

NE DOPINGU

SLUŽBENO GLASILO HRVATSKOG ZAVODA ZA JAVNO ZDRAVSTVO • GODINA 2020 • BROJ 74 • STUDENI 2020.



HRVATSKO NE!DOPINGU



Tijekom prvih devet mjeseci 2019., antidopingne organizacije skupile su više od 231 000 uzoraka krvi i urina sportaša za testiranje na tvari koje poboljšavaju izvedbu. Tijekom istog perioda u 2020., skupljeno ih je oko 111 000 zbog visokog zdravstvenog rizika nakon pojave koronavirusa. Samo u travnju, kada su zemlje i gradovi diljem svijeta bili u lockdownu, bilo je prikupljeno tek 576 uzoraka (usporedimo tu brojku s 25 219 u istom mjesecu godinu ranije).

Kakve li će ovo biti Olimpijske igre (Tokio 2021.)?

„Bilo bi naivno kad bismo mislili da ljudi nisu iskoristili prednost koju su imali ovaj put”, rekao je Travis Tygart, izvršni direktor Američke antidopingne agencije.

Šteta po sportski integritet možda je već nanesena. Studije su pokazale da samo jedan ciklus lijekova za poboljšanje performansi koji brzo napuštaju tijelo može stvoriti blagodati koje traju čak četiri godine. To bi sigurno dovelo do toga da ciklus lijekova primijenjen prošlog proljeća bude koristan na Olimpijskim igrama idućeg ljeta ili Zimskim igrama u Pekingu u veljači 2022. godine.

Nakon što je razotkrivanje državnog orkestriranog dopingškog programa Rusiju pretvorilo u sportskog izgnanika, ona je jedva prihvatile svoju kaznu.

Baš kao što je iskoristila svu moć države u shemi varanja koja joj je donijela sada sporne medalje na događajima poput Igara u Sočiju 2014. godine, Rusija je oslobodila neke iste snage da hakira i poremeti ceremoniju otvaranja Zimskih olimpijskih igara 2018. na jugu Koreje i sada odgodene Ljetne igre u Tokiju 2020., prema saznanjima američkih i britanskih dužnosnika.

Za njemačkog mačevalca Maxa Hartunga, koji je osnovao reprezentativnu skupinu njemačkih sportaša nakon što je MOO riješio ruski dopingški skandal, nove optužbe pokazuju koliko čak i najveći događaji mogu biti nesigurni. „Ako neka velika nacija želi sabotirati sportske događaje, vjerojatno ne postoji način na koji bi se sportski događaj mogao obraniti od nje”, rekao je.

Vesna Baršić
Glavna urednica



TESTIRANJA SE INTENZIVIRAJU STRANICA 4

„AFERA RODČENKOV: KAKO SAM SRUŠIO TAJNO PUTINOVO DOPINŠKO CARSTVO“ STRANICA 6

IGRAČI DOPINŠKOG TIMA STRANICA 9

PROBLEM PROFESIONALNIH LIGA STRANICA 10

TABLETE PROTIV BOLOVA STRANICA 13

STIMULIRA I POMAŽE - ILI IPAK NE STRANICA 14

During the first nine months of 2019, antidoping organizations collected more than 231,000 blood and urine samples from athletes for testing for performance-enhancing drugs. During the same period in 2020, with the coronavirus making collection a high-risk event, antidoping organizations collected about 111,000 samples. In April alone, when cities and countries around the world were locked down, only 576 samples were collected, compared with 25,219 for the same month the previous year.

What will the upcoming Olympic Games (Tokyo 2021) be like?

“It would be naïve for us to think people have not taken advantage this time,” said Travis Tygart, the chief executive of the United States Anti-Doping Agency.

The damage to sporting integrity may already be done. Studies have shown that even one cycle of performance-enhancing drugs that quickly leave the body can produce benefits that last as long as four years. That would certainly make a cycle that took place last spring beneficial at the Olympics next summer, or the Winter Games in Beijing in February 2022.

After discovery of the state-backed doping program turned it into a sporting pariah, Russia hardly quietly accepted the punishment.

Just as it used the full might of the state in a cheating scheme that brought it now - disputed medals at events like the 2014 Sochi Games, Russia unleashed some of the same forces to hack and disrupt the opening ceremony of the 2018 Winter Olympics in South Korea and the now-delayed 2020 Tokyo Summer Games, according to American and British officials.

For the German sabre fencer Max Hartung, who set up a German athletes' representation group after the I.O.C.'s handling of the Russian doping scandal, the new accusations show how precarious even the biggest events can be. “If a big nation state wants to sabotage sports events, there's probably no means by which a sport event can defend itself from such a nation,” he said.

Vesna Baršić
Editor-in-Chief



Japanese chief cabinet secretary Katsunobu Katō said that Japan would make every effort to protect the Games. “We cannot turn a blind eye to malicious cyber attacks that threaten democracy,” Katō told at a news conference. He added that Japan was in close contact with government officials in Britain and the United States.



Testiranja se intenziviraju

Pandemija koronavirusa iznimno je otežala prikupljanje uzoraka krvi i urina.
Također je omogućila da 2020. bude godina idealnih prilika za one koji su htjeli varati.

Piše Vesna Barisic

Sami brojevi pričaju uznemirujuću priču.

Tijekom prvih devet mjeseci 2019., antidopinške organizacije skupile su više od 23 000 uzoraka krvi i urina sportaša za testiranje na tvari koje poboljšavaju izvedbu. Tijekom istog perioda u 2020., skupljeno ih je oko 111 000 zbog visokog zdravstvenog rizika nakon pojave koronavirusa. Samo u travnju, kada su zemlje i gradovi diljem svijeta bili u lockdownu, bilo je prikupljeno tek 576 uzoraka (usporedimo tu brojku s 25 219 u istom mjesecu godinu ranije).

Kako je pandemija koronavirusa obuhvatila svijet, usmrtili više od 1,1 milijuna ljudi (do 23. listopada, op.a.), tako je uzrokovala i dugotrajne blokade i neizrecive ekonomske poteškoće.

Međutim, ista ta ograničenja značajno su smanjila i mogućnosti antidopinških dužnosnika da prikupljaju biološke uzorke, a to je, prema mišljenju stručnjaka, stvorilo odličnu priliku za varanje jer se očekuje da će ponovo nadziranje tisuća sportaša početi prije Igru u Tokiju ovog ljeta.



„To je stalna briga, čak i kada nema problema vezanih uz koronu, ali sada je dodatno zabrinjavajuće“ – rekao je Dick Pound, osnivač Svjetske dopinške agencije.

S obzirom na to da počinju zimski sportovi (koji se u dopinškom smislu smatraju visoko rizičima), a do zakazanih Olimpijskih igara u Tokiju samo je osam mjeseci, antidopinški dužnosnici kažu da je presudno vratiti dopinško testiranje na prethodnu razinu. To je posebno važno na natjecanjima, kažu, jer ona pružaju najbolju šansu – s obzirom na trenutna ograničenja po pitanju putovanja – za hvatanje sportaša koji koriste ilegalne tvari koje mogu imati trenutni učinak na nastup.

„Bilo bi naivno kad bismo mislili da ljudi nisu iskoristili prednost koju su imali ovaj put“, rekao je Travis Tygart, izvršni direktor Američke antidopinške agencije.

