

Doping in šport

Avtor:

Urška Šajnović, specializantka medicine dela, prometa in športa

Ljudje se s športom ukvarjajo, da bi izboljšali svoje zdravje oz. videz. Žal prenekateri v iskanju hitrih rezultatov posežejo po prepovedanih snoveh, s čimer njihovo ukvarjanje s športom doseže ravno nasprotni učinek. Doping se je začel pojavljati že v antičnih časih, ko so se na olimpijskih igrah posluževali različnih rastlinskih pripravkov. Do danes se je seznam prepovedanih substanc že zelo podaljšal. Vedno več je njihove uporabe, ki sledi trendom farmacevtskega trga. Doping je eden izmed večjih izzivov, s katerimi se srečuje šport v zadnjih desetletjih. Čeprav ga največkrat povezujemo z vrhunskim in profesionalnim športom, ne smemo pozabiti na mlade in rekreativne športnike.

Številne raziskave in Svetovni protidopinški kodeks razkrivajo potrebo po izvajanju preventivnih protidopinških programov za omenjeni ciljni skupini. Tudi mladi in rekreativni športniki bi se morali zavedati nevarnosti in posledic, ki jih predstavlja uporaba prepovedanih snovi. Namen teh programov je, da zaščitijo integriteto športa in ozavestijo športnike o negativnih posledicah dopinga ter jih opomnijo na moralno-etično neprimernost takega početja.

KAJ JE DOPING?

Doping pomeni ponavljajočo se pretirano uporabo kemičnih snovi z namenom doseči določen fizični učinek, tj. izboljšanje fizične zmogljivosti lastnega telesa. Izraz zanj izhaja iz starodavnega afriškega izraza »doop«, ki pomena mešanico ali napoj (2,4). Doping kontrola ali testiranje drog je bistven del spodbujanja in zaščite športa brez dopinga. To je postopek za odkrivanje in/ali odvrčanje uporabe prepovedane snovi ali prepovedane metode s strani športnika (2,5).

Za dopinško substanco se smatra vsaka snov, ki se uporablja v končnem farmacevtskem izdelku. Namenjena je za farmakološko dejavnost ali ima drugače neposreden učinek pri diagnozi, zdravljenju, ublažitvi ali preprečevanju bolezni. Lahko ima tudi neposreden učinek pri obnavljanju, popravljanju ali spreminjanju fizioloških funkcij pri ljudeh in lahko na ta način izboljša specifične telesne sposobnosti (2).

Uporaba snovi, ki povečujejo učinkovitost in zmogljivost telesa, ni problem le pri profesionalnih športnikih, temveč se v vedno večji meri pojavlja tudi pri amaterskih športnikih. V zadnjih dveh desetletjih je napredek na medicinskem področju pri dešifriranju človeškega genoma za namen zdravljenja bolezni postal neustrezno orodje v rokah nepoštenih športnikov. Povečanje odkritij novih snovi in novih načinov dopinga ni povezano z enakim povečevanjem ozaveščenosti o številnih zdravstvenih tveganjih le-teh. Eden od razlogov, zaradi katerega se športniki množično poslužujejo dopinga, je denar.

Zmagati pomeni slavo, denar in pogodbe o zaposlitvi (pri profesionalnih športnikih) (2). Pri amaterskih športnikih pomeni samopotrditev in način uveljavljanja med sovrstniki. Svetovna protidopinška agencija (WADA) je bila ustanovljena 10. novembra 1999. Leta 2004 je Svetovni protidopinški kodeks prvič uskladi pravila in predpise, ki urejajo doping v vseh športih in državah. Obstajajo izjeme za t. i. terapevtsko uporabo (TUE) zdravih: »Športniku se lahko dodeli TUE, če (in samo če) lahko dokaže, da je izpolnjen vsak od naslednjih pogojev: "za terapevtsko uporabo prepovedane snovi ali prepovedane metode je zelo malo verjetno, da bo povzročila kakršno koli dodatno izboljšanje učinkovitosti, ki bi presegla tisto, kar bi lahko pričakovali z vrnitvijo k običajnemu zdravju športnika po zdravljenju akutne ali kronične bolezni. Kljub temu, da lahko pride do izboljšanja individualne učinkovitosti zaradi učinkovitosti zdravljenja, ta izboljšava ne sme presegati ravni delovanja športnika pred začetkom njegovega zdravstvenega stanja"« (2).

