

Příloha 1. Dotazník pro návštěvníky fitness center

Zdroj: Vlastní zpracování



UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
Fakulta tělesné výchovy a sportu
Adresa: Kosé Mlýno 31, Praha 6 - Václavské nám., 162 52
telefon/phone: +(420) 220 171 111
URL: http://www.fvvs.cuni.cz/

Dotazník pro návštěvníky fit-center

Vážení návštěvníci,

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy v České republice připravilo v letech 2001-2002 projekt na podporu prevence některých jevů, které se objevily v souvislosti s provozem fitness center, a které v některých případech nepříznivě ovlivnily cvičící a sportující mládež.

Obraťme se na Vás s dotazníkem, který zaktualizuje současnou situaci v Čechách a porovná ji s výzkumem předtím. Jeho cílem je zjistit Vaše názory a postoje ke cvičení a posilování, brání vitamínů a jiných podpůrných prostředků s odstupem několika let. Prosim Vás o upřímné a pravdivé vyjádření svých osobních názorů a skutečností. **DOTAZNÍK JE PŘÍSNĚ ANONYMNÍ: PLNĚ RUČÍM ZA DISKRÉTNOST, A PROTO NECHCI ZNÁT ANI VAŠE JMÉNO ANI ADRESU!** Při vyplňování dotazníku zvýrazněte odpověď, která nejlépe vyjadřuje Vaše názory, nebo odpověď dopište na příslušném místě.

Předem děkuji za Vaši spolupráci Bc. Kojzarová Lucie a PhDr. Jaroslav Několka

Věk:

Pohlaví:

1. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

- a) Základní
- b) Vyučen
- c) Vyučen s maturitou
- d) SŠ s maturitou
- e) VŠ

2. Jak často navštěvujete fitness centrum, resp. posilovnu?

- a) Příležitostně (méně než 1 × týdně)
- b) Alespoň 1 × týdně
- c) Alespoň 2 až 3 × týdně
- d) 4 × týdně a častěji

8. Máte informace o tom, kde je možné sehnat anabolické steroidy?

- a) Od trenéra, cvičitele
- b) Od zaměstnanců posilovny
- c) Od lékaře
- d) Od kamarádů
- e) Od příbuzných
- f) Žádné informace
- g) Jiné:

9. Máte vědomost o tom, zda je možné v okruhu lidí z Vámi navštěvovaného fit-centra zakoupit nějaké podpůrné látky?

- a) Ano, mohu si koupit běžně dostupné vitamíny a jiné prostředky doplňkové výživy.
- b) Ano, mohu u některých osob koupit i anabolické steroidy či jiné málo dostupné podpůrné prostředky.
- c) Ne, mohu sehnat jen běžně obchodovatelné.
- d) Vůbec nevím, nikdy jsem se o to nezajímal (a).

10. Víte o někom z Vašeho okolí, že anabolika užívá?

- a) Ano muž, muži
- b) Ano žena, ženy
- c) Neví

11. Zkusil (a) jste už nějaký podpůrný prostředek?

- a) Ano, ale jen vitamíny nebo jiné prostředky doplňkové výživy.
- b) Ano, ale i anabolika či jiné druhy nedostupných prostředků.
- c) Ne, ale jednorázově bych to zkusil (a).
- d) Ne, Nikdy jsem to nezkusil a nechci zkoušet.

12. Pokud ano, jak často prostředky berete?

A týká se vitamínů a legálních prostředků

- a) Pravidelně podle rozpisu
- b) Nárázově, jen když to aktuálně potřebuji
- c) Jen jsem to zkusil a nepokračuji

B týká se anabolik a jiných běžně nedostupných prostředků

- a) Pravidelně podle rozpisu
- b) Nárázově, jen když to aktuálně potřebuji
- c) Jen jsem to zkusil a nepokračuji

3. Jakou máte hlavní motivaci ke cvičení (proč cvičíte)? Uveďte pořadí možných důvodů tak, že č. 1 dává nejdůležitějšímu důvodu a č. 7 nejméně důležitému důvodu.

číslo pořadí důležitosti

- () protože mě to baví
- () protože je to zdravé
- () protože chci dobře vypadat
- () protože chci zlepšit svou sportovní výkonnost
- () protože chci být pohotově se svými známými (být s druhými)
- () ze zdravotních důvodů (rehabilitačních cvičení apod.)
- () z jiných důvodů, uveďte:

4. Dbáte na správnou výživu?

- a) Rozhodně ano, kontroluji správnou výživu pravidelně
- b) Velmi často, někdy si ulevím
- c) Občas, spíše si ulevím
- d) Velmi málo, většinou nekontroluji správnou výživu

5. Máte informace o podpůrných prostředcích, zejména anabolických steroidech?

- a) Od rodičů
- b) Od trenéra, cvičitele
- c) Od kamarádů
- d) Z internetu
- e) Jiné:
- f) Žádné informace

6. Kdyby Vám některé podpůrné prostředky (jako např. anabolika) pomohly lépe vypadat, nebo zvýšily Vaši sportovní výkonnost, byli byste je ochotni brát a nakupovat?

- a) Ano, i kdyby mě mimě poškozovaly.
- b) Ano, pokud bych věděl (a), že mně nepoškodí, nebo byl (a) pod kontrolou osoby, která tomu rozumí.
- c) Spíše ne, ale jsem ochoten (na) účinky zkusit, buď-li pod kontrolou osoby, která tomu rozumí.
- d) Rozhodně ne, ani bych to nezkusil (a), i kdybych byl (a) pod dozorem někoho, kdo tomu rozumí.

7. Stalo se, že Vám někdo nabízel anabolické steroidy?

- a) Trenér cvičitel
- b) Kamarádi
- c) Neznámá osoba (dealer)
- d) Někdo jiný:
- e) Ne, nenabízel

13. Myslíte si, že pro docílení postavy podle Vašich představ jsou anabolické steroidy:

- a) Naprosto nezbytné
- b) Mohly by pomoci
- c) Dá se bez nich obejít
- d) Vůbec nejsou třeba
- e) Žádné informace

14. Znáte názvy některých anabolických steroidů?

- a) Ano:
- b) Neznám žádnou značku.