Tygart navodi kako mu je bilo rečeno da je gotovo 3000 sportaša sa sjedištem u Sjedinjenim Državama, koje njegova agencija prati, uzimalo zabranjene tvari za poboljšanje nastupa. Dok je toliko mnogo sportaša zaglavilo kod kuće s malo posla tijekom pandemije, USADA je surađivala s istraživačima sa Sveučilišta Sjeverne Karoline u Greensborou u anketi o dopingu. Više od 1 400 sportaša iz USADA-ine skupine odredene za testiranje sudjelovalo je u anonimnoj anketi.

Nešto manje od 10 posto izjavilo je da je uzimalo neki zabranjeni lijek za poboljšanje učinka tijekom posljednjih 12 mjeseci, uključujući 2,5 posto koji su priznali da su uzimali najmoćnije lijekove, poput testosterona, hormona rasta i lijekova koji povećavaju proizvodnju eritrocita.

Još je 4 posto izjavilo da je konzumiralo marihuanu, dok su ostali priznali da ilegalno koriste manje jake lijekove, poput onih protiv astme koji mogu poboljšati kapacitet pluća ili lijekove koji moduliraju razinu hormona.

Tygart je rekao da na sve ovo gleda kao na pobedu jer su istraživanja o raširenosti dopinga iz proteklog desetljeća zabilježila anonimno priznanje krivnje od čak 40 posto ispitanika.

Iako su sportaši u USADA-inom istraživanju priznali daleko niže razine korištenja dopinga, izrazili su duboku sumnju u to da se njihovi rivali pridržavaju pravila. Više od 50 posto izjavilo je kako vjeruje da su međunarodni sportaši iskoristili zatišje u testiranju (a koje je izazvala pandemija) kao priliku za dopingiranje, a 30 posto je sumnjalio da su to učinili i američki sportaši.

Svjetska udruga sportaša (WPA) pozvala je Svjetsku antidopinšku agenciju (WADA) da osigura onim sportašima, koji su pali na dopinškom testiranju zbog upotrebe rekreacijskih droga, mogućnost prijave kojom bi tražili smanjenje kazne i to nakon izmjena u novom Popisu zabranjenih sredstava za 2021.

Sportašima koji imaju pozitivan test na kokain, diamorfin (heroin), metilendioksimetamfetamin (MDMA / „ecstasy“) i tetrahidrokanabinol (THC) mogla bi uslijediti suspenzija na tri mjeseca, uz mogućnost daljnog smanjenja ako dovrše rehabilitacijski program – umjesto dosadašnje dvije godine (što je još uvijek na snazi, op.a.).

Šteta po sportski integritet?

„Bez testiranja nestaje povjerenje u sustav“, rekao je Tygart, a iskušenje ostaje. Samo 42 posto ispitanih reklo je da im je sportski integritet bio važniji od finansijske dobiti.

James Fitzgerald, glasnogovornik Svjetske antidopinške agencije, rekao je da su brojke testiranja u porastu od svibnja, iako su i dalje daleko manje od prošlogodišnjih znamenki, dijelom i zbog toga što je otkazano toliko natjecanja na kojima se inače puno testira. U rujnu je obavljeno 17 643 testiranja (u usporedbi sa 26 638 tijekom tog mjeseca u 2019. godini). Fitzgerald je rekao da nacionalne i regionalne antidopinške organizacije daju sve od sebe i da se pridržavaju ograničenja koja su lokalne zdravstvene vlasti postavile na njihove aktivnosti. No, dodao je da WADA ima i druge alate.

„Iako je testiranje važno kao sredstvo za hvatanje varalica i kao odvraćanje, to nije jedina dostupna strategija“, rekao je Fitzgerald. „Postoje i drugi kutovi napada, a oni uključuju obavještajne podatke i istrage, tehnologiju i istraživanje, čuvanje i ponovnu analizu uzoraka i Biološku putovnicu sportaša.“

Ipak, šteta po sportski integritet možda je već nanesena. Studije su pokazale da samo jedan ciklus lijekova za poboljšanje performansi koji brzo napuštaju tijelo može stvoriti blagodati koje traju čak četiri godine. To bi sigurno dovelo do toga da ciklus lijekova primijenjen prošlog proljeća bude koristan na Olimpijskim igrama idućeg ljeta ili Zimskim igrama u Pekingu u veljači 2022. godine.

Sportaši, sportski dužnosnici i navijači koji su naučili promatrati istaknute nastupe sa stupnjem skepticizma, primjetili su kada su trkači nedavno oborili tri dugogodišnja rekorda u dugoprugaskim disciplinama. Rekordi na 5000 metara i kod muškaraca i kod žena te na 10 000 metara kod muškaraca, koji su svi stigli više od deset godina, pali su početkom listopada. Kenijka Peres Jepchirchir dvaput je srušila rekord u ženskom polumaratonu od početka rujna, uključujući nastup na Svjetskom prvenstvu u polumaratonu, održanom u listopadu 2020. u Poljskoj.

Koliko god bilo nepravedno propitkivati valjanost izvedbi bez dokaza, nedostatak testiranja izazivat će nabiranje obrva sve dok se to bude događalo, na štetu onima koji se natječu i pobeduju čisto.

„Pola mog posla je biti sumnjičav, ali je u osnovi nepravedno preispitivati nastupe sportaša jer se testiranje nije moglo dogoditi bez njihove krivnje“, rekao je Tygart. „Zaslužuju prepostavku nevinosti.“

Uvjet bi bio taj da su u stanju dokazati da je takva tvar korištena izvan natjecanja i da nije povezana s poboljšanjem sportske izvedbe.

Izmjena pravila, prema Popisu zabranjenih sredstava, stupa na snagu s 1. siječnjem 2021. godine.

Generalni direktor WADA-e Olivier Niggli rekao je da se svake godine vode opsežne konzultacije o Popisu zabranjenih sredstava i tvari navedenih u njemu „kako bi se osiguralo da se bilo koja tvar ili metoda koja može poboljšati sportsku izvedbu ili koja može negativno utjecati na zdravlje sportaša ili na sportski duh, razmotre na vrijeme kako bi se održali jednaki uvjeti za čiste sportaše“.

„Afera Rodčenkov: Kako sam srušio tajno Putinovo carstvo“

Rodčenkov trenutno živi u progonstvu u SAD-u. Pobjegao je nakon što su se zidovi komunističke oligarhije počeli rušiti na njega. Ne zato što je bio dio dopinškog sustava, već zato što su sportaši počeli padati na testiranjima. Miješanje uzoraka i zamjena prljavog urina za čisti više nisu bili dovoljni da se izbjegne suspenzija.

Piše Vesna Baraćić

Rodčenkov u negativnom smislu spominje nekoliko ključnih ljudi koji su bili na dobroj, ispravnoj strani te međunarodne dopinške sage. Neki od njih su Dick Pound – bivši predsjednik WADA-e, Vitaly Stepanov – još jedna „krtica“ i dužnosnik dopinške kontrole za Rusku antidopinšku agenciju (RUSADA), kao i osvajač nagrada u istraživačkom novinarstvu – Hajo Seppelt s ARD TV-om u Njemačkoj. Seppelt je bio ključan u donošenju priče svijetu putem dokumentarca „Kako Rusija radi pobednike“. Kada je Athletic Illustrated (časopis/novine) kontaktirao Pounda, Stepanova i Seppelta te pitao imaju li ikakvih komentara kao odgovor na Rodčenkova knjigu, ispostavilo se kako se nitko od njih nije potrudio ni pročitati ju.