Doping največkrat povezujemo z vrhunskim, profesionalnim športom. Vendar pa dopinga ne uporabljajo le športniki, ki se borijo za medalje na najvišjem nivoju, temveč tudi rekreativni športniki. Čeprav uporaba prepovedanih snovi med rekreativnimi športniki ne pomeni goljufije v smislu kršenja pravil, so zdravstvene posledice (tako fizične kot psihične) tiste, ki uporabnikom predstavljajo največjo grožnjo. Vendar pa se športniki, tako rekreativni kot tudi profesionalni, teh posledic velikokrat zavedajo prepozno. Običajno se jih zavejo šele takrat, ko že načnejo njihovo zdravje in/ali jim ogrozijo športno udejstvovanje.

Doping kontrola ali testiranje drog je bistven del spodbujanja in zaščite športa brez dopinga. Je postopek za odkrivanje in/ali odvrčanje uporabe prepovedane snovi ali prepovedane metode s strani športnika.

PROMOCIJA ZDRAVJA ZA ŠPORTNIKE IN ANTIDOPING

Zakon o športu (35.člen) pravi, da ima vsak športnik pravico, da mu izvajalci športnih programov zagotovijo varen proces športne vadbe, pravico do preventivnega zdravstvenega varstva v skladu s predpisi, ki urejajo zdravstveno varstvo in zdravstveno zavarovanje. Ima tudi pravico, da v času bolezni ali poškodbe ne trenira ali tekmuje (1).

Zloraba drog je ena največjih težav v športu. Že vse od antične Grčije dalje je bil odnos med športom in medicino (zdravjem) zaradi številnih konfliktov zelo težaven. V zadnjih desetletjih sodobna medicina športa dosega napredke v izboljšanju športne zmogljivosti in preprečevanja poškodb. V antični Grčiji je človek (takrat so tekmoval samo moški!) začel s poskusi premikanja mej lastne zmogljivosti z mešanici različnih rastlin (2). Nekatere študije navajajo, da naj bi se uporaba prepovedanih snovi med rekreativnim športniki v Evropski uniji v zadnjih dvajsetih letih dvignila s 5 na 20 %, kar je zaskrbljujoče (3).

Namen protidopinških pravil je vsaj delno spodbuditi zdravje športnikov. Večinoma se protidopinška pravila osredotočajo na profesionalne športnike, vendar so vodstvene športne institucije nedavno predlagale razširitev protidopinških testov tudi na področje amaterskega športa (4).

Preventivni programi, ki so nastali in se izvajajo, so se oblikovali skozi čas. Vsak klub oziroma športna organizacija so razvili svoje promocijske programe. Nekateri se izvajajo tudi iz proračunskih sredstev Republike Slovenije (npr. Slovenska antidopinška organizacija – SLOADO). Promocijski programi so nastali na podlagi različnih študij, ki so raziskovale vpliv različnih faktorjev na psihofizično zmogljivost športnika. Nekateri (predvsem antidopinški!), so sledili razvoju farmacevtske stroke, ki je začela na športnem tržišču ponujati vedno večji nabor nedovoljenih substanc (tu igra pomembno vlogo Svetovna antidopinška organizacija – WADA).

TESTIRANJE DROG V ŠPORTU

Pri testiranju drog v športu se uradniki za kontrolo dopinga (DCO) poslužujejo urinskih in/ali krvnih preiskav. V praksi se pogosteje uporabljajo urinske preiskave. Tudi prve analitične tehnike, ki so bile razvite v namen odkrivanja prepovedanih substanc, so bile najprej prilagojene za analizo in odkrivanje presnovkov v urinu (2).

Antidopinška kontrola je bistven del programa za spodbujanje in zaščito zdravja športnikov in »čistega« športa. Testiranje poteka v skladu s Svetovnim protidopinškim kodeksom in večimi mednarodnimi standardi. Proces testiranja drog sestavlja 5 faz: izbira športnika (naključna/

glede na ekipni šport), prigrasitev športnika, zbiranje vzorcev, analiza vzorcev in urejanje rezultatov testa (2).

