



**Paraules clau**  
dopatge, calendari esportiu

# El calendari esportiu. L'esforç de l'alta competició i la resistència del cos humà: Reflexions al voltant del dopatge\*

Guillermo Pérez Recio

Subdirector del CAR (Centre d'Alt Rendiment Esportiu de Sant Cugat del Vallès)

## Abstract

*Sport is, among many other things, an activity where man seeks his limits. Throughout the history of Sport, man has continued discovering the mechanisms of this adaptation to physical stress and continually increasing his performance. At the conference we described the mechanisms and principles that affect the human body and those on which sports training is based. From this analysis we conclude that the two ways which serve to better performance are based on the continuous improvement of these two aspects:*

- *The careful dosage of the intensity and volume of training.*
- *Putting the maximum of legal possible means of recuperation.*

*We also analyzed the evolution in the sporting calendar, and how it has increased, both in the number of competitions and the pressure to break records. This phenomenon is much more evident in sports of greater participation and of greater economic power.*

*The phenomenon of doping is certainly not new, but is as old as sport itself. But with the increase of competitions and the demand for records, together with the large amount of money and social recognition of the results, this has put the sportsman in the face of pressure that could increase the possibility of choosing a third illegal way of increasing his performance: doping. But if Sport itself wants to continue with its own essence and not change into something completely different from itself (a type of competition of chemical substances) we must establish the mechanisms that can help this spiral of necessities not to allow doping to "win the match". The text expresses a series of considerations and proposals in this line of thought.*

*Finally, a very important idea that has to be repeated again and again is that it is perfectly possible to perform at the highest level without drugs. Maybe not so many times, not so often and not so soon as is required at present in some sports, but many of the present day medals are won without having to turn to doping.*

## Key words

*doping, sporting calendar*

## Resum

L'esport és, a més de moltes altres coses, una activitat on l'home explora els seus límits. Al llarg de la història de l'esport l'home ha anat descobrint els mecanismes de la seva adaptació a l'esforç físic i augmentant contínuament el seu rendiment.

A l'article es descriuen els mecanismes i principis que afecten el cos humà i en què es basa l'entrenament esportiu. D'aquesta anàlisi es conclou que les dues vies que es fan servir per millorar el rendiment es basen en la millora contínua d'aquests dos aspectes:

- La cuidadosa dosificació de la intensitat i el volum de l'entrenament.
- Posar el màxim de mitjans legals de recuperació possibles.

També s'analitza l'evolució que ha sofert el calendari esportiu i com s'ha incrementat, tant el nombre de competicions, com la pressió per obtenir rècords. Aquest fenomen és molt més evident en els esports que més difusió tenen i que més mitjans econòmics mouen.

El fenomen del dopatge no és nou, ni de bon tros, és tan antic com el mateix esport. Però l'increment de les competicions i l'exigència de rècords unit a les grans quantitats de diners i de reconeixement social dels resultats, situa l'esportista davant d'una pressió que pot incrementar les possibilitats d'optar per

\* El contingut d'aquest article va ser exposat en una conferència amb el mateix títol dins de les "Jornades Científiques de l'IEC (Institut d'Estudis Catalans). Els límits de l'esport. El dopatge del dopatge" celebrades els dies 17 i 18 de juny de 1999.

una tercera via no legal per augmentar el seu rendiment: el dopatge. Però si el mateix esport vol continuar mantenint la seva essència i no canviar per ser quelcom molt diferent a ell mateix (una mena de competició de substàncies químiques), cal establir els mecanismes que puguin ajudar a fer que aquesta espiral de necessitats no faci que el dopatge guanyi la partida. Al text s'exposen un seguit de consideracions i propostes que van en aquesta línia.

Finalment, una idea que és important i que s'ha de repetir fins a la sacietat és que és perfectament possible rendir al màxim nivell sense dopar-se. Potser no tantes vegades, ni tan sovint ni tan aviat com es demana actualment en alguns esports, però moltes de les medalles actuals s'aconsegueixen sense haver de recórrer al dopatge.

