



Ivars Šapošņikovs

Latvijas Antidopinga biroja eksperts izglītības un informācijas jautājumos

ivans.saposnikovs@anti-dopings.gov.lv

DOPINGA RISKĀ FAKTORI, LIETOŠANAS PAZĪMES UN CITI AKTUĀLIE JAUTĀJUMI DOPINGA MAZINĀŠANĀ

Pasaules Antidopinga aģentūras izglītības programmā ir uzsvērts, ka sportistiem ir tiesības uz sportu, brīvu no dopinga, kā arī uz veselīgām un drošām sacensībām. Viņus nedrīkst piespiest lietot neveselīgas vai bīstamas metodes, lai saglabātu konkurētspēju. Savukārt sabiedrībai ir tiesības saglabāt sporta garu, lai nodrošinātu, ka sports būtu un paliktu cilvēku cienīga nodarbošanās. Tāpat sabiedrībai ir tiesības aizsargāt savus jaunus un nākotnes sportistus, rādot tiem paraugu – sportistus, kas nelieto dopinga un nekrāpjas.

Cīņa pret dopinga ir vērsta uz to, lai aizsargātu gan sportistu, gan sabiedrības pamattiesības, tāpēc, izglītojot sportistus un sporta darbiniekus, ir svarīgi stāstīt par legālām alternatīvām, kā uzlabot sportisko sniegumu. Šīs alternatīvas varētu nosaukt par sportisko rezultātu ietekmējošiem faktoriem, kuros lielu lomu spēlē vecāki, to atklāta saruna ar treneriem un bērniem.

Vispirms par dopinga atpazīšanu vai faktoru kopumu, kas var liecināt par sportā aizliegto vielu lietošanu. Saskaņā ar Pasaules Antidopinga kodeksa starptautisko standartu Aizliegto vielu un metožu sarakstā ir iekļautas vielas un metodes, kas ir aizliegtas vienmēr (sportists tās nedrīkst lietot nekādā gadījumā), vielas, kas aizliegtas sacensību laikā, un vielas, kas aizliegtas noteiktos sporta veidos, piemēram, loka šaušanā, golfā, niršanā, motosportā (sk. tab.). Ir izņēmumi, kad sportistam ir terapeitiskās lietošanas atļauja, kas viņam ļauj lietot medikamentus no Aizliegto vielu un metožu saraksta, ja tas nepieciešams ārstēšanās nolūkos.

Aizliegtas vienmēr	Aizliegtas sacensību laikā	Aizliegtas noteiktos sporta veidos
S0. Neapstiprinātas vielas	S6. Stimulējošie līdzekļi	P1. Beta blokatori
S1. Anaboliskie līdzekļi	S7. Narkotiskās vielas	
S2. Peptīdhormoni, augšanas faktori, saistītās vielas un mimētiskie līdzekļi	S8. Kanabinoīdi	
S3. Beta-2 agonisti	S9. Glikokortikoīdi	
S4. Hormoni un vielmaiņas modulatori		
S5. Diurētiskie līdzekļi un citi maskējošie līdzekļi		
M1. Manipulācijas ar asinīm un asins komponentiem		
M2. Ķīmiskas un fizikālas manipulācijas		
M3. Gēnu un šūnu dopinga		

TABULA. AIZLIEGTO VIELU UN METOŽU SARAKSTĀ IEKĻAUTO VIELU IEDALĪJUMS

Vairums dopinga jeb sportā aizliegto vielu tiek lietotas kā zāles, kuras izmanto dažādu slimību ārstēšanai akūtu vai hronisku slimību gadījumā. Raugoties no šāda aspekta, konkrētajām zālēm ir ārstējoša ietekme, tomēr tās var radīt arī nevēlamas blakusparādības. Šīs biomedicīniskās blakusparādības ir noskaidrotas un pārbaudītas vairākos klīniskos pētījumos, un šo zāļu lietošana ir atzīta par pieļaujamu, salīdzinot ar veselības problēmām, ko izraisa konkrētā slimība. Savukārt medicīnā lietoto un sportā aizliegto vielu izmantošana sportistu snieguma uzlabošanai ir problemātiska tādēļ, ka veseli sportisti zāles lieto bez īpašas terapeitiskās nepieciešamības. Turklāt vairums šo zāļu tiek lietotas suprafarmaceutiskās – no 10 līdz 100 reizi lielākās devās nekā terapeitiskā deva vai lietotas dažādās kombinācijās, bez iepriekšējas medicīniskas izmeklēšanas, kas izraisa biomedicīniskas blakusparādības, ko faktiski nav iespējams paredzēt. Sekas var būt īslaicīgas, atgriezeniskas, neatgriezeniskas blakusparādības, vai arī var rasties vēlīni organisma bojājumi.

