

El calendario deportivo. El esfuerzo de la alta competición y la resistencia del cuerpo humano: reflexiones sobre el dopaje*

Guillermo Pérez Recio

Subdirector del CAR (Centro de Alto Rendimiento Deportivo 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

Resumen

El deporte es, entre otras muchas cosas, una actividad donde el hombre explora sus límites. A lo largo de la historia del deporte, el hombre ha ido descubriendo los mecanismos de su adaptación al esfuerzo físico y aumentando continuamente su rendimiento.

En el artículo se describen los mecanismos y principios que afectan al cuerpo humano y en los que se basa el entrenamiento deportivo. De este análisis concluimos que las dos vías que se utilizan para mejorar el rendimiento se basan en la mejora continua de estos dos aspectos:

- La cuidadosa dosificación de la intensidad y el volumen del entrenamiento.
- Poner el máximo de medios legales de recuperación posibles.

También se analiza la evolución que ha sufrido el calendario deportivo y como se ha incrementado, tanto el número de competiciones, como la presión para conseguir récords. Este fenómeno es mucho más evidente en los deportes que tienen mayor difusión y que mueven más medios económicos.

El fenómeno del dopaje no es nuevo, ni mucho menos, es tan antiguo como el mismo deporte. Pero el incremento de las competiciones y la exigencia de récords unido a las grandes cantidades de dinero y de reconocimiento social de los resultados, coloca al deportista frente a una presión capaz de incrementar las posibil-

* El contenido de este artículo se expuso en una conferencia con el mismo título dentro de las "Jornades Científiques de l'IEC (Institut d'Estudis Catalans). Els límits de l'esport. El doping del dopatge" celebradas los días 17 y 18 de junio de 1999.

dades de optar por un tercera vía no legal para aumentar su rendimiento: el dopaje. Sin embargo si el propio deporte quiere continuar manteniendo su propia esencia y no cambiar para convertirse en algo muy diferente a sí mismo (una especie de competición de sustancias químicas), se deben establecer los mecanismos que puedan ayudar a que esta espiral de necesidades no haga que el dopaje gane la partida. En el texto se exponen una serie de consideraciones y propuestas que siguen esta línea.

Finalmente, una idea importante y que tenemos que repetir hasta la saciedad es que rendir al máximo nivel sin doparse es perfectamente posible. Puede ser que no sea posible tantas veces, ni tan frecuentemente, ni tan pronto como se pide actualmente en algunos deportes, pero muchas de las medallas actuales se consiguen sin tener que recurrir al dopaje.

Introducción

El deporte es, entre otras muchas cosas, una actividad donde el hombre explora continuamente sus límites. Parece como si la humanidad no tuviese nunca suficiente con su nivel de desarrollo, y continuamente se esforzase para superar los hitos conseguidos. Y esta característica de la humanidad precisamente forma parte, muy importante, de lo que es la esencia del deporte.

La continua progresión del rendimiento que podemos observar, cuando damos una ojeada a la historia del deporte tiene su base en la evolución del propio deportista. Si bien es cierto que existen avances en los materiales que lo acompañan en su ejecución, la mayor parte del rendimiento, en la mayoría de los deportes, pasa por las personas que lo practican. La preparación de estos hombres y mujeres, el entrenamiento, es por tanto la clave de esta mejora. En los primeros tiempos del deporte los deportistas practicaban a ratos y la técnica era la parte a la que se dedicaba mayor atención. Después, el componente físico de la preparación fue teniendo cada vez más importancia y las horas de entrenamiento fueron incrementándose, hasta que, llegado un momento, el **volumen** (cantidad) de entrenamiento por sí mismo

no se podía incrementar. Entonces empezó la carrera por la **calidad**, y el entrenamiento se tecnificó mucho más, dosificándose con cuidado los volúmenes y las **intensidades**. Y este proceso continua imparable en una historia que siempre ha sido apasionante.