„Afera Rodčenkov“, koju je napisao dr. Grigorij Rodčenkov, biografska je priča o najvećem dopinškom skandalu u povijesti sporta. On je odigrao ogromnu ulogu u omogućavanju ruskim sportašima koji su pozitivni na doping da ispadnu „čisti“ prije međunarodnih natjecanja. Bio je na čelu moskovskog laboratorija, kao i laboratorija koji je bio na licu mjesta u Sočiju 2014. na Zimskim olimpijskim igrama te je na taj način bio u poziciji da može omogućiti rašireni i od države podržani doping.

Nije ni čudo da priča počinje od vremena kada mu je majka dok je imao 22 godine kod kuće ubrizgavala sredstvo za poboljšanje sportske izvedbe. U to vrijeme on je bio student i sportaš na Moskovskom državnom sveučilištu.

Pišući tu knjigu, Rodčenkov se pokušao iskupiti priznanjem. Ne želi oprost jer nije nikakav junak. Brz je na upiranju prsta, ali je još brži kada treba prihvatići zasluge za potonuće Rusije. U svakom slučaju, on nije bio jedina „krtica“ koja je završila s ruskim sudjelovanjima na međunarodnim sportskim događajima.

Istina je da je bio djelomično odgovoran za najveći sustavni dopinški skandal u povijesti sporta i za izlaganje svoje domovine. Skandal je veći od BALCO-a (Bay Area Laboratory Co-operative – Zona laboratorijske zadruge), veći od onoga što je istraga u Dublinu otkrila krajem '80-ih, veći od Maove kineske vojske – jednostavno, Rusija je prljavija nego bivši istočnonjemački državni program.

Rodčenkov trenutno živi u progonstvu u SAD-u. Pobjegao je nakon što su se zidovi komunističke oligarhije počeli rušiti na njega. Ne zato što je bio dio dopinškog sustava, već zato što su sportaši počeli padati na testiranjima. Miješanje uzoraka i zamjena prljavog urina za čisti više nisu bili dovoljni da se izbjegne suspenzija.

Putinovo „tajno dopinško carstvo“

Iako je naslov knjige „Afera Rodčenkov: Kako sam srušio Putinovo dopinško carstvo“, Rodčenkov nigdje nije direktno optužio Putina za vlasništvo „dopinškog carstva“, ali ga dovoljno spominje da čitatelja ponuka u tom smjeru. Putin je bio vrlo svjestan svega, ali je li to carstvo bilo njegovo? Doping je aktivан u Rusiji barem onoliko dugo koliko je Putin živ, tako da ako išta, on ga je naslijedio. Rodčenkov je vjerojatno spomenuo Putina u naslovu kako bi prodao više primjeraka knjige.

Čini se kako Rusija ima stalni kulturološki problem s integritetom. Doživotni predsjednik bi trebao u potpunosti biti upućen u to kamo odlaze novci iz Ministarstva sporta. Ako nije, Rusija se kotrlja po stepenicama pijana od vodke još više nego što smo mogli zamisliti. Ipak, moguće je i da to zbilja jest Putinovo carstvo, ali ne samo njegovo – u igri može biti bilo koji broj ljudi – radi se o sustavu. Neki su sada „misteriozno mrtvi“, neki u zatvoru, a neki u progonstvu. Rodčenkov je izišao kad je mogao, prije nego mu je život ušao u zonu ugroze. Njegov je život i dalje u opasnosti, toliko da je iz Rusije otisao bez supruge i dvoje djece (doduše odrasle, op. a.) te ih najvjerojatnije neće vidjeti više nikada.

Nekad je teško razviti suočenje prema autoru, napisatelju, on je mogao iz svega toga izići. Mogao je odabrat karijeru koja bi bila manje stresna i s manje uzbudjenja. Umjesto toga, on je prigrlio svoju ulogu posljednjeg uporišta za sportaše prije nego izidu na natjecanje – ako testovi ispadnu čisti, nastavljaju dalje, a ako ne, ne natječu se glumeći bolest ili ozljedu. Sve i kad bi sportaš imao pozitivan test na natjecanju, Rodčenkov bi to mogao ukloniti.

Ono što je zanimljivo jest da je i bivši predsjednik IAAF-a, Lamine Diack, iznudio da ruski atletičari uspiju sakriti svoje pozitivne testove. On je sada u zatvoru sa svojih 87 godina, a uhićen je tek nedavno u Parizu. Njegov sin, Papa Massata Diack, koji je u progonstvu u Senegalu, također je osuđen. Čini se da nisu Rusi jedini igrali prljavo.

Rodčenkov ne pokušava izmamiti od čitatelja suočenje, nego još gore – prihvatanje. Zločesti tip je, naravno, Putin, ali ne samo on, nego tko zna kolik broj korumpiranih pojedinaca na raznim pozicijama: Ministarstvo sporta, tajna policija, KGB itd. Rodčenkov se stalno poziva na Orwellovu Životinjsku farmu.



WADA prekida zabavu

2015. je uslijedila beskompromisna WADA-ina suspenzija kada je na vidjelo izišla istina o detalnjem dopinškom programu u Sočiju i Londonu 2012. Rodčenkov tvrdi da govori istinu, ali koliko mu možemo vjerovati? Cijela je njegova karijera temeljena na neiskrenosti. Spominje nekoliko ključnih ljudi u negativnom kontekstu (a koji su na dobroj strani ove dopinške sage): Dick Pound, Vitaly Stepanov i Hajo Seppelt (spomenuti gore).

Kada su se iz *Athletics Illustrated*-a javili Poundu, Stepanovu i Seppeltu da pitaju imaju li komentara na knjigu, rekli su da je nisu ni pročitali. „Rodčenkov me vjerojatno nije volio jer je, između ostalog, znao da sam ja znao da je lagao kada sam ga intervjuirao pa je zbog toga i dobio otkaz nakon našeg izvještaja 2015.“ rekao je Pound.

Seppelt i Stepanov nisu podijelili ništa negativno, ali stranice knjige „Ruska afera“, autora Davida Welsha, ispunjene su odgovorima u priči nevjerojatnoj kao što je i „Afera Rodčenkov“. Osrvt će biti dostupan uskoro.

Svjetska udružba sportaša (WPA) pozvala je Svjetsku antidopinšku agenciju (WADA) da osigura onim sportašima, koji su pali na dopinškom testiranju zbog upotrebe rekreacijskih droga, mogućnost prijave kojom bi tražili smanjenje kazne i to nakon izmjena u novom Popisu zabranjenih sredstava za 2021.

Sportašima koji imaju pozitivan test na kokain, diamorfin (heroin), metilendioksimetamfetamin (MDMA / „ecstasy“) i tetrahidrokanabinol (THC) mogla bi uslijediti suspenzija na tri mjeseca, uz mogućnost daljnje smanjenja ako dovrše rehabilitacijski program - umjesto dosadašnje dvije godine (sto je još uvijek na snazi, op.a.).

