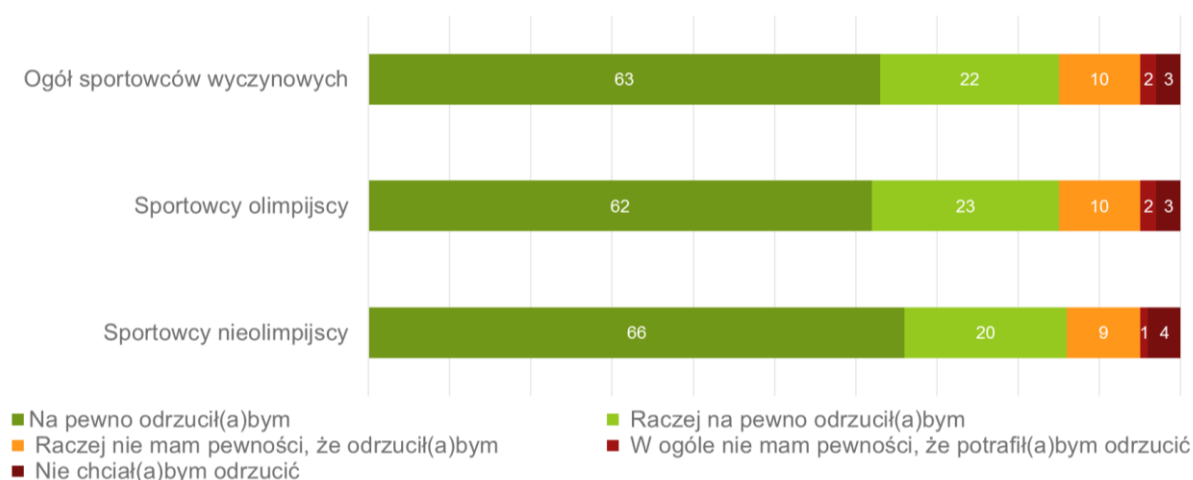
N=787 (ogół sportowców wyczynowych), N=618 (olimpijscy), N=169 (nieolimpijscy)

Podobnie liczna grupa sportowców wyczynowych (85%) jest dodatkowo przekonana o tym, że byłoby w stanie odrzucić taką propozycję mimo presji, jaka jest obecnie wywierana na zawodników, by osiągnąć jak najlepsze wyniki. Co ósmy zapytany (12%) nie ma jednak pewności, co by zrobił w takiej sytuacji, a 3% nie chciałoby odrzucić tego typu możliwości.

Odpowiedzi respondentów rozkładają się w podobny sposób bez znaczenia, czy uprawiają oni olimpijskie dyscypliny sportu, czy też nie.

**Wykres 63 Biorąc pod uwagę presję, jaka jest obecnie wywierana na zawodników, by osiągnąć jak najlepsze wyniki, jak Pan/Pani sądzi, czy był(a)by Pan/Pani w stanie odrzucić taką propozycję?**

Dane w [%]

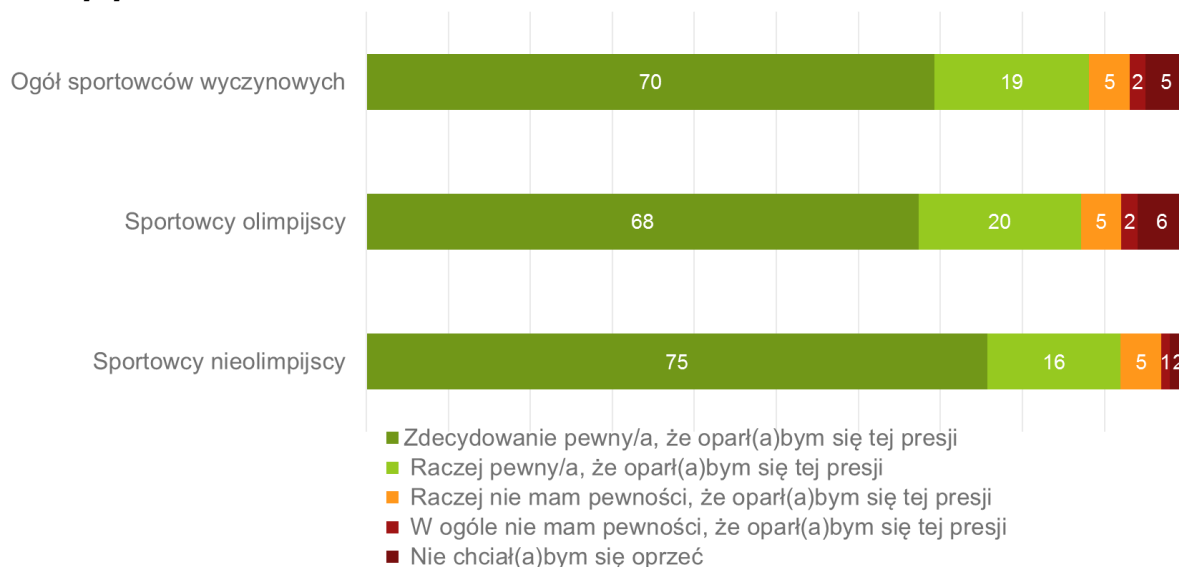


*N=787 (ogół sportowców wyczynowych), N=618 (olimpijscy), N=169 (nieolimpijscy)*

Dziewięciu na dziesięciu respondentów jest przekonanych o tym, że byłoby na siłach oprzeć się również presji wywieranej przez innych zawodników z drużyny, którzy namawialiby do stosowania zabronionych substancji dopingujących w imię osiągnięcia lepszych rezultatów.

**Wykres 64 Na ile jest Pan/i pewny/a, że był(a)by Pan/Pani w stanie oprzeć się presji wywieranej przez innych zawodników z drużyny, którzy namawiają do stosowania zabronionych substancji dopingujących?**

Dane w [%]



*N=787 (ogół sportowców wyczynowych), N=618 (olimpijscy), N=169 (nieolimpijscy)*

### 3.5.12 Stosowanie suplementów diety i opinia na temat wyłączeń dla celów terapeutycznych

Stosowanie suplementów diety zostało uznane, na podstawie przeprowadzonych dotychczas badań, jako czynnik skorelowany z podatnością na doping. Skłonność do stosowania suplementów diety na pewno odzwierciedla ogólne pozytywne nastawienie do substancji i technologii zwiększających wydajność.

Stosowanie suplementacji jest zdecydowanie bardziej popularne wśród sportowców wyczynowych niż wśród sportowców amatorów oraz ogółu Polaków.

