



Ντόπινγκ

Doping

Dopaje

Ερωτήσεις και απαντήσεις για προπονητές

Questions and answers for coaches

Preguntas y respuestas para los entrenadores





Τι είναι ντόπινγκ;



Ντόπινγκ είναι η χορήγηση σε αθλητή ή η χρήση από αυτόν ενός απαγορευμένου μέσου (απαγορευμένη ουσία ή απαγορευμένη μέθοδος) με σκοπό τη βελτίωση της αθλητικής του απόδοσης κατά τη διάρκεια των αγώνων ή κατά το στάδιο της προετοιμασίας του. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Κώδικα Αντι-ντόπινγκ, το ντόπινγκ προσδιορίζεται από μια σειρά παραβάσεων, όπως η παρουσία κάποιας απαγορευμένης ουσίας ή των μεταβολιτών της ή κάποιου δείκτη της χρήσης της σε βιολογικό δείγμα αθλητή, η χρήση απαγορευμένων ουσιών ή μεθόδων, η άρνηση υποβολής σε έλεγχο, η μη υποβολή πληροφοριών εντοπισμού (whereabouts) από αθλητές που έχουν τη σχετική υποχρέωση, η κατοχή από αθλητή απαγορευμένης ουσίας και τέλος, η διακίνηση απαγορευμένων ουσιών και μεθόδων.

Ποιες είναι οι κατηγορίες απαγορευμένων ουσιών και μεθόδων;

Οι **απαγορευμένες ουσίες** ταξινομούνται ανάλογα με τη φαρμακολογική τους δράση σε :

- αναβολικούς παράγοντες και πιο συγκεκριμένα στα διάφορα εξωγενώς χορηγούμενα και ενδογενή αναβολικά ανδρογόνα στεροειδή (π.χ. ναδρολόνη, τεστοστερόνη).
- πεπτιδικές ορμόνες (π.χ. ερυθροποιητίνη, αυξητική ορμόνη)
- β2-αγωνιστές (π.χ. κλενβουτερόλη)
- β-αναστολείς (σε συγκεκριμένα αθλήματα όπως τοξοβολία, σκοποβολή)
- αντιοιστρογόνους παράγοντες
- διεγερτικά (π.χ. αμφεταμίνη, εφεδρίνη)
- ναρκωτικά αναλγητικά-κατασταλτικά κεντρικού νευρικού συστήματος
- κανναβινοειδή
- γλυκοκορτικοστεροειδή (χρειάζονται διαδικασία Εξαίρεσης Χρήσης για Θεραπευτικούς Σκοπούς – ΕΧΘΣ)
- διουρητικά και παράγοντες συγκάλυψης (π.χ. φουροσε-



μίδα, προβενεσίδη)

Οι **απαγορευμένες μέθοδοι** περιλαμβάνουν διαδικασίες αύξησης της μεταφοράς οξυγόνου στους ιστούς (π.χ. ντόπινγκ αίματος), φαρμακολογικούς, χημικούς, φυσικούς και μηχανικούς χειρισμούς στο λαμβανόμενο δείγμα ούρων, καθώς επίσης και το γονιδιακό ντόπινγκ. Ο πλήρης κατάλογος απαγορευμένων ουσιών και μεθόδων ανανεώνεται από τον WADA κάθε Οκτώβριο και ισχύει από τον Ιανουάριο του επόμενου έτους. Ο κατάλογος του 2007 υπάρχει στην ιστοσελίδα του ΕΣΚΑΝ (www.eskan.gr) στην ενότητα "Νομοθεσία και Κανονισμοί".

Ποιες είναι οι παρενέργειες από τη λήψη απαγορευμένων ουσιών;

Ξεκινώντας από τα αναβολικά στεροειδή, οι σημαντικότερες από τις παρενέργειες τους είναι οι εξής: καρδιαγγειακές διαταραχές, βλάβες στο ήπαρ και τους νεφρούς, υπέρταση, δερματική ακμή, εκδήλωση επιθετικής συμπεριφοράς, ρήξεις τενόντων και κατάγματα κόπωσης. Ειδικά για τους άντρες, οι παρενέργειες περιλαμβάνουν ακόμη γυναικομαστία, συρρίκνωση των όρχεων και μείωση της παραγωγής σπέρματος, απώλεια των τριχών της κεφαλής, υπερτροφία του προστάτη κ.ά.

Σχετικά με τη χρήση εξωγενούς ερυθροποιητίνης (EPO), το σημαντικότερο πρόβλημα είναι η ανεξέλεγκτη αύξηση του αιματοκρίτη σε επικίνδυνα επίπεδα. Η αφυδάτωση που προκαλείται κατά τη διάρκεια της προπόνησης ή του αγώνα, σε συνδυασμό με την αιμοσυμπύκνωση, οδηγεί σε αύξηση της γλοιότητας του αίματος, της αρτηριακής πίεσης και αυξημένο κίνδυνο καρδιακών επεισοδίων. Επίσης, είναι δυνατόν να ανασταλεί η παραγωγή της από τον οργανισμό και να παρατηρηθεί απλασία του μυελού των οστών ως προς τα ερυθροκύτταρα.

Οι παρενέργειες της λήψης αυξητικής ορμόνης είναι κυρίως η αύξηση του μεγέθους των οστών του προσώπου και ιδιαίτερα της κάτω γνάθου, ισχαιμία του μυοκαρδίου, μυοκαρδιοπάθεια, συμφορητική καρδιακή ανεπάρκεια, σακχαρώδης διαβήτης, υπέρταση, σεξουαλική ανικανό-



τητα, οστεοπόρωση κ.ά.