15. Pokud byste se rozhodl (a) opatřit si anabolické steroidy, kolik peněz byste byl (a) ochoten (a) do nákupu investovat měsíčně?

- a) Pravidelně Kč
- b) Nepravidelně Kč
- c) Nezajímá se o tyto prostředky

16. Slyšel (a) jste něco o tom, jak anabolika působí, která jsou vhodná, nebo jak je nejlépe aplikovat?

Stručně zamamenete odpověď!

- a) Působení anabolik
.....
- b) Která jsou vhodná
.....
- c) Jak je aplikovat
.....

17. Užívání anabolických steroidů není trestné, přesto byste doporučoval nějaká omezení?

- a) Zákaz podávání mládeži do 18 let
- b) Všeobecný zákaz podávání
- c) Postihovat pouze registrované sportovce
- d) Postihovat nelegální výrobce a dealery
- e) Postihovat již pouhé navádění k užívání
- f) Nepostihovat nikoho

Ještě jednou Vám velice děkuji za Vaš čas a trpělivost s vyplňováním tohoto dotazníku. ☺

Příloha 2. Fragebogen für Besucher der Fitnesszentren

Zdroj: Vlastní zpracování



UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
Fakultät fürs Turnen und Sport
Adresse: José Martího 31, Praha 6 - Veleslavín, 162 52
Telefon/phone: +(420) 220 171 111
URL: <http://www.ftvs.cuni.cz>

Fragebogen für Besucher der Fitnesszentren

Sehr geehrte Besucher,

Das Ministerium für Schulwesen, Jugend und Sport in Tschechien bereitete 2001-2002 das Projekt zur Unterstützung der Vorbeugung von einigen Erscheinungen vor, die im Zusammenhang mit Fitnesszentrum-Betrieb auftraten und die in manchen Fällen ungünstig die turnende und Sporttreibende Jugend beeinflussten.

Ich wende mich an Sie mit einem Fragebogen, der die gegenwärtige Situation in Tschechien aktualisiert und der mit den Ergebnissen aus dem Bundesstaat Baden-Württemberg verglichen wird. Ziel ist Ihre Ansichten und Stellungnahmen zum Turnen und Fitness, zum Thema Einnahme von Vitaminen und anderen unterstützenden Mittel mit Abstand einigen Jahren zu erfahren. Ich bitte Sie um ehrliche und wahre Erklärung Ihrer Ansichten und Tatsachen. **DER FRAGEBOGEN IST STRENG ANONYM: ICH GARANTIERE IHNEN DISKRETIION, UND DESWEGEN BRAUCHE ICH WEDER IHREN NAMEN NOCH IHRE ADRESSE ZU ERFAHREN!** Beim Ausfüllen des Fragebogens markieren Sie diejenige Antwort, die am besten Ihre Ansichten beschreibt oder tragen Sie Ihre Antwort an der entsprechenden Stelle ein.

Ich bedanke mich für Ihre Zusammenarbeit im Voraus - Bc. Kojzarová Lucie und Ph.Dr. Jaroslav Nekola.

Alter:

Geschlecht:

1. Wie oft besuchen Sie ein Fitnesszentrum, bzw. Kraftraum?

- a) Gelegentlich (weniger als 1x Woche)
- b) Mindestens 1x wöchentlich
- c) Mindestens 2x bis 3x wöchentlich
- d) 4x pro Woche und öfters

7. Haben Sie Informationen, wo Sie Anabolikum-Steroide sich besorgen können?

- a) Vom Trainer
- b) Von den Mitarbeitern des Fitness-Zentrums
- c) Vom Arzt
- d) Von Freunden
- e) Von Verwandten
- f) Keine Informationen

8. Wissen Sie, ob sich im Besucherkreis Ihres Fitness-Zentrums sich irgendwelche unterstützende Mittel erwerben lassen?

- a) Ja, ich kann marktübliche Vitamine oder andere Zusatzernährungsmittel kaufen.
- b) Ja, ich kann bei manchen Personen auch Anabolika-Steroide oder andere seltene unterstützende Mittel kaufen.
- c) Nein, bei uns es lassen sich nur übliche Erfrischungsmittel erwerben.
- d) Keine Ahnung, ich habe mich nie dafür interessiert.

9. Wissen Sie jemanden aus Ihrer Umgebung, der Anabolika einnimmt/einnehmen?

- a) Ja ein Mann, Männer
- b) Ja eine Frau, Frauen
- c) Keine Ahnung

10. Haben Sie schon einige unterstützende Mittel probiert?

- a) Ja, aber nur Vitaminen oder andere marktübliche Vitamine oder andere Zusatzernährungsmittel.
- b) Ja, aber nicht nur Anabolika sondern auch andere gewöhnlich zugängliche Mittel.
- c) Nein, aber ich würde es einmalig probieren.
- d) Nein, ich habe es nie probiert und ich möchte es auch nie probieren. |

11. Wenn ja, wie oft nehmen Sie die Mittel ein?

A betrifft Vitamine und legale Mittel

- a) Regelmäßig gemäß Plan.
- b) Schlagartig, nur wenn ich es aktuell benötige.
- c) Ich habe es nur probiert und mache nicht weiter

B betrifft Anabolika und andere gewöhnlich zugängliche Mittel

- a) Regelmäßig gemäß Plan.
- b) Schlagartig, nur wenn ich es aktuell benötige.
- c) Ich habe es nur probiert und mache nicht weiter.