Uvjet bi bio taj da su u stanju dokazati da je takva tvar korištena izvan natjecanja i da nije povezana s poboljšanjem sportske izvedbe.

Izmjena pravila, prema Popisu zabranjenih sredstava, stupa na snagu s 1. siječnjem 2021. godine.

Generalni direktor WADA-e Olivier Niggli rekao je da se svake godine vode opsežne konzultacije o Popisu zabranjenih sredstava i tvari navedenih u njemu „kako bi se osiguralo da se bilo koja tvar ili metoda koja može poboljšati sportsku izvedbu ili koja može negativno utjecati na zdravlje sportaša ili na sportski duh, razmotre na vrijeme kako bi se održali jednaki uvjeti za čiste sportaše“.



Igrači dopinškog tima

Izdvojili smo neke od aktera „institucionaliziranog dopinga“ u Rusiji te napravili „dream team“. Mjesta u timu snova nisu čvrsta, mogu se pojaviti i neka nova i jača imena, ali zasad oni koje smo uvrstili u tim mogu biti mirni. Izdvojeni zaslužuju biti u prvom sastavu jer su dobro odigrali svoje uloge.

Piše Vesna Baraćić

U sportskom je svijetu uvriježeno da se nakon velikih momčadskih sportskih natjecanja sastavljaju tzv. timovi snova. Tragom te tradicije ili, bolje rečeno, noćne more svih onih kojima je čist i pošten sport u srcu, i mi smo sastavili tim snova. Svi navedeni akteri odigrali su značajnu ulogu u ruskom dopinškom skandalu. Vjerujemo da „dream team“ nije kompletan i da će mu se pridružiti nova imena.

Lamine Diack

Bivši predsjednik IAAF-a i bivši skakač u dalj, nogometni trener i senegalski državni dužnosnik. Diack je pod kaznenom istragom u Francuskoj zbog optužbi za korupciju i pranje novca. Optužen je da je tražio novac da sakrije pozitivne testove ruskih atletičara. Osamdesetdvogodišnji Senegalac vodio je IAAF od 1999. do kolovoza ove godine. U intervjuu za BBC koji je dao u veljači ove godine nazvao je izvješća o raširenosti dopinga među ruskim sportašima smiješnima.

Njegov sin Papa Massata Diack i još neki drugi atletski dužnosnici također su pod istragom.

Ljilja Šobukova

Ruska maratonka koja je tri puta osvojila maraton u Chicagu i jedanput u Londonu. Dopršteno joj je da se natječe na Olimpijskim igrama u Londonu 2012. godine unatoč nepravilnostima u sportskoj putovnici (ABP), i to, stoji u izvješću, tek nakon što je platila mito od 450.000 eura (oko 3.430.000 kuna) Ruskom atletskom savezu. Na kraju je ipak suspendirana, ali joj je suspenzija prilično skraćena zbog suradnje u WADA-inoj istrazi. U izvješću se navodi da je bila „otvorena i iskrena“ govoreći o ruskom zataškavanju dopingiranja.

Valentin Balaknićev

Predsjednik Ruskog atletskog saveza (RAF) od 1991. do početka ove godine.

Napustio je IAAF gotovo odmah nakon početka dopinškog skandala u ruskoj atletici koji je izvješće Seppeltov dokumentarac. U izvješću WADA-ine neovisne komisije navodi se da je Balaknićev „odgovoran kao pojedinac i kao predstavnik RAF-a za protupravne radnje koje su se dogodile dok je on bio predsjednik“. U svom pismu IAAF-u s početka godine naveo je da su optužbe „dobro orkestrirana zavjera protiv njega“.

Sergej Portugalov

Direktor medicinske komisije Ruskog atletskog saveza. U izvješću se navodi da je nabavljao zabranjene tvari ruskim sportašima i bio „vrlo aktivan u prikrivanju pozitivnih testova sportaša u zamjenu za postotak od onoga što će sportaš osvojiti“. WADA je za Portugalova predložila doživotnu suspenziju.

WADA predlaže doživotnu suspenziju i za Alekseja Melnikova (kondicijski trener), Vladimira Kazarina (trener za utrke na 800 metara), Vladimira Mokhneva (trener za utrke od 1.000 do 3.000 metara) i Viktora Čegina (trener za brzo hodanje).

Marija Savinova

Zlatna na 800 metara na OI u Londonu. Prema izvješću, snimljena je dok je govorila o tome da koristi zabranjene tvari i da se pozitivni testovi prikrivaju. Savinova je navodno rekla: „Pa stvarno, što bi trebalo napraviti? Kako bi to moglo ići drugačije? To je naš sistem i u Rusiji samo to funkcioniра, samo s farmacijom.“ Savinova nikada nije bila suspendirana zbog dopinga, ali sada je suočena s doživotnom suspenzijom.

Anastazija Bazzireva

Ruska trkačica na 800 metara. U WADA-ju izvješću navodi se da je dvadesetdvogodišnja Bazzireva „agresivno odbila suradivati“ s istražiteljima. Predloženo je da se doživotno suspendira, kao i Ekaterina Poistogova, osvajačica bronce na 800 metara na OI u Londonu, te Kristina Ugarova.



Dopinška kontrola američkih sportaša razlikuje se od sporta do sporta, federacije, lige i natjecanja. Dok pojedini američki sportovi podlježe oštrom kontroli propisanoj od strane Svjetske antidopinške agencije, drugi, u najbogatijim ligama, uz minimum rizika mogu bez većih problema koristiti ilegalne tvari (tvari zabranjene Popisom zabranjenih sredstava). Antidopinški sustav u SAD-u toliko je kompleksan da je često na meti kritika samih Amerikanaca.

Kada se priča o dopingu u Americi, on se najčešće gleda kroz slučaj Lancea Armstronga (ne samo američke, već i svjetske sportske ikone) koji je najveće rezultate postigao uz pomoć zabranjenih tvari. Mnogima je slučaj Lancea Armstronga bio povod da se pozabave problemom dopinga u SAD-u.

Kontrola dopinga u Americi je toliko kompleksna i raznovrsna, ili bolje rečeno kaotična, da je vrlo teško ocijeniti je li ona kvalitetna ili ne. Mnogi američki antidopinški stručnjaci smatraju da su američki antidopinški propisi puni rupa koji omogućavaju sportašima da uz malo rizika koriste zabranjene tvari.

Na primjeru otakzane borbe između boksačkih velikana Floyd Mayweathera i Emmanuela Pacquiaoa, možda se najbolje vidi ozbiljnost problema dopinga u Americi. Dvojica boksača trebala su odmjeriti snage u ringu još u siječnju 2010. godine, kada bi svaki zaradio po 40 milijuna dolara, dok bi sam meč donio još 200 milijuna dolara organizatorima. Ipak, okršaj Mayweathera i Pacquiaoa je otkazan jer se borci nisu dogovorili oko načina dopinške kontrole.

Mayweather je zahtijevao olimpijski način, što je podrazumijevalo nasumične provjere krvi i urina tijekom priprema, sve do početka borbe. Pacquiao je odbio rekavši da je praznovjeran, da ga uzimanje krvi oslabljuje i da želi da se kontrola vrši po pravilima Državne komisije Nevade koja zahtjeva samo analizu urina prije ili poslije meča. Oko svega su se uspjeli dogovoriti osim oko načina kontrole, zbog čega je meč na kraju i otkazan.