## Introducció

L'esport és, a més de moltes altres coses, una activitat on l'home explora contínuament els seus límits. Sembla com si la humanitat no en tingués mai prou amb el seu nivell de desenvolupament, sinó que contínuament s'està esforçant per superar les fites aconseguides. I aquesta característica de la humanitat precisament forma una part molt important del que és l'essència de l'esport.

La progressió contínua del rendiment que podem observar quan donem una ullada a la història de l'esport té la seva base en l'evolució del mateix esportista. És cert que també existeixen avenços en els materials que l'acompanyen en la seva execució, però la major part de l'increment del rendiment en la majoria dels esports passa per les persones que el practiquen. La preparació d'aquests homes i dones, l'entrenament, és, per tant, la clau d'aquesta millora. En els primers temps de l'esport, els esportistes practicaven a estones, i la tècnica s'emportava la major part del temps que hi dedicaven. Després, el component físic de l'entrenament va anar augmentant en importància i les hores d'entrenament van anar pujant, fins que va arribar un moment en què el **volum** (quantitat) d'entrenament per si mateix no

es podia augmentar. Llavors va començar la cursa per la **qualitat**, i l'entrenament es va tecnolitzar molt més, dosificant amb cura els volums i les **intensitats**. I aquest procés continua imparable en una història que sempre ha estat apassionant.

D'altra banda, si observem l'esport des d'una vessant social podem comprovar que es tracta d'un "invent" elitista de les classes altes angleses (en la seva versió actual) el qual ha esdevingut un fenomen social de primer ordre; i amb un increment en la seva importància que sembla no tenir fi.

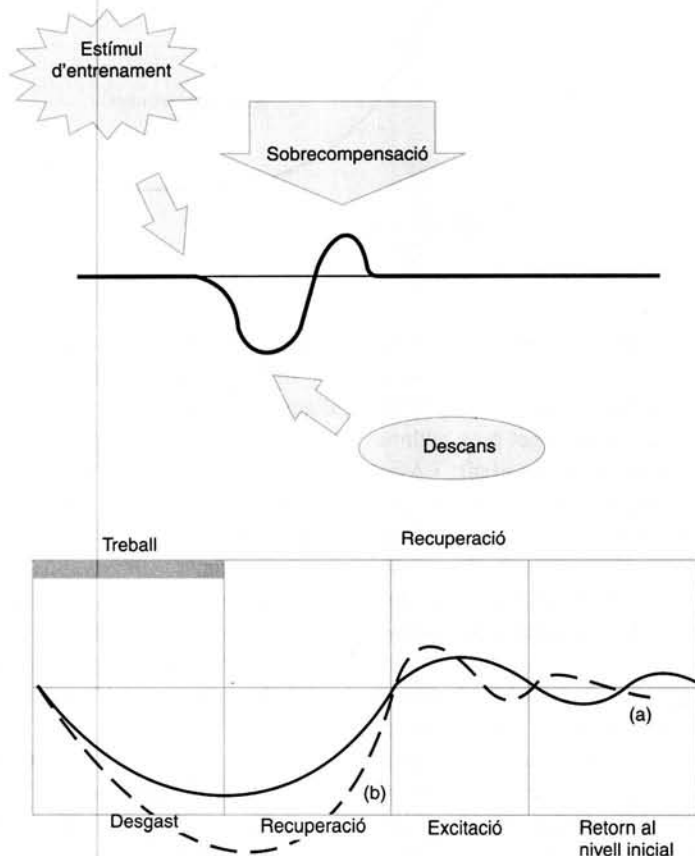
Ens detindrem, dins d'aquesta exposició, en primer lloc una estona en el component humà d'aquesta evolució: en l'esportista i la seva capacitat d'adaptació a l'esforç, per passar després als aspectes socials.

## El cos humà i els processos d'entrenament

L'entrenament passa ineludiblement per l'adaptació del cos humà a les càrregues físiques, i aquesta adaptació segueix el "*Principi de sobrecompensació*" (Matveev, 1980; Platonov, 1988; Manno, 1991), basat en els processos d'estrès definits per Selye (1984), i del qual podríem fer una definició amb una finalitat entenedora si diem que es dona quan un organisme rep un estímul físic que altera la seva homeostasi o equilibri, llavors es genera una reacció en el cos humà que tendeix a recuperar el seu equilibri, i a preparar-lo per un altre estímul amb una capacitat de resposta augmentada.