Šajā rakstā netiks runāts par biomedicīniskām blakusparādībām, kas varētu rasties, lietojot sportā aizliegto



vielu sarakstā minētās vielas medicīniskos nolūkos, bet uzsvars likts uz iespējamām fiziskām pazīmēm un simptomiem.

Pēc konstatētiem nelabvēlīgiem analīžu rezultātiem visizplatītākā sportā lietotā zāļu grupa ir anaboliskie androgēnie steroīdi (AAS). Novērtējot sportistu fiziskās pazīmes un simptomus, analīzēs tika konstatēti arī citi anaboliskie līdzekļi. Pēc Latvijas Antidopinga biroja pieejamās statistikas, Latvijā laika posmā no 2013. līdz 2020. gadam no 49 nelabvēlīgiem analīžu rezultātiem 27 (55%) gadījumos ir atrastas AAS pēdas. Sportistiem, kas lieto AAS, var parādīties viena vai vairākas no turpmāk minētajām pazīmēm vai simptomiem.

AAS LIETOŠANAS PAZĪMES VAI SIMPTOMI:

- svara pieaugums un šķidruma aizture;
- akne – pūtītes un pinnes, kas rodas ādas tauku dziedzeru un matu maisiņu iekaisuma dēļ (biežāk uz muguras un augšstilbiem);
- matu izkrišana;
- vaigu un sejas tūska;
- sievietes un meitenes kļūst vīrišķīgākas (ķermeņa matu augšana un balss padziļināšanās);
- vīriešiem ginekomastija;
- injekciju pēdas (i/m);
- psiholoģiska rakstura simptomi.

Vērienīgā Dāņu kohortas pētījumā ir pierādīts, ka vīriešiem, kas lietoja AAS, ginekomastijas risks ir desmit reižu lielāks nekā kontroles grupai, tāpat arī saslimstība ar akne ir 14 reizes lielāka, kas norāda uz risku, salīdzinot ar kontroles grupu jeb tiem, kas nekad savas dzīves laikā nav lietojuši AAS.

Pierādījumi saistībai starp AAS lietošanu un psihopatoloģiju sportistiem ir plaši aprakstīti literatūrā. Psiholoģiskie aspekti varētu izpausties ar depresiju, uzvedības traucējumiem, trauksmi vai ēšanas traucējumiem.

Sportistiem, kuri lieto vai ļaunprātīgi izmanto noteiktas sportā aizliegtās vielas, varētu parādīties viena vai vairākas no turpmāk minētajām pazīmēm.

CITU AIZLIEGTO VIELU LIETOŠANAS PAZĪMES VAI SIMPTOMI:

- garastāvokļa svārstības;
- agresīva uzvedība;
- pēkšņi intensīvi treniņi;
- baiļu un depresijas pazīmes;
- grūtības koncentrēties;
- bezmiegs;
- ātrs svara pieaugums vai zaudējums.

2020/decembris

Ir svarīgi rīkoties uzmanīgi, un jāatceras, ka viens simptoms pats par sevi vēl neko nepierāda, jāvēro visu simptomu un pazīmju kopums, tostarp sportista uzvedība laika gaitā, iekšējie un ārējie ietekmējošie faktori, treniņu intensitāte un atjaunošanās, kā arī citi dzīves faktori. Treneriem un vecākiem jābūt ļoti uzmanīgiem. Daudziem no šiem simptomiem var būt arī gluži dabiski cēloņi, tādēļ ar pārsteidzīgiem secinājumiem var nodarīt ļaunumu gan sportista reputācijai, gan viņa karjerai.



UZVEDĪBAS RISKA FAKTORI VAI INDIVIDUĀLI PERSONĪBU RAKSTUROJOŠIE FAKTORI

Jāņem vērā, ka dažiem sportistiem piemīt noteiktas personības iezīmes, rakstura īpašības vai uzvedība, kas viņus pakļauj riskam iesaistīties sportā aizliegtu vielu lietošanā.

Pie šādiem faktoriem pieder:

- zems pašvērtējums;
- tiekšanās tikai pēc rezultātiem;
- bažas par svaru vai savu izskatu;
- nepaklausīgs raksturs, necieņa pret autoritāti;
- zema orientācija uz uzdevumu;
- nesasniedzamu mērķu izvirzīšana;

- nepacietība rezultātu sasniegšanā;
- tieksme krāpties vai apiet noteikumus;
- vēlme izmantot vielas vai metodes, ja tās varētu nodrošināt panākumus sportā, pat ja tās ir atļautas;
- atkarība no vielām ģimenē;
- aizraušanās ar asām izjūtām;
- pārliecība, ka visi citi lieto dopingus;
- ticība, ka sports ir "inficēts";
- neticība dopinga kaitīgumam.