2. Was ist Ihre Hauptmotivation beim Turnen (Warum turnen Sie)? Nennen Sie eine Reihenfolge von 1 - 7 möglicher Gründe so, dass Nr. 1 der wichtigste Punkt wird:

Wichtigkeitsreihenfolge

- () weil es mir Spaß macht
- () weil es gesund ist
- () weil ich gut aussehen will
- () weil ich meine sportliche Leistungsfähigkeit verbessern will
- () weil ich mit Bekannten und Freunden Zeit verbringen
- () aus Gesundheitsgründen (Rehabilitationsturnen usw.)
- () falls andere Gründe, bitte um Angabe:

3. Achten Sie auf richtige Ernährung?

- a) Aus jeden Fall, ich kontrolliere die richtige Ernährung regelmäßig
- b) Sehr oft, manchmal weiche ich ab
- c) Ab und zu, eher weiche ich ab.
- d) Sehr wenig, meistens achte ich auf gesunde Ernährung gar nicht.

4. Haben Sie Informationen über unterstützende Mittel, insbesondere über Anabolikum-Steroide?

- a) Von meinen Eltern
- b) Vom Trainer
- c) Von Freunden
- d) Aus dem Internet
- e) Andere:
- f) Keine Informationen

5. Wenn Ihnen unterstützende Mittel (wie z. B. Anabolika) verhelfen würden besser auszusehen oder Ihre Sportleistungsfähigkeit zu erhöhen, wären Sie bereit sie zu kaufen und einzunehmen?

- a) Ja, selbst dann wenn sie mir leichten Schaden zufügen würden.
- b) Ja, wenn ich wüsste, dass sie mir keinen Schaden zufügen, oder wenn ich unter Aufsicht einer fachkundigen Person wäre.
- c) Eher nicht, aber ich wäre bereit Auswirkungen zu testen, wenn ich unter Aufsicht von einer fachkundigen Person wäre.
- d) Wirklich nicht, ich will es auch nicht testen, selbst dann, wenn ich unter Aufsicht einer fachkundigen Person wäre.

6. Ist Ihnen schon passiert, dass man Ihnen bereits Anabolikum-Steroide angeboten hat?

- a) Trainer
- b) Freunde
- c) Unbekannte Person (Dealer)
- d) Jemand anders:
- e) Nein, keine Angebote erhalten.

12. Kennen Sie die Namen Anabolika-Steroide?

- a) Ja:
- b) Ich kenne keine Marke.

12. Denken Sie, dass um Ihre Traumfigur zu erreichen Anabolika-Steroide erforderlich sind:

- a) Absolut.
- b) Sie könnten helfen.
- c) Es lässt sich darauf verzichten.
- d) Sie sind gar nicht nötig.
- e) Keine Information.

13. Sollten Sie sich entscheiden Anabolika-Steroide zu besorgen, wie viel Geld würden Sie dafür monatlich ausgeben?

- a) Regelmäßig €
- b) Unregelmäßig €
- c) Ich interessiere mich nicht in diese Mittel

14. Haben Sie schon irgend wann darüber gehört, wie Anabolika wirken, welche sind passend und wie man sie am besten appliziert?

[Bitte um schlichte Antworten]

- a) Wirken der Anabolika
.....
- b) Welche sind passend?
.....
- c) Wie soll man applizieren?
.....

15. Die Einnahme von Anabolika-Steroide ist nicht strafbar, würden Sie trotzdem irgendwelche Beschränkungen empfehlen?

- a) Verbot für die Jugend bis 18 Jahre.
- b) Allgemeiner Verbot, Anabolika zu verabreichen.
- c) Verfolgung nur bei registrierten Sportmen.
- d) Verfolgung von illegalen Herstellern und Dealer
- e) Verfolgung schon der Verleitung zur Einnahme allein.
- f) Keine Verfolgung.

Příloha 3. Dotazník pro návštěvníky fitness center (předešlý výzkum z roku 2002)

Zdroj: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2002; Antidopingový výbor ČR, 2002

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVYCHOVY
Karmelitská 7, 118 12 Praha 1 – Malá Strana
Antidopingový výbor České republiky
U sparty 10, Praha 7

DOTAZNÍK PRO NÁVŠTĚVNÍKY FIT-CENTRA
(řízený rozhovor)

Antidopingový výbor České republiky organizuje v garanci Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy průzkum mezi návštěvníky fit-center, který se týká jejich názorů na cvičení a další okolnosti, které se cvičením souvisejí. Průzkum je přísně anonymní.

Mohu Vám v této souvislosti položit několik otázek?

1. Jak často navštěvujete v poslední době fit-centrum, posilovnu?

- a) jen příležitostně
b) pravidelně, alespoň 1 x týdně
c) alespoň 2 až 3 x týdně
d) vícekrát týdně

2. Navštěvujete fit-centrum (posilovnu) obvykle:

- a) převážně sám
b) s partnerem, s partnerkou
c) s kamarády

3. Jaké je vybavení tohoto fit-centra?

- | | ano | ne |
|--|--------------------------|--------------------------|
| a) jsou tam posilovací stroje v dostatečném množství | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| b) jsou tam zrcadla pro kontrolu cvičení | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| c) je přímo v posilovně prostor pro odpočinek | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| d) je tam místnost pro posezení, občerstvení | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
- jak je vybavena.....
e) jak je dál vybavena posilovna (máme na mysli např. plakáty, časopisy, návody na cvičení atd.)
f) co zde postrádáte?.....

4. Jak byste celkově hodnotil(a) prostředí této posilovny?

- a) je na vysoké úrovni
b) na celkem postačující úrovni
c) je spíše na nižší úrovni
d) je na nízké úrovni

13. A co anabolické steroidy? Víte o nich něco? Např. z internetu, konkrétně:

- a) www.stbb.cz
b) www.české-budějovice.cz/hosts@anabolika/
c) které případně další
d) vůbec neví

14. Víte na koho se obrátit, pokud byste chtěl(a) tyto prostředky obstarat? neuvádějí jméno, pouze typ osoby

- a)
b) nevím

15. Víte o někom z Vašeho okolí, že anabolika užívá?

- a) ano muž, muži
b) ano žena, ženy
c) neví

16. Slyšel(a) jste něco o tom, jak anabolika působí, která jsou vhodná, nebo jak je nejlépe aplikovat? stručně zaznamenejte odpovědi

- a) působení anabolik
.....
b) která jsou vhodná
.....
c) jak je aplikovat
.....