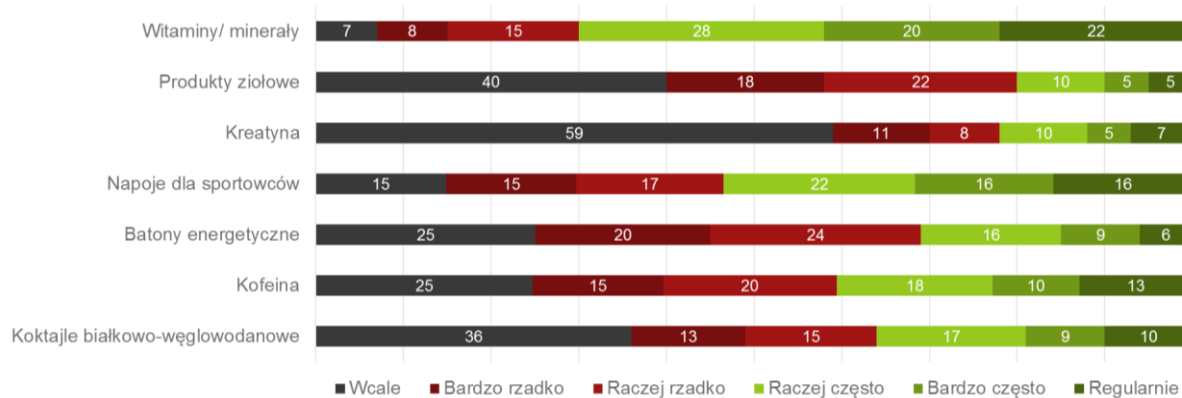
Wśród sportowców wyczynowych przyjmowanie witamin/ minerałów to w zasadzie standard – często robi to siedmiu na dziesięciu zapytanych (70%), podczas gdy wśród ogółu Polaków to raczej rzadkość (10%). Podobnie jest z napojami dla sportowców (54% wobec 4%).

Istotne różnice widoczne są również między sportowcami wyczynowymi a amatorami. Jeśli chodzi o przyjmowanie witamin/ minerałów, to sportowcy wyczynowi robią to częściej (70% wobec 48%), podobnie jest w przypadku napojów dla sportowców (54% wobec 26%), napojów białkowo-węglowodanowych (36% wobec 23%), czy batonów energetycznych (31% wobec 11%). Sportowcy amatorzy i sportowcy wyczynowi niemal tak samo często sięgają natomiast po kofeinę (około dwóch na pięciu zapytanych) i produkty zbożowe (około jedna piąta zapytanych).

Spośród różnych suplementów sportowcy wyczynowi najrzadziej sięgają po produkty ziołowe i kreatynę.

### Wykres 65 Jak często w ciągu ostatnich 12 miesięcy stosował(a) Pan/Pani niżej wymienione suplementy diety?

Dane w [%]



N=787

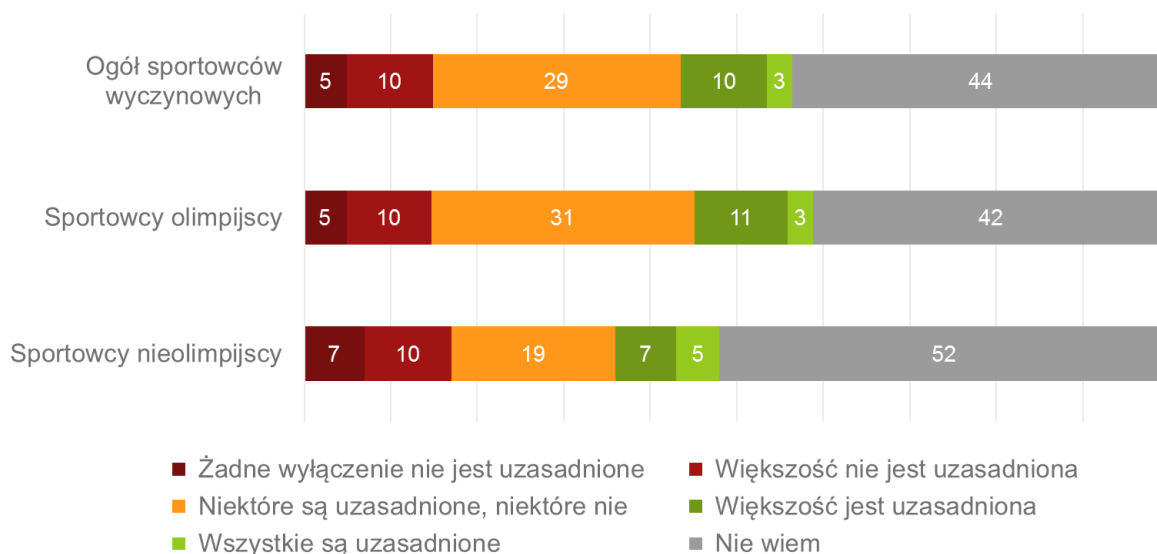
Tak, jak to już zostało wspomniane we wcześniejszej części raportu, wśród sportowców wyczynowych z wyłączeń dla celów terapeutycznych korzystała lub wciąż korzysta mniejszość (ok. 15%). Analizując rozkład odpowiedzi sportowców na temat ich przekonania o tym, jaka część beneficjentów wyłączeń została wystarczająco dokładnie przebadanych, a przyznane im wyłączenia były rzeczywiście uzasadnione, można odnieść wrażenie, że temat ten nie jest dla nich łatwy. Niemal połowa (44%) udziela odpowiedzi „nie wiem”. Być może jest to wynikiem tego, że część respondentów po prostu nie wie, czym dokładnie jest wyłączenie (potwierdzają to wyniki pilotażu badania). Innym powodem może być brak wiedzy na ten temat, brak styczności z nim. Wśród pozostałych badanych przeważa natomiast opinia, że niektóre wyłączenia są w ich odczuciu uzasadnione, a inne nie (29%). Odsetki osób, które sądzą, że żadne lub większość wyłączeń nie jest uzasadniona równoważą się z odsetkiem tych, którzy są przeciwnego zdania (15% wobec 13%).

Porównując rozkłady odpowiedzi wśród sportowców, którzy trenują dyscypliny olimpijskie z tymi, którzy trenują te nieolimpijskie, można zauważyć, że wśród sportowców nieolimpijskich odsetek odpowiedzi „nie wiem” jest jeszcze większy (52% wobec 42%).



**Wykres 66 . Ilu sportowców korzystających z wyłączeń dla celów terapeutycznych zostało, Pana/Pani zdaniem, wystarczająco dokładnie przebadanych, a przyznane im wyłączenia są rzeczywiście uzasadnione?**

*Dane w [%]*



*N=787 (ogół sportowców wyczynowych), N=618 (olimpijscy), N=169 (nieolimpijscy)*

Warto w tym miejscu zwrócić uwagę na to, jak do tematu wyłączenia podchodzą sportowcy wyczynowi w innych krajach. Przykładowo w Danii 49% sportowców wyczynowych, którzy wzięli udział w ankiecie<sup>17</sup>, uważa, że tylko osoby, które naprawdę tego potrzebowały otrzymały wyłączenie dla celów terapeutycznych w sporcie, który trenują, podczas gdy kolejna połowa (51%) uważa, że niektórzy sportowcy uzyskali pozwolenie na używanie zakazanych substancji dopingujących bez potrzeby terapeutycznej. Warto w tym miejscu również zauważyć, że duńscy sportowcy, którzy korzystali z wyłączenia dla celów terapeutycznych dwa razy częściej wykazywali nieufność do skuteczności systemu przyznawania wyłączeń niż sportowcy, którzy nigdy nie korzystali z wyłączenia.