Velika neujednačenost

Iako su SAD prve koje osuđuju sportaše koji koriste doping, ni američki sportaši nisu imuni na korištenje nedopuštenih tvari. Za razliku od mnogih drugih zemalja, sustav kontrole u Americi razlikuje se od sporta do sporta, od popisa zabranjenih tvari, preko načina kontrole, pa sve do samih sankcija za one sportaše čiji su rezultati pozitivni.

Da bi se uopće objasnio sustav antidopinga potrebno je reći da je Svjetska antidopinška agencija (WADA) krovna organizacija koja postavlja standarde, daje smjernice, sastavlja Popis nedozvoljenih sredstava, propisuje pravila pa i tehnikе koje se koriste u provođenju dopinških kontrola.

Kada je u pitanju dopinška kontrola, WADA je hijerarhijski iznad Međunarodnog olimpijskog odbora, svih nacionalnih olimpijskih odbora, kao i svih sportskih saveza i liga. WADA je zaslužna za donošenje Svjetskog antidopinškog kodeksa koji služi kao osnova za potpuno ujednačeno antidopinško djelovanje.

Sjedinjene američke države (SAD) su 2001. godine osnovale nacionalnu antidopinšku agenciju (USADA) koja je podređena WADA-i i zadužena je za kontrolu američkog olimpijskog i paraolimpijskog tima, kao i panameričkih i parapanameričkih sportaša. USADA primjenjuje sve standarde koje je propisala WADA.

Dok je kontrola američkih olimpijaca (makar na papiru) oštra, problem

nastaje kod američkih profesionalnih liga koje imaju vlastita pravila i standarde za provođenje dopinških kontrola, koji su daleko niži od onih službeno propisanih. Primjer je to dvostrukih standarda koji vladaju u američkom sportu.

U slučaju da USADA kod nekog sportaša otkrije tragove zabranjenih tvari, tog će sportaš kazniti njegov savez. Dobar je primjer američkog sprintera Tysona Gaya koji je 2013. godine bio pozitivan na dopinškom testiranju. Gaya je, nakon pozitivnog nalaza, Američka trkačka asocijacija kaznila dvogodišnjom suspenzijom (odredba koja je bila na snazi do 2015.).

Labava dopinška kontrola

S druge strane, najbogatiji američki sportovi (američki nogomet, bejzbol, košarka i hokej), i profesionalne lige NFL, MLS, NBA i NHL imaju vlastite antidopinške sustave kontrole, koji nije ni blizu onom kakvog propisuje WADA. Labavija dopinška kontrola omogućuje sportašima da uz minimalni rizik koriste nedopuštene tvari.

Razlog ovakve razlike u kvaliteti kontrole od sporta do sporta, odnosno od saveza do saveza, jest kolektivno pregovaranje. Jedan od predmeta pregovaranja kod kolektivnog ugovora koji igrači potpisuju s klubovima i čelnicima lige je antidopinška kontrola.

U pregovorima, predstavnici sindikata igrača imaju čvrst stav u kojem zahtijevaju da testiranje bude što labavije. Čak je i lista nedozvoljenih tvari, u skoro svim američkim profesionalnim ligama mnogo kraća od onih koje je propisala Svjetska antidopinška agencija. U tim ligama nemoguće je nametnuti bilo što izvan onoga što sindikati igrača dogovore i potpišu s vlasnicima klubova. Nemoguće je da bilo koja institucija sa strane odlukom nametne pooštenu kontrolu ili bilo koju drugu promjenu.

Tako se dolazi do situacije u kojoj igrač u NFL ligi bude pozitivan na dopinškom testiranju prvi put, dobiva kaznu od četiri meča suspenzije (bez plaće), drugi put kazna je osam mečeva, dok nakon trećeg puta slijedi jednogodišnja zabrana nastupanja. Ironija je u tome što od svih američkih profesionalnih liga, NFL ima najoštriju antidopinšku politiku. Na osnovu tогa može se samo naslutiti kakvo je stanje u NBA, MLS i NHL ligi.

U svim navedenim američkim ligama provodi se striktno testiranje urina u čijim se uzorcima traže tragovi nedozvoljenih tvari, najčešće anaboličkih steroida. Nigdje nije predviđeno testiranje krvi ili bilo koja druga metoda testiranja jer se smatra da to može povrijediti igrača. Načinom testiranja u tim ligama gotovo je nemoguće otkriti kada i što to igrači koriste.

NFL liga jedina primjenjuje sporadično, nasumično testiranje igrača tijekom cijele godine. Otkada se takav način kontrole provodi, dakle od 2015., rezultati su očigledni. U tom periodu otkriveno je 111 pozitivnih testova, dok je suspenzije dobilo 54-ero igrača. Iako američki nogomet predviđa testiranje i izvan sezone (izvan natjecanja), čelnici WADA-e nisu pohvalili NFL ligu jer smatraju da je igračima lako uočiti shemu te se mogu bez problema pripremiti za kontrolu.

Ako ovome dodamo istraživanje koje je provedeno, a u sklopu kojega su intervjuirani bivši igrači američkog nogometa sami rekli da oko 90 posto igrača koristi steroide, dok je realna procjena da više od 60 posto lige koristi nedozvoljene tvari, jasno je zašto su kritike čelnika Svjetske antidopinške agencije opravdane.

Dopinška kontrola američkih sportaša razlikuje se od sporta do sporta, federacije, lige i natjecanja. Dok pojedini američki sportovi podliježu oštroj kontroli propisanoj od strane Svjetske antidopinške agencije, drugi, u najbogatijim ligama, uz minimum rizika mogu bez većih problema koristiti ilegalne tvari (tvari zabranjene Popisom zabranjenih sredstava). Antidopinški sustav u SAD-u toliko je kompleksan da je često na meti kritika samih Amerikanaca.

Kada se priča o dopingu u Americi, on se najčešće gleda kroz slučaj Lancea Armstronga (ne samo američke, već i svjetske sportske ikone) koji je najveće rezultate postigao uz pomoć zabranjenih tvari. Mnogima je slučaj Lancea Armstronga bio povod da se pozabave problemom dopinga u SAD-u.

Kontrola dopinga u Americi je toliko kompleksna i raznovrsna, ili bolje rečeno kaotična, da je vrlo teško ocijeniti je li ona kvalitetna ili ne. Mnogi američki antidopinški stručnjaci smatraju da su američki antidopinški propisi puni rupa koji omogućavaju sportašima da uz malo rizika koriste zabranjene tvari.

Na primjeru otkazane borbe između boksačkih velikana Floyda Mayweathera i Emmanuela Pacquiaoa, možda se najbolje vidi ozbiljnost problema dopinga u Americi. Dvojica boksača trebala su odmjeriti snage u ringu još u siječnju 2010. godine, kada bi svaki zaradio po 40 milijuna dolara, dok bi sam meč donio još 200 milijuna dolara organizatorima. Ipak, okrajšaj Mayweathera i Pacquiaoa je otkazan jer se borci nisu dogovorili oko načina dopingke kontrole.