17. Věk dotázaného, dotázané (v celých letech)

- a) muž
b) žena

18. Sociální postavení:

- | | |
|--|---|
| a) student <input type="checkbox"/> | d) samostatný podnikatel <input type="checkbox"/> |
| b) zaměstnanec státu, obce <input type="checkbox"/> | e) spoludávatel firmy <input type="checkbox"/> |
| c) zaměstnanec soukromé firmy <input type="checkbox"/> | f) nezaměstnaný <input type="checkbox"/> |

Děkuji za rozhovor

pokud se chce dotázaný k tématu ještě vyjádřit, zaznamenejte stručně výpovědi

5. Můžete mi prozradit důvod proč navštěvujete právě tuto posilovnu? Pokuste se určit pořadí alespoň 3 nejdůležitějších důvodů i pořadí dalších z následujících možností. nechte nahlédnout do dotazníku

- a) je nejlépe dostupná
b) je tam kvalitní vybavení
c) je tam dobrý cvičitel
d) majitelem je známá osobnost
e) dozvím se tam něco zajímavého o cvičení
f) dozvím se tam i něco o výživě
g) získám informace i o podpůrných prostředcích

6. Můžete prozradit kolik Vás stojí návštěva posilovny měsíčně? Kč

7. Nyní se pokuste odhadnout, kolik procent činí v průměru ve Vašem měsíčním osobním rozpočtu výdaje na:

- a) vlastní cvičení v posilovně %
b) na nákup různých doplňků výživy %
c) na nákup občerstvení ve fit-centru %

8. Kolik finančních prostředků jste vložil za poslední rok do nákupu:

- a) vlastního vybavení pro posilování Kč
b) speciálního oblečení Kč

9. Myslíte si, že vydáváte dostatek peněz ve spojení se cvičením?

- a) vydáváte spíše více, než je pro Vás únosné
b) je to tak přiměřené
c) uvažujete, že byste měl(a) vydávat více
d) nepřemýšlel(a) jsem o tom

10. Kolik asi utratíte v průměru při jednom pobytu v posilovně mimo vlastní cvičení? uvést příklady sítěž Kč

11. Zajímá Vás v souvislosti se cvičením v posilovně reklama na:

- a) posilovací stroje
b) speciální oblečení
c) doplňky výživy

12. Pokud jde o speciální doplňky výživy, zaměřujete se na:

- | | ano | ne |
|------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| a) přípravky pro pitný režim | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| b) vitaminové přípravky | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| c) přípravky pro posílení svalstva | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Dotazník pro návštěvníky fit-center

Vážený návštěvníci,

Praha 13. 5. 2002

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy připravuje projekt na podporu prevence některých jevů, které se objevují v souvislosti s provozem fit-center a které v některých případech mohou nepříznivě ovlivňovat cvičící a sportující mládež.

Obracíme se na Vás s dotazníkem, který zjišťuje Vaše názory a postoje ke cvičení a posilování, brání vitamínů a jiných podpůrných prostředků. Prosíme Vás o upřímné a pravdivé vyjádření svých osobních názorů a skutečností. **DOTAZNÍK JE PŘÍSNĚ ANONYMNÍ. PLNĚ RUCÍME ZA DISKRÉTNOST A PROTO NECHCEME ZNÁT ANI VAŠE JMÉNO ANI ADRESU!** Při vyplňování dotazníku zaškrtněte křížkem 'X' odpověď, která nejlépe vyjadřuje Vaše názory a skutečnosti, nebo odpověď doplníte na příslušném místě. Předem děkujeme.

1. Místo posilovny (obec, ulice):

2. Zaměření fit-centra, posilovny:

- a) posilovna
b) víceúčelové fit-centrum (hlavní činnosti které tam chodíte provozovat)

3. Váš věk (v letech):

4. Pohlaví: a) m b) ž

5. Nejvyšší ukončené vzdělání:

- a) základní d) SŠ s maturitou
b) vyučen e) SŠ s maturitou a nadstavbou
c) vyučen s maturitou f) VŠ

6. Váš celkový příjem čí méně než zhruba:

- a) do 15 000,- Kč c) 20 – 30 000,- Kč
b) 15 – 20 000,- Kč d) více než 30 000,- Kč

7. Jak často navštěvujete fit-centrum, resp. posilovnu?

- a) příliš často (méně než 1x týdně)
b) alespoň 1x týdně
c) alespoň 2 až 3x týdně
d) 4 x týdně a častěji

8. Jakou máte hlavní motivaci ke cvičení (proč cvičíte)? Uveďte pořadí možných důvodů tak, že č. 1 dává nejdůležitějšímu důvodu a č. 7 nejméně důležitému důvodu.

- číslo pořadí důležitosti
- () protože mě to baví
() protože je to zdravé
() protože chci dobře vypadat
() protože chci zlepšit svou sportovní výkonnost
() protože chci být pohromadě se svými známými (býš s druhými)
() ze zdravotních důvodů (rehabilitační cvičení atp.)
() z jiných důvodů, uveďte:

18. Považujete brání vitamínů či různých prostředků doplňkové výživy pro Vás za žádoucí?

- a) ano, rozhodně je to dobré
b) spíše ano
c) spíše ne
d) rozhodně ne, není to nutné

19. Máte informace o podpůrných prostředcích zejména anabolických steroidech a odkud jste je získal(a)?

- a) od rodičů
b) od trenéra, cvičitele
c) od kamarádů
d) z internetu
e) jinak
f) nemám

20. Kdyby Vám některé podpůrné prostředky (jako např. anabolika) pomohly lépe vypadat, nebo zvýšily vaši sportovní výkonnost, byli byste je ochotni brát a kupovat?