<sup>17</sup> Overbye & Wagner (2013); próba: 645 sportowców wyczynowych mieszkających w Danii.

## 4. Rekomendacje

Choć zdecydowana większość sportowców wyczynowych w Polsce wierzy w swoją asertywność oraz w to, że byliby w stanie oprzeć się naporom i presji, jaka jest obecnie wywierana na zawodników, by osiągnąć jak najlepsze wyniki, a także wpływom innych zawodników, to jednak nie należy lekceważyć kwestii presji otoczenia.

Badania wskazują na istnienie krytycznych zdarzeń lub tzw. punktów zwrotnych (np. przejście na „profesjonalizm”, zmiana drużyny, urazy itd.) w karierze sportowca, które mogą uczynić go bardziej podatnym na doping. Edukacja antydopingowa powinna opierać się na wiedzy na temat takich krytycznych momentów, aby zapewnić interwencję w odpowiednim czasie – podczas okresów szczególnego stresu i wrażliwości, jak na przykład zaraz po urazie (kontuzji). Do takich działań można byłoby włączyć program uświadamiający, który podkreślałby np. zagrożenia związane z nieumyślnym stosowaniem dopingu poprzez zażywanie leków. Jednocześnie takie działania mogłyby obejmować wsparcie psychologiczne, aby zapewnić sportowcom niezbędne zasoby, umożliwiające im radzenie sobie z potencjalnie przytłaczającymi sytuacjami.

Podobnie ważne jest informowanie sportowców wyczynowych na temat ich własnych praw. Przemawia za tym między innymi niska świadomość sportowców wyczynowych o tym, czym są wyłączenia do celów terapeutycznych – komu i w jakiej sytuacji mogą one zostać przyznane.

Materiały informacyjne kierowane do sportowców wyczynowych lub do ogółu społeczeństwa powinny być sformułowane jasnym, zrozumiałym językiem, bez ukrytych założeń, że pewne terminy czy wyrażenia powinny być im znane. Badanie pilotażowe, a także kolejne etapy projektu pokazały, że zarówno społeczeństwo Polskie, jak i sportowcy (amatorzy oraz wyczynowi) mają istotne braki wiedzy odnośnie dopingu – na temat substancji uznawanych za dopingujące i niedozwolone, skutków ubocznych, jakie może powodować stosowanie dopingu, jakie instytucje są aktualnie odpowiedzialne za działania antydopingowe w naszym kraju oraz jak poważnie podchodzą do swoich obowiązków oraz to, jaką mają skuteczność.

Ważne, by materiały informacyjne i edukacyjne dotyczące stosowania dopingu, zwracały uwagę na wpływ stosowania niedozwolonych substancji na zdrowie. Badanie jakościowe wykazało, że z jednej strony występuje tendencja do niedoceniań takiego działania dopingu na organizm, a z drugiej – że szkodliwość dla zdrowia jest ważnym argumentem zniechęcającym do sięgania po takie substancje. W związku z tym, wiarygodne przedstawienie poważnych konsekwencji zdrowotnych dopingu mogłoby uświadomić odbiorców i stanowić argument zniechęcający do sięgnięcia po niego.

Działania komunikacyjne i edukacyjne powinny być kierowane nie tylko do grupy sportowców wyczynowych, ale również do sportowców amatorów. Z publikacji, omawiającej dotychczas przeprowadzone badania dotyczące stosowania metod i substancji dopingujących, przygotowanej przez Leeds Beckett University dla

Światowej Agencji Antydopingowej – „Social psychology of doping in sport: a mixed-studies narrative synthesis”<sup>18</sup> – wynika, że najwyższe wskaźniki rozpowszechnienia dopingu zostały zidentyfikowane wśród użytkowników siłowni oraz wśród kulturystów, jeśli chodzi o sport amatorski. Grupa ta może być uznana jako szczególnie narażona na wysokie ryzyko stosowania dopingu. Co więcej, wyniki badań podkreślają, że stosowanie dopingu jest akceptowane i traktowane jako normalne przez ludzi funkcjonujących w środowisku siłowni. W szczególności na stosowanie dopingu narażeni są mężczyźni w wieku 20-30 lat, którzy podejmują nadmierny wysiłek treningowy oraz cierpiący na zaburzenia związane z percepcją wyglądu własnego ciała.

Podobne wnioski można wyciągnąć również z badań przeprowadzonych dla Ministerstwa Sportu i Turystyki, które wskazują na istotny brak wiedzy o skutkach zdrowotnych, brak problemów etycznych z postrzeganiem zabronionych substancji dopingujących, a także przekonanie o możliwości szybkiego polepszenia rezultatów za pośrednictwem suplementacji i stosowania dopingu wśród sportowców amatorów. Wymienione problemy szczególnie widoczne są w strefie Internetu – np. na forach, blogach, fanpage’ch na portalach społecznościowych poświęconych treningom, suplementacji oraz stosowaniu dopingu. Wskazują na to spontaniczne wypowiedzi sportowców amatorów, które były analizą oddzielnej części projektu badawczego – „Doping w Internecie – analiza dyskursu”.

Biorąc pod uwagę to, jak ważnym źródłem informacji jest obecnie Internet, a także to, że może być on źródłem informacji, także tych nieprawidłowych, stwarzających zagrożenie dla użytkowników niedozwolonych substancji dopingujących, w Danii podjęto decyzję o zaoferowaniu anonimowej usługi doradczej za pośrednictwem Internetu. Jest to przykład dobrej praktyki, której wprowadzenie można byłoby rozważyć również w Polsce. Takie rozwiązanie musiałoby jednak gwarantować bezwzględną anonimowość, aby mogło spełniać swoje zadanie.

---

<sup>18</sup> Dostępne w Internecie:

[https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/literature\\_review\\_update\\_-\\_final\\_2016.pdf](https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/literature_review_update_-_final_2016.pdf)