Mayweather je zahtijevao olimpijski način, što je podrazumijevalo nasumične provjere krvi i urina tijekom priprema, sve do početka borbe. Pacquiao je odbio rekavši da je praznovjeren, da ga uzimanje krvi oslabiljuje i da želi da se kontrola vrši po pravilima Državne komisije Nevade koja zahtjeva samo analizu urina prije ili poslije meča. Oko svega su se uspjeli dogovoriti osim oko načina kontrole, zbog čega je meč na kraju i otkazan.

Velika neujednačenost

Iako su SAD prve koje osuduju sportaše koji koriste doping, ni američki sportaši nisu imuni na korištenje nedopusnenih tvari. Za razliku od mnogih drugih zemalja, sustav kontrole u Americi razlikuje se od sporta do sporta, od popisa zabranjenih tvari, preko načina kontrole, pa sve do samih sankcija za one sportaše čiji su rezultati pozitivni.

Da bi se uopće objasnio sustav antidopinga potrebno je reći da je Svjetska antidopinška agencija (WADA) krovna organizacija koja postavlja standarde, daje smjernice, sastavlja Popis nedozvoljenih sredstava, propisuje pravila pa i tehnike koje se koriste u provođenju dopinških kontrola.

Kada je u pitanju dopinška kontrola, WADA je hijerarhijski iznad Međunarodnog olimpijskog odbora, svih nacionalnih olimpijskih odbora, kao i svih sportskih saveza i liga. WADA je zaslužna za donošenje Svjetskog antidopinškog kodeksa koji služi kao osnova za potpuno ujednačeno antidopinško djelovanje.

Sjedinjene američke države (SAD) su 2001. godine osnovali nacionalnu antidopinšku agenciju (USADA) koja je podređena WADA-i i zadužena je za kontrolu američkog olimpijskog i paraolimpijskog tima, kao i panameričkih i parapanameričkih sportaša. USADA primjenjuje sve standarde koje je propisala WADA.

Dok je kontrola američkih olimpijaca (makar na papiru) oštra, problem

nastaje kod američkih profesionalnih liga koje imaju vlastita pravila i standarde za provođenje dopinških kontrola, koji su daleko niži od onih službeno propisanih. Primjer je to dvostrukih standarda koji vladaju u američkom sportu.

U slučaju da USADA kod nekog sportaša otkrije tragove zabranjenih tvari, tog će sportaš kazniti njegov savez. Dobar je primjer američkog sprintera Tysona Gaya koji je 2013. godine bio pozitivan na dopinškom testiranju. Gaya je, nakon pozitivnog nalaza, Američka trkačka asocijacija kaznila dvogodišnjom suspenzijom (odredba koja je bila na snazi do 2015.).

Labava dopinška kontrola

S druge strane, najbogatiji američki sportovi (američki nogomet, bejzbol, košarka i hokej), i profesionalne lige NFL, MLS, NBA i NHL imaju vlastiti antidopinški sustav kontrole, koji nije ni blizu onom kakvog propisuje WADA. Labavija dopinška kontrola omogućuje sportašima u tim ligama da uz minimalni rizik koriste nedopusnene tvari.

Razlog ovakve razlike u kvaliteti kontrole od sporta do sporta, odnosno od saveza do saveza, jest kolektivno pregovaranje. Jedan od predmeta pregovaranja kod kolektivnog ugovora koji igrači potpisuju s klubovima i čelnicima lige je antidopinška kontrola.

U pregovorima, predstavnici sindikata igrača imaju čvrst stav u kojem zahtijevaju da testiranje bude što labavije. Čak je i lista nedozvoljenih tvari, u skoro svim američkim profesionalnim ligama mnogo kraća od onih koje je propisala Svjetska antidopinška agencija. U tim ligama nemoguće je nametnuti bilo što izvan onoga što sindikati igrača dogovore i potpišu s vlasnicima klubova. Nemoguće je da bilo koja institucija sa strane odlukom nametne pooštenu kontrolu ili bilo koju drugu promjenu.

Tako se dolazi do situacije u kojoj igrač u NFL ligi bude pozitivan na dopinškom testiranju prvi put, dobiva kaznu od četiri meča suspenzije (bez plaće), drugi put kazna je osam mečeva, dok nakon trećeg puta slijedi jednogodišnja zabrana nastupanja. Ironija je u tome što od svih američkih profesionalnih liga, NFL ima najoštriju antidopinšku politiku. Na osnovu toga može se samo naslutiti kakvo je stanje u NBA, MLS i NHL ligi.

U svim navedenim američkim ligama provodi se striktno testiranje urina u čijim se uzorcima traže tragovi nedozvoljenih tvari, najčešće anaboličkih steroida. Nigdje nije predviđeno testiranje krvi ili bilo koja druga metoda testiranja jer se smatra da to može povrijediti igrača. Načinom testiranja u tim ligama gotovo je nemoguće otkriti kada i što to igrači koriste.

NFL liga jedina primjenjuje sporadično, nasumično testiranje igrača tijekom cijele godine. Otkada se takav način kontrole provodi, dakle od 2015., rezultati su očigledni. U tom periodu otkriveno je 111 pozitivnih testova, dok je suspenzije dobilo 54-ero igrača. Iako američki nogomet predviđa testiranje i izvan sezone (izvan natjecanja), čelnici WADA-e nisu pohvalni NFL ligu jer smatraju da je igračima lako uočiti shemu te se mogu bez problema pripremiti za kontrolu.

Ako ovome dodamo istraživanje koje je provedeno, a u sklopu kojega su intervjuirani bivši igrači američkog nogometa sami rekli da oko 90 posto igrača koristi steroide, dok je realna procjena da više od 60 posto lige koristi nedozvoljene tvari, jasno je zašto su kritike čelnika Svjetske antidopinške agencije opravdane.

Tablete protiv bolova

Zlouporaba lijekova protiv bolova nije slučaj koji pogoda pojedince, nego masovni fenomen.

O profesionalnom nogometu se govori kao o "sustavu prenošenja pritiska" koji na kraju završi na samim igračima. "Mnogi igrači uzimaju tablete čak i ako nemaju akutnih bolova", kaže bivši igrač Borussije iz Dortmundu.

Piše Usna Barisic

Političari i sportske udruge u Njemačkoj zahtijevaju pooštrenje zakona za suzbijanje dopinga. Cilj je kažnjavanje posjedovanja, stavljanja na raspolažanje i trgovine dopingom odnosno pomoći pri tim djelima. A policija, državno odvjetništvo i sudovi moraju dobiti iste mogućnosti kao što već jest ili će uskoro biti slučaj u Španjolskoj, Italiji, Francuskoj i drugim zemljama.

Što se metode njemačkih znanstvenika tiče, njome je utrt novi put za borbu protiv dopinga u svjetskom sportu. Više nije potreban neposredan medicinski ili kemijski dokaz uzimanja nedozvoljenih tvari, već su dovoljni dokumenti ili izjave svjedoka koje to potvrđuju. Neka vrsta «krvne iskaznice» s upisanim vrijednostima hemoglobina sportaša nakon redovnih analiza ima, dakle, najbolje izglede postati jednim od važnih instrumenata suzbijanja dopinga kao zdravstvene, sportske, moralne i svake druge poštasti.

Ibuprofeni se gutaju poput bombončića. "Sredstva protiv bolova su svakodnevica mnogih nogometara Bundeslige i to nije nov fenomen. Nakon jednogodišnjeg istraživanja i razgovora s preko 150 bivših i aktualnih igrača, sportskih liječnika i trenera, novinari javnog servisa ARD i istraživačkog portala Correctiv došli su do zaključka da zloupotreba sredstava protiv bolova nije slučaj koji pogoda pojedince, nego masovni fenomen.