Pri antidopinških programih se v izvajanje programov promocije zdravja vključujejo strokovnjaki s tega področja (t. i. antidopinški timi, ki jih poleg vodstvenih delavcev sestavljajo še strokovnjaki iz področja farmacije in biokemije – strokovni delavci v laboratorijih za analizo krvi, bivši in sedanji športniki ter ostali sodelavci, ki so si tekom izobraževanja pridobili dovolj izkušenj in kompetenc za to delo).

Problem je, da se športniki velikokrat ne zavedajo, kaj točno vsebujejo prehrana oziroma prehranska dopolnila, ki jih zaužijejo. Pri izbiri le-teh je treba biti zelo pozoren, saj lahko že majhne koncentracije prepovedane substance ključno vplivajo na rezultat športnika in posledično na (pozitiven) antidopinški test.

Mnogi športniki se ne zavedajo nevarnih učinkov dopinga na svoje zdravje. Zato je treba ozaveščenost o tej temi razširiti preko kampanj za ozaveščanje tako športnikov kot tudi širše javnosti (2,6–8).

Evropska unija je v preteklosti financirala že več promocijskih projektov v boju proti doping. Leta 1998 je financirala projekt, znan kot »Hardop«, pri katerem je šlo za uskladitev metod in meritev prepovedanih substanc v boju proti doping. Novejše poročilo tega projekta iz leta 2014 je poudarilo potrebo po novem razvoju tehnologij in usklajevanju ter izobraževanju (9). Eden izmed financiranih projektov je bil tudi »Isotracc«. Njegov namen je bil razviti novo tehnologijo izotopske masne spektrometrije (IRMS) za odkrivanje specifične vsebnosti izotopov prepovedanih sintetičnih hormonov (2).

SLOADO – SLOVENSKA ANTIDOPINŠKA ORGANIZACIJA

SLOADO je neodvisna protidopinška organizacija, ki je bila ustanovljena 25. septembra 2013 s strani Olimpijskega komiteja Slovenije – Združenja športnih zvez. SLOADO je v Republiki Sloveniji pristojna za izvajanje programa preprečevanja dopinga v športu, ki temelji na zaščiti temeljne pravice športnika, da trenira in tekmuje v okolju brez dopinga. Zagotavlja usklajen in učinkovit program boja proti doping. Poudarek dela SLOADO je na ozaveščanju športnikov in drugih udeležencev v vseh oblikah športa, na oblikovanju nacionalne skupine za testiranje športnikov izven tekmovanj ter stalni prisotnosti na tekmovanjih nacionalnih športnih zvez. Glavni namen je izvajanje testiranja na tekmovanjih in drugih dejavnostih, ki jih opredeljuje UNESCO Mednarodna konvencija proti doping. v športu (3).

SLOADO je v sodelovanju z različnimi organizacijami v letu 2018 pripravila številne programe promocije čistega športa brez dopinga:

- v sodelovanju z **Nogometno zvezo Slovenije** številne preventivne in informativne aktivnosti v mladinski in kadetski ligi;
- v sodelovanju z **Odbojgarsko zvezo Slovenije** številne preventivne in informativne aktivnosti za žensko

- kadetsko reprezentanco, igralce in igralko Državne odbojarske lige ter nekatere mlajše kategorije;
- v sodelovanju z **Atletsko zvezo Slovenije** različne promocijske aktivnosti;
- v sodelovanju s **Strelsko zvezo Slovenije** program ozaveščanja na državnem prvenstvu;
- promocijo Dneva čistega športa na dogodku »**SUPam brez dopinga**« in
- promocijo Dneva čistega športa na delavnici **Zveze za hitrostno rolanje** in **Rolerskega kluba Ljubljana**.