## 5. Załącznik

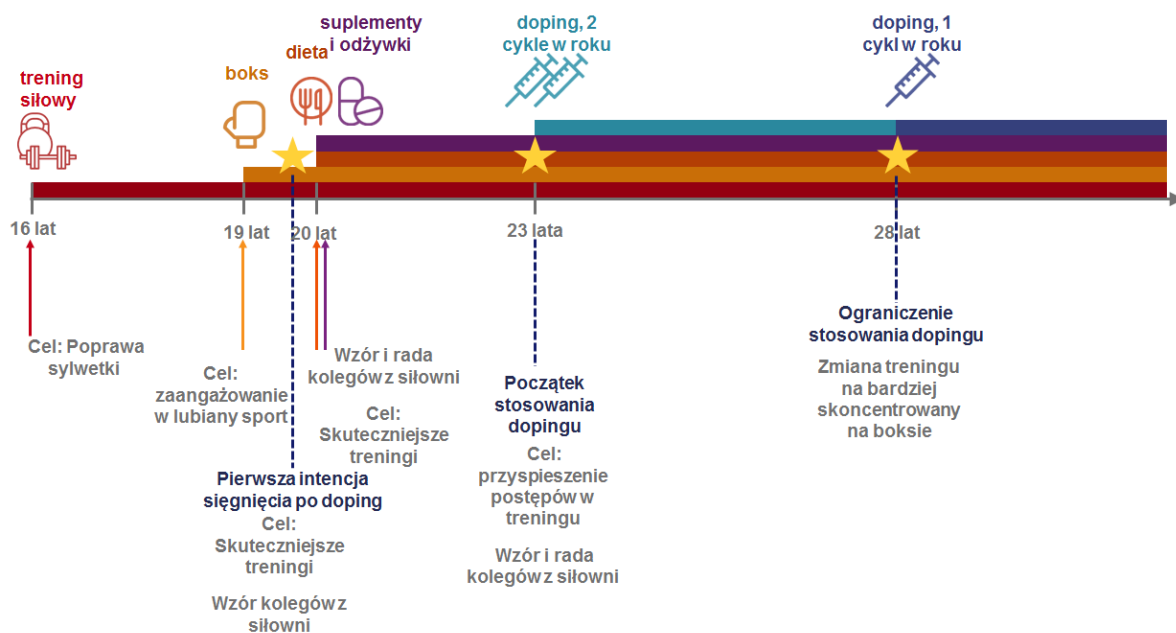
### 5.1 Studia przypadków stosowania dopingu

Na podstawie wywiadów z badanymi, którzy trenują sport amatorsko i stosują lub stosowali doping, powstały prezentowane poniżej studia przypadków, wraz ze ścieżką stosowania dopingu w odniesieniu do historii ich doświadczeń ze sportem i treningiem. Pierwsze przedstawia osobę, która sięga po takie środki regularnie od lat, drugie – taką, która wypróbowała tego rodzaju substancję, ale zniechęciła się do niej i podjęła decyzję, by nie używać jej więcej.

### 5.2 Studium przypadku 1 – stosujący doping od wielu lat

Mężczyzna, w wieku 34 lat. Mieszkający w Warszawie, o wykształceniu średnim, na co dzień pracujący jako kierowca. Związany był ze sportem od dziecka, gdy trenował piłkę nożną. Później zaangażował się w trening siłowy i bokserski, a nawet pracował na siłowni – w barku, gdzie sprzedawane były m.in. suplementy i odżywki. Od wielu lat stosuje doping jako uzupełnienie treningu siłowego.

Rysunek 5 Historia, punkty zwrotne w stosowaniu dopingu i ich motywacja w Studium przypadku 1



- **W wieku 16 lat zaangażował się w trening siłowy.** Od dzieciństwa trenował sport – piłkę nożną. Wybór ćwiczeń na siłowni jako kolejnej formy aktywności podyktowany był chęcią poprawy sylwetki, czyli rozbudowy masy mięśniowej. Ten cel z wiekiem jest dla badanego mniej priorytetowy, ale nadal regularnie trenuje siłowo.
- **W wieku 19 lat zaczął trenować boks amatorsko.** Było to spowodowane faktem przeprowadzki do Warszawy, gdzie miał możliwość uczęszczać na treningi bokserskie, a sam sport interesował go od dłuższego czasu. Angażuje

się w niego coraz bardziej, ceniąc ten sport za stworzenie możliwości do sportowej rywalizacji, rozwój pewności siebie i konieczność wyćwiczenia określonych umiejętności technicznych, a nie tylko siły.

- W tym samym czasie **zatrudnił się na siłowni**, pracując w jej barku. W ten sposób trafił do środowiska osób posiadających dużą wiedzę i doświadczenie w treningu, zaangażowanych w ćwiczenia, które stanowiły dla niego źródło wiedzy i punkt odniesienia przy planowaniu własnych treningów.
- **Na początku treningów w nowej, warszawskiej siłowni, chciał włączyć doping do swojego planu treningowego.** Zaobserwował, że jest on stosowany stosunkowo powszechnie i chciał przyspieszyć postępy w ćwiczeniach. Kolega, stanowiący dla badanego autorytet w zakresie sportu, profesjonalny dietetyk i kulturysta, odmówił mu jednak pomocy i odradził taką decyzję. Tłumaczył, że są to substancje dla osób, które trenują regularnie, sumiennie, a takiego zaangażowania badany jeszcze w tym momencie nie dowiódł.
- **W wieku 20 lat**, po roku treningów w nowej siłowni i ćwiczenia boksu, idąc za przykładem otoczenia – znajomych, z którymi wspólnie trenował, dostosował swoją dietę i zaczął przyjmować legalne suplementy. Radą służył ten sam kolega, tworząc zasady diety i podpowiadając przydatne odżywkę. Diety przestrzega do dziś – jada regularnie, zachowuje odpowiednie, dobrane do potrzeb jego organizmu i trybu życia, proporcje składników posiłków, jak tłuszcze i węglowodany. Zauważa, że taki sposób odżywiania poprawia samopoczucie i możliwości treningowe – ułatwia regenerację, dodaje energii. Po początkowym wypróbowaniu szerszej gamy odżywek i suplementów, dobrał kilka takich, których efekty najbardziej mu odpowiadają i stosuje je regularnie.
- **Kiedy badany miał 23 lata**, zauważył, że jego postępy w treningach nie są już tak wyraźne, jak wcześniej, mimo stosowania się do planów treningowych, diety i zażywania suplementów. Uznał, że to odpowiedni moment, by sięgnąć również po doping. Kolega zgodził się z tą opinią i pomógł badanemu dobrać środek oraz sposób jego używania. Przygodę z dopingiem zaczął od stosunkowo taniego sterydu, zażywanego w tabletkach, który określa jako bardzo popularny. Dał mu on szybki przyrost masy – rzędu 5 kg na dwa miesiące. Wprawdzie, zdaniem badanego, przyjmowanie tego preparatu jest łatwe, bo nie wymaga przełamania bariery przed robieniem sobie zastrzyków, ale jest szkodliwe dla wątroby – stąd z czasem postanowił wypróbować inne, lepiej dopasowane do jego potrzeb substancje. Kolega rozpiął mu cykl składający się z trzech substancji, który ma skuteczniej wspomóc budowę mięśni, przez który przechodził dwa razy do roku. Najpierw używał innego popularnego sterydu w połączeniu z testosteronem, co ma zwiększyć przyrost masy mięśniowej, w dalszej części cyklu – jeszcze innego sterydu, w wyniku którego mięśnie stają się „wysuszone”, wyraźniejsze. Wszystkie te preparaty przyjmowane są w formie zastrzyków. Badany ma świadomość, że środki, które stosuje mają

liczne skutki uboczne – mogą m. in. powodować problemy skórne, ginekomastię (rozwój piersi u mężczyzn), wysuszyć stawy.