Por otra parte, si observamos el deporte desde una vertiente social vemos que se trata de un "invento" elitista de las clases altas inglesas (en su versión actual) que se ha convertido en un fenómeno social de primer orden; y con un aumento de su importancia que parece no tener fin.

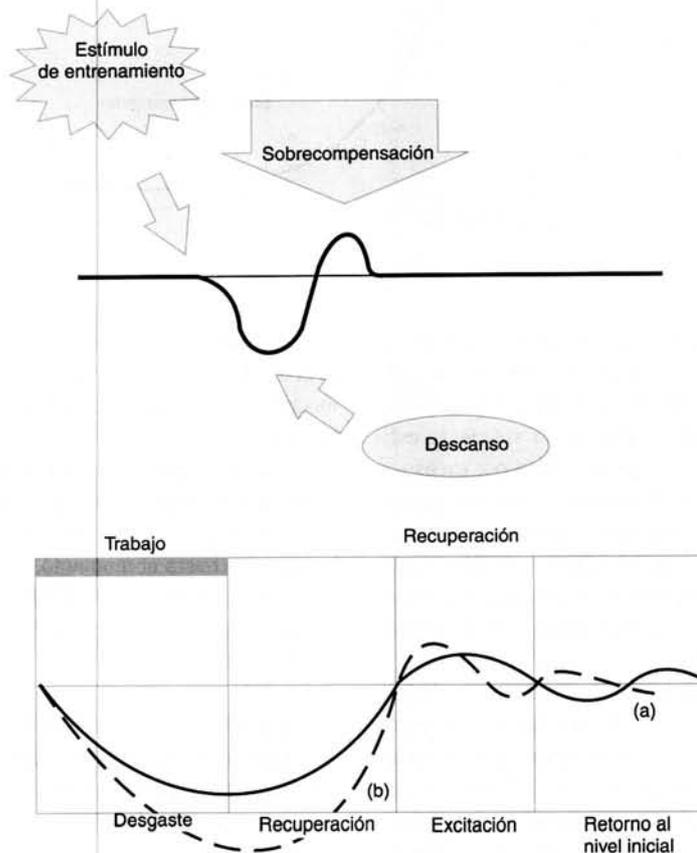
Nos detendremos, dentro de esta exposición, en primer lugar, en el componente humano de esta evolución: en el deportista y su capacidad de adaptación al esfuerzo; para pasar posteriormente a los aspectos más sociales.

El cuerpo humano y los procesos de entrenamiento

El entrenamiento pasa ineludiblemente por la adaptación del cuerpo humano a las cargas físicas, y esta adaptación sigue el "*Principio de sobrecompensación*" (Natveev, 1980; Platonov, 1988; Manno 1991), basado en los procesos de estrés definidos por Selye (1984). Una manera sencilla de definir este principio podría ser: que se da cuando un organismo recibe un estímulo físico que altera su homeostasis o equilibrio, entonces se genera una reacción en el cuerpo humano que tiende a recuperar su equilibrio, y a prepararlo para otro estímulo con una capacidad de respuesta aumentada.

Una acumulación de estímulos y de recuperaciones oportunas y bien dosificadas es la esencia del entrenamiento, porque si