RISKANTA UZVEDĪBA

Sportisti, kas ir iesaistīti citos negatīvos uzvedības modeļos jeb riskantā uzvedībā, ir vairāk predisponēti uz dopinga lietošanu, salīdzinot ar tiem, kas nav pakļauti šādai uzvedībai.

Uzvedības piemēri:

- citu vielu, alkohola vai tabakas lietošana;
- uztura bagātinātāju neapdomīga lietošana;
- paļaušanās uz neuzticamiem informācijas avotiem;
- fitnesa centru apmeklējums;
- aizraušanās ar fitnesa/bodibildinga žurnālu lasīšanu;
- pašārstēšanās.

ĀRĒJIE FAKTORI

Sportisti, kuri citādos apstākļos nelietotu dopinga vielas, var nonākt situācijās, kas viņus padara vairāk ievainojamus un pakļautus riskantai uzvedībai.

Ārējie faktori, kas var veicināt dopinga lietošanu:

- ārējais spiediens uz sportisko sniegumu (sponsori, aģenti, ģimene, sporta organizācijas u. c.);
- pārmērīgi treniņi vai nepietiekams atjaunošanās laiks starp treniņiem;
- nepietiekams atjaunošanās laiks pēc traumām;
- sporta veids (svara kategorijas, izturība, ātrums vai spēks).

PĀREJOŠI APSTĀKĻI

Dzīves situācijas, kas var ietekmēt uzvedību un veicināt sportā aizliegto vielu lietošanu:

- personisko attiecību pasliktināšanās (ar vecākiem, vienaudžiem u. c.);
- emocionāla nestabilitāte, ko izraisa dzīves situācijas (pubertāte, dzīvesvietas maiņa, attiecību pārtraukšana, augstākās izglītības iegūšana, tuvinieku nāve);
- karjeras notikumi (komandas atlase, lielas sacensības);
- sportiskās formas zaudēšana vai sportisko rezultātu plato fāzes.

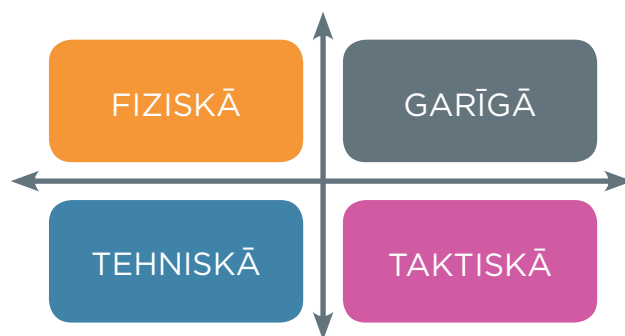
Būtiski, ka antidopinga un sporta sistēmas nesakārtotība (sportistu un sporta darbinieku nepietiekama

izglītošana, nepietiekamas dopinga kontroles) var veicināt dopinga lietošanu sportā. Vienlaikus arī pretēji – iepriekšminēto un citu faktoru sakārtotība (taisnīgas soda sankcijas par antidopinga noteikumu pārkāpumiem, sportā aizliegto vielu kriminalizācija, piemēram, AAS) var mazināt dopinga aktualitāti sportistiem.

Neatkarīgi no tā, vai ir personiskās īpašības, kuras var veicināt dopinga lietošanu, vai pastāv citi riska faktori, sportistiem jāpievērš īpaša uzmanība. Pastiprinot antidopinga vēstījumu sportā, ikviena līmeņa sportistiem nepieciešams piedāvāt psiholoģiska rakstura atbalstu un, protams, personalizētu – zinātniski pamatotu treniņu režīmu. Šādi un daudzi citi dopinga profilakses pasākumi, iespējams, padarīs sportu godīgāku un brīvu no dopinga.

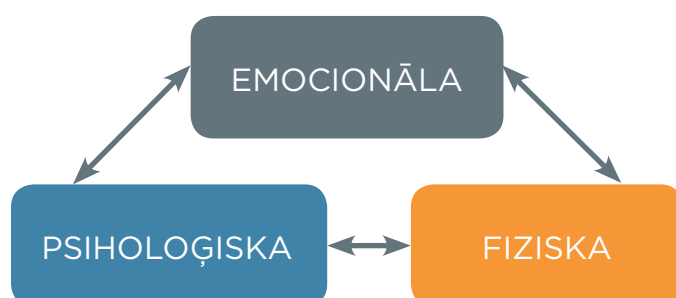
SPORTISKO REZULTĀTU IETEKMĒJOŠIE FAKTORI

Sportisko rezultātu ietekmē vairāki faktori, piemēram, treniņš un kvalitatīva sagatavošanās, kas ir panākumu atslēga. Ir četras sagatavošanās jomas: fiziskā, garīgā, tehniskā un taktiskā. Ir vērts uzdot sokratisko jautājumu, vai sportists ir pārliecināts, ka dara visu iespējamo, lai uzlabotu savu sniegumu visās šajās četrās jomās?