Slika 3: Promocijski plakat SLOADO-a

PLAY TRUE DAY – DAN ČISTEGA ŠPORTA

»**Play True Day**« – Dan čistega športa je dan, namenjen promociji boja proti dopingu in širitvi ideje o čistem športu. Gre za eno izmed promocijskih aktivnosti na področju antidopinga. Pobudo za Dan čistega športa je na podlagi Montevideo deklaracije leta 2014 dalo 17 južnoameriških držav v sodelovanju s Svetovno protidopinško agencijo (WADA). Za Dan čistega športa so razglasile 10. april. Namen tega dneva je preko preventivnih aktivnosti seznaniti športnike, športno in splošno javnost s svetovnim bojem proti dopingu (3,6).

Slovenija se je obeleževanju Dneva čistega športa pridružila leta 2016, v sklopu projekta Erasmus+. Na ta dan oziroma v tednu pred in po 10. aprilu Slovenska antidopinška organizacija ter nekatere nacionalne panožne športne zveze in društva izvajajo številne preventivne aktivnosti

ter tako poskušajo dvigniti nivo zavedanja o nevarnostih dopinga v Sloveniji in drugod v Evropi. K ozaveščanju jih zavezuje tudi 18. člen Svetovnega protidopinškega kodeksa, ki od podpisnic Kodeksa zahteva organizacijo in izvedbo izobraževalnih, informativnih in preventivnih programov za čisti šport, v katero mora biti vključenih čim več ljudi. Še posebej izpostavljena skupina so športnice in športniki, katerih temeljna pravica je, da so informirani in ozaveščeni o nevarnostih dopinga (6).

PLAY TRUE 2020

»**PLAY TRUE 2020**« je kampanja v sklopu projekta »**SPORT FOR TOMORROW**« – Šport za jutri. Vodi ga japonska vlada z namenom, da prispeva k mednarodni iniciativi za čisti šport. Namen projekta je promocija športa preko 10 milijonov ljudi iz več kot 100 mednarodnih skupnosti. Traja do leta 2020, ko bo Tokio gostil poletne olimpijske in paralimpijske igre (3,7).



Slika 4: Emblem Play True 2020

Kampanja PLAY TRUE 2020 je sestavljena iz projektov »PLAY TRUE Torch Relay« in »Real Champion Education package«. »PLAY TRUE Torch Relay« je projekt, v katerem sodelujejo športniki iz različnih držav, športov in generacij z namenom ozaveščati o »resnici« v športu, ki bi zajela celotno svetovno populacijo. T. i. »resnica«, ki bi jo vsak športnik našel skozi šport in življenje, bo vpisana na edinstveni makimono (tradicionalni japonski zvitek papirja) in se bo prenašala kot sporočilo svetu (3).

JUST SPORT

Slovenska antidopinška organizacija (SLOADO) je sodelovala tudi v projektu Evropske unije (v Erasmus+ projektu **JUST SPORT**), ki ga je vodila Reška športna zveza. 18-mesečni projekt, ki se je začel januarja 2017, je bil namenjen protidopinškemu ozaveščanju rekreativnih športnikov oziroma udeležencev programov v fitnes centrih in tudi širše. Obiskovanje fitnes centrov je v zadnjem času postalo vsakdanjik marsikaterega rekreativnega športnika, zato je pomembno, da le-ti predstavljajo varno in zdravo okolje za ukvarjanje s športom. Poleg Slovenije je projekt potekal še na Hrvaškem, Portugalskem, Švedskem, v Belgiji in Italiji (3,8).

Projekt »Just Sport« predstavlja odlično izhodišče za vzpostavitev preventivnih protidopinških programov za rekreativne športnike v Sloveniji. Taki programi namreč predstavljajo najučinkovitejše sredstvo za preprečevanje dopinga v športu. V sklopu projekta, ki se je izvajal skupaj s

Fitnes zvezo Slovenije, so:

- med rekreativne športnike razdelili spletne vprašalnike, s pomočjo katerih so ugotavljali nivo njihove športne aktivnosti, morebitno uporabo prehranskih dopolnil in/ali prepovedanih snovi ter njihov odnos do čistega športa;
- pripravili poseben vprašalnik, namenjen fitnes trenerjem in lastnikom fitnes centrov, s katerim so želeli ugotoviti delež uporabnikov prepovedanih snovi med obiskovalci v fitnes centrih v Sloveniji;

- v začetku leta 2018 organizirali več protidopinških seminarjev, namenjenih različnim ciljnim skupinam – rekreativnim športnikom, trenerjem v fitnes centrih in lastnikom fitnes centrov;
- podelili certifikate »Trener čistega športa« oz. »Fitnes center čistega športa« trenerjem in lastnikom, ki so sodelovali v tem programu.