- a) ano, i kdyžby mně mírně poškozovaly
b) ano, pokud bych věděl(a), že mně nepoškozuji, nebo být(a) pod kontrolou osoby, která tomu rozumí
c) spíš ne, ale jsem ochoten(a) účinky zkusit, budu-li pod kontrolou osoby, která tomu rozumí
d) rozhodně ne, ani bych to nezkusil(a), i kdyžbych byl(a) pod dozorem někoho kdo tomu rozumí

21. Zkusil jste už nějaký podpůrný prostředek?

- a) ano, ale jen vitamíny nebo jiné prostředky doplňkové výživy
b) ano, i anabolika či jiné druhy běžně nedostupných prostředků
c) ne, ale jednorázově bych to zkusil
d) ne, nikdy jsem to nezkusil a nechci to zkoušet

22. Pokud ano, jak často prostředky berete?

- A týká se vitamínů a legálních prostředků
- a) pravidelně podle rozpisu
b) nárazově, jen když to aktuálně potřebuji
c) jen jsem to zkusil a nepokračuji

B týká se anabolik a jiných běžně nedostupných prostředků

- a) pravidelně, podle rozpisu
b) nárazově, jen když to aktuálně potřebuji
c) jen jsem to zkusil a nepokračuji

23. Máte základní vědomosti o účinku anabolických steroidů?

- a) ano, mám dobrý přehled
b) ano, mám základní vědomosti
c) spíše ne, vím jen co se říká v masmédiích
d) ne, prakticky o nich nic nevím

9. Jak jste začal(a) cvičit, kdo Vás inspiroval, přivedl?

- a) známí či kamarádi
b) někdo z rodiny
c) rozhodl(a) jsem se sám (sama)
d) na základě reklamy v tisku či médiích
e) jinak, uveďte:

10. Uveďte svou výšku / váhu:

- a) výška:cm
b) váha:kg

11. Jak byste hodnotil(a) svou postavu a váhu?

- a) moc hubený(a) a štíhlý(a) chci(a) bych mírně přibrat
b) spokojen s postavou i váhou
c) mírně nadváha: chci(a) bych mírně zhubnout
d) větší nadváha: rozhodně bych chtěl(a) zhubnout
e) s váhou jsem spokojen (a), ale nejsem spokojen(a) se svou postavou

12. Pečujete o svou postavu a tělesnou hmotnost:

- a) ano, pravidelně
b) spíše více (často)
c) spíše méně (jen občas)
d) ne, nebo jen velmi málo

13. Líbí se Vám spíše postava kulturistická nebo spíše tzv. fitness?

- A u mužů
- a) rozhodně kulturistická a) rozhodně kulturistická
b) spíše kulturistická b) spíše kulturistická
c) spíše fitness c) spíše fitness
d) rozhodně fitness d) rozhodně fitness

14. Provozujete vedle cvičení ve fit-centru nějaký sport a který?

- a) rekreačně
b) závodně

15. Kontrolujete si účinky cvičení na Vašem těle?

- a) vždy pravidelně
b) spíše nepravidelně
c) jen občas
d) vůbec ne

16. Dbáte na správnou výživu?

- a) rozhodně ano, kontroluji správnou výživu pravidelně
b) velmi často, někdy si ulevím
c) občas, spíše si ulevím
d) velmi málo, většinou nekontroluji správnou výživu

17. Jak jste spokojen se svým zdravotním stavem?

- a) ano, jsem zdravý(á)
b) spíše ano, většinou jsem zdravý(á)
c) spíše ne, mám často různé zdravotní potíže
d) ne, mám velké zdravotní potíže a problémy

24. Stalo se, že Vám někdo nabízel anabolické steroidy?

- a) trenér, cvičitel
b) kamarádi
c) neznámá osoba (dealer)
d) někdo jiný
e) ne, nenabízel

25. Máte vědomost o tom, zda je možné v okruhu lidí z Vámi navštěvovaného fit-centra zakoupit nějaké podpůrné látky?

- a) ano, mohu si koupit běžně dostupné vitamíny a jiné prostředky doplňkové výživy
b) ano, mohu u některých osob koupit i anabolické steroidy
c) jiné málo dostupné podpůrné prostředky
d) ne, mohu sehnat jen běžné občerstvení
e) vůbec nevím, nikdy jsem se o to nezajím(a)

26. Pokud byste se rozhodl(a) opatřit si anabolické steroidy, kolik peněz byste byl(a) ochoten(a) do nákupu investovat měsíčně?

- a) pravidelně Kč
b) nepravidelně Kč
c) nezajímám se o tyto prostředky

27. Pokud se zajímáte o anabolika, můžete uvést značku, o kterou byste měl zájem?

- a) ano, zejména o :
b) neznám žádnou značku

28. Myslíte si, že pro docílení postavy podle Vašich představ jsou anabolické steroidy

- a) naprosto nezbytné
b) mohou by pomoci
c) dá se bez nich obejít
d) vůbec nejsou potřeba

29. Užívání anabolických steroidů není trestné, přesto doporučoval byste některé omezení? Můžete zaškrtnout více odpovědí.

- a) zákaz podávání mládeži do 18 let
b) všeobecný zákaz podávání
c) posíhovat pouze registrované sportovce
d) posíhovat nelegální výrobce a dealery
e) posíhovat již pouhé navádění k užívání
f) neposíhovat nikoho

Děkujeme za vyplnění dotazníka a čas, který jste tomu věnovali.