Una acumulació d'estimulacions i de recuperacions adient i ben dosificada és l'essència de l'entrenament, perquè si

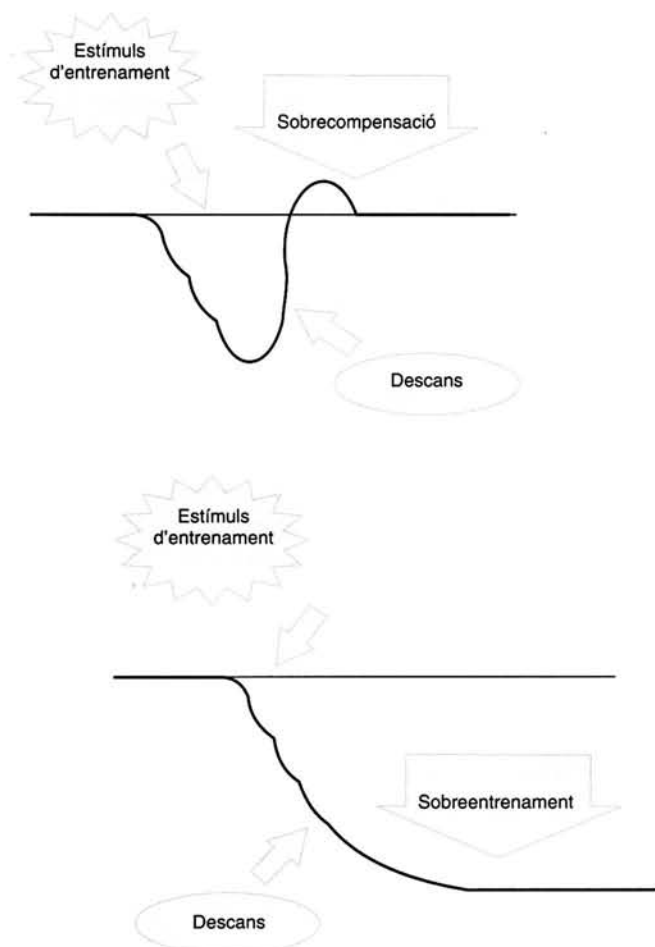
Figura 1.



a) Esquema de la supercompensació en l'home adult.

b) Esquema del principi de supercompensació en l'atleta d'alt rendiment.

Figura 2.



no és l'adequada es poden produir els dos fenòmens indesitjables. El primer seria per defecte, i consistiria a no millorar, perquè no hi ha hagut prou estimulació. El segon seria per excés, i és el que s'anomena sobreentrenament i que fa que l'organisme tingui una davallada perquè no pot suportar l'esforç, atès que és superior a la capacitat dels mecanismes de l'organisme per recuperar-se.

Amb el temps i el creixement gairebé continu del rendiment, així com de l'increment de la importància dels resultats esportius, la tecnològització de l'esport ha anat en augment. S'ha produït la incorporació d'equips multidisciplinaris de fisiòlegs, metges, psicòlegs, preparadors físics, fisioterapeutes, etc. Aquesta incorporació de diversos profes-

sionals ha estat motivada per la finalitat de millorar els processos d'avaluació d'aquest rendiment i per facilitar el màxim possible la recuperació d'aquestes intensitats d'entrenament. L'entrenament encara té molt d'art, però cada vegada més s'hi va introduint el component científic.

Per tant, i com a conclusió de tot el que hem exposat fins ara, les claus de l'entrenament actual per augmentar el rendiment físic són aquestes dues vies:

- ◆ Curosa dosificació de la intensitat i el volum de l'entrenament.
- ◆ Posar el màxim de mitjans legals de recuperació possibles.

I l'amenaça del sobreentrenament (Kui-pers, 1996; Fry, Morton i Keast, 1992), o

senzillament de l'esgotament de l'esportista, n'és, per tant, el principal perill que s'ha d'evitar.