Vse fitnes centre, ki so sodelovali v projektu, so umestili v aplikacijo za pametne telefone, s pomočjo katere so lahko uporabniki videli, kateri fitnes centri v njihovi okolici se zavzemajo za čist šport in jim s tem nudijo varno okolje za vadbo.

PREPLAY

»PrePLAY« je mednarodni preventivni projekt oziroma program za šport brez dopinga, ki ga je predlagala Slovenska antidopinška organizacija (SLOADO). V sodelovanju z nacionalnimi protidopinškimi organizacijami štirih drugih evropskih držav se bo izvajal v Sloveniji, na Malti, v Estoniji, Latviji in na Hrvaškem (3).

Namen projekta »prePLAY« je ustvariti mednarodno mrežo mladih športnikov, ki imajo protidopinško znanje in delujejo kot protidopinški ambasadorji v boju proti dopingu v športu. Inovativnost projekta se kaže na prenosu znanja preko protidopinških ambasadorjev, vrstniškemu pristopu in izobraževanju kot metodi preventivne medicine. Tudi športniki, ki so že končali svojo športno kariero, tako dobijo priložnost, da postanejo protidopinški ambasadorji (3).

Mednarodni pristop in poudarek na vrstniškem izobraževanju sta bila bistvenega pomena, saj je bil projekt »prePLAY« eden izmed 20 projektov (med 409 ocenjenimi projekti), ki je uspešno pridobil sredstva v Erasmus+ programu. To je tudi edini slovenski projekt, ki je v novi finančni perspektivi 2014–2020 na področju športa uspešno pridobil evropska sredstva.

Projekt traja dve leti in je razdeljen na dva dela. V prvem letu (2015) so tako v Sloveniji kot tudi v drugih državah partnericah v projektu izbrali in usposobili skupino protidopinških ambasadorjev, ki so v drugem letu postali nosilci preventivnih programov. Izbrani ambasadorji so v mesecu juniju leta 2015 sodelovali na 5-dnevnem mednarodnem izobraževalnem taboru v Portorožu, na katerem so pridobili vsa potrebna znanja in sposobnosti, da lahko svoje znanje delijo z vrstniki. Tabor je bil namenjen tudi izmenjavi izkušenj med sodelujočimi državami in iskanju novih možnosti na področju preprečevanja dopinga med mladimi (3).

Drugo leto projekta so se izvajali številni preventivni in izobraževalni programi, ki so bili namenjeni različnim ciljnim skupinam in so se izvajali na osnovnih in srednjih šolah, v športnih zvezah, društvih in klubih, na šolskih in mladinskih tekmovanjih ter na velikih prireditvah za rekreativne športnike. Poleg tega so na »**Dan čistega športa**«, 10. aprila, izvedli številne aktivnosti. Njihov namen je bil opozoriti širšo športno javnost na pasti in nevarnosti dopinga ter jih opomniti na pomembnost poštenega športnega tekmovanja (3).

IZBERI PRAVO POT NA MARATON

Projekt »**Izberi pravo pot na maraton**« je promocijski projekt Slovenske antidopinške organizacije (SLOADO). Namenjen je ozaveščanju splošne in športne javnosti o nevarnostih dopinga in boju proti dopingu. Projekt nagovarja udeležence Ljubljanskega maratona, da naj izberejo »pravo pot«, torej naj se na maraton pripravljajo pošteno in na njem tekmujejo brez uporabe prepovedanih snovi in/ali postopkov.

Boj proti dopingu je bil v Sloveniji še do nedavnega namenjen zgolj ozkemu krogu ljudi, tj. mladim perspektivnim športnikom in vrhunskim športnikom. Rekreativni športniki so bili zaradi omejenih sredstev SLOADO zapostavljeni, saj se ni izvajalo programov ozaveščanja, ki bi bili namenjeni izključno njim. Ker je ljubljanski maraton svetovno znani dogodek, so se na SLOADU odločili, da ga vključijo v svoje promocijske programe.