Místo pro sdělení Vašich názorů na zkoumanou problematiku:

Příloha 4. Unerwünschte Hormonwirkungen von Androgenen / Anabolika

Zdroj: Kley, 1992

1. Unerwünschte Hormonwirkungen von Androgenen / Anabolika beim Mann

- * Suppression des gonadalen Regelkreises mit:
 - Abfall von LH und FSH (Gonadotropine)
 - Abfall der Testosteron-Eigenproduktion
 - Störung der Spermiogenese

Folge: leichte (reversible) Hodenatrophie sowie Impotentia generandi

- * Feminisierung: Gynäkomastie
- * Induktion von Hormon-sensiblen Tumoren (?): Prostata-Karzinom
- * Veränderung in den Blutfettwerten: Abfall von HDL-Cholesterin
- * physische Veränderungen, Abhängigkeit (?)
- * Störungen im Wasser-Elektrolythaushalt: gelegentlich Ödeme
- * vermehrte Akne

2. Unerwünschte Hormonwirkungen von Androgenen / Anabolika bei der Frau

- * Suppression des gonadalen Regelkreises mit: - Abfall von LH und FSH (Gonadotropine)
Folge: sekundäre Amenorrhöe

- * Vermännlichung

Folge: tiefe Stimme, Haarveränderungen, Hirsutismus, Reduktion der Mammae, Akne, Klitorishypertrophie, Virilismus,

- * psychische Veränderungen (?), Libidosteigerung (?)
- * bei Schwangerschaft: heterosexuelle somatische Fehlentwicklung weiblicher Foeten (Pseudohermaphroditismus feminus)

3. Unerwünschte Hormonwirkungen von Androgenen / Anabolika beim männlichen Jugendlichen

- * Vorzeitige Vermännlichung mit:
 - Virilisierung
 - HodenatrophieFolge: Pseudopubertas praecox

- * Beschleunigte Skelettreifung mit: - zunächst Wachstumsschub dann Epiphysenschluß
Folge: Kleinwuchs

- * Feminisierung: Gynäkomastie
- * Psychische Veränderungen

4. Weitere erwähnte unerwünschte Wirkungen von Androgenen / Anabolika:

- * Glatzenbildung
- * vermehrte Talgbildung (Seborrhöe)
- * arterielle Hypertonie (?)
- * Appetit-Zunahme
- * erhöhte Anfälligkeit für Krankheiten nach Absetzen (?)
- * Veränderungen im Kardiovaskulären System

Příloha 5. Anabolkabefunde nach Kontrollhäufigkeit

Zdroj: Lünsch, 2001

Sportarten	Anzahl der Gesamt-kontrollen	Anzahl der verwendeten Anabolika	%
Bodybuilding	3429	900	26,25
Kraftdreikampf	8018	273	3,40
Gewichtheben	21255	456	2,15
Leichtathletik	66349	240	0,36
Radfahren	52020	138	0,27
Schwimmen	15589	43	0,28
American Football	90717	215	0,24

Příloha 6. Anabolikaaanwendungen trotz angekündigter Dopingkontrollen

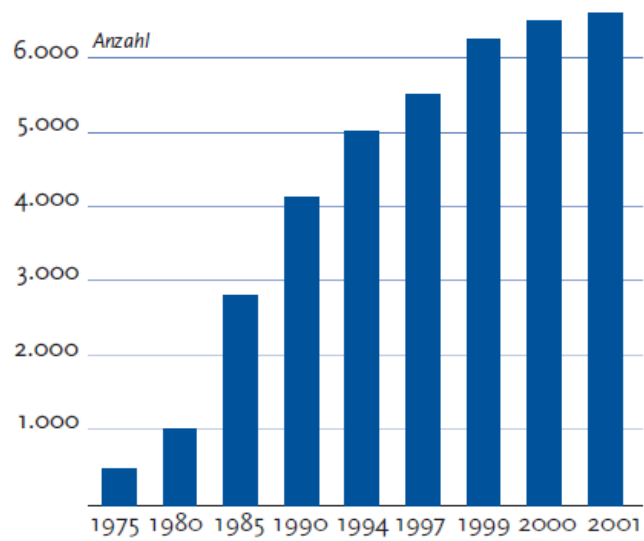
Zdroj: Lünsch, 2001

Ereignisse	Positive Resultate		
	Analysen	Anzahl	Prozent
1976 Olympische Spiele in Montreal	275	8	2,9
1980 Olympische Spiele in Moskau	1500	0	0,0
1983 Panamerikanische Spiele in Caracas	825	15	1,8
1984 Olympische Spiele in Los Angeles (10 »sanktionierte« positive Fälle; 17 positive Fälle)*	1510	17	1,1
1986 -1987 NCAA Meisterschaft und Bowl-Spiele	2385	9	0,4
1988 Olympische Spiele in Seoul (10 »sanktionierte« positive Fälle; 30 positive Fälle)*	1500	30	2,4
1988 gesponserte Sportereignisse von Seiten des US Olympischen Komitees	5000	11	0,2
1988 -1989 NCAA Meisterschaft und Bowl-Spiele	3143	2	0,1
1989 gesponserte Sportereignisse von Seiten des US Olympischen Komitees	5000	9	0,2

* Für diese beiden Olympiaden überschritt die Anzahl der positiven Laborproben die Anzahl der positiven und sanktionierten Fälle.

Příloha 7. Anzahl der Fitnessanlagen in Deutschland (1975 bis 2001)

Zdroj: Gesundheit, Statistik, Gesundheitsberichterstattung des Bundes, 2006



Příloha 8. Auswahl des „richtigen“ Androgens/Anabolikums bei medizinischer Indikation

Zdroj: Clasing, 2004

Testosteronester (z. B. Testoviron®-Depot-250 i. m.)
Kommentar: Plasmahalbwertszeit: 1 Woche, Urinhalbwertszeit: etwa 2 Wochen
Andere Ester (z.B. -propionat) haben oft eine sehr kurze Wirkdauer (1-3 Tage)
Andriol® oral: große Substanzmengen erforderlich

Nortestosteronester = Nandrolon (z. B. Anadur® i. m., Deca-Durabolin® i. m., im Internet auch als Tabletten)
Kommentar: lange Verweildauer, sonst dem Testosteron vergleichbar

Chlortestosteron = Clostebol (z. B. Steranabol® i. m.)
Kommentar: wird nicht aromatisiert (keine Östrogenbildung; siehe Text); ist in Abbau,
Wirkung und Wirkdauer den entsprechenden Testosteronpräparaten vergleichbar

Oxabolon (z. B. Steranabol Depot® i. m.)