Οι συχνότερες παρενέργειες που εμφανίζουν τα διεγερτικά όπως οι αμφεταμίνες, περιλαμβάνουν διαταραχές της θερμορύθμισης (που σε ακραίες καταστάσεις μπορούν να οδηγήσουν ακόμα και στο θάνατο), μπορούν να οδηγήσουν σε υπερπυρεξία, αυξημένη επιθετικότητα, ζάλη, σύγχυση, παρανοϊκές ιδέες και παραισθήσεις, τρόμο, ευερεθιστότητα, αϋπνία, καρδιαγγειακές διαταραχές όπως στηθάγη, διαταραχές του καρδιακού ρυθμού και της αρτηριακής πίεσης αλλά και εκδηλώσεις από το γαστρεντερικό, όπως κοιλιακά άλγη, εμέτους αλλά και ανορεξία. Σε σοβαρότερες περιπτώσεις έχουν αναφερθεί και θανατηφόρα περιστατικά όπου παρουσιάστηκαν σπασμοί, κώμα και εγκεφαλική αιμορραγία.

Για περισσότερες λεπτομέρειες μπορείτε να ανατρέξετε στη μονογραφία «Ντόπινγκ. Σύγχρονη θεώρηση του προβλήματος» που βρίσκεται στην ιστοσελίδα του ΕΣΚΑΝ, www.eskan.gr, στην ενότητα «Εκδόσεις».

Τι είναι το ΕΣΚΑΝ;

Το ΕΣΚΑΝ (Εθνικό Συμβούλιο Καταπολέμησης Ντόπινγκ) είναι ο εθνικός φορέας για την καταπολέμηση του ντόπινγκ που συγκροτήθηκε για πρώτη φορά τον Ιούλιο του 2003. Έχει ως αρμοδιότητες το γενικό σχεδιασμό των ελέγχων, την εκπαίδευση και ενημέρωση πάνω σε θέματα ντόπινγκ, την παρακολούθηση των διεθνών εξελίξεων και την εκπροσώπηση της χώρας, την εισήγηση στον υφυπουργό αθλητισμού θεμάτων σχετικά με το ντόπινγκ κ.ά. Αναλυτικά στοιχεία για το ΕΣΚΑΝ μπορείτε να βρείτε στην ιστοσελίδα www.eskan.gr.

Τι είναι ο WADA;

Ο WADA είναι ο Παγκόσμιος Οργανισμός Αντι-ντόπινγκ, ένας διεθνής ανεξάρτητος οργανισμός που ιδρύθηκε το 1999 και είναι υπεύθυνος για να προωθεί, συντονίζει και παρακολουθεί την καταπολέμηση του ντόπινγκ, παγκοσμίως, σε όλα τα επίπεδα. Έχει έδρα το Montreal του

Καναδά και το συμβούλιό του αποτελείται από εκπροσώπους τόσο του Ολυμπιακού κινήματος όσο και των κυβερνήσεων. Η ιστοσελίδα του WADA με πολύ χρήσιμες και ενδιαφέρουσες πληροφορίες σχετικά με το αντι-ντόπινγκ είναι www.wada-ama.org.

Τι είδους έλεγχοι ντόπινγκ γίνονται;

Με βάση τον Παγκόσμιο Κώδικα του WADA, οι έλεγχοι ντόπινγκ χωρίζονται σε δύο κατηγορίες: στους ελέγχους που πραγματοποιούνται κατά τη διάρκεια αγώνων (έλεγχος εντός αγώνων) και στους ελέγχους που γίνονται κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας (έλεγχος εκτός αγώνων). Τα τελευταία χρόνια έχει δοθεί ιδιαίτερη έμφαση στους ελέγχους εκτός αγώνων διότι διαπιστώθηκε ότι κάποιοι αθλητές έκαναν χρήση απαγορευμένων ουσιών κατά τη διάρκεια της προπονητικής προετοιμασίας, σταματώντας τη χρήση για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα πριν τους αγώνες. Με αυτόν τον τρόπο είχαν τις όποιες “ευεργετικές επιδράσεις” των απαγορευμένων ουσιών, χωρίς όμως αυτές να ανιχνεύονται στους εντός αγώνων ελέγχους. Τόσο εντός όσο και εκτός αγώνων, μπορεί να ζητηθεί από τον αθλητή να δώσει δείγμα ούρων ή και αίματος. Ελέγχους εκτός αγώνων μπορεί να διατάξει και η UEFA για τις ομάδες που συμμετέχουν στις διοργανώσεις της. Τα κείμενα των νόμων που ισχύουν στην Ελλάδα και όλοι οι κανονισμοί που αφορούν τους ελέγχους υπάρχουν στην ιστοσελίδα www.eskan.gr, στην ενότητα «Νομοθεσία και κανονισμοί».

Τι είναι τα whereabouts;

Για να γίνεται έλεγχος εκτός αγώνων πρέπει οι ομάδες να παρέχουν συστηματικά πληροφορίες σχετικά με τον τόπο και χρόνο προπόνησης (whereabouts). Για τις ομάδες της Superleague αυτό γίνεται σε εβδομαδιαία βάση. Αν τυχόν υπάρχουν αλλαγές στον εβδομαδιαίο προγραμματισμό πρέπει να αποστέλλεται έγκαιρα το έντυπο με τις αλλαγές.



Το ντόπινγκ είναι τελικά μονόδρομος για τις μεγάλες επιδόσεις;

Ασφαλώς όχι. Η φημολογία ότι χωρίς ντόπινγκ δεν μπορείς να κάνεις υψηλό πρωταθλητισμό είναι το νερό στο μύλο των κυκλωμάτων του ντόπινγκ. Σήμερα η αθλητική επιστήμη έχει φτάσει σε τέτοιο επίπεδο που με τη σωστή διατροφή και τις κατάλληλες προπονητικές μεθόδους, ο κάθε αθλητής μπορεί να αξιοποιήσει στο έπακρο τα προσόντα του. Υπάρχουν χιλιάδες παραδείγματα «καθάρων» αθλητών που πρωταγωνιστούν (αντίθετα με αυτά που λέγονται, οι ντοπαρισμένοι αθλητές είναι η εξαίρεση και όχι ο κανόνας). Δεν είναι άλλωστε τεκμηριωμένο επιστημονικά ότι οι απαγορευμένες ουσίες βελτιώνουν την απόδοση τόσο ώστε να μη μπορεί αυτό να γίνει με νόμιμους τρόπους. Απλώς, πολλές φορές αποτελούν την εύκολη λύση.