O profesionalnom se nogometu govori kao o "sustavu prenošenja pritiska" koji na kraju završi na samim igračima. "Mnogi igrači uzimaju tablete čak i ako nemaju akutnih bolova", kaže bivši igrač Borussije iz Dortmundu.

To potvrđuje i bivši profesionalac Dani Schahin: "Posljednje tri, četiri godine zapravo ništa više nije išlo bez sredstva protiv bolova. Kada moraš igrati onda nije realistično da na teren izadeš bez tableta", kaže Schahin i pritom govori o prevenciji.

Bol je signal tijela

No tablete nisu samo problem vrhunskog nogometa, nego i amaterske lige. U ispitivanju ARD-a i Correctiva 79 posto amaterskih nogometara i nogometara priznalo je da koristi sredstva protiv bolova, a od toga njih čak 56 posto redovito.

Predsjednik Njemačkog nogometnog saveza (DFB) izradio je "šokiranost" ovim brojkama i najavio mjeru za "senzibiliziranje" kod ovog problema. "Amaterski sport je tu da bi ljudi učinio zdravijima, a ne da ih uništi".

Među žrtvama dugotrajne zloupotrebe sredstava protiv bolova je i bivši profesionalni nogometar i europski prvak Karlheinz Förster. Njegove izjave iz 2017. pokazuju da je ovaj problem sve samo ne nov fenomen. "Prije je i kod manjih ozljeda bilo najnormalnije uzeti Voltaren (diklofenak, op. a)

kako bi se moglo igrati", rekao je Förster za dnevnik Bild.

Bez tableta bi, kaže, njegova karijera završila mnogo ranije, no on i danas osjeća posljedice te zlouporebe. Hrskavica u skočnom zglobu je u potpunosti uništena. Bol je, što se zaboravlja, zapravo signal tijela da nešto nije u redu. "Ja bih danas svakom sportašu preporučio da izlječi svaku ozljedu do kraja, a ne da ju potiskuje sredstvima protiv bolova",

WADA - sredstva protiv bolova nisu doping

No neki u samom sustavu gledaju opušteno na ovu pojavu. Mnoge sportaše uprava i liječnici hvale ako se nakon ozljede prije vremena vrate na teren. Liječnik kluba TSG 1899 Hoffenheim Thomas Fröhlich gleda trezveno na uzimanje sredstava protiv bolova. "Mi u vrhunskom sportu, naravno, kažemo da je doping samo ono što stoji na Popisu zabranjenih sredstava. Na tom Popisu nisu navedena sredstva protiv bolova", kaže Fröhlich. Taj stav potvrđuje i Svjetska antidopinška agencija. "Naši stručnjaci su jedinstveni u mišljenju da sredstva protiv bolova ne podižu učinak u sportus", stav je WADA-e.

Rezultati novinarskog istraživačkog tima rječiti su i zabrinjavajući, ali oni zaista više nikog ne mogu iznenaditi. Predugo su strukture u nogometu izbjegavale suočiti se s ovim problemom da bi sad bili "šokirani". Stav DFB-a je po ovom pitanju pomalo začudujući.

Niko Kovač je još prije tri godine rekao da su u zabludi oni koji misle da je profesionalni nogomet moguć bez sredstava protiv bolova i bilo je isto tako jasno da će amaterski nogometari prije ili kasnije "pokupiti" trikove profesionalaca. Ostaje pitanje hoće li nogometni svijet, sada kada svi znaju za ovaj problem, nešto promijeniti.



Stimulira i pomaže — ili ipak



NE

Kofein je skinut s Popisa zabranjenih sredstava, međutim nalazi se u programu praćenja koji provodi WADA.

Piše Vesna Baraćić

Weldon Johnson je 1998. godine prvi put iskušao kofein u svrhu poboljšanja forme. Nije bio 'kavopija', ali je čuo da bi mu kofein mogao pomoći da brže trči. Tako je prije trke navratio u kafić i popio šalicu kave. Po prvi put u svom životu, stazu od 10 kilometara, istračao je za manje od pola sata. "Sjećam se, bio sam jako 'nabrijan' prije utrke," kazao je Johnson i dodao: "Moje se tijelo treslo".

Johnson, osnivač web portala www.letsrun.com, po par tjedana prije natjecanja izbjegavao kofein čak i u osvježavajućim napitcima jer želi maksimalno iskoristiti njegov stimulativni učinak. "Možda je to samo jedan veliki placebo efekt, ali uzdan se u njega", kazao je Johnson i nastavio: "Uzeti šalicu kave točno jedan sat prije utrke, dio je mog rituala".

Možda to i nije placebo efekt. Kofein, kako se pokazalo, uistinu djeluje. Legalan je, te spada u nekolicinu poboljšivača izvedbe koji nisu na WADA-inom Popisu zabranjenih sredstava. Konzumacija jedne od najproučavanih tvari za poboljšanje izvedbe, ne uzima se za zlo. Uvijek je na dohvat ruke - u šalici kave ili limenci osvježavajućeg pića.

Počevši davno, još 1978. godine, istraživači su objavljivali studije o kofeinu. Iz studija zaključak je uvijek bio isti: kofein uistinu poboljšava izvedbu. Ustvari, neki stručnjaci poput dr. Marka Tarnopolskyg s kanadskog McMaster Sveučilišta, gotovo su u nevjericu kad se netko zapita



Slučaj Chattanooga

1911. godine, u jednom od najranije dokumentiranih slučajeva 'brige za zdravlje', američka Vlada zaplijenila je 40 barela i 20 kegova (cca. 8.100 litara) Coca-Cola sirupa u gradu Chattanooga (Tennessee), tvrdeći da je kofein 'stetan po zdravlje'. Grad je postao poznat i izvan SAD-a po legendarnoj skladbi Glenna Millera iz 1941., 'Chattanooga choo choo'. Američka Vlada je 13. ožujka 1911. pokrenula sudski postupak poznat pod imenom "Sjedinjene države protiv 40 barela i 20 kegova" u nadi da će natjerati Coca-Colu da 'makne' kofein iz svoje formule iznoseći pritom preuvjetljeno tvrdnje poput one da je pretjerana konzumacija Coca-Cole u jednoj ženskoj školi dovela do "divljih noćnih prohtjeva, povrede školskih pravila i ženskih osobina, pa čak i do nemoralja." Iako je sudac presudio u korist Coca-Cole, cijelo to sudjenje iznjedriло je dva zakona koji su 1912. godine predstavljeni Predstavničkom domu Sjedinjenih država kao amandmani Zakonu o čistoći hrane i lijekova (Pure Food and Drug Act), stavljajući tako kofein na listu tvari koje 'stvaraju ovisnost' i 'otrovnih' tvari koje moraju biti navedene na etiketi proizvoda.