ATPŪTA UN ATJAUNOŠANĀS

Atpūta un atjaunošanās ir tikpat svarīga sportisko panākumu gūšanā kā kvalitatīvs treniņš. Sportistam un trenerim ir jāpārliecinās, ka tiek ievēroti atpūtas un atveseļošanās periodi pēc traumas vai smagiem treniņiem. Atjaunošanās procesam vajadzētu notikt vairākos līmeņos, lai iegūtu pilnīgu labumu no tā emocionālā, psiholoģiskā un fiziskā līmenī.





TOPOŠO SPORTISTU POZITĪVO VĒRTĪBU VEICINĀŠANA

Liela loma jauno sportistu audzināšanā ir vecākiem, viņu atklātai sarunai ar sportista treneri un bērniem, kā arī sportista sarunai ar savu treneri.

Turpinājumā padomi vecākiem, lai atbalstītu topošo vai jau pieredzējušo sportistu.

- Māciet bērniem cienīt pretiniekus un pašiem sevi, prasmju attīstību vērtēt augstāk par uzvaru, uzvarēt un zaudēt, saglabājot pašcieņu, kā arī cienīt patiesi sportisku garu.
- Iemāciet viņiem rīkoties tā, lai viņi nezaudētu pozitīvu attieksmi skatītāju rindās. Pozitīvi izsakieties par pretiniekiem pēc sacensībām.
- Vērtējiet cieņu, personīgo izaugsmi, pašcieņu un taisnīgumu augstāk par uzvaru. Regulāri atgādiniet bērniem šīs prioritātes.
- Uzsveriet, ka sportošanā svarīgākā ir personīgā izaugsme un attīstība, maksimāli pilnveidojot savas spējas.
- Pamaniet gadījumus, kad bērni izvēlas doties pa īsāko ceļu vai mēģina krāpties, lai uzvarētu. Izmantojiet šo situāciju par mācību iespēju. Sāciet sarunu par ētiku un sportā aizliegto vielu bīstamību veselībai. Lieciet skaidri saprast, ka jūs vēlaties, lai bērns izvairās no šādiem līdzekļiem un sacenšas, nezaudējot savu pašcieņu.
- Māciet bērniem organizēt savu ikdienu. Motivējiet viņus sagatavot grafikus, kalendārus un dienaskārtību, tas palīdz līdzsvarot ikdienu.
- Māciet bērniem lūgt palīdzību un vaicāt nepieciešamo atbalstu, ja viņi jūtas pārslogoti un noguruši.
- Vislielāko vērtību piešķiriet veselībai, labam miegam un pareizam uzturam.

Nobeigumā jāatgādina, ka ārsti un veselības aprūpes speciālisti ir ļoti svarīgi, lai saglabātu sporta integritāti un patiesa sporta pamatprincipus. Ārstējot sportistu, veselības aprūpes speciālistiem ir jāpārzina attiecīgās sporta organizācijas antidopinga noteikumi, jāorientējas sporta veida specifiskā un jāsadarbojas ar treneriem un citiem sportistu apkalpojošiem speciālistiem, lai noteiktu pareizo diagnozi vai sniegtu vērtīgas starpdisciplināras rekomendācijas.

Izmantotā literatūra

1. Havnes, I. A. et al. (2019). Anabolic-androgenic steroid users receiving health-related information; health problems, motivations to quit and treatment desires. *BMC. May*.
2. Sekulic, D. et al. (2017). The Prevalence and Covariates of Potential Doping Behavior in Kickboxing; Analysis among High-Level Athletes. *J Hum Kinet.* Oct 20, 59, 67-77.
3. FISU, WADA (2015). *Anti-Doping Learning Hub*.
4. Horwitz, H., Andersen, J. T., Dalhoff, K. P. (2018). Health consequences of androgenic anabolic steroid use. *Journal of Internal Medicine*.
5. WADA. *Parents guide to support clean sports*. Iegūts no: <https://www.wada-ama.org/en/resources/education-and-prevention/parents-guide-to-support-clean-sport>
6. Piacentino, D. et al. (2015). Anabolic-androgenic Steroid use and Psychopathology in Athletes. A Systematic Review. *Current Neuropharmacology.* Jan 13(1), 101-121.