- **Z czasem, coraz bardziej angażował się w boks, a mniejszym – w rozbudowę masy mięśniowej.** Ocenia, że kulturystyka wymaga większych poświęceń i jest bardziej szkodliwą dla zdrowia niż sporty walki, na których aktualnie się skupia. Ponieważ teraz najważniejsza jest dla niego sprawność i wyniki bokerskie, a w tym sporcie nadmiernie rozbudowane mięśnie nie są korzystne, od wieku około 28 lat przechodzi tylko jeden cykl sterydowy w roku,
- **Aktualnie** cały czas bardzo dużo ćwiczy (trzy razy w tygodniu, rano, trening siłowy, codziennie po południu – bokerski w klubie), kontroluje dietę i zażywa legalne suplementy, które na co dzień nosi w torbie ze sprzętem treningowym. Przestrzega diety, opierającej się na tych samych zasadach, co wyznaczone lata temu przez kolegę, rzadko pozwalając sobie na odstępstwa od niej. W zależności od potrzeb, korzysta z kilku suplementów i odżywek. Przed drugim treningiem tego samego dnia, bokerskim, sięga po „przedtreningówkę” – produkty przeznaczone do spożycia tuż przed wysiłkiem fizycznym. Wybiera takie, który zwiększają wydolność i pobudzają, motywując do ćwiczeń, ale nie mają na celu dokrwienia i podkreślenia mięśni – to efekty, jakich poszukują kulturyści, w boksie nie są one pożądane. Przed i po każdym treningu przyjmuje suplement z BCAA – aminokwasami, które wspomagają regenerację, dostarczają budulec dla rozwijających się mięśni. Skutki spożycia takiego środka nie są odczuwalne bezpośrednio, ale badany ufa powszechnemu w jego środowisku sportowym przekonaniu, że jest to suplementacja niezbędna przy treningu. Okresowo zażywa też tribulus – suplement pochodzenia roślinnego, mający wspomóc wytwarzanie testosteronu w organizmie. Sięga po niego w okresach przesilenia, gdy czuje osłabienie, brak energii, by poprawić samopoczucie. Środek ten jest też przydatny, gdy po zakończonym cyklu sterydowym spada poziom testosteronu – pomaga pobudzić jego produkcję. Do tego raz w roku przechodzi cykl sterydowy, pomagający rozbudować mięśnie.

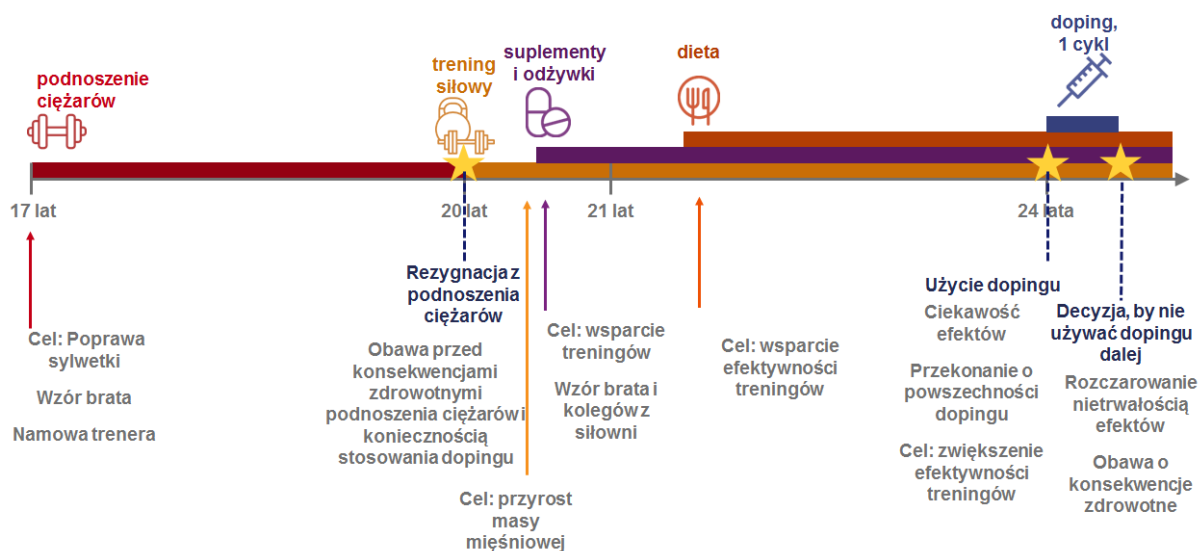
Badany ma poczucie, że z kilkunastoletnim doświadczeniem w treningu i suplementacji dysponuje dość dużą wiedzą i dziś nie ma potrzeby sięgania po dodatkowe informacje, rady lepiej zorientowanych osób. Wypróbował znacznie więcej suplementów niż dziś stosuje, a pracując w sklepie przy siłowni zorientował się w ofercie takich produktów; jest pewny swojej wiedzy o treningu siłowym i stosowaniu zabronionych substancji. Jej głównym źródłem był kolega z siłowni, ten sam, który doradzał mu na początku przygody z treningiem, posiłkował się też książkami i forami internetowymi dotyczącymi tych tematów. W zakresie boksu autorytetem jest dla niego trener bokerski, ale z nim nie rozmawia o dopingu.

### **5.3 Studium przypadku 2 – nie stosujący już dopingu**

Mężczyzna, w wieku 25 lat. Mieszkający w Warszawie, zatrudniony na siłowni, przeznaczonej głównie dla kobiet. W sport, podnoszenie ciężarów, zaangażował się

jako nastolatek, startował w zawodach tej dyscypliny. Zrezygnował z niej jednak i przeszedł na typowy trening siłowy. Wypróbował efekt dopingu na swój trening, ale nie zdecydował się regularnie stosować takich substancji.

**Rysunek 6 Historia, punkty zwrotne w stosowaniu dopingu i ich motywacja w Studium przypadku 2**



- **W wieku 17 lat** pierwszy raz poszedł na siłownię. Do rozpoczęcia treningów motywowała go chęć poprawy sylwetki, gdyż był wówczas wysoki i bardzo szczupły. Zachęciło go też doświadczenie ćwiczącego już od jakiegoś czasu brata. Niedługo później, zaproszony przez trenera, zaangażował się w trening podnoszenia ciężarów. Na tej dyscyplinie koncentrował się do około dwudziestego roku życia. W tym okresie nie uzupełniał treningu dietą ani suplementacją.
- **Mając 20 lat zrezygnował z podnoszenia ciężarów** w momencie przejścia na sport seniorski z juniorskiego, będąc przekonany, że dalszy trening byłby dla niego niezdrowy – z jednej strony, powodowałyby kontuzje, z drugiej – wymagał wspomagania wyników za pomocą niedozwolonych substancji. Jest przekonany, że wielu rywali spotkanych na zawodach stosowało doping. Wskazywał na to ich wygląd (mimo, że byli w podobnym, młodym wieku, wyglądali na starszych i znacznie lepiej zbudowanych), wyniki sportowe (mając podobny staż treningu robili znacznie większe postępy), ale i jednoznaczne zachowanie: rozmawiali o wykorzystywanych środkach, a nawet używali ich we wspólnej szatni. Kontrole nie były tu problemem, bo, jak twierdzi, pojawiają się dopiero na wydarzeniach sportowych wyższej rangi. Po rezygnacji z treningów ukierunkowanych na podnoszenie ciężarów przeszedł na bardziej zróżnicowane ćwiczenia siłowe. Ćwiczył wspólnie z bratem i grupą kolegów z siłowni, którzy stanowią dla niego punkt odniesienia i źródło informacji. **To ich wzór przekonał go do stosowania suplementów, po które sięgnął niedługo**

**po rezygnacji z podnoszenia ciężarów.** Przekonali go, że są one powszechnie używane i bezpieczne. Skłonił go do tego też fakt, że, jak ocenia, suplementy są pomocne w osiągnięciu nowego celu treningów – już nie wyników sportowych, a przyrostu masy mięśniowej. Pierwszym środkiem tego rodzaju, jakiego zaczął używać, było BCAA – taki suplement z aminokwasami miał mu pomóc w szybkiej regeneracji mięśni po treningu.