Mesterolol (z. B. Proviron® oral)
Kommentar: schwaches Androgen, nicht aromatisierbar; nur geringe Lebertoxizität

Metenolon (z. B. Primobolan® i. m.)
Kommentar: vorwiegend bei Frauen eingesetztes Anabolikum
Durch C1-Doppelbindung Leberschäden möglich (Leberkontrollen)

DHEA (Dehydroepiandrosteron) (z.B. Dinistenile® 10 mg Tbl., aus Portugal)
Kommentar: bei Frauen mit Nebennierenrinden-Insuffizienz als Zusatzmedikation
Schwaches Androgen aus der Nebennierenrinde

Příloha 9. Ziele bei der Neuentwicklung synthetischer Androgene/Anabolika

Zdroj: Clasing, 2004

Hohe anabole Wirksamkeit

Dissoziation zwischen androgener und anaboler Wirkung

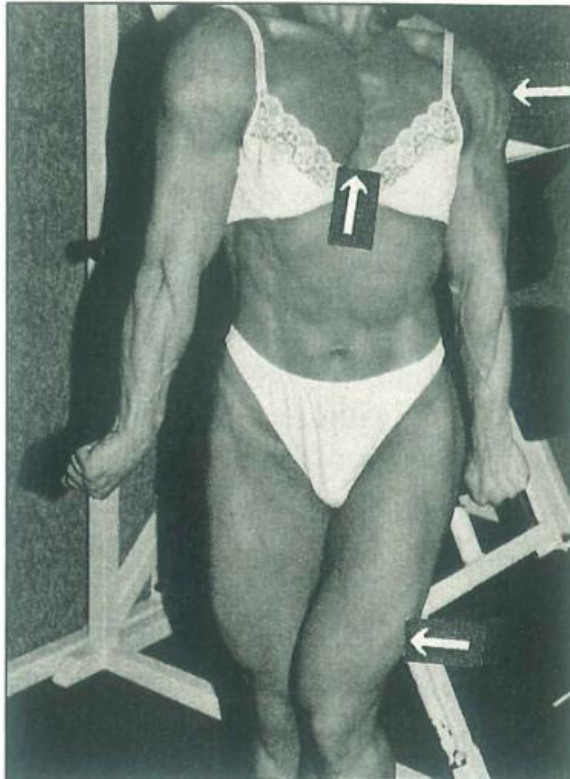
Oral applizierbare Substanzen

Zusätzliche Forderungen sind:

- Keine Aromatisierung zu Östrogenen
- Keine gestagene Wirkung
- Keine unerwünschten oder gefährlichen Nebenwirkungen
- Definierte Wirkdauer
- Keine (sehr kurze) Nachweisbarkeit in Blut und Urin (Forderung vom Sport)
- Keine Nachweisbarkeit im Fleisch (Forderung der Viehzucht)

Příloha 10. Mamma-Atrophie bei gleichzeitiger Hypertrofie der Schultergürtelmuskulatur, Quersmuskulatur

Zdroj: Lünsch, 2001



Příloha 11. Beiderseitige Gynäkomastie, Steroidakne, Quellmuskulatur

Zdroj: Lünsch, 2001



Příloha 12. Beiderseitige Gynäkomastie, Steroidakne, Quellmuskulatur

Zdroj: Lünsch, 2001



Příloha 13. Argumente „pro“ und „contra“ Dopingfreigabe

Zdroj: Singler, Treutlein, 2001

Argumente für und gegen die Freigabe des Dopings	
Argumente „pro“ Freigabe	Argumente „contra“ Freigabe
Doping hat es schon immer gegeben.	Wenn es etwas schon lange gibt, ist dies kein Argument für die Fortsetzung dieser Praxis, besonders wenn sie potenziell gefährlich ist.
Jeder Mensch kann frei über seine Gesundheit verfügen, solange er nicht andere Personen tangiert.	Die Beeinträchtigung der Gesundheit einer Person kann Auswirkungen auf andere haben (wer zahlt z. B. die Folgekosten?).
Es dopen sich so viele Menschen, dass eine Freigabe den Umfang des Dopings nicht verändern würde.	Das Ausmaß von Doping kann nicht das Kriterium für eine Dopingfreigabe sein; der Schutz von Gesundheit, Regeln und Chancengleichheit müssen berücksichtigt werden.
Doping ist längst nicht so gefährlich wie behauptet. Wenn es gefährlich wäre, gäbe es mehr Tote.	Die medizinische Fachpresse berichtet zahlreiche Beobachtungen von schwersten Komplikationen bei der Verwendung von Dopingmitteln. Es gibt keinen Grund, vor dem Beginn einer wirksamen Prävention erst auf eine Vielzahl von Todesfällen zu warten.
Die meisten Dopingmittel sind Medikamente, eine Selbstbehandlung muss möglich sein.	Es gibt genügend alternative therapeutische Möglichkeiten für die Behandlung gesundheitlicher Probleme.
Bei einer Freigabe des Dopings würde man besser wissen, was verwendet wird und könnte deshalb die Nutzer besser schützen.	Die Möglichkeit der ärztlichen Begleitung von Dopern ist nicht mit der ärztlichen Ethik und mit bestehenden Gesetzen zu vereinbaren.
Mit einer Dopingfreigabe könnte man den Schwarzmarkt und damit den Umlauf von gefährlichen nachgemachten Substanzen „entschärfen“, damit das Risiko für Nutzer verringern.	Der Schwarzmarkt bringt heute so viel Profit, dass seine Kontrolle schwierig und nur noch durch den Staat zu leisten ist. Ein Beleg dafür ist die Existenz nachgemachter bzw. gefälschter Medikamente.
Die Bekämpfung von Doping ist unwirksam. Über eine Freigabe könnte der Verbrauch von Dopingmitteln besser kontrolliert werden.	Der Kampf gegen Doping und die Präventionsbemühungen wurden bisher nicht mit dem nötigen Nachdruck und den notwendigen Methoden geführt und waren deshalb wenig wirksam.
Doping ist weit verbreitet, ohne Doping ist Chancengleichheit im Spitzensport nicht mehr gegeben.	Dopen verstößt gegen sportliche und staatliche Regeln; Doping ist kein Kavaliersdelikt, sondern kriminell.