Odmaže, ili pomaže

Godinama su istraživači vjerovali da je potrebno 5-6 miligramma kofeina po kilogramu tjelesne mase. Tako bi na primjer čovjeku od 80 kilograma bilo potrebno oko 400 miligramma kofeina ili 6 decilitara kave. No sada, Luise M. Burke, načelnica Odjela za sportski nutricionizam pri Australaskom institutu za sport u Canberri, izvješće da sportaši dobivaju potpuni učinak kofeina već s 1 miligramom po kilogramu tjelesne mase. Tako umjesto 6 decilitara kave sportaš od 80 kilograma može popiti 1 decilitar ili dvije limenke Cole od 3,3 decilitara.

Također je moguće postići i smanjenje učinka. Terry Graham, predsjednik Odsjeka za ljudsko zdravlje i nutricionističku znanost pri univerzitetu Guelph u Kanadi, otkrio je da 9 miligramma kofeina po kilogramu tjelesne mase sportašima čak i odmaže. Međutim, mnogi treneri i sportaši nisu ljubitelji kave. Weldon Johnson je kazao da je pokušao 'proširiti tajnu', ali je ostao frustriran jer trkači nisu željeli koristiti kofein.

Njegov prijatelj Mike Perry, veslač koji se natjecao na nacionalnoj i međunarodnoj razini, izjavio je da osim jedne iznimke ne poznaje niti jednog veslača koji je koristio kofein. "Ljudi bi imali psihološki problem zbog njegovog korištenja" kazao je, te dodao: "Iako je u skladu sa zakonom, mnogi ga doživljavaju kao suprotnost sportskom duhu". Ipak, Mike Perry se pitao bi li njemu kofein bio od pomoći. Kad se prošlog srpnja povukao iz veslanja, odlučio je na sebi izvesti nasumična testiranja. Iako su njegove metode testiranja daleko od pravih znanstvenih metoda, nakon osam mjeseci ostao je iznenaden svojim rezultatima i činjenicom kako je kofein djelovan na njega. Bio je jači - njegova 'izlazna' snaga bila je 3 posto veća - i bio je brži. Ustvari, konstatirao je da je njegova prosječna brzina, kad je koristio kofein, bila veća od njegovog najboljeg rezultata kad ga nije koristio. Na kraju je ipak priznao kako mu je sad pomalo žao što nije koristio kofein u doba aktivnog bavljenja sportom.

Bi li onda bilo bolje apstinirati od kofeina i tek prije trke uzeti tabletu ili dvije? Prema riječima dr. Tarnopolskog, odmah se navikavamo na dva učinka kofeina. Kofein posjepuje uriniranje, ali samo ako niste naviknuti na njega. Suprotno popularnom mitu, sportaši neće dehidrirati zbog korištenja kofeina", naglasio je. Međutim, kofein povećava broj otkucaja srca i krvni tlak kod ljudi koji nisu njegovi stalni konzumenti, ali nakon tri do četiri dana njegovi potencijalni negativni efekti nestaju", pojašnjava dr. Tarnopolsky. No, njegov blagotvorni učinak na treniranje ipak ostaje. Čak i

ako ste 'kavopija', konzumacijom kave prije treninga ili trke, imat ćete bolji učinak, "u to nema nikakve sumnje", dodao je. On istražuje kofein i kad trenira i kad se natječe. Inače, dr. Tarnopolsky je elitni triatlonac, bavi se i skijaškom orijentacijom i planinskim trčanjem (trail running), a natjecao se i na nacionalnim i međunarodnim razinama. Kaže da voli kavu: "Volim miris. Volim okus. To je božanstveno." A prije trke? Uvijek popije šalicu kave.

Djelovanje kofeina

Već 15 minuta nakon konzumiranja, kofein je u krvi. Stimulativno djeluje na centralni živčani sustav, pojačava rad srca, a periferija je bolje opskrbljena kisikom. Auditivno i vizualno skraćuje vrijeme reakcije. Može dovesti i do poboljšanja raspoloženja, koncentracije i motiviranosti. Međutim, posegnuti su kofeinom za vrijeme natjecanja nije najpametnije – posebice ako se samo natjecanje oduži. Radi pozitivnog djelovanja, mnogi će ovu supstanciju rado uzeti, ali ako se uzme u obzir to da takvo djelovanje relativno kratko traje (30-60 minuta) i da iza toga nastupa neželjena faza, nameće se pitanje – uzeti, ili ipak ne. U svakom slučaju, veća doza ne popravlja situaciju! Stručnjaci se slažu da postoji navika na kofein, ali što se češće uzima, slabije djeluje. Da li će netko koristiti kofein iz kave, guarane, čaja ili čisti farmaceutski oblik u tabletama ili kapsulama, pitanje je izbora. Svaki kofein je učinkovit. No, skupina istraživača pod vodstvom dr. Grahama, u pokusima na dobrovoljcima je dokazala da kofein u kapsulama povećava izdržljivost i pomiče granicu umora za razliku od kofeina iz kave.

Kava ima snažan učinak na mozak, pospješuje izmjenu tvari u organizmu, pojačava snagu i rad srca, poboljšava krvotok, podiže krvni tlak, povećava količinu šećera u krvi i njegovu potrošnju, djeluje diuretski. Neumjerene količine mogu izazvati poremećaje srčanog ritma, pojačano lučenje želučane kiseline što može izazvati žgaravicu i naškoditi osobama s ulkusom želuca ili dvanaesnika. Glavni sastojak kave, kofein, u prevelikim količinama može voditi trovanju organizma, a prvi znaci su: slabost, glavobolja, drhtanje ruku, ubrzani puls, nesanica, suha usta, mučnina pa čak i povraćanje.

Razlozi i posljedice skidanja kofeina s Popisa zabranjenih sredstava

Kofein je skinut s Popisa zabranjenih sredstava koji je postao važeći 1. siječnja 2004. Do tada je granica na kojoj je sportaš bio pozitivan iznosila 12 µg/ml kofeina u urinu. Razlozi skidanja kofeina leže u sljedećim činjenicama: nejasna je granica između normalnog korištenja u socijalne svrhe (popularna „kavica“) i korištenja za poboljšanje izvedbi, razlika u metabolizmu, a i nema jasnog odnosa doze i učinka u navedenim dosazama. Sukladno Kodeksu koji je postao važeći s 1. siječnjem 2004., dopinski prekršaj predstavlja i posjedovanje zabranjenog sredstva. Kofein je prisutan u kavi, Coca coli, čajevima, sportskim napitcima, nekim dodacima hrani i sl. – dakle, sveprisutan. Sukladno pravilima trebalo bi ga ukloniti iz svega, primjerice za vrijeme trajanja Olimpijskih igara, što bi bilo komplikirano. Međutim, nalazi se u programu praćenja koji provodi WADA, tako da je bilo moguće pratiti utjecaj njegovog skidanja s liste na obrazac njegova korištenja. Tako su mjerena preko 4.600 uzoraka iz 56 sportova analiziranih u jednom laboratoriju u 2004., pokazala da nema porasta u srednjoj koncentraciji u usporedbi s 11.000 uzoraka uzetih u periodu 1993.-2002. (1,12 µg/ml vs. 1,22 µg /ml). Neke novije studije ukazuju na povišenu prevalenciju uzimanja ergogenih sredstava u pojedinim kategorijama sportaša, kao što su Ironman triatlonci, atletičari i biciklisti. Zanimljivo je istaknuti da se kofein nalazi na popisu zabranjenih sredstava udruženja koje upravlja sportom na koledžima u Sjedinjenim američkim državama.

HRVATSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO