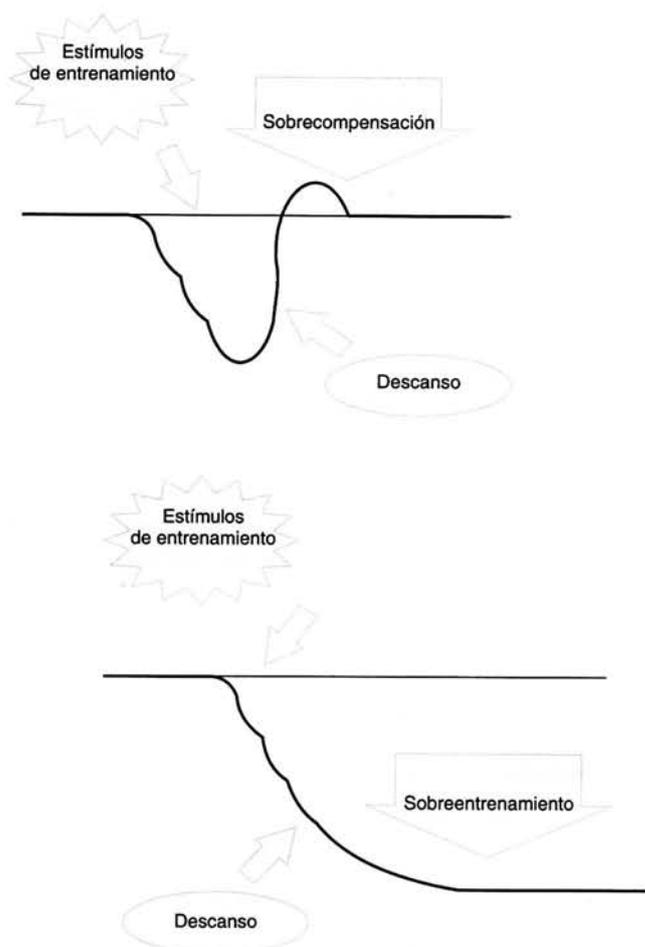
Figura 1.



a) Esquema de la supercompensación en el hombre adulto.

b) Esquema del principio de la supercompensación en el atleta de alto rendimiento.

Figura 1.



no es la adecuada se pueden producir los dos fenómenos indeseables: El primero sería por defecto, y consistiría en no mejorar porque no ha habido suficiente estimulación. El segundo sería por exceso, y es el que se denomina sobreentrenamiento, y que hace que el organismo sufra un bajón al no poder soportar el esfuerzo, por ser éste superior a la capacidad de los mecanismos que el organismo dispone para recuperarse.

Con el tiempo y el crecimiento prácticamente continuo del rendimiento, así como del incremento de la importancia de los resultados deportivos, la tecnificación del deporte ha ido en aumento, incorporándose equipos multidisciplinarios de fisiólogos, preparadores físicos, fisioterapeutas, etc. Esta incorporación de diversos profesionales se debe a la necesidad de mejorar

los procesos de evaluación de este rendimiento y para facilitar al máximo posible la recuperación de estas intensidades de entrenamiento. El entrenamiento aun tiene mucho de arte, pero cada vez más se va introduciendo el componente científico.

Por tanto, y a modo de conclusión de todo lo expuesto hasta el momento, las claves del entrenamiento actual, que tiene como fin aumentar el rendimiento físico son estas dos vías:

- ♦ Cuidadosa dosificación de la intensidad y el volumen del entrenamiento.
- ♦ Poner los máximos medios legales de recuperación posibles.

Y la amenaza del sobreentrenamiento (Kuipers, 1996; Fry, Morton y Keast, 1992), o sencillamente de agotamiento

del deportista, es por tanto el principal peligro que debemos evitar.

Solicito que se me permita un último apunte sobre el proceso de entrenamiento físico. La programación que realiza el entrenador no está aislada en el tiempo, sino que todo el proceso de cargas y recuperaciones descrito, se prepara de acuerdo con las fechas de las competiciones. De esta manera, lo que se pretende es llegar a las competiciones más importantes, en el mejor estado de forma. Si existen demasiadas competiciones resulta más difícil y, en ocasiones, es imposible mantener un alto estado de forma y con suficiente nivel como para rendir al máximo.

Con todas estas consideraciones podemos empezar estableciendo cuáles son los límites del cuerpo humano. Y tal como hemos visto, **el límite se encuentra en la capacidad de recuperación fisiológica del deportista**. Ésta no es ilimitada, a pesar de que continuamente se están descubriendo formas de aprovecharla más desarrolladas.