V sklopu projekta pripravljajo:

- kampanjo s sloganom »**Izberi pravo pot na maraton**« – video vsebine, oglaševanje na reklamnih panojih, oglaševanje preko socialnih omrežij in na spletnih straneh;
- spletno stran o nevarnostih dopinga, namenjeno rekreativnim športnikom;
- program ozaveščanja na sejmu »**Tečem**«, kjer udeleženci dobijo vse potrebne informacije o nevarnostih dopinga in boju proti dopingu;
- postavitev transparentov ob tekaški progi na dan tekmovanja,
- kontrolo dopinga rekreativnih športnikov na polmaratonski in maratonski preizkušnji.

Projekt delno sofinancira UNESCO-v Sklad za preprečevanje dopinga v športu in se izvaja v sodelovanju z izvajalcem tekmovanja – Timing Ljubljana (3).

ZAKLJUČEK

Za športnika, tako profesionalnega kot tudi amaterskega, je dobro zdravje bistvenega pomena. Pomaga mu ohranяти psihofizično zmogljivost in na ta način prispeva k dobrim rezultatom na športnih udeleževanjih oziroma dobremu počutju. Poudariti je treba tudi pomen športnikovega okolja, ki ga obdaja, in faktorje tveganja v njem. Športniki velikokrat v želji, da bi bili boljši od svojih sotekmovalcev, posegajo po nedovoljenih substancah, s katerimi hočejo (na nedovoljen način) izboljšati svojo zmogljivost in se dokazati bodisi na tekmovanjih bodisi v družbi.

Za varovanje oziroma ohranjanje zdravja športnikov v Sloveniji še ni sprejetih zakonskih direktiv. Kategorizirani športniki sicer imajo pravico do enega zdravstvenega pregleda na leto, vendar se na teh testirajo predvsem zmogljivost kardiovaskularnega in mišičnega sistema. Prav tako niso vključene dopinške preiskave, vsaj tiste ne, ki bi zaznale najpogostejše uporabljane prepovedane snovi. V preglede bi bilo smiselno vključiti tudi te.

V primeru antidopinških programov se v izvajanje programov vključujejo strokovnjaki s tega področja. Sestavljajo t. i. antidopinške time, ki jih poleg vodstvenih delavcev sestavljajo še strokovnjaki s področij farmacije in biokemije – strokovni delavci v laboratorijih za analizo krvi, športniki in ostali sodelavci, ki so si tekom izobraževanja pridobili dovolj izkušenj in kompetenc za to delo. Vsi opisani antidopinški programi so vključevali pozitiven pristop do reševanja problema, vključitev promocije zdravja v vse pomembnejše odločitve organizacije. Zasnovani so bili tako, da se jih da voditi, in so imeli večinoma množičen pristop. IOC poleg tega poudarja tudi v človeka usmerjen pristop.

Viri in literatura

1. Republika Slovenija. Uradni list RS Š 29/17 in 21/18. Zakon o športu. 2017.
2. Mazzeo F, Monda V, Santamaria S, Nigro E, Valenzano A, Villano I, et al. Antidoping program promotes: an important factor in the promotion and protection of the integrity of sport and athlete's health. Vol. July, The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. 2017. p. 3–26.
3. SLOADO [Internet]. [cited 2018 Dec 30]. Available from: <http://www.sloado.si/>
4. Henning A. Challenges to promoting health for amateur athletes through anti-doping policy. *Drugs* (Abingdon Engl). 2017;24(3):306–13.
5. WADA [Internet]. [cited 2019 Feb 12]. Available from: <https://www.wada-ama.org/en/strategy>
6. Playtrueday [Internet]. [cited 2019 Feb 12]. Available from: www.playtrueday.com
7. Playtrue2020 [Internet]. [cited 2019 Feb 11]. Available from: <https://www.playtrue2020-sp4t.jp/about/#blk4>
8. Just Sport EU antidoping initiative: guidelines [Internet]. [cited 2019 Feb 12]. Available from: <http://just-sport.org/just-sport-guidelines-check-it-out/>
9. Study on Doping Prevention: A map of Legal, Regulatory and Prevention Practice Provisions in EU 28. 2014.