- **Dieta** nastawiona na wsparcie treningów, **na którą przeszedł mając około 21 lat**, była dla badanego kolejnym krokiem, gdy z czasem przekonał się, że odżywanie się w nieprzemyślany sposób ma negatywny wpływ na efektywność treningów. Teraz kontroluje to, co je – stara się dostarczyć odpowiednie porcje wszystkich potrzebnych składników. Zauważa, że dzięki temu ma więcej energii do treningu, a jego mięśnie lepiej się rozwijają. Nie tylko osiąga lepsze efekty treningu, a co za tym idzie – sylwetkę, która bardziej mu się podoba, ale też, dzięki takim postępom, ma większą motywację do ćwiczenia.
- **W wieku 24 lat**, sięgnął po niedozwolony środek, stosowanym w terapii anoreksji, chcąc wzmocnić efekty treningu siłowego. Motywowała go chęć sprawdzenia na sobie, jakie to będzie doświadczenie i czy będzie zadowolony z efektów, zwiększenia masy mięśniowej. Wybrał środek, co do którego był przekonany, że jest bardzo powszechnie stosowany przez trenujących. Słyszał, że jest mało szkodliwy, i bywa zażywany nawet w bardzo dużych dawkach. Ważne dla niego było, że ma formę tabletek – konieczność robienia sobie zastrzyków jest bardzo zniechęcająca. Jest przekonany, że ograniczył do minimum możliwość wystąpienia skutków ubocznych: przeszedł przez jeden cykl standardowej długości (6 tygodni), biorąc, jego zdaniem, nieduże, a więc niegroźne dla zdrowia, dawki. Tabletki dostarczył mu znajomy z siłowni, który też je stosował. Zaobserwował faktyczny efekt takiego cyklu – szybszy niż dotychczas wzrost mięśni, ale zniechęcił go fakt, że stosunkowo krótko po okresie stosowania wróciły one do stanu sprzed użycia niedozwolonego preparatu. Jest przekonany, że, by zachować osiągniętą za pomocą sterydów sylwetkę na dłuższą metę, musiałby regularnie wracać do substancji zabronionej w sporcie, stosować ją dłużej. Wtedy, jego zdaniem, pojawiłyby się już negatywne efekty zdrowotne. Uważa, że dla amatora, jakim jest, możliwe korzyści nie rekompensują szkody wyrządzonej zdrowiu, a najbardziej odstraszaające są prawdopodobne efekty dotyczące płodności.
- **Aktualnie** regularnie trenuje siłowo, a także kontroluje dietę, by dostarczyć organizmowi wszystkie niezbędne składniki odżywcze w odpowiednich ilościach. Korzysta także z suplementów i odżywek - nadal stosuje BCAA, ale dołączyły do niego inne produkty, z których każdy spełnia określoną rolę. Odżywka białkowa, spożywana codziennie – rano i po treningu, dostarcza budulec dla rozwijających się mięśni, których zapotrzebowanie jest większe niż da się zaspokoić nawet najlepiej dobraną dietą. Przed treningiem sięga po „przedtreningówkę” – suplement, który ma na celu pobudzenie, dodanie energii



i zwiększenie motywacji do ćwiczeń. W podobnym celu używa kreatyny – dodającej siłę przy ćwiczeniach, co pomaga podnosić większe ciężary.

Po dłuższym czasie, w wieku 24 lat, zaryzykował eksperyment z substancją zabronioną, stosowaną w terapii anoreksji. Motywowała go chęć sprawdzenia na sobie, jakie to będzie doświadczenie i czy będzie zadowolony z efektów, zwiększenia masy mięśniowej. Wybrał środek, co do którego był przekonany, że jest bardzo powszechnie stosowany przez trenujących. Słyszał, że jest mało szkodliwy, i bywa zażywany nawet w bardzo dużych dawkach. Ważne dla niego było, że ma formę tabletek – konieczność robienia sobie zastrzyków jest bardzo zniechęcająca. Jest przekonany, że ograniczył do minimum możliwość wystąpienia skutków ubocznych: przeszedł przez jeden cykl standardowej długości (6 tygodni), biorąc, jego zdaniem, nieduże, a więc niegroźne dla zdrowia, dawki. Tabletki dostarczył mu znajomy z siłowni, który też je stosował.

Zaobserwował faktyczny efekt takiego cyklu – szybszy niż dotychczas wzrost masy mięśniowej, ale zniechęcił go fakt, że stosunkowo krótko po okresie stosowania wróciła ona do stanu sprzed użycia niedozwolonego preparatu. Jest przekonany, że, by zachować osiągniętą za pomocą sterydów sylwetkę na dłuższą metę, musiałby regularnie wracać do substancji zabronionej w sporcie, stosować ją dłużej. Wtedy, jego zdaniem, pojawiłyby się już negatywne efekty zdrowotne. Uważa, że dla amatora, jakim jest, możliwe korzyści nie rekompensują szkody wyrządzonej zdrowiu, a najbardziej odstraszaające są prawdopodobne efekty dotyczące płodności.