Los calendarios competitivos

Para entender bien toda la dinámica de las competiciones primero iremos a otro nivel de análisis, a uno de tipo sociológico. Vemos cómo en los últimos años los calendarios de algunos deportes se están llenando de competiciones y que éstas son cada vez más exigentes. ¿Cómo, y en base a qué criterios se está produciendo la evolución de los calendarios competitivos? Una respuesta que simplifica mucho, y al mismo tiempo no se aleja de la realidad, es que este aumento del número y la intensidad de las competiciones se da exclusivamente por razones y criterios económicos. Veamos algunos ejemplos.

En los deportes de equipo se está pasando de un partido semanal o dos en algunas épocas, cuando se celebra la copa a jugar dos y tres partidos por semana, y a reducir el tiempo de vacaciones de los jugadores. Esto si no sucede nada extraño, y si no fijémonos en la locura en que se convirtió el calendario de la NBA la temporada pasada, después de la huelga de jugadores. En los deportes individuales se están aumentando las exigencias de participación

a los jugadores. En tenis, por ejemplo, se exigen más apariciones en torneos ATP y WTA; en ciclismo aumenta el número de etapas, se elevan las velocidades mínimas y se multiplican los sprints y las metas volantes; se cambian las reglas reduciendo el tiempo de recuperación de los deportistas (voleibol, baloncesto, tenis), etc.

Y finalmente, en general, en todos los deportes se aumentan el número de competiciones y de partidos a disputar con diversos "inventos", como puede ser la disminución de períodos de tiempo entre competiciones (copas y mundiales cada dos años, en lugar de cada cuatro); la creación de nuevas (Champions league, Golden league, y Golden four), de sistemas de competición diferentes (play-offs), etc.

El origen de estos cambios, como hemos apuntado anteriormente, creemos que se deben a motivos económicos. Las razones en las que nos basamos para hacer estas afirmación son:

- Los cambios se producen en profusión en los deportes que mueven mucho dinero; y en cambio en aquellos que no tienen este carácter las modificaciones y el incremento de las competiciones es mínimo.
- Los cambios se hacen en base al aumento de la espectacularidad de la competición para atraer o mantener la atención de los consumidores de los medios audiovisuales, para aumentar posteriormente las ventas de los productos relacionados con estos acontecimientos.
- No se consulta a los deportistas ni a los científicos del deporte a la hora de programar los cambios.

El énfasis en los récords

Además de esta evolución de las exigencias competitivas, existe otro parámetro que debemos destacar: El énfasis que se hace en la consecución de récords. Una buena parte de la atracción del deporte reside en la competición en sí; la lucha de acuerdo a unas normas para ganar. Pero el deporte tiene otro componente que es

mucho más importante, también en un sentido simbólico, y es la consecución de nuevos récords. Esta característica da un plus de atracción a las competiciones y tanto los organizadores como los medios de comunicación, se esfuerzan en promover su existencia. La experiencia nos dice que la evolución del rendimiento, tanto a nivel individual, como dentro del ámbito de un deporte o especialidad deportiva concreta, tiene un comportamiento de tipo asintótico. Es decir, al principio los récords se incrementan con cierta facilidad y rapidez, y conforme avanza el tiempo estos incrementos y velocidades se reducen cada vez más.

Podemos ver que cada vez resulta más difícil conseguir el récord, a pesar de que constituya un atractivo para el deporte. De hecho, las competiciones sin récords se valoran como deslucidas, o como si les faltase alguna cosa.

El producto deporte, su impacto económico y político, y su repercusión en los medios de comunicación

Para completar este recorrido por el calendario competitivo y su desarrollo nos detendremos un momento en algunos de los motores que impulsan las competiciones deportivas de hoy en día.

Desde un punto de vista de marketing, el producto deporte tiene unas características que la diferencian de otros productos. No es el lugar para desarrollar este tema en profundidad, pero resaltamos algunas siguiendo a Mullin, Hardy y Sutton (1995) pero adaptando el contenido al tema que nos ocupa.