Příloha 14. Seznam zakázaných látek a metod dopingů pro rok 2013 – Anabolické látky

Zdroj: Antidopingový výbor ČR, 2013

S1. ANABOLICKÉ LÁTKY

Anabolické látky jsou zakázány.

1. ANDROGENNÍ ANABOLICKÉ STEROIDY (AAS):

(a) Exogenní* AAS, zahrnující:

1-androstendiol (5α -androst-1-en- $3\beta,17\beta$ -diol); **1-androstendion** (5α -androst-1-en-3,17-dion); **bolandiol** (estr-4-en- $3\beta,17\beta$ -diol); **bolasteron**; **boldenon**; **boldion** (androsta-1,4-dien-3,17-dion); **danazol** ([1,2]oxazolo[4',5':2,3]pregna-4-en-20-yn-17 α -ol); **dehydrochlormethyltestosteron** (4-chloro-17 β -hydroxy-17 α -methylandrosta-1,4-dien-3-on); **desoxymethyltestosteron** (17 α -methyl-5 α -androst-2-en-17 β -ol); **drostanolon**; **ethylestrenol** (19-norpregna-4-en-17 α -ol); **fluoxymesteron**; **formebolon**; **furazabol** (17 α -methyl[1,2,5]oxadiazolo[3',4':2,3]-5 α -androstan-17 β -ol); **gestrinon**; **4-hydroxytestosteron** (4,17 β -dihydroxyandrost-4-en-3-on); **kalusteron**; **klostebol**; **mestanolon**; **mesterolon**; **metandienon** (17 β -hydroxy-17 α -methylandrosta-1,4-dien-3-on); **metenolon**; **methandriol**; **metasteron** (17 β -hydroxy-2 $\alpha,17\alpha$ -dimethyl-5 α -androstan-3-one); **methyldienolon** (17 β -hydroxy-17 α -methyl-estra-4,9-dien-3-on); **methyl-1-testosteron** (17 β -hydroxy-17 α -methyl-5 α -androst-1-en-3-on); **methylnortestosteron** (17 β -hydroxy-17 α -methyl-estra-4-en-3-on); **methyltestosteron**; **metribolon** (methyltrienolon (17 β -hydroxy-17 α -methyl-estra-4,9,11-trien-3-on); **miboleron**; **nandrolon**; **19-norandrostendion** (estr-4-en-3,17-dion); **norboleton**; **norethandrolon**; **norklostebol**; **oxabolon**; **oxandrolon**; **oxymesteron**; **oxymetolon**; **prostanazol** (17 β -[(tetrahydropyran-2-yl)oxy]-1'H-pyrazolo[3,4:2,3]-5 α -androstan); **quinbolon**; **stanazolol**; **stenbolon**; **1-testosteron** (17 β -hydroxy-5 α -androst-1-en-3-on); **tetrahydrogestrinon** (17-hydroxy-18 α -homo-19-nor-17 α -pregna-4,9,11-trien-3-one); **trenbolon** (17 β -hydroxy-estra-4,9,11-trien-3-one) a

další látky s podobnou chemickou strukturou nebo podobnými biologickými účinky.

b. Endogenní** AAS, pokud jsou podány exogenně:

Androstendiol (androst-5-en- $3\beta,17\beta$ -diol), **androstendion** (androst-4-en-3,17-dion), **dihydrotestosteron**, **prasteron** (dehydroepiandrosteron, DHEA, 3 β -hydroxyandrost-5-en-17-one), **testosteron** a jejich metabolity a isomery, ale ne s omezením pouze na ně:

5 α -androstan-3 $\alpha,17\alpha$ -diol
5 α -androstan-3 $\alpha,17\beta$ -diol
5 α -androstan-3 $\beta,17\alpha$ -diol
5 α -androstan-3 $\beta,17\beta$ -diol
androst-4-en-3 $\alpha,17\alpha$ -diol
androst-4-en-3 $\alpha,17\beta$ -diol
androst-5-en-3 $\beta,17\alpha$ -diol
androst-5-en-3 $\alpha,17\alpha$ -diol
androst-5-en-3 $\alpha,17\beta$ -diol
androst-5-en-3 $\beta,17\alpha$ -diol
4-androstendiol (androst-4-en-3 $\beta,17\beta$ -diol)

5-androstendion (androst-5-en-3,17-dion)
epi-dihydrotestosteron
epitestosteron
etiocolanolon
3 α -hydroxy-5 α androstan-17-on
3 β -hydroxy-5 α androstan-17-on
7 α -hydroxy-DHEA
7 β -hydroxy-DHEA
7-keto-DHEA
19-norandrosteron
19-noretiocholanolon

2. Ostatní anabolické látky, zahrnující:

Klenbuterol, **selektivní modulátory androgenových receptorů (SARM)**, **tibolon**, **zeranol**, **zilpaterol**, ale ne s omezením pouze na ně.

Pro účely skupiny této sekce:

* „exogenní“ se vztahuje k látce, kterou tělo není normálně schopno produkovat přirozeně.

** „endogenní“ se vztahuje k látce, kterou může tělo produkovat přirozeně.