Τι είναι η διαδικασία Εξαιρέσης Χρήσης για Θεραπευτικούς Σκοπούς (ΕΧΘΣ) ή Therapeutic Use Exemption (TUE);

Είναι η διαδικασία με βάση την οποία ο αθλητής υποβάλλει αίτηση για έγκριση ΕΧΘΣ στον αρμόδιο φορέα (οι διεθνείς ομοσπονδίες για τους διεθνείς αθλητές ή το ΕΣΚΑΝ για τους υπόλοιπους αθλητές). Η αίτηση υποβάλλεται με συγκεκριμένο έντυπο από τον θεράποντα ιατρό στην επιτροπή ΕΧΘΣ του ΕΣΚΑΝ (το έντυπο υπάρχει στην ιστοσελίδα www.eskan.gr στην ενότητα «Σελίδα του αθλητή»). Μαζί με την αίτηση στην οποία περιλαμβάνονται οι λεπτομέρειες της φαρμακευτικής αγωγής, υποβάλλονται και τυχόν πρόσθετες εξετάσεις που να τη δικαιολογούν. Αν η αίτηση γίνει δεκτή τότε ο αθλητής ακολουθεί τη θεραπεία κανονικά. Αν του γίνει έλεγχος και βρεθεί θετικός στην ουσία αυτή τότε είναι δικαιολογημένος, αν η ανιχνευθείσα ποσότητα συμβαδίζει με αυτήν της αγωγής.

Τι είναι η συνοπτική διαδικασία Εξαίρεσης Χρήσης για Θεραπευτικούς Σκοπούς (συνοπτική ΕΧΘΣ ή abbreviated TUE);

Όταν η θεραπευτική αγωγή περιλαμβάνει συγκεκριμένες απαγορευμένες ουσίες τότε ο αθλητής μπορεί να ακολουθήσει τη συνοπτική διαδικασία για ΕΧΘΣ, όπου απλώς υποβάλλει την αίτηση (αρκεί οι ουσίες και μέθοδοι να εμπίπτουν στη συνοπτική διαδικασία ΕΧΘΣ) και δεν χρειάζεται να περιμένει την έγκριση. Οι μόνες απαγορευμένες ουσίες για τις οποίες μπορεί να ακολουθηθεί η συνοπτική διαδικασία ΕΧΘΣ είναι οι β-2 αγωνιστές (εισπνεόμενα φάρμακα για το άσθμα) και γλυκοκορτικοστεροειδή για τοπική θεραπεία (λεπτομέρειες στην ιστοσελίδα www.eskan.gr, στην ενότητα «Νομοθεσία και Κανονισμοί», στη σχετική κοινή υπουργική απόφαση).

Αν έλθουν να ελέγξουν την ομάδα μου κατά τη διάρκεια της προπόνησης, πρέπει να σταματήσω αμέσως την προπόνηση;

Όχι. Πρόθεση του ΕΣΚΑΝ είναι να διαταράσσεται όσο το δυνατό λιγότερο η διαδικασία της προπόνησης κατά τη διάρκεια των αιφνίδιων ελέγχων. Κατόπιν ενημέρωσης και συγκατάθεσης του υπευθύνου του ελέγχου ντόπινγκ, οι αθλητές μπορούν να ολοκληρώσουν την προπόνηση, να δεχτούν ιατρική βοήθεια, να συνεχίσουν την αποθεραπεία κλπ, με την προϋπόθεση ότι συνοδεύονται και παρακολουθούνται διαρκώς.

Είναι τα συμπληρώματα διατροφής απαραίτητα στους αθλητές μου;

Τα συμπληρώματα διατροφής, όπως λέει και το όνομά τους, προορίζονται για να αναπληρώνουν ουσίες που δε λαμβάνονται σε αρκετές ποσότητες με την τροφή. Αφού λοιπόν, κάποιος αθλητής υποβληθεί σε εξετάσεις και διαπιστωθεί ότι παρουσιάζει ανεπάρκεια ή έλλειψη σε κάποια βασική ουσία, το πρώτο του μέλημα είναι να προσπαθήσει να καλύψει το οργανικό έλλειμμα μέσω των τροφών, ρυθμίζοντας ανάλογα τη δίαιτά του. Αν αυτό



δεν επαρκεί μπορεί να καταφύγει σε φαρμακευτικά συμπληρώματα διατροφής (π.χ. η συνηθέστερη περίπτωση είναι η λήψη σιδήρου). Το να παίρνει κάποιος αθλητής, χωρίς τον ενδεδειγμένο ιατρικό και εργαστηριακό έλεγχο, συμπληρώματα διατροφής επειδή «είδε ότι το κάνουν και οι άλλοι», είναι τελείως άστοχο, γιατί δεν είμαστε όλοι ίδιοι αλλά ενίοτε και επικίνδυνο γιατί η υπερφόρτωση των «αποθηκών» του οργανισμού με ορισμένα συστατικά μπορεί να ελλοχεύει σοβαρούς κινδύνους για την υγεία του. Επίσης πρέπει να λαμβάνεται υπόψιν ότι δεν υπάρχουν 100% ασφαλή συμπληρώματα διατροφής σε ότι αφορά την ύπαρξη απαγορευμένων ουσιών έστω και σε ίχνη. Η πλήρης και ισορροπημένη διατροφή είναι η καλύτερη λύση. Είναι όμως μια λύση δύσκολη να εφαρμοστεί και απαιτεί μια στοιχειώδη οργάνωση.