- El deporte es tanto un producto de consumo como un producto industrial. El deporte es un producto destinado a un consumidor masivo y se utiliza para la industria o los negocios por medio de emisiones deportivas y la publicidad que se deriva de ello se hace servir para captar consumidores. Si añadimos que se trata de un producto con un atractivo universal y que representa muchos valores y elementos de la vida (diversión, ejercicio, juego, sexo, violencia física, negocio, dinero, etc.) tenemos un medio idóneo para aumentar las ventas de cualquier producto que se asocie con él.
- El producto deporte es inconsistente e imprevisible y el encargado del marketing tiene poco control sobre los componentes del producto.
- Para los medios de comunicación el deporte es igualmente tanto un producto *per se* mismo como un medio para vender publicidad. Para hacernos una idea de la importancia del deporte en los

Figura 3.

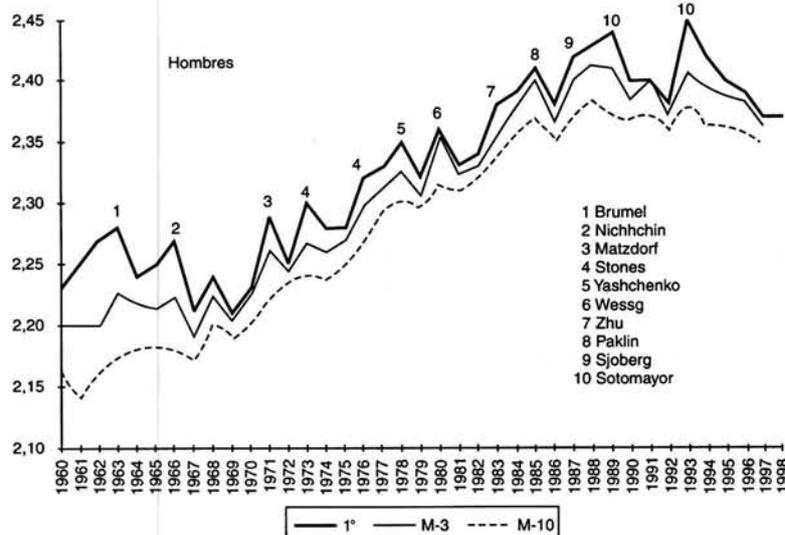
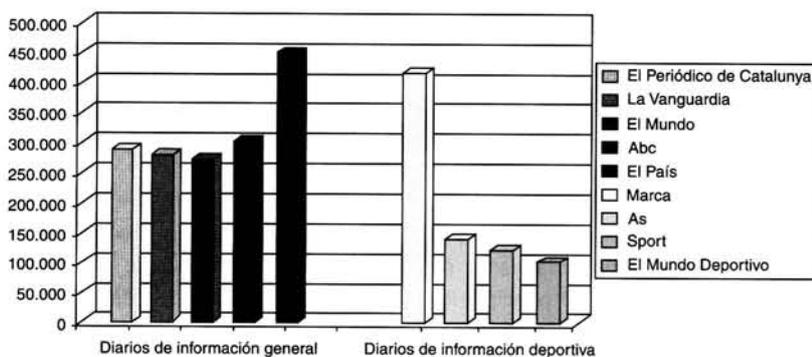


Figura 4.
Difusión media de diarios en 1998 (ejemplares diarios).



medios de comunicación fijémoslos sólo en los datos de difusión de la prensa escrita (ver figura 4).

Finalmente, de la importancia política del deporte creemos que no hace falta justificarla aquí (El lector puede consultar el texto de Cazorla, 1979). Sólo haremos un pequeño comentario sobre el hecho de que también se vehicula a través de los medios de comunicación. El mensaje que le llega al deportista desde los estamentos políticos es que: los resultados mandan.

De esta manera, tenemos dos fenómenos importantes:

- La aparición de nuevas competiciones o el aumento de la complejidad y de la demanda a los deportistas, que hay que añadir a las ya existentes.
- La gran importancia económica y política del deporte; y la amplificación que hacen los medios de comunicación de estas novedades.