Demano que em sigui permès un últim apunt més sobre el procés de l'entrenament físic. La programació que fa l'entrenador no és aïllada en el temps, sinó que tot el procés de càrregues i recuperacions descrit, es prepara d'acord amb les dates de les competicions. Així, el que es pretén és arribar a un estat màxim de forma física a les competicions més importants. Si existeixen massa competicions esdevé més difícil, i en ocasions és impossible mantenir un estat de forma elevat en prou grau com per rendir al màxim.

Amb totes aquestes consideracions podem començar a establir quins són els límits del cos humà. I tal com hem vist, el límit està en la capacitat de recuperació fisiològica de l'esportista. Aquesta no és il·limitada, malgrat que contínuament s'estan descobrint maneres més desenvolupades per aprofitar-la més.

### Els calendaris competitius

Per entendre dretament tota la dinàmica de les competicions, primer hem d'anar a un altre nivell d'anàlisi, de tipus sociològic. Ens trobem que en els darrers anys els calendaris d'alguns esports s'estan omplint de competicions i aquestes són cada cop més exigents. Com i en base a quins criteris s'està produint l'evolució dels calendaris competitius? Una resposta que simplifica molt, però que no és per això gaire llunyana de la realitat, és que aquest augment del nombre i la intensitat de les competicions es dona exclusivament per raons i criteris econòmics. Vegem-ne alguns exemples.

En els esports d'equip s'està passant d'un partit setmanal o dos en algunes èpoques, si existia copa, a jugar dos i tres partits per setmana i a reduir el temps de vacances dels jugadors. Això si no passa res d'estrany; si no, fixem-nos en la bogeria en què es va convertir el calendari de la NBA la temporada passada als Estats Units després de la vaga de jugadors.

En els esports individuals s'estan augmentant les exigències de participació als jugadors. En tennis, per exemple, s'exigeixen més aparicions en torneigs ATP i WTA; en ciclisme, augmenta el nombre d'etapes, es puguen les velocitats mínimes i es multipliquen els esprints i les metes volants; es canvien les regles i minven els temps de recuperació dels esportistes (voleibol, bàsquet, tennis), etcètera.

I, finalment, d'una manera general, en tots els esports s'augmenten el nombre de competicions i de partits a disputar amb diversos "invents", com ara la disminució de períodes de temps entre competicions (copes i mundials cada dos anys, en lloc de cada quatre); la creació de noves (Champions league, Golden league i Golden four), de sistemes de competició diferents (*play-offs*), etc.

L'origen d'aquests canvis ja hem apuntat que creiem que són els motius econòmics. Les raons en què ens basem per fer aquesta afirmació són:

- Els canvis es produeixen en profusió en els esports que mouen molts diners; i en canvi en els que no tenen aquest caràcter les modificacions i l'increment de competicions és mínim.
- Els canvis es fan en base a augmentar l'espectacularitat de la competició per atraure o mantenir l'atenció dels consumidors dels mitjans audiovisuals, per augmentar també després les vendes dels productes relacionats amb aquests esdeveniments.
- No es consulta els esportistes ni els científics de l'esport a l'hora de programar els canvis.

### L'èmfasi en els rècords

A més d'aquesta evolució de les exigències competitives, hi ha un altre paràmetre que hem de destacar. L'èmfasi que es posa en la consecució de rècords. Una bona part de l'atracció de l'esport rau en la competició en si. La lluita d'acord amb unes normes per guanyar. Però l'esport té un altre component que és molt important també en un sentit simbòlic, i és la consecució de nous

rècords. Aquesta característica dóna un plus d'atractiu a les competicions i els organitzadors i els mitjans de comunicació, per tant, s'esforcen a promoure'n l'existència. L'experiència ens diu que l'evolució del rendiment, tant a nivell individual, com dins de l'àmbit d'un esport o especialitat esportiva concreta, té un comportament de tipus asintòtic. És a dir, al començament els rècords s'incrementen amb certa facilitat i rapidesa, i conforme avança el temps, aquests increments i velocitats es redueixen cada cop més.

Veiem, doncs, que cada vegada resulta més difícil aconseguir el rècord, malgrat que constitueixi un atractiu de l'esport. De fet, les competicions sense rècords es valoren com deslluïdes, o com si hi faltés alguna cosa.