Ποιος είναι ο ρόλος μου ως προπονητής στην καταπολέμηση του ντόπινγκ;

Ο προπονητής ασκεί πολύ μεγάλη επιρροή τόσο στην εξέλιξη της σταδιοδρομίας των αθλητών όσο και στη διαμόρφωση της προσωπικότητάς τους. Κατά συνέπεια, με τη συμπεριφορά σου θα πρέπει να προωθείς την επιδίωξη της επιτυχίας μέσω μιας ηθικής στάσης και καθαρής άμιλλας χωρίς προσφυγή σε απαγορευμένες μεθόδους. Σε καμμία περίπτωση η νίκη δεν είναι αυτοσκοπός και δεν «αγιάζει τα μέσα». Η προπονητική εργασία θα πρέπει να στοχεύει στην παρότρυνση του αθλητή για βελτίωση των ικανοτήτων του, χωρίς όμως να τον εξαναγκάζει σε επιδόσεις που ξεπερνούν τις δυνατότητες και τα φυσιολογικά όρια του οργανισμού του. Επιπλέον, θα πρέπει να διευκολύνεις τους ελέγχους ντόπινγκ των αθλητών σου, θεωρώντας τους αναπόσπαστο κομμάτι της σημερινής αθλητικής καθημερινότητας. Τέλος θα πρέπει να βρίσκεσαι σε διαρκή αναζήτηση κι ανανέωση των επιστημονικών σου γνώσεων, παρακολουθώντας τις εξελίξεις στην αθλητική επιστήμη και στις μεθόδους προπόνησης σχεδιάζοντας ένα προπονητικό πρόγραμμα όπου οι απαγορευμένες ουσίες και μέθοδοι δεν έχουν θέση.

Πού μπορώ να βρω περισσότερη ενημέρωση σε θέματα ντόπινγκ;

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με ζητήματα ντόπινγκ, θα μπορούσατε να επισκεφτείτε κάποια από τις ακόλουθες ιστοσελίδες:

ΕΘΝΙΚΟΙ ΦΟΡΕΙΣ

Εθνικό Συμβούλιο Καταπολέμησης του Ντόπινγκ (ΕΣΚΑΝ) www.eskan.gr

Εθνικός Οργανισμός Φαρμάκων (ΕΟΦ): www.eof.gr

Ινστιτούτο Φαρμακευτικής Έρευνας και Τεχνολογίας (ΙΦΕΤ): www.ifet.gr

ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΦΟΡΕΙΣ

Παγκόσμιος Οργανισμός Αντι-Ντόπινγκ (WADA): www.wada-ama.org

Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία Ποδοσφαίρου (UEFA): www.uefa.com

Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και Πολιτιστικός Οργανισμός των Ηνωμένων Εθνών (UNESCO): www.unesco.org

ΕΘΝΙΚΟΙ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΙ ΑΝΤΙΝΤΟΠΙΝΓΚ ΑΛΛΩΝ ΧΩΡΩΝ (ενδεικτικά)

ΧΩΡΑ

ΕΘΝΙΚΟΣ ΦΟΡΕΑΣ

Αυστραλία Australian Sports Drug Agency (ASADA) www.asada.gov.au

Ην. Βασίλειο UK Sport www.uk sport.gov.uk

ΗΠΑ USADA www.usantidoping.org

Καναδάς Canadian Centre for Ethics in Sport www.cces.ca

(Πλήρης κατάλογος υπάρχει στην ιστοσελίδα του ΕΣΚΑΝ στην ενότητα Links)



What is doping?



Doping is the administration to or use by an athlete of any prohibited means (prohibited substance or prohibited method) for the purpose of improving his/her performance during the games or at the his/her pre-competition training. According to the World Anti-doping Code, doping is defined as the occurrence of one or more of the anti-doping rule violations, such as the presence of a prohibited substance or its metabolites or markers in an Athlete's bodily specimen; the use of prohibited substances or prohibited methods; refusing to submit to tests; failure to provide required whereabouts information by athletes; possession by an Athlete of a prohibited substance; and trafficking in any prohibited substances and methods.

Which are the categories of prohibited substances and methods?

Prohibited substances are classified based on their pharmacological action into:

Anabolic agents, more specifically exogenous and endogenous anabolic androgenic steroids (e.g. Nandrolone, Testosterone).

- Peptide hormones (e.g. Erythropoietin (EPO), Growth Hormone)
- Beta-2 agonists (π.χ. Clenbuterol)
- Beta-blockers (in specific sports such as archery, shooting)
- Agents with anti-estrogen activity
- Stimulants (e.g. amphetamine, ephedrine)
- Narcotic analgesics – CNS suppressants
- Cannabinoids
- Glucocorticosteroids (their use requires a Therapeutic Use Exemption – TUE)
- Diuretics and other masking agents (e.g. furosemide, probenecid)

Prohibited methods include oxygen transfer enhance-

ment methods (e.g. blood doping), pharmacological, chemical and physical manipulations of the collected urine sample, as well as gene doping. The exhaustive list of prohibited substances and methods is updated by WADA every October and takes effect in January of the following year. The 2007 list is available at the HNCCD-ESKAN website (www.eskan.gr) under the section "Rules and regulations".

What are the adverse effects of using prohibited substances?

Starting from anabolic steroids, their most important side-effects are the following: Cardiovascular disorders, liver and kidney lesions, hypertension, cutaneous acne, aggressive behaviour, tendon ruptures and fatigue fractures. Particularly for men, side-effects also include gynaecomasty, testicular shrinkage and reduced sperm production, hair loss, prostate hypertrophy etc.