Y todo esto comienza y acaba en necesidades de récords, espectáculo, competiciones y resultados.

La tercera vía: El dopaje

Hemos repasado hasta ahora los límites del cuerpo humano y las exigencias de los calendarios competitivos.

Frente al aumento continuo de las demandas que se hacen a los deportistas y equipos que participan en competiciones, las

soluciones que se ponen en marcha son, recordémoslo, las dos vías:

- Mejorar aún más la dosificación de los esfuerzos con un mejor entrenamiento físico. Esto pasa por mejorar el nivel de los entrenadores, poner más medios para el entrenamiento, aumentar las plantillas de los equipos, etc.
- Poner mucha más atención y cuidado en los métodos de recuperación: hábitos de descanso, hidratación, alimentación, saunas y masajes, relajación, ayudas ergogénicas permitidas, evitar desplazamientos, etc.

Pero siempre ha existido una tercera vía, a pesar que se trate de una vía no legal: el dopaje:

Parecer ser que, si tenemos por un lado los incentivos económicos tan importantes que se están dando y por otro el aumento de las demandas, una salida fácil la constituye el dopaje. Dopándome puedo mantenerme con mucha más facilidad en un nivel de forma alto y durante más tiempo. Básicamente, el dopaje funciona disminuyendo drásticamente el tiempo y el esfuerzo del organismo para hacer la recuperación, a pesar que en ocasiones también se actúa mejorando directamente el rendimiento. El dopaje se nutre de sustancias químicas no permitidas, que aumentan el rendimiento y/o aceleran la recuperación y la adaptación del organismo al deporte.

Por tanto, los deportistas que se dopan caen en la tentación de conseguir un resultado con unas ventajas que otros no tienen.

Hemos visto cómo factores de tipo social, tal como la presión para rendir y los calendarios competitivos favorecen la aparición del dopaje. Pero no trataremos a los deportistas, ni a los médicos o las personas que están a su alrededor como "pobres inocentes" movidos por "fuerzas" superiores a ellos. Son personas que toman sus propias decisiones éticas como cualquier otro mortal. Dentro del mundo del deporte hay una inmensa mayoría que decide continuar su camino sin dopaje, o que deciden abandonar. A pesar de esto, queremos destacar lo difícil que resulta retraerse cuando se les ofrecen grandes promesas de reconocimiento social y de dinero. Y pensamos que normalmente se trata de personas muy jóvenes. ¿Qué no haríamos nosotros, adultos frente a promesas de este tipo?

Las soluciones

Intentaremos ahora un ensayo de propuestas de soluciones marco para el tema del dopaje desde la vertiente que hemos seguido en este escrito:

Nuestra opinión es que no nos encontramos frente a un problema especialmente complejo en sí mismo. La cuestión fundamental reside en las DECISIONES que se deben tomar. Decisiones individuales, de los poderes públicos, de los medios de comunicación, etc., de toda la sociedad en definitiva. Es necesario optar, y optar con CLARIDAD.

Primero: Ponerse de una vez por todas de acuerdo todo el mundo, en que se debe acabar con el dopaje. (Eliminar los discursos en su favor y entender el deporte en su significado original). Esto pasa por ponerse del lado del deporte de verdad y en contra de la búsqueda de récords a cualquier precio.

Segundo: Conseguir que el doparse no "salga a cuenta". Con:

- Investigación y medios
- Sanciones ejemplares
- Influir en la opinión pública para demonizar el dopaje

El objetivo tiene que ser conseguir que todo el mundo perciba que nadie está por la vía del dopaje.

Tercero: Tener en cuenta la opinión de los deportistas, de los técnicos y de los científicos del deporte a la hora de diseñar y poner en práctica todas las medidas contra el dopaje y a favor del deporte.