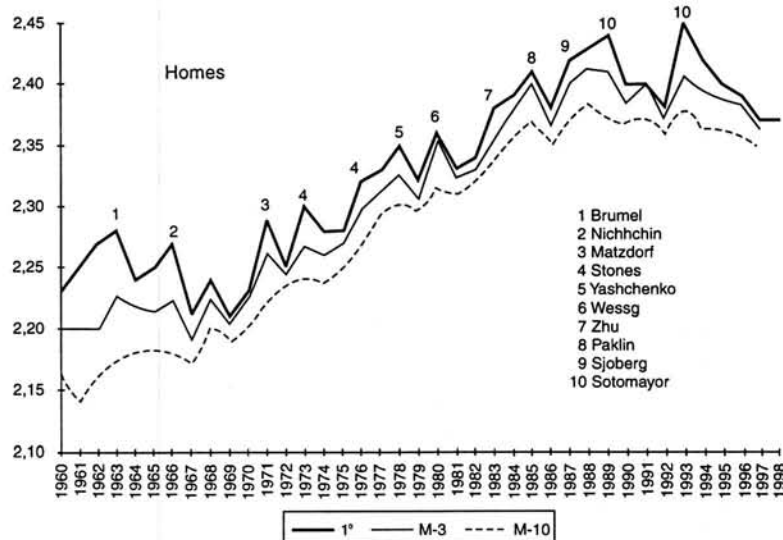
### El producte esport, el seu impacte econòmic i polític i la seva repercussió en els mitjans de comunicació

Per acabar d'omplir aquest recorregut pel calendari competitiu i el seu desenvolupament ens detindrem un moment en alguns dels motors que impulsen les competicions esportives avui en dia.

Des d'un punt de vista del màrqueting, el producte esport té unes característiques que el diferencien d'altres productes. No és aquí el lloc de desenvolupar aquest tema en profunditat, però en ressaltarem algunes, seguint Mullin, Hardy i Sutton (1995) però adaptant el contingut al tema que ens ocupa.

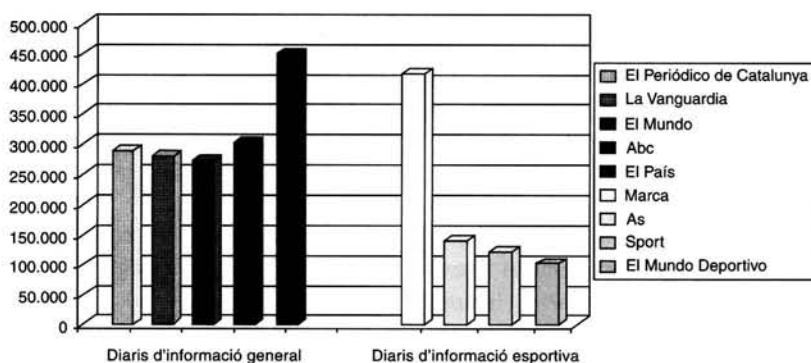
- L'esport és tant un producte de consum com un producte industrial. L'esport és un producte destinat a un consumidor massiu i s'utilitza per a la indústria o els negocis per mitjà d'emissions esportives i la publicitat que se'n deriva es fa servir per captar consumidors. Si afegim que es tracta d'un producte amb un atractiu universal i que representa molts dels valors i elements de la vida (diversió, exercici, joc, sexe, violència física, negocis, diners, etc.) tenim un mitjà idoni per augmentar les vendes de qualsevol producte que s'hi associï.
- El producte esport és inconsistent i imprevisible i l'encarregat del màrqueting té poc control sobre els components del producte.
- Per als mitjans de comunicació, l'esport és igualment tant un producte *per se* com un mitjà per vendre publicitat. Per fer-nos una idea de la importància de l'esport en els mitjans de

Figura 3.





**Figura 4.**  
Difusió mitjana de diaris en 1998 (exemplars diaris).



comunicació fixem-nos només en les dades de difusió de la premsa escrita (vegeu figura 4).

Finalment, la importància política de l'esport creiem que no cal justificar-la aquí (El lector pot consultar el text de Cazoria, 1979). Només farem un petit comentari sobre el fet que també es vehicula a través dels mitjans de comunicació. El missatge que arriba a l'esportista dels estaments polítics és llavors: els resultats manen.

Així, tenim dos fenòmens importants:

- L'aparició de noves competicions o la complexificació i l'augment de les demandes als esportistes de les ja existents
- La gran importància econòmica i política de l'esport; i l'amplificació que fan els mitjans de comunicació d'aquestes novetats.

I tot això comença i acaba en necessitats de rècords, espectacle, competicions i resultats.

### La tercera via: El dopatge

Hem repassat fins ara els límits del cos humà i les exigències dels calendaris competitius.

Davant de l'augment continu de les demandes que es fan als esportistes i equips que participen en competicions, les solu-

cions que es posen en marxa són, recordem-ho les dues vies:

- Millorar encara més la dosificació dels esforços fent un entrenament físic millor. Això suposa millorar el nivell dels entrenadors, posar més mitjans per a l'entrenament, augmentar les plantilles dels equips, etc.
- Posar molta més atenció i cura en els mètodes de recuperació: hàbits de descans, hidratació, alimentació, saunes i massatges, relaxació, ajudes ergogèniques permeses, evitar desplaçaments, etc.

Però sempre ha existit una tercera via, malgrat que es tracti d'una via no legal: el dopatge.

Sembla cert que, si tenim per un costat els incentius econòmics tan importants que s'estan donant i per un altre l'augment de les demandes, una sortida fàcil la constitueix el dopatge. Dopant-me puc mantenir-me amb molta més facilitat en un nivell de forma alt i més temps. Bàsicament, el dopatge funciona disminuint dràsticament el temps i l'esforç de l'organisme per fer la recuperació, malgrat que en ocasions també actua millorant directament el rendiment. El dopatge es nodreix de substàncies químiques no permeses, que augmenten el rendiment i/o acceleren la recuperació i l'adaptació de l'organisme a l'esforç.

Per tant, els esportistes que es dopen cauen en la temptació d'aconseguir un resultat amb uns avantatges que d'altres no tenen.

Hem vist que factors de tipus social, com ara la pressió per rendir i els calendaris competitius afavoreixen l'aparició del dopatge. Però no tractarem els esportistes, ni els metges o les persones que estan al seu voltant com a "pobres innocents" moguts per "forces" superiors a ells. Són persones que prenen les seves pròpies decisions ètiques com qualsevol altre mortal. Dins del món de l'esport hi ha una immensa majoria que decideix continuar el seu camí sense dopatge, o que decideixen abandonar. Malgrat això, vull destacar com resulta de difícil retreure's davant de promeses enormes de reconeixement social i diners. I pensem que normalment es tracta de persones molt joves. Què no fariem nosaltres, adults, davant de propostes d'aquest tipus?

### Les solucions

Intentarem ara un assaig de propostes de solucions marc per al tema del dopatge des de la vessant que hem pres en aquest escrit:

La nostra opinió és que no ens trobem davant d'un problema especialment complex en si mateix. La qüestió fonamental rau en les DECISIONS que s'han de prendre. Decisions individuals, dels poders públics, dels mitjans de comunicació, etc. De tota la societat en suma. És necessari optar, i optar amb CLAREDAT.

*Primer:* posar-se d'acord d'una vegada i tothom que el dopatge s'ha d'eliminar. (Eliminar els discursos al seu favor i entendre l'esport en el seu significat original). Això vol dir posar-se a favor de l'esport de debò i en contra de la recerca de rècords a qualsevol preu.

*Segon:* aconseguir que dopar-se no "surti a compte". Amb:

- Investigació i mitjans
- Sancions exemplars.
- Influir en l'opinió pública per demonitzar el dopatge.

L'objectiu ha de ser que es percebi per part de tothom que ningú està d'acord amb la via del dopatge.

Tercer: tenir en compte l'opinió dels esportistes, dels tècnics i dels científics de

l'esport a l'hora de dissenyar i posar en pràctica totes les mesures contra el dopatge i a favor de l'esport.

### **Aclariment final en defensa de l'esportista**

Abans de concloure aquest text no vull deixar de dir quelcom que és molt important per a mi. Al llarg de la meva experiència en el món de l'esport he pogut conèixer milers d'esportistes i he tingut la sort de treballar de manera estreta amb centenars d'ells. D'acord amb aquestes vivències vull dir que ni l'esport ni ells es mereixen el que està passant respecte el tema del dopatge. La immensa majoria de les persones que fan esport, fins i tot d'alt rendiment, estan nets. No juguen amb el dopatge i fan esport per moltes més raons que les pures econòmiques.

L'esport ens ha donat a tots, als esportistes i als que treballem amb ells, unes experiències vitals molt importants. Ens posa en situació d'explorar els nostres límits interiors i exteriors, i de lluitar per millorar-nos, però dins de les regles del joc. Amb el dopatge tot això perd el sentit. Només són la química i qui enganya qui té mèrit. I amb una situació de sospita generalitzada tots perdem, perquè l'esport canviarà de significat i serà una altra cosa diferent. Només un laboratori de proves químiques. Volem aquest esport?

Afegim, com a annex d'aquest escrit, un document que és la "Declaració de la posició del Centre d'Alt Rendiment (CAR) de Sant Cugat del Vallès davant del dopatge a l'esport" pel seu marc ampli de presa de posició davant d'aquest tema.

### **Bibliografia**

- Cazorla Prieto, L. M.: *Deporte y Estado*. Barcelona: Labor, 1979.
- Fry, R. D; Morton, A. R. i Keast, D.: Periodisation and the prevention of overtraining. *Can. J. Spt, Sci.* 17:3 (1992), pàg. 241-248.
- Kuipers, H.: "How much is too much? Performance aspects of overtraining", *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67:s3 (1996), pàg. 65-69.
- Manno, R.: *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo, 1991.
- Matveev, I.: *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Moscú: Raduga, 1991.
- Mullin, B. J.; Hardy, S. H. i Sutton, W. A. *Marketing deportivo*. Barcelona: Paidotribo, 1995.
- Platonov, V. N.: *El entrenamiento deportivo: Teoría y metodología*. Barcelona: Paidotribo, 1988.
- Selye, H. S.: "A qué llamamos agentes productores de estrés", a S. Bensabat (ed.), *Stress*. Bilbao: Mensajero, 1984.

## ANNEX: El dopatge a l'esport

Declaració de la posició del Centre d'Alt Rendiment (CAR) de Sant Cugat del Vallès, Barcelona. Novembre de 1998.

El CAR de Sant Cugat del Vallès sempre ha tingut una postura clara de rebuig del dopatge al món de l'esport. El dopatge és un dels pitjors mals de la pràctica esportiva actual. A mesura que augmenta la importància social de l'esport i del seu consum com a espectacle, sembla que la incidència d'aquest fenomen del dopatge va creixent paral·lelament.

Existeixen dues **exigències**, que entenem com a fonamentals, que s'han de complir en la participació esportiva:

- Que la competició sigui neta i justa
- Que no posi en perill la salut dels esportistes

Els esportistes que utilitzen substàncies prohibides estan estafant per aconseguir un avantatge competitiu il·legítim. A més, existeix evidència suficient dels efectes negatius que el consum de moltes de les substàncies incloses en les llistes de substàncies dopants poden tenir en la salut, tant psicològics com físics.

Entenem igualment que existeixen algunes *característiques que impedeixen o fan molt difícil l'eradicació del fenomen del dopatge en l'esport*:

1. L'augment del nombre de competicions mes enllà del que pot suportar l'organisme humà.
2. L'èmfasi que es posa a tots els nivells en la necessitat de batre rècords continuament.
3. Les diferències de normes entre federacions, institucions, esports i països.
4. La insuficient investigació per estar al dia en la detecció dels últims productes dopants.
5. Els insuficients controls per sorpresa (en l'entrenament) que es fan en l'actualitat.
6. La inexistència de conseqüències negatives per a aquells que encoratgen o proporcionen les substàncies dopants a l'esportista.
7. La insuficient velocitat d'adaptació als coneixements actuals de les llistes de substàncies dopants oficials, fenomen que permet les crítiques a algunes substàncies o a algunes dosis, i que pot generar l'opinió que totes les llistes són inexactes.
8. La creença general en el món de l'esport i en l'opinió pública que, en realitat, dopar-se no té conseqüències negatives, o que, si més no, són mínimes en comparació amb els beneficis potencials que se'n deriven.
9. L'ocultisme i l'evitació que es fa d'aquest tema en tots els nivells de l'esport. Aquest "maleïtisme" i la manca d'informació, pro-

porcionen un brou de cultiu apropiat per a aquells que volen difondre el missatge a favor del dopatge.

10. La promesa que inclou l'ús de substàncies dopants d'accelerar amb relativa facilitat la millora del rendiment. Això pot ser més clar en esportistes o països amb menys mitjans per entrenar o amb menys coneixements actualitzats sobre l'entrenament.

Davant de totes aquestes circumstàncies, proposem un seguit de mesures adreçades a eliminar aquests obstacles en la lluita contra el dopatge:

1. Compromís de tots els comitès organitzadors de competicions esportives i de les institucions de les quals puguin dependre, d'implicar-se en l'estudi de tots els calendaris competitius, amb l'ajut d'experts, per tal que puguin ser assumits per qualsevol esportista sense necessitat d'haver de recórrer al dopatge. L'objectiu hauria de ser aconseguir que no sigui necessari dopar-se per assolir el rendiment i els diners associats a aquestes competicions.
2. Compromís general de tots els estaments esportius i dels mitjans de comunicació, d'afavorir valors com la competició i la superació individual per davant de la recerca de rècords a qualsevol preu.
3. Unificació de normes i reglaments sobre el dopatge a nivell mundial per part de totes les federacions, institucions, esports i països. Pel que fa a aquest punt, entenem que el Comitè Olímpic Internacional és l'organisme que millor pot aconseguir aquesta unificació de criteris amb el beneplàcit de tots els països i estaments esportius. Això haurà d'anar unit a legislacions en tots els països que no deixin dubtes sobre l'existència de conseqüències negatives esportives i legals, prou dures i exemplaritzants per a qui es dopa i per a aquells que ho fomenten o en són còmplices.
4. Aconseguir dedicar prou fons econòmics per a la investigació en els mètodes de detecció dels últims o més nous productes dopants.
5. Augmentar el nombre de controls per sorpresa (en l'entrenament); i que aquests controls siguin obligatoris per a tots els esportistes.
6. Establir sancions exemplaritzants per a tots aquells que encoratgen o proporcionen les substàncies dopants a l'esportista.

7. Arribar a definicions de dopatge operatives i clares, així com a continguts de les llistes adaptats al coneixement més actualitzat sobre els efectes de dites substàncies.

8. Realitzar campanyes d'informació que posin clarament de manifest les conseqüències negatives del dopatge. Paral·lelament s'hauran de finançar investigacions que permetin recollir aquesta informació, la qual està curosament amagada. I, a més a més, les sancions que segueixin a cada cas detectat hauran de ser prou dures per tal que, unides als controls més nombrosos i exactes de què s'ha parlat més amunt, es pugui eliminar aquesta creença consistent a pensar que "*dopar-se surt a compte*".
9. Informació àmplia a tots els nivells, des del món de l'esport fins a l'opinió pública en general, dels aspectes ètics i de salut relacionats amb el dopatge. Aquesta informació ha de ser especialment curosa en les etapes de formació dels joves esportistes. Ja a la iniciació esportiva, s'ha d'incloure des d'un principi l'educació en conceptes ètics clars sobre el dopatge.
10. Ajudes clares i decidides en la formació i en els mitjans d'entrenament de tots els països per equilibrar els coneixements sobre l'entrenament i pal·liar aquesta necessitat d'aconseguir "*fer salts en el buit*".

D'acord amb aquesta exposició, tot l'equip tècnic i humà del CAR de Sant Cugat del Vallès reafirma el seu compromís per aconseguir millorar el rendiment dels esportistes de manera legal i salvaguardant la seva salut, i es compromet a fer tot el que estigui al seu abast per eliminar l'ús del dopatge a l'esport. La declaració present n'és una mostra, i recomana a tots aquells que estiguin relacionats amb l'esport que prenguin totes les mesures preventives possibles per aconseguir eliminar el dopatge en l'esport i en l'activitat física arreu del món.