Regarding the use of exogenous EPO, the most severe problem is the uncontrolled rise of blood count levels. Dehydration caused during training or competition, coupled with thickening of the blood, leads to an increase in the blood viscosity, arterial pressure as well as increased cardiovascular risk. Moreover it is possible to inhibit its natural production by the body and observe bone marrow aplasia.

The adverse effects of growth hormone are mainly enlargement of facial bones, mainly lower jawbone, myocardial ischemia, myocardiopathy, congestive heart failure, diabetes mellitus, hypertension, sexual impotence, osteoporosis, etc.

The most frequent adverse effects induced by stimulants, such as amphetamines, include thermoregulation disorders (which in extreme conditions can cause even death), may lead to hyperpyrexia, increased aggressiveness, dizziness, confusion, paranoid ideas and illusions, terror, irritability, insomnia, cardiovascular disorders such as heartburn, heart rate and arterial pressure disor-



ders, as well as GI tract problems, such as stomach ache, vomit and anorexia. In more severe cases, there have been reports of fatal events where convulsions, coma and brain haemorrhage were observed.

For further details, please refer to the monograph titled "Doping. A modern consideration of the problem" at the HNCCD-ESKAN website www.eskan.gr, under the section "Publications".

What is HNCCD-ESKAN (Hellenic National Council for Combating Doping)?

The HNCCD-ESKAN (Hellenic National Council for Combating Drugs) is the Greek national anti-doping organization which was first set up in July 2003. Its competences include doping control general planning; training and information on doping issues; follow-up of international developments and representation of Greece; recommendations on doping issues to the Deputy Minister for Sports, etc. For further details on HNCCD-ESKAN, please visit the website www.eskan.gr.

What is WADA?

The World Anti-Doping Agency (WADA) is the international independent organization created in 1999 to promote, coordinate, and monitor the fight against doping in sport in all its forms world-wide. It has its headquarters in Montreal, Canada, and its Foundation Board is composed equally of representatives from the Olympic Movement and governments. The WADA website has very useful and interesting information about anti-doping, and you can visit it at www.wada-ama.org.

What kind of anti-doping tests are there?

According to the World Anti-doping Code of WADA, doping tests are distinguished in two categories: In-Competition tests and Out-of-Competition tests. In recent years special emphasis has been placed on Out-of-Competi-

tion tests, because it has been established that some athletes made use of prohibited substances during their training period, discontinuing their use for a certain period of time prior to the competition. Thus, they enjoyed any “beneficial effects” of the prohibited substances, without them being detected during the In-Competition anti-doping tests. An athlete may be requested to give urine or blood samples either In-Competition or Out-of-Competition. Out-of-Competition tests may be also instructed by UEFA for the teams that take part in its events. The texts of the applicable legislation in Greece as well as all regulation regarding testing may be found at the website www.eskan.gr, under the section “Rules and regulations”.

What are the whereabouts?

For the purpose of Out-of-Competition testing, teams have to provide systematic accurate information about their training location and time (whereabouts). For Superleague teams this occurs weekly. If there are any changes in the weekly planning, the relevant form with the changes must be sent in time.

Is doping a one-way solution for high performance?

Certainly, not. Rumours that high-class championship sports are impossible without doping are just the driving force of the doping gears. Today, sports science has reached a level where any athlete can fully utilize their potential through proper diet and suitable training methods. There are thousands of “clean” athletes that are leaders (unlike what is said, doped athletes are only the exception to the rule). Besides, it has not been scientifically proved that prohibited substances enhance performance to such an extent that it is not possible in legal ways. Simply, doping is often the easy way.

What is the Therapeutic Use Exemption (TUE)?



It is a process by which the athlete submits a Therapeutic Use Exemption application for approval to the competent organization (international federations for international athletes or HNCCD-ESKAN for Greek athletes). There is a specific application form submitted by the treating physician to the TUE Committee of HNCCD-ESKAN (the form is available on the website www.eskan.gr under the section «Athlete’s page”). The application providing details about the medical treatment is accompanied by any additional test justifying it. If the request is accepted, then the athlete pursues the treatment normally. If he/she is tested positive to this substance, then he/she is justified unless the detected quantity is not consistent with the treatment.

What is the abbreviated Therapeutic Use Exemption (abbreviated TUE)?

When the medical treatment includes certain prohibited substances, then the athlete may follow the abbreviated TUE process by which he/she simply submits an application (provided that the substances and methods are included in the abbreviated TUE) without having to wait for an approval. The only prohibited substances for which an abbreviate TUE process may be applied are beta-2 agonists (inhaled drugs for asthma) and Glucocorticosteroids applied locally (for further details visit the website at www.eskan.gr, under the section “Rules and regulations”, and the relevant ministerial decision).

If we are visited for doping control of my team during training, do I have to stop training immediately?

No. It is the intention of HNCCD-ESKAN to disturb training sessions as little as possible during no advance notice controls. Following relevant notification and consent of the doping control official, athletes may complete their training, receive medical care, continue therapy etc., on condition that they are continuously chaperoned and monitored.

Are nutritional supplements necessary for my athletes?

Nutritional supplements, as denoted by their name, are intended to supplement substances that are not taken in adequate quantities from nutrition (food). So, if an athlete is subjected to tests and found to suffer from deficiency or lack of any essential nutrient, their first concern should be to make up for such deficit through food, by adjusting their diet accordingly. If this is not enough, then they may resort to medical nutritional supplementation (e.g. the most frequent case is iron supplementation). The use by an athlete of nutritional supplements, without any medical and laboratory tests, just because “others do it”, is totally unwise –because we are not all the same- and occasionally dangerous, because overloading the body “reserves” with certain nutrients may entail severe risks for their health. Moreover, it has to be considered that there no nutritional supplements that are 100% safe in terms of prohibited substances even in traces. A complete and balanced diet is the best solution. However, it is difficult to implement and requires some organisation.



What is my role as a coach in the fight against doping?