Aclaración final en defensa del deportista

Antes de concluir este texto no quiero dejar de decir algo que es muy importante para mí. A lo largo de mi experiencia en el mundo del deporte he podido conocer miles de deportistas y he tenido la suerte de trabajar de manera estrecha con centenares de ellos. De acuerdo con estas vivencias quiero decir que ni el deporte ni ellos se merecen lo que está pasando respecto al tema del dopaje. La inmensa mayoría de las personas que hacen deporte, incluso de alto rendimiento están limpios. No juegan con el dopaje y hacen deporte por otras mu-

chas razones que no son las puramente económicas. El deporte nos ha dado a todos, a los deportistas y a los que trabajamos con ellos, unas experiencias vitales muy importantes. Nos pone en situación de explorar nuestros límites interiores y exteriores, y de luchar para mejorar, pero dentro de las reglas del juego. Con el dopaje todo esto pierde el sentido, sólo son la química y quien engaña los que tienen mérito. Y con una situación de sospecha generalizada todos perdemos, porque el deporte cambiará de significado y será otra cosa diferente. Sólo un laboratorio de pruebas químicas. ¿Queremos este deporte? Añadimos, como anexo a este escrito, un documento que es la "Declaración de la posición del Centro de Alto Rendimiento (CAR) de Sant Cugat del Vallès frente al dopaje en el deporte", por su marco amplio de toma de posición frente a este tema.

Bibliografía

- Cazorla Prieto, L. M.: *Deporte y Estado*. Barcelona: Labor, 1979.
- Fry, R. D; Morton, A. R. y Keast, D.: "Periodisation and the prevention of overtraining". *Can. J. Spt. Sci.* 17:3 (1992), pp. 241-248.
- Kuipers, H.: "How much is too much? Performance aspects of overtraining", *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67:s3 (1996), pp. 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. y 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", en S. Bensabat (ed.), *Stress*. Bilbao: Mensajero, 1984.



ANEXO: El dopaje en el deporte

Declaración de la postura del Centro de Alto Rendimiento (CAR) de Sant Cugat del Vallès, Barcelona. Noviembre de 1998.

El CAR de Sant Cugat del Vallès siempre ha tenido una postura clara de rechazo del dopaje en el mundo del deporte. El dopaje es uno de los peores males de la actual práctica deportiva. A medida que aumenta la importancia social del deporte y de su consumo como espectáculo, parece que paralelamente crece la incidencia del fenómeno del dopaje.

Existen dos *exigencias*, que entendemos como fundamentales, que se han de cumplir en la participación deportiva

- Que la competición sea limpia y justa
- Que no ponga en peligro la salud de los deportistas

Los deportistas que utilicen sustancias prohibidas están estafando para conseguir una ventaja competitiva ilegítima. Además, existe suficiente evidencia de los efectos negativos que el consumo de muchas de las sustancias incluidas en las listas de productos dopantes pueden tener en la salud, tanto psicológicos como físicos.

Entendemos igualmente que existen algunas *características que impiden o hacen muy difícil la erradicación del fenómeno del dopaje en el deporte:*

1. El aumento del número de competiciones más allá de lo que puede soportar el organismo humano.
2. El énfasis que se hace a todos los niveles en la necesidad de romper récords continuamente.
3. Las diferencias entre las normas de las diferentes federaciones, instituciones, deportes y países.
4. La insuficiente investigación para estar al día en la detección de los últimos productos dopantes.
5. Los insuficientes controles por sorpresa (en el entrenamiento) que se hacen en la actualidad.
6. La inexistencia de consecuencias negativas para aquellos que animan o proporcionan las sustancias dopantes al deportista.
7. La insuficiente velocidad de adaptación a los conocimientos actuales de las listas de sustancias dopantes oficiales, fenómeno que permite las críticas a algunas sustancias o a algunas dosis, y que puede generar la opinión de que todas las listas son inexactas.
8. La creencia general en el mundo del deporte y en la opinión pública de que, en realidad, doparse no tiene consecuencias negativas, o que, al menos, son mínimas en comparación con los beneficios potenciales que se derivan.
9. El ocultismo y la manera como se evita este tema en todos los niveles del deporte. Este

"maladicciónismo" y la falta de información, proporcionan un caldo de cultivo apropiado para aquellos que quieren difundir el mensaje a favor del dopaje.

10. La promesa que incluye el uso de sustancias dopantes capaces de acelerar con relativa facilidad la mejora del rendimiento. Esto puede resultar más evidente en deportistas o países con menos medios para entrenar o con menos conocimientos actualizados sobre el entrenamiento.

Frente a todas estas circunstancias, proponemos una serie de medidas dirigidas a eliminar estos obstáculos en la lucha contra el dopaje:

1. Compromiso de todos los comités organizadores de competiciones deportivas y de las instituciones de las cuales puedan depender, de implicarse en el estudio de todos los calendarios competitivos, con la ayuda de expertos, con el fin de que pueda asumirse por cualquier deportista sin necesidad de tener que recorrer al dopaje. El objetivo debería ser conseguir que no sea necesario doparse para conseguir el rendimiento y los dineros asociados a estas competiciones.
2. Compromiso general de todos los estamentos deportivos y de los medios de comunicación, de favorecer valores como la competición y la superación individual por delante de la búsqueda de récords a cualquier precio.
3. Unificación de normas y reglamentos sobre el dopaje a nivel mundial por parte de todas las federaciones, instituciones, deportes y países. En cuanto a este punto, entendemos que el Comité Olímpico Internacional es el organismo que mejor puede conseguir esta unificación de criterios, con el beneplácito de todos los países y estamentos deportivos. Esto tendrá que ir unido a legislaciones en todos los países que no ofrezcan duda alguna sobre la existencia de consecuencias negativas, tanto deportivas como legales, suficientemente duras y ejemplarizadoras para aquellos que se dopen y para aquellos que lo fomenten o sean cómplices.
4. Conseguir dedicar suficientes fuentes económicas para la investigación en los métodos de detección de los últimos o más nuevos productos dopantes.
5. Aumentar el número de controles por sorpresa (en el entrenamiento); y que estos controles sean obligatorios para todos los deportistas.
6. Establecer sanciones ejemplarizantes para todos aquellos que animen o proporcionen las sustancias dopantes al deportista.

7. Llegar a definiciones de dopaje operativas y claras, así como a contenidos de las listas adaptadas al conocimiento más actualizado sobre los efectos de dichas sustancias.

8. Realizar campañas de información que pongan claramente de manifiesto las consecuencias negativas del dopaje. Paralelamente se deberán financiar investigaciones que permitan obtener esta información, que está cuidadosamente oculta. Y, además, las sanciones que sigan a cada caso detectado tendrán que ser suficientemente duras para que unidas a controles más numerosos y exactos de los que se ha hablado anteriormente, se pueda acabar con la creencia de que "*doparse sale a cuenta*".

9. Información amplia a todos los niveles, desde el mundo del deporte hasta la opinión pública en general, de los aspectos éticos y de salud relacionados con el dopaje. Esta información debe ser especialmente cuidadosa durante las etapas de formación de los jóvenes deportistas. Desde el primer momento de la iniciación al deporte, se debe incluir una educación con conceptos éticos y claros sobre el dopaje.
10. Ayudas claras y decididas a la formación y a los medios de entrenamiento de todos los países con el fin de equilibrar los conocimientos sobre el entrenamiento y paliar así la necesidad de conseguir "*dar saltos al vacío*".

De acuerdo con esta exposición, todo el equipo técnico y humano del CAR de Sant Cugat del Vallès reafirma su compromiso para conseguir mejorar el rendimiento de los deportistas de manera legal y salvaguardando su salud, y se compromete a hacer todo lo que esté a su alcance para eliminar el uso del dopaje en el deporte. La presente declaración es una muestra de ello, y recomienda a todos aquellos que estén relacionados con el deporte a tomar todas las medidas posibles para conseguir eliminar el dopaje en el deporte y en la actividad física en todo el mundo.