



Komisioni Kombëtar Antidoping

Pyetje  
& Përgjigje  
Për trajnerët

*Sportisti është  
mbi të gjitha!*





## ÇFARË ËSHTË DOPINGU?

**Dopingu** është dhënia te sportisti dhe përdorimi prej tij i një mjeti të ndaluar (substancë e ndaluar ose metodë e ndaluar) me qëllim që të përmirësojë artificialisht rezultatet e tij sportive gjatë ndeshjeve ose garave, ose gjatë periudhës përgatitore. Sipas Kodit Ndërkombëtar Antidoping, dopingu përcaktohet nga një sërë shkelje rregullash, siç janë prania e ndonjë substance të ndaluar ose e metaboliteve të saj, ose e ndonjë treguesi të përdorimit të saj në mostrën biologjike të sportistit, ose përdorimi i substancave ose metodave të ndaluara, ose refuzimi i sportistit për të kaluar në kontroll doping, ose mosdhënia e informacioneve të sakta mbi vendndodhjen (whereabouts) nga sportistët që e kanë të detyruar, si dhe posedimi nga sportisti i substancave të ndaluara dhe së fundi, shpërndarja e substancave dhe metodave të ndaluara.

**Substancat e ndaluara** ndahen sipas veprimit farmakologjik në:

- Agjentët anabolikë, si ato ekzogjene, të marra nga jashtë, ashtu dhe anaboliket steroide endogjene (p.sh. nadroloni, testosteroni)
- Hormonet peptike (p.sh. eritropoetina, hormoni i rritjes)
- b 2 agonistet (klenbuteroli)
- b-blokuesit (në sporte të caktuara, si në qitje, hark)
- Agjenët antiestrogjenikë
- Stimulantët (amfetamina, efedrina)
- Narkotikët, analgjezikët, katabolitikët e sistemit nervor qendror
- Kanaboidet
- Glukokortikosteroidet (duan përjashtim për përdorim terapeutik TUE)
- Diuretikët dhe agjentët fshehës (furasemidi, provenesidi)

Metodat e ndaluara përfshijnë procedurat e shtimit të transferimit të oksigjenit në inde (dopingu i gjakut), manipulime farmakologjike, kimike, fizike e mekanike, të diktuar në mostrat e urinës, si dhe dopingun gjenetik. Katalogu i plotë i substancave dhe metodave të ndaluara rinovohet nga WADA çdo tetor dhe hyn në fuqi në janarin e vitit pasardhës. Katalogu i 2015 gjendet në faqen e internetit të KKAD-së/MAS.

## CILAT JANË KATEGORITË E SUBSTANCAVE DHE METODAVE TË NDALUARA?



## ÇFARË LLOJE KONTROLLI DOPING BËHEN?

Në bazë të Kodit Ndërkombëtar të WADA-s, ato ndahen në dy kategori: kontrole që kryhen gjatë aktiviteteve (in competition) dhe kontrole që kryhen gjatë periudhës përgatitore (out of competition). Kohët e fundit u është dhënë rëndësi e madhe kontrolleve jashtë aktivitetit, pasi u konstatua se disa sportistë përdornin doping gjatë periudhës përgatitore, duke e ndaluar përdorimin njëfarë kohe para garave. Me atë mënyrë shfrytëzonin efektet pozitive të substancave të ndaluara, të cilat nuk kapeshin në kontrollet gjatë aktivitetit. Si gjatë, ashtu dhe jashtë aktivitetit mund t'u kërkohet sportistëve të kalojnë në analiza urine ose gjaku. Ligjet dhe rregullat që janë në fuqi në Shqipëri për kontrollin doping gjenden në faqen e internetit të KKAD/MAS.

Që të bëhet kontrolli jashtë aktivitetit, sportistët duhet të japin sistematikisht informacion për vendndodhjen (vendbanimin, orën dhe vendin e stërvitjes etj.). Meqenëse kjo nuk mund të bëhet për të gjithë sportistët e një vendi ose të një federate ndërkombëtare, bëhet vetëm për sportistë të zgjedhur. Katalogu i Sportistëve të Kontrollueshëm përmbledh sportistë të sporteve kolektive dhe individuale, të cilët janë të detyruar të japin informacion të saktë të vendndodhjes së tyre (whereabouts) në KKAD, me qëllim që t'u bëhet kontroll i befasishtë jashtë aktivitetit. Përpilimi dhe aktivizimi i KSK bëhet në fillim të çdo viti dhe KKAD njofton çdo sportist të KSK për detyrimet e tij. KSK mund të rinovohet gjatë vitit (me informim përkatës të sportistëve të rinj që hyjnë në listë). Duhet të theksohet që kontrollit jashtë aktivitetit mund t'i nënshtrohet çdo sportist, bën ose nuk bën pjesë në KSK. Ndryshimi është që sportistët e listës duhet të japin vendndodhjen e tyre.