A coach has a major influence on both the career development and shaping of the personality of an athlete. Therefore, your behaviour should contribute to achieving success through a moral attitude and fair competition without resorting to prohibited methods. Under no circumstances is victory an end in itself or does it “justify the means”. Training work should aim at encouraging the athlete to enhance their capabilities, without compelling them to achieve performances that exceed their potential and normal body limits. Moreover, you should facilitate doping controls of your athletes, considering them an integral part of the today's sports routine. Finally, you should constantly search and update your scientific knowledge, following up developments in sports

science and training methods, and plan a training program where prohibited substances and methods have no place.

Where can I find more information about doping issues?

For further information about doping issues, you may visit any of the following websites:

INTERNATIONAL ORGANIZATIONS

World Anti-Doping Agency (WADA): www.wada-ama.org

Union of European Football Associations (UEFA): www.uefa.com

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organisation (UNESCO): www.unesco.org

NATIONAL ORGANIZATIONS

Hellenic National Council for Combating Drugs (HNCCD-ESKAN) www.eskan.gr

Hellenic National Organisation for Medicines (EOF): www.eof.gr

Institute of Pharmaceutical Research and Technology (IFET): www.ifet.gr

NATIONAL ANTI-DOPING ORGANIZATIONS (non-exhaustive list)

COUNTRY	NATIONAL ORGANIZATION
Australia	Australian Sports Drug Agency (ASADA) www.asada.gov.au
Utd Kingdom	UK Sport www.ukssport.gov.uk
USA	USADA www.usantidoping.org
Canada	Canadian Centre for Ethics in Sport www.cces.ca

¿Qué es el dopaje?



El dopaje es el uso por parte de un deportista de algún medio prohibido (sustancia prohibida o método prohibido), con el fin de mejorar su rendimiento deportivo durante las competiciones o durante la etapa de su preparación. Según el Código Mundial Antidopaje se considera dopaje una serie de infracciones, como por ejemplo la presencia de alguna sustancia prohibida o de sus metabolitos, o de algún marcador de su uso en una muestra física del deportista; el uso de sustancias prohibidas o de métodos prohibidos; negarse a someterse al control; falta, por parte de los deportistas que tienen la obligación ésta, de facilitar información precisa y actualizada sobre su paradero; posesión por el deportista de alguna sustancia prohibida; y por último, tráfico de cualquier sustancia prohibida o método prohibido.



¿Cuáles son las categorías de sustancias prohibidas y métodos prohibidos?

Las **sustancias prohibidas** se clasifican según su acción farmacológica en:

- Agentes anabolizantes y más concretamente varios esteroides anabolizantes androgénicos exógenos (por ejemplo, nandrolona, testosterona).
- Hormonas de peptidos (por ejemplo eritropoietina, Hormona de Crecimiento)
- Beta-2-agonistas (por ejemplo, clenbuterol)
- Betabloqueantes (en deportes específicos, como por ejemplo el tiro con arco, el tiro)
- Agentes con acción antiestrogénica
- Estimulantes (por ejemplo, anfetamina, efedrina)
- Analgesicos narcoticos – supresores del sistema central de nervios
- Cannabinoides
- Glucocorticoesteroides (Su uso requiere la aprobación de una Autorización de Uso Terapéutico - AUT)
- Diuréticos y agentes enmascarantes (por ejemplo, furo-

semida, probenesida)

Los **metodos prohibidos** incluyen procesos de aumento de transferencia de oxígeno (dopaje sanguíneo), manipulación farmacológica, química, física y mecánica a la muestra de orina tomada, y uso no terapéutico de células, genes, elementos genéticos, o de la modulación de la expresión genética que tenga la capacidad de incrementar el rendimiento deportivo (dopaje genético). La lista completa de las sustancias prohibidas y los métodos prohibidos se renueva por WADA cada Octubre, y entra en vigor en Enero del próximo año. La lista para el 2007 se encuentra en la página web de ESKAN (www.eskan.gr) bajo el módulo "Legislación y normas".

¿Cuáles son los efectos secundarios del uso de sustancias prohibidas?

Empezando por los esteroides anabolizantes, sus efectos secundarios más importantes son los siguientes: desórdenes cardiovasculares, daños al hígado y los riñones, hipertensión, acné dermatológica, comportamiento agresivo, roturas de los tendones y fracturas de tensión. Particularmente para los hombres, los efectos secundarios también incluyen la ginecomastia, la contracción testicular y la reducción de la producción de la esperma, pérdida de pelo, hipertrofia de la próstata, etc.

Referido al uso de eritropoyetina exógena (EPO), el problema más grave es el aumento incontrolable del hematocrito hasta niveles peligrosos. La deshidratación causada durante el entrenamiento o durante el partido, en combinación con la concentración sanguínea resulta en un aumento de la viscosidad de la sangre, de la presión arterial y un riesgo de episodios cardíacos aumentado. También, es posible que la producción de la eritropoyetina por el organismo se inhibe y que se note una aplasia de la médula de los huesos con respecto a las células rojas sanguíneas.

Los efectos secundarios por la toma de hormona de crecimiento incluyen básicamente el aumento del tamaño

de los huesos faciales, particularmente de la mandíbula, la isquemia del miocardio, la cardiomiopatía, el paro cardíaco congestivo, el diabetes mellitus, la hipertensión, la discapacidad sexual, la osteoporosis, etc.

Los efectos secundarios más frecuentes por el uso de estimulantes como las anfetaminas incluyen desórdenes de la termorregulación (que pueden resultar aún en la muerte en casos extremos), pueden causar hiperpirexia, agresividad aumentada, vértigos, confusión, paranoia y alucinaciones, temblor, irritabilidad, insomnio, trastornos cardiovasculares como angina, trastornos del ritmo cardíaco y de la presión arterial, pero también manifestaciones gastrointestinales, como por ejemplo, dolor abdominal, vómito, igual que anorexia. En casos graves se han divulgado incidentes mortales, en las que se manifestaron espasmos, coma y hemorragia cerebral.

Para más detalles, pueden buscar la monografía "Dopaje. Una revisión contemporánea del problema" que usted puede encontrar en la página web de ESKAN, www.eskan.gr, bajo el módulo "Publicaciones".

¿Qué es el ESKAN?

ESKAN (Consejo Nacional Griego de la Lucha contra el Dopaje) es la agencia nacional para combatir el dopaje y se fundió por primera vez en Julio de 2003. Sus competencias incluyen el planteamiento general de los controles, la educación y la difusión de información sobre temas del dopaje, el seguimiento de los progresos internacionales y la representación del país, la presentación de temas relacionados con el dopaje al viceministro de deportes, etc. Usted puede encontrar datos más detallados sobre ESKAN en la página web www.eskan.gr

¿Qué es WADA?

La Agencia Mundial Antidopaje (WADA) es la organización internacional independiente creada en 1999 para promocionar, coordinar y monitorear la lucha contra el



dopaje en el deporte en todo el mundo y a todos niveles. La oficina principal está ubicada en Montreal – Canadá y la Junta de Fundación está compuesta equitativamente por representantes tanto del Movimiento Olímpico tal como de los Gobiernos. La página web de WADA, que contiene información muy útil e interesante con respecto a la lucha contra el dopaje, es la siguiente: www.wada-ama.org.

¿Qué tipo de controles antidopaje se realizan?

Los controles antidopaje están divididos en dos categorías: los controles durante las competiciones (controles durante la competición) y los controles durante la fase de preparación (controles fuera de la competición). En los últimos años se ha dado mucho énfasis a los controles fuera de la competición, porque se atestó que algunos deportistas utilizaban sustancias prohibidas durante la fase de entrenamiento preparatorio, y paraban el uso para un período determinado antes de las competiciones. Así podrían disfrutar de cualquier 'efecto beneficioso' de las sustancias prohibidas sin que ellas sean detectadas a los controles antidopaje fuera de la competición. Tanto durante como fuera de la competición, puede pedirse al deportista que proporcione una muestra de orina o una muestra de sangre. La UEFA puede también pedir la realización de controles fuera de la competición para los equipos que participen en sus competiciones. Los textos de las leyes en vigor en Grecia y todas las normas que se refieren a los controles antidopaje se encuentran en la página web www.eskan.gr, bajo el módulo "Legislación y normas".

¿Cuales son los deberes de los equipos respecto a la información sobre su paradero?

Para llevar a cabo los controles fuera de la competición, los equipos deben presentar sistemáticamente información sobre el lugar y el tiempo de entrenamiento (para

dero). Para los equipos que participan en la Superliga, esto se hace a base semanal. Si acaso hay cambios al planteamiento semanal, el formulario con los cambios debe enviarse dentro de plazo.

¿Es el dopaje la única manera para llegar a alto rendimiento deportivo?

Por supuesto que no. Los rumores que sin el dopaje es imposible llegar al más alto nivel deportivo son las que mantienen el dopaje vivo. Hoy en día, la ciencia deportiva ha llegado a un tal nivel que con la dieta adecuada y los métodos de entrenamiento más propios, cualquier deportista puede aprovechar del máximo de sus calificaciones. El ejemplo se da por los miles de deportistas “limpios” que estrenan a la escena deportiva internacional (al contrario de lo dicho, los deportistas dopados son la excepción y no la regla). De todas formas, no hay documentación científica para apoyar la percepción que las sustancias prohibidas mejoren el rendimiento tanto más de lo que podría lograrse de manera legítima. Simplemente, en la mayoría de los casos presentan la solución más fácil.

¿Qué es un proceso de Excepción de Uso para Fines Terapéuticos (EUFT o AUT)?

Es un proceso según el cual el deportista somete a la agencia competente (es decir, a las federaciones internacionales para deportistas internacionales o a ESKAN (El Consejo Nacional Griego para la Lucha contra el Dopaje) para el resto de los deportistas) una petición para recibir una autorización para Excepción de Uso para Fines Terapéuticos. La petición es presentada por el médico en un formulario especial al comité de EUFT de ESKAN (puede encontrar el formulario en la página web www.eskan.gr bajo el módulo de “la página del deportista”). Si acaso hay pruebas adicionales que justifican el tratamiento, se someten junto con la petición, en la cual los detalles



del régimen de tratamiento se mencionan. Si la petición es aprobada, después el deportista sigue el tratamiento normalmente. Si el deportista es controlado y probado positivo para la sustancia, entonces el deportista está justificado si la cantidad de la sustancia detectada coincide con la cantidad en el régimen de tratamiento.

¿Qué es un proceso abreviado para la Autorización de Uso Terapéutico (AUT abreviada)?

Cuando el tratamiento terapéutico incluye unas sustancias prohibidas específicas, el deportista puede seguir el proceso abreviado para la Excepción de Uso para Fines Terapéuticos, según el cual el deportista simplemente somete la petición (siempre y cuando las sustancias y los métodos están sujetos al proceso abreviado EUFT) y no es necesario que espere hasta que sea aprobada. Las únicas sustancias prohibidas para las cuales uno puede seguir el proceso abreviado de EUFT son los agonistas b-2 (productos antiasmáticos inhalados) y los glucocorticoesteroides para tratamiento local (se pueden encontrar más detalles en la página web www.eskan.gr, bajo el módulo “Legislación y Reglas” en la decisión ministerial común relacionada con éste tema).

¿Si vienen para controlar mi equipo durante una sesión de entrenamiento, debo parar el entrenamiento inmediatamente?

No. La intención ESKAN es de molestar el entrenamiento lo menos posible durante los controles por sorpresa. Después de haber informado al responsable del control antidopaje y haber recibido su consentimiento, los deportistas pueden acabar la sesión de entrenamiento, recibir asistencia médica, continuar su rehabilitación, etc., a condición que estén continuamente acompañados y monitoreados.

¿Son necesarios los suplementos alimentarios para mis deportistas?

Como indicado por su propio nombre, el fin de los suplementos alimentarios es de suplementar las sustancias que no pueden tomarse en cantidades suficientes por medio de la dieta. Ahora bien, si un deportista se examina por un médico y se compruebe una falta o una deficiencia de alguna sustancia fundamental, su primera preocupación debe ser hacerse esfuerzos para cubrir esta deficiencia orgánica por medio de la alimentación, regulando su dieta de la manera más adecuada. Si esto no es lo suficiente para resolver el problema, el deportista puede hacer recurso a los suplementos alimentarios farmacéuticos (por ejemplo, el caso más frecuente es una deficiencia de hierro). Que un deportista tome suplementos alimentarios, sin las pruebas médicas y de laboratorio indicadas, simplemente porque notó que “lo mismo hacen los demás”, es completamente inútil y a veces aún peligroso, porque la sobrecarga de los “almacenes” del organismo con algunas sustancias puede esconder graves peligros para su salud. Además, debe tomarse en cuenta el hecho que no hay suplementos alimentarios que son 100% seguro a lo que se refiere a la existencia de sustancias prohibidas; existirán algunas aún si sólo en rastros. Una alimentación completa y equilibrada es la mejor solución. De todas formas, es una solución difícil a aplicar y requiere una tanta organización rudimentaria.

¿Cuál es mi papel como entrenador en la lucha contra el dopaje?

El entrenador tiene un impacto muy grande tanto al progreso de la carrera de los deportistas como a la formación de la personalidad de estos deportistas. Por consiguiente, usted debe por su comportamiento promover la búsqueda para el éxito por medio de una actitud moral y una rivalidad sana y limpia, sin recurso a métodos prohi-



bidos. De ninguna manera se convierte la victoria en un fin en sí mismo, ni en un fin que justifica los medios. La tarea del entrenador debe enfocarse sobre la incitación a los deportistas para que mejoren sus capacidades, pero sin hacerles sentirse obligados a alcanzar marcas que sobrepasen las capacidades y las limitaciones naturales de su cuerpo. Además, como entrenador usted debería facilitar los controles antidopaje de sus deportistas, considerándoles como parte integral de la rutina deportiva contemporánea. Finalmente, usted debería estar en una búsqueda y actualización perpetua de sus conocimientos científicos, siguiendo los progresos de la ciencia deportiva y de los métodos de entrenamiento y planificando un programa de entrenamiento al que no caben sustancias prohibidas y métodos prohibidos.

¿Donde puedo encontrar mas informacion sobre el dopaje?

Es un proceso según el cual el deportista somete al agencia competente (es decir, las federaciones internacionales para deportistas internacionales o ESKAN (Consejo Nacional Griego para la Lucha contra el Dopaje) para el resto de los deportistas) una petición para recibir una Autorización para Excepción de Uso para Fines Terapéuticos. La petición es presentada por el médico en un formulario especial al comité de EUFT de ESKAN (puede encontrar el formulario en la página web www.eskan.gr bajo el módulo de “la página del deportista”). Si acaso hay pruebas adicionales que justifican el tratamiento, se someten junto con la petición, en la cual los detalles del régimen de tratamiento se mencionan. Si la petición es aprobada, después el deportista sigue el tratamiento normalmente. Si el deportista es controlado y probado positivo para la sustancia, entonces el deportista está justificado si la cantidad de la sustancia detectada coincide con la cantidad en el régimen de tratamiento.

Para más información sobre las AUTS, usted podría dirigirse a alguna de las siguientes páginas electrónicas:

AGENCIAS INTERNACIONALES

Agencia Mundial Antidopaje (WADA): www.wada-ama.org

Unión Europea de las Asociaciones Nacionales del Fútbol (UEFA): www.uefa.com

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO): www.unesco.org



AGENCIAS NACIONALES

Consejo Nacional para la Lucha contra el Dopaje (ESKAN) www.eskan.gr

Organización Nacional de Fármacos (EOF): www.eof.gr

Instituto de Investigación y Tecnología Farmacéuticas (IFET): www.ifet.gr



AGENCIAS NACIONALES ANTIDOPAJE DE OTROS PAISES (lista indicativa)

PAIS	AGENCIA NACIONAL
Australia	Agencia Australiana de Antidopaje Deportivo (ASADA) www.asada.gov.au
Reino Unido	UK Sport www.uksport.gov.uk
Estados Unidos	USADA www.usantidoping.org
Canadá	Centro Canadiense para la Ética en los Deportes www.cces.ca

(La lista completa se encuentra en la página web de ESKAN, bajo el módulo "Links")



SUPERLEAGUE ΕΛΛΑΔΑ
SUPERLEAGUE GREECE



ΑΣΤΡΟΝΑΥΤΩΝ 1 - ΜΑΡΟΥΣΙ - 151 25 ΑΘΗΝΑ
1, ASTRONAFTON str. - MAROUSSI - 151 25 ATHENS
ASTRONAFTON 1 - MAROUSI - 151 25 ATENAS
T 210-6846900 - 27 • F 210-6857464
www.superleaguegreece.net

Εθνικό Συμβούλιο Καταπολέμησης του Ντόπινγκ
Hellenic National Council for Combating Doping
Consejo Nacional Helénico para el Doping que Combate



ΚΗΦΙΣΙΑΣ 7 - ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΟΙ - 115 23 ΑΘΗΝΑ
7, KIFISSIAS str. - AMPELOKIPI - 115 23 ATHENS
KIFISSIAS 7 - AMPELOKIPI - 115 23 ATENAS
T 210-6496524 - 27 • F 210-6457403
e-mail: info@eskan.gr • www.eskan.gr