## 6. Spis wykresów

Wykres 1 Jak często w ciągu ostatnich 12 miesięcy stosował(a) Pan/Pani niżej wymienione suplementy diety? .....	16
Wykres 2 Jak często w ciągu ostatnich 12 miesięcy stosował(a) Pan/Pani niżej wymienione suplementy diety? .....	17
Wykres 3 Jak Pan/Pani sądzi, gdyby chciał(a) Pan/Pani stosować zabronione środki dopingujące, to jak trudne byłoby uzyskanie rzetelnej porady medycznej o sposobach ich stosowania? .....	20
Wykres 4 Które dyscypliny/sporty, Pana/Pani zdaniem, są najbardziej narażone na stosowanie niedozwolonych substancji? .....	21
Wykres 5 Szacowanie powszechności stosowania dopingów wśród sportowców wyczynowych i amatorów oraz zachęcania trenerów do stosowania dopingów.....	24
Wykres 6 Gdyby zaproponowano Panu/Pani za darmo lub prawie za darmo stosowanie – pod nadzorem medycznym – zabronionej substancji dopingującej, która może w znacznym stopniu poprawić wynik sportowy, a która nie jest obecnie możliwa do wykrycia, to czy rozważył(a)by Pan/Pani stosowanie takiej substancji? .....	26
Wykres 7 Jak Pan/Pani sądzi, jaka byłaby reakcja każdej z wymienionych osób, gdyby postanowił(a) Pan/Pani stosować zabronioną substancję dopingującą? .....	27
Wykres 8 Jak duży negatywny wpływ na Pana/Pani zdrowie miałyby - Pana/Pani zdaniem – regularne stosowanie każdej z poniższych substancji? .....	31
Wykres 9 Jak duży negatywny wpływ na Pana/Pani zdrowie miałyby - Pana/Pani zdaniem – regularne stosowanie każdej z poniższych substancji? .....	31
Wykres 10 Jak duży negatywny wpływ na Pana/Pani zdrowie miałyby - Pana/Pani zdaniem – regularne stosowanie każdej z poniższych substancji? .....	32
Wykres 11 Jak duży negatywny wpływ na Pana/Pani zdrowie miałyby - Pana/Pani zdaniem – regularne stosowanie każdej z poniższych substancji? .....	33
Wykres 12 Jak Pan/i ocenia, czy zdobycie niżej wymienionych substancji byłoby dla Pana/Pani trudne czy łatwe? .....	35
Wykres 13 Jak Pan/i ocenia, czy zdobycie niżej wymienionych substancji byłoby dla Pana/Pani trudne czy łatwe? .....	36
Wykres 14 Jak Pan/i ocenia, czy zdobycie niżej wymienionych substancji byłoby dla Pana/Pani trudne czy łatwe? .....	36
Wykres 15 Jak Pan/i ocenia, czy zdobycie niżej wymienionych substancji byłoby dla Pana/Pani trudne czy łatwe? .....	37
Wykres 16 Można mieć różne opinie o tym, czy substancje i metody dopingujące powinny być dozwolone czy też zabronione. Proszę wybrać to zdanie, które najlepiej odzwierciedla Pana/Pani opinię na temat stosowania substancji i metod dopingujących w sporcie.....	44
Wykres 17 Jak dokładne lub niedokładne – Pana/Pani zdaniem – są obecne analizy antydopingowe, jeżeli chodzi o możliwość prawidłowego wykrycia zabronionych substancji dopingujących? .....	45

Wykres 18 Jak bardzo dokładne lub niedokładne- Pana/Pani zdaniem - są obecnie analizy antydopingowe, jeżeli chodzi o możliwość prawidłowego wykrycia każdej z poniższych substancji? .....	46
Wykres 19 Jak poważnie – Pana/Pani zdaniem – podchodzą władze w Polsce do zwalczania handlu zabronionymi substancjami dopingującymi? .....	47
Wykres 20 Jak poważnie – Pana/Pani zdaniem – podchodzą władze w Polsce do zwalczania handlu zabronionymi substancjami dopingującymi? .....	48
Wykres 21 Cechy społeczno-demograficzne respondentów .....	49
Wykres 22 Doświadczenie sportowe .....	50
Wykres 23 Rozkład częstości wśród sportowców wyczynowych, którzy wzięli udział w ankiecie na tych, których główna dyscyplina sportu należy do dyscyplin olimpijskich oraz tych, których główna dyscyplina sportu nie należy do dyscyplin olimpijskich....	51
Wykres 24 Można mieć różne opinie o tym, czy substancje i metody dopingujące powinny być dozwolone czy też zabronione. Proszę wybrać to zdanie, które najlepiej odzwierciedla Pana/Pani opinię na temat stosowania substancji i metod dopingujących w sporcie.....	52
Wykres 25 Poniżej przedstawiono różne opinie, jakie mogą mieć sportowcy (zawodnicy) w sporcie wyczynowym. Proszę uważnie przeczytać te stwierdzenia i przy każdym z nich zaznaczyć, w jakim stopniu zgadza lub nie zgadza się Pan/Pani z nim.....	53
Wykres 26 Poniżej zamieszczono stwierdzenia różnych ludzi na temat oszukiwania w sporcie lub stosowania zasady fair play. Proszę przeczytać te stwierdzenia i przy każdym z nich zaznaczyć, w jakim stopniu zgadza lub nie zgadza się Pan/Pani z nim. Niektóre zdania są bardzo podobne, dlatego prosimy o uważne czytanie wszystkich stwierdzeń. ....	54
Wykres 27 Gdyby złapano Pana/Panią na stosowaniu zabronionych substancji lub metod dopingujących – w jakim stopniu odczuwał(a)by Pan/Pani:.....	56
Wykres 28 Jak Pan/Pani sądzi, na ile polska Komisja do Zwalczania Doping w Sporcie (POLADA) jest sprawiedliwa pod względem równego traktowania wszystkich zawodników? .....	58
Wykres 29 Na ile Pana/Pani zdaniem przeprowadzanie kontroli antydopingowej przez polską Komisję do Zwalczania Doping w Sporcie (POLADA) jest rzetelne pod względem pobierania próbek i dalszego postępowania z nimi? .....	58
Wykres 30 Jak bardzo dokładne lub niedokładne - Pana/Pani zdaniem - są obecnie analizy antydopingowe, jeżeli chodzi o możliwość prawidłowego wykrycia każdej z poniższych substancji? .....	59
Wykres 31 Jak bardzo sprawiedliwe (uczciwe) jest w Polsce Pana/Pani zdaniem postępowanie (dyscyplinarne) w sprawie zawodnika, który odwołuje się od pozytywnego wyniku kontroli antydopingowej? .....	60
Wykres 32 Jak bardzo sprawiedliwe (uczciwe) jest w Polsce Pana/Pani zdaniem postępowanie (dyscyplinarne) w sprawie nałożenia kary na zawodnika w Pana/Pani dyscyplinie, który odnotował pozytywny wynik kontroli antydopingowej? .....	60