## ÇFARË ËSHTË KATALOGU I SPORTISTËVE TË KONTROLLUESHËM (KSK)?

DOPINGU ËSHTË  
RRUGA E VETME  
PËR REZULTATE TË  
LARTA?

**Sigurisht që JO!** Mendimi i gabuar që nuk mund të kesh rezultate shumë të larta në sport çon ujë në mullirin e qarqeve të dopingut. Sot shkenca në sport ka arritur nivele të tilla që me një ushqyerje të drejtë dhe metoda stërvitore të duhura çdo sportist mund të shfaqë dukshëm aftësitë e veta. Ka me mijëra shembuj sportistësh “të pastër”, protagonistë në fushën e sportit. (Në të kundërt me atë që thuhet, sportistët e dopuar janë një përjashtim dhe jo rregulli). Madje nuk është e vërtetuar shkencërisht që substancat e ndaluara përmirësojnë rezultatet aq sa të mos mund të arrihet kjo me mënyra të rregullta. Thjesht, shpesh kjo përbën zgjidhjen e lehtë.

ÇFARË DUHET TË  
DI NË LIDHJE ME  
PROCEDURAT  
E KONTROLLIT  
DOPING TË  
SPORTISTËVE  
TË MI?

**Kujdes të veçantë** duhet të ketë nga ana e juaj kur sportisti sëmuret ose traumatizohet dhe do t’i duhet të ndjekë një terapi farmakologjike. Është e këshillueshme të kontaktoni me mjekun që do të ndjekë terapinë e sportistit dhe ta informoni që sportisti mund të kalojë në kontroll doping. Nëse trajtimi farmakologjik përmban substanca të gabuara, atëherë duhet të keni kujdes që të pasojnë gjithë procedurat e nevojshme për miratimin nga KKAD të Përjashtimit për Përdorim Terapeutik (TUE).

**Është procedura në bazë** të së cilës sportisti paraqet kërkesë (TUE) për t’u miratuar nga organi kompetent (federatat ndërkombëtare për sportistët ndërkombëtarë dhe KKAD për sportistët e tjerë). Kërkesa paraqitet me shkresën përkatëse nga mjeku kurues në KKAD. (Shkresa gjendet në faqen e KKAD-së/MAS në internet. Bashkë me kërkesën, në të cilën përmbledhet imtësisht terapia, paraqiten analizat që janë bërë dhe që justifikojnë terapinë. Nëse bëhet kontrolli dhe gjendet pozitiv në atë substancë, atëherë sportisti është i arsyetuar nëse sasia e gjetur korrespondon me atë të terapisë.

ÇFARË ËSHTË  
PROCEDURA E  
PËRJASHTIMIT PËR  
PËRDORIM TERAPEUTIK  
(PPT) OSE THERAPEUTIC  
USE EXEMPTION (TUE)?

ÇFARË ËSHTË  
PROCEDURA SINOPTIKE  
E PËRJASHTIMIT  
PËR PËRDORIMIN  
TERAPEUTIK  
(ABBREVIATED TUE)?

Kur terapia farmaceutike përmbledh substanca të caktuara të ndaluara, atëherë sportisti duhet të ndjekë procedurën sinoptike për PPT (TUE), pra të paraqesë kërkesën (mjafton që substancat dhe metodat të përkojnë me procedurën e PPT) dhe nuk ka nevojë që të presë aprovimin. Të vetmet substanca të ndaluara për të cilat mund të bëhet procedura sinoptike PPT janë b2 (beta-2 agonistët) ilaçet që inhalohen për astëm dhe glukokortikosteroidet për terapi lokale (informacion analitik mund të gjeni në faqet e KKAD-së/MAS në internet).

Çdo sportist ka të drejtë të shoqërohet nga një përfaqësues, i cili mund të jetë edhe trajneri, në stacionin e kontrollit doping.

NËSE VIJNË TË  
KONTROLLOJNË  
SPORTISTIN TIM  
(BRENDA OSE JASHTË  
AKTIVITETIT), DUHET  
TË NDËRPRES ÇDO  
VEPRIMTARI?

**JO!** Megjithëse sportisti duhet të paraqitet për kontroll në kohën me të shpejtë të mundshme pas njoftimit në stacionin e kontrollit doping, në marrëveshje me përgjegjësin e kontrollit doping, mund të shkojë në ceremoni medaljesh, në garën e ardhshme, të përfundojë një cikël stërvitjeje, të marrë ndihmë mjekësore, të bëjë ushtrime shkrythjeje ose të marrë pjesë në konferencë shtypi, me të vetmin detyrim, që të jetë në kontakt viziv rigoroz të vazhduar.

A MUNDEM QË NË  
CILËSINË E TRAJNERIT TË  
SHOQËROJ SPORTISTIN  
TIM NË STACIONIN E  
KONTROLLIT DOPING  
NËSE MË KËRKOHET?

**Personi alternativ** i komunikimit mund të njoftohet nëse skuadra e marrjes së mostrës nuk gjen sportistin në adresën e dhënë. Atëherë ai mund të njoftohet nëpërmjet personit alternativ. Në këtë mënyrë ulen mundësitë që sportistit t'i quhet "test i dështuar".

PËRSE ËSHTË E RËNDËSISHME  
TEK "WHEREABOUTS"  
TË JEPEN TË DHËNA  
KOMUNIKIMI EDHE PËR NJË  
PERSON ALTERNATIV (PËRVEÇ  
SPORTISTIT). ËSHTË E THËNË  
QË PERSONI ALTERNATIV TË  
JETË TRAJNERI?

**Plotësimet ushqimore** jepen për të marrë sportisti lëndët që nuk merren në sasinë e duhur nga ushqimet. Pasi sportisti bën analizat e nevojshme dhe vërehet pamjaftueshmëri ose mungesë e ndonjë lënde bazë, kujdesi i parë është që ta marrë këtë lëndë nëpërmjet ushqimit duke rregulluar dietën. Nëse kjo nuk mjafton, atëherë kalohet në plotësuesit ushqimorë (rastet më të shpeshta janë ato të mungesës së hekurit). Nëse një sportist mer plotësime ushqimore pa analizat përkatëse dhe këshillat mjekësore, vetëm se pa të tjerët, bën gabim, madje mund të jetë e dëmshme, pasi edhe mbingarkesa e depove të organizmit me substanca të ndryshme mund të sjellë pasojë serioze në shëndetin e tij. Ushqyerja e plotë dhe e ekuilibruar është zgjidhja më e mirë. Është një zgjidhje e vështirë dhe do organizim të mirë. Siç programon sportisti bashkë me trajnerin e tij stërvitjen, ashtu duhet të programojë edhe ushqyerjen.

SHUMË KOLEGË U  
KËSHILLOJNË SPORTISTËVE  
TË TYRE PLOTËSIME  
USHQIMORE. JANË TË  
DETYRUESHME PËR  
REZULTATE TË LARTA KËTO  
PLOTËSIME?

MUND TË  
DËNOHET  
TRAJNERI PËR  
SHKELJE TË  
RREGULLAVE  
DOPING?

**Dopingu** përbën nga një anë shkelje penale, nga ana tjetër sjell edhe masa disiplinore, si për sportistin ashtu edhe për çdo bashkëpunëtor. Bashkëpunëtor mund të jetë një sportist tjetër, trajner, edukator, mjek, personel paramjekësor, që bashkëpunon me sportistët, i përgatit, i stërvit e i mjekon. Si rrjedhojë, nëse trajneri është i ngatërruar, mund të dënohet për shkelje të rregullave doping dhe të përballet me dënime, si pezullim i përkohshëm ose i përhershëm nga çdo aktivitet sportiv, gjoba, si dhe mund të kalojë për ndjekje penale.

**Trajneri** ka një rol shumë të madh në karrierën e sportistit, edhe në formimin e personalitetit të tij. Si rrjedhim, me sjelljen e tij duhet të udhëheqë në arritjen e suksesit me anë të aktivitetit të pastër sportiv, pa u futur në produkte dhe metoda doping. Procesi stërvitor duhet të ketë objektiv përmirësimin e aftësive të sportistit, pa e detyruar atë për rezultate që i tejkalojnë mundësitë e tij. Të rinjtë sidomos imitojnë sjelljen e trajnerit të tyre, adoptojnë vlerat dhe principet që i edukon dhe ndjek me rigozitet programi stërvitor. Trajneri është i detyruar të jetë një shembull i përkryer vlerash të larta dhe respekti për shpirtin sportiv të garës dhe duhet të mbrojë me qëndrimin e tij shëndetin e sportistit. Gjithë sportistët meritojnë një trajner që t'i respektojë.

CILI ËSHTË  
ROLI IM SI  
TRAJNER?





SI MUND TË  
NDIHMUJ UNË  
SI TRAJNER  
NË MËNYRË  
REZULTATIVE NË  
LUFTËN KUNDËR  
DOPINGUT?



- a.** Të njohësh sa më mirë usdhëzimet për sportistët. **b.** Të përpiqesh të pasurosh njohuritë me të dhënat e reja për dopingun. **c.** Të jesh në kontakt të vazhdueshëm me ambientin e sportistit (prindërit, shkollën, shoqërinë etj.). **d.** Të kesh qëndrim pozitiv dhe respekt në rregullat dhe moralin sportiv. **e.** Të jesh i përgatitur për të përballuar kërkesat që mund të shfaqen në rast të shkeljes së rregullave antidoping. **f.** Të njohësh rreziqet dhe joshjet në të cilat mund të ekspozohet sportisti kur udhëton jashtë shtetit. Gjithashtu duhet të jesh i gatshëm për të ndihmuar në procedurën e kontrollit doping të sportistëve të tu. Duhet të jesh gjithnjë në kërkimin e të rejave të shkencës sportive dhe të metodave të reja të stërvitjes, si dhe mund t'i zbatosh për organizimin më të mirë të mundshëm të programit stërvitor.

KU MUND TË  
GJEJ MË SHUMË  
NJOHURI PËR  
DOPINGUN?

Për më shumë informacion mund t'i drejtoheni KKAD-së/MAS ose faqeve përkatëse të organeve ndërkombëtare:

#### ORGANET NDËRKOMBËTARE

WADA: [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)

LIDHJA E ORGANEVE KOMBËTARE ANTIDOPING (ANADO): [www.anado.org](http://www.anado.org)

KOMITETI OLIMPIK NDËRKOMBËTAR (IOC): [www.olympic.org](http://www.olympic.org)

KOMITETI PARAOLIMPIK NDËRKOMBËTAR (IPC): [www.paralympic.org](http://www.paralympic.org)

KËSHILLI I EUROPËS (CoE): [www.coe.int](http://www.coe.int)

BASHKIMI EUROPIAN (EU): [www.europa.int](http://www.europa.int)

ORGANIZATA E EDUKIMIT, SHKENCËS DHE KULTURËS E KOMBEVE TË BASHKUARA (UNESCO): [www.unesco.org](http://www.unesco.org)

#### ORGANET KOMBËTARE

Komisioni Kombëtar Antidoping: [www.antidoping.al](http://www.antidoping.al)

Rruga e Durrësit, Ministria e Arsimit dhe Sporteve: [www.arsimi.gov.al](http://www.arsimi.gov.al)

#### ORGANET KOMBËTARE ANTIDOPING TË VENDEVE TË TJERA

AUSTRALI (ASADA): [www.asada.gov.au](http://www.asada.gov.au)

Mbretëria e Bashkuar UK Sport: [www.uksport.gov.uk](http://www.uksport.gov.uk)

USA USADA: [www.usantidoping.org](http://www.usantidoping.org)

KANADA CCES: [www.cces.ca](http://www.cces.ca)

Itali: [www.coni.it](http://www.coni.it)

Greqi ESKAN: [www.eskan.gr](http://www.eskan.gr)

*(Katalogu i plotë gjendet në faqen e internetit të KKAD/MAS)*





Komisioni Kombëtar Antidoping  
Antidoping.AL  
Rruga e Durrësit, Ministria e Arsimit dhe Sportit