Wykres 33 Jak bardzo sprawiedliwe (uczciwe) jest w Polsce Pana/Pani zdaniem postępowanie (dyscyplinarne) w sprawie zawodnika, który odwołuje się od pozytywnego wyniku kontroli antydopingowej do Trybunału Arbitrażowego ds. Sportu w Lozannie? .....	61
Wykres 34 Doświadczenia sportowców wyczynowych z kontrolą antydopingową ...	62
Wykres 35 Jak opisał(a)by Pan(i) podejście osób, które przeprowadzały kontrolę? ..	62
Wykres 36 Jeżeli miał(a)by Pan/Pani użyć niżej wymienionych substancje, to jak Pan/Pani ocenia, jakie jest prawdopodobieństwo, że mogłyby one poprawić Pana/Pani wyniki w Pana/Pani dyscyplinie sportu? .....	63
Wykres 37 Jak Pan/Pani sądzi, w jakim stopniu Pana/Pani wyniki sportowe w Pana/Pani dyscyplinie sportu poprawiłyby się, gdyby stosował(a) Pan/Pani substancję dopingującą odpowiednią dla uprawianego sportu? .....	64
Wykres 38 Ważność i możliwość osiągnięcia pewnych rezultatów dzięki wynikom w sporcie.....	65
Wykres 39 Jak Pan/Pani sądzi, jakie jest prawdopodobieństwo, że zawodnicy na Pana/Pani poziomie sportowym będą poddawani kontroli antydopingowej co najmniej raz w roku...? .....	66
Wykres 40 Mówi się, że sportowcy, którzy przyjmują substancje zabronione stosują różne metody, aby uniknąć pozytywnego wyniku badania antydopingowego. Na podstawie znanych Panu/Pani informacji – jak bardzo prawdopodobne jest, że przy podjęciu odpowiednich starań udałoby się Panu/Pani ukryć stosowanie zabronionych substancji dopingujących... ..	67
Wykres 41 Na podstawie znanych Panu/Pani informacji – jak surowe są w Pana/Pani dyscyplinie sportu kary w przypadku wykrycia substancji dopingujących podczas kontroli antydopingowej? .....	68
Wykres 42 Jak duży negatywny wpływ na Pana/Pani zdrowie miałyby - Pana/Pani zdaniem – stosowanie każdej z poniższych substancji przez krótki czas, np. poniżej dwóch miesięcy? .....	69
Wykres 43 Jak duży negatywny wpływ na Pana/Pani zdrowie miałyby - Pana/Pani zdaniem – regularne stosowanie każdej z poniższych substancji? .....	69
Wykres 44 Dla różnych ludzi sukces w sporcie może oznaczać różne rzeczy. Poniżej zamieszczono szereg stwierdzeń, które wyjaśniają, czym dla różnych zawodników jest sukces w sporcie. Proszę uważnie przeczytać te stwierdzenia i przy każdym z nich zaznaczyć, w jakim stopniu zgadza lub nie zgadza się Pan/Pani z nim.....	70
Wykres 45 Porównanie odsetków skumulowanych odpowiedzi 4 i 5 (oznaczających zgadzanie się z danym stwierdzeniem) wśród sportowców wyczynowych i sportowców amatorów na pytanie: „Dla różnych ludzi sukces w sporcie może oznaczać różne rzeczy. Poniżej zamieszczono szereg stwierdzeń, które wyjaśniają, czym dla różnych zawodników jest sukces w sporcie. Proszę uważnie przeczytać te stwierdzenia i przy każdym z nich zaznaczyć, w jakim stopniu zgadza lub nie zgadza się Pan/Pani z nim.” .....	71

Wykres 46 Przy każdym z poniższych stwierdzeń proszę zaznaczyć, w jakim stopniu pasuje lub nie pasuje ono do Pana/Pani zachowań podczas zawodów w uprawianej dyscyplinie. ....	72
Wykres 47 Przegrywanie jest nieodłączną częścią sportu. Poniżej znajdują się stwierdzenia, które opisują różne sposoby reakcji zawodnika na przegraną. Proszę określić za pomocą skali, w jakim stopniu poszczególne stwierdzenia pasują do Pana/Pani osobiście? (w oparciu o własne doświadczenia) .....	73
Wykres 48 Jak Pan/Pani sądzi, jaka byłaby reakcja każdej z wymienionych osób, gdyby postanowił(a) Pan/Pani stosować zabronioną substancję dopingującą? .....	74
Wykres 49 Gdyby Pan/Pani chciał(a) zdobyć i stosować zabronione środki dopingujące, to jak Pan/Pani ocenia, czy niżej wymienione osoby pomogłyby Panu/Pani w ich zdobyciu? .....	75
Wykres 50 Jak Pan/i ocenia, czy zdobycie niżej wymienionych substancji byłoby dla Pana/Pani trudne czy łatwe? .....	76
Wykres 51 Jak Pan/Pani sądzi, gdyby chciał(a) Pan/Pani stosować zabronione środki dopingujące, to jak trudne byłoby uzyskanie rzetelnej porady medycznej o sposobach ich stosowania? .....	76
Wykres 52 Jak poważnie - Pana/Pani zdaniem - podchodzą władze w Polsce do zwalczania handlu zabronionymi substancjami dopingującymi? .....	77
Wykres 53 Jaka jest Pana/Pani zdaniem ogólna skuteczność polskich władz w zwalczaniu handlu zabronionymi substancjami dopingującymi? .....	78
Wykres 54 Jak dużą presję, Pana/Pani zdaniem, polski rząd lub Polski Komitet Olimpijski wywiera na sportowców wyczynowych – bezpośrednio lub pośrednio – aby zdobywali oni złote medale olimpijskie? .....	79
Wykres 55 W jakim stopniu – Pana/Pani zdaniem – komercjalizacja Igrzysk Olimpijskich i sportu w ogóle zwiększa wśród sportowców wyczynowych dążenie do „wygrywania za wszelką cenę”? .....	79
Wykres 56 W jakim stopniu – Pana/Pani zdaniem – komercjalizacja Igrzysk Olimpijskich i sportu w ogóle zwiększa wśród sportowców wyczynowych pokusę, by stosować zabronione substancje dopingujące? .....	80
Wykres 57 Proszę w poniższych pytaniach podać odpowiedzi przedstawiające Pana/Pani własną opinię na temat stosowania dopingu przez innych zawodników. ....	81
Wykres 58 Jak kosztowny byłby dla Pana/Pani zakup niżej wymienionych substancji? .....	82
Wykres 59 Jak często w ciągu ostatnich 12 miesięcy stosował(a) Pan/Pani niżej wymienione substancje lub metody (z jakiegokolwiek powodu)? .....	82
Wykres 60 Które z poniższych stwierdzeń najbardziej do Pana/Pani pasuje? .....	83
Wykres 61 Czy rozważa Pan/Pani stosowanie zabronionych substancji lub metod dopingujących w celu osiągnięcia lepszych wyników lub zdobycia przewagi nad innymi zawodnikami w obecnym sezonie? .....	84
Wykres 62 Gdyby zaproponowano Panu/Pani za darmo lub prawie za darmo stosowanie – pod nadzorem medycznym – zabronionej substancji dopingującej, która	

może w znacznym stopniu poprawić wynik sportowy, a która nie jest obecnie możliwa do wykrycia, to czy rozważał(a)by Pan/Pani stosowanie takiej substancji? .....	84
Wykres 63 Biorąc pod uwagę presję, jaka jest obecnie wywierane na zawodników, by osiągnęli jak najlepsze wyniki, jak Pan/Pani sądzi, czy był(a)by Pan/Pani w stanie odrzucić taką propozycję? .....	85
Wykres 64 Na ile jest Pan/i pewny/a, że był(a)by Pan/Pani w stanie oprzeć się presji wywieranej przez innych zawodników z drużyny, którzy namawiają do stosowania zabronionych substancji dopingujących?.....	86
Wykres 65 Jak często w ciągu ostatnich 12 miesięcy stosował(a) Pan/Pani niżej wymienione suplementy diety? .....	87
Wykres 66 . Ilu sportowców korzystających z wyłączeń dla celów terapeutycznych zostało, Pana/Pani zdaniem, wystarczająco dokładnie przebadanych, a przyznane im wyłączenia są rzeczywiście uzasadnione? .....	88