



Komisioni Kombëtar Antidoping

Pyetje
& Përgjigje
Për prindërit

*Sportisti është
mbi të gjitha!*



Arsyet për të cilat prindi duhet të nxisë fëmijën e tij të merret me sport janë të shumta. Në këtë kohë kur jeta sedentare mbizotëron, fëmija duke u marrë me sport përmirëson shëndetin e tij. Gjithashtu përmirëson karakterin, mëson të këmbëngulë për të përballuar humbjet dhe vështirësitë që i dalin përpara në jetë. Nëse nga sporti kalohet në nivele të larta garimi, fëmija nuk duhet të çorientohet. Prindi duhet t'i rrijë pranë fëmijës, t'i japë shembullin më të mirë dhe jo t'i kërkojë vetëm fitore e medalje. Fëmija duhet të mësojë që nuk ka rëndësi vetëm rezultati. Ajo që ka rëndësi është përpjekja. Nuk ka rëndësi nëse nuk fiton, kur ka dhënë 100 % të mundësive të tij, sepse fitorja është dëshirë, por nuk mund të jetë qëllim në vetvete. Këto principe bazë përbëjnë mbrojtjen e parë më të mirë për sportistin e ri përballë fenomenit të dopingut dhe rrjedhojave të papëlqyeshme të tij.

PËRSE
MERRET
ME SPORT
FËMIJA IM?

Dopingu është përdorimi nga një sportist i një mjeti të ndaluar (substancë ose metodë) me qëllim përmirësimin artificial të aftësive dhe rezultateve të tij gjatë aktiviteteve sportive ose periudhës përgatitore. Sipas Kodit Ndërkombëtar Antidoping, doping quhen një seri shkeljeje rregullash, si dhe prania e ndonjë substance të ndaluar ose e metaboliteve të saj, ose e ndonjë treguesi të përdorimit të saj në mostrat biologjike të sportistit, përdorimi i substancave ose i metodave të ndaluara, refuzimi për të kaluar në kontroll doping, mosdhënia e të dhënave të sakta të vendndodhjes (whereabouts) nga sportistët që e kanë të detyruar ose zotërimi dhe shpërndarja e substancave dhe metodave të ndaluara.

ÇFARË
ËSHTË
DOPINGU?



PËRSE ËSHTË I NDALUAR PËRDORIMI I DOPINGUT?

Arsyeja e parë është mbrojtja e shëndetit të sportistit. Rreziqet për shëndetin janë të ndryshme për çdo kategori substancash, analoge me veprimin e tyre farmaceutik. Rrezikojnë shëndetin jo vetëm sportistët e niveleve të larta, por edhe ata që e bëjnë sportin për qëllime psikologjike dhe që nuk do të kalojnë kurrë në kontroll doping. Arsyeja e dytë, por jo me pak e rëndësishme është që çdokush që i përdor përpiqet të arrijë një avantazh të padrejtë dhe të pamerituar në kurriz të atyre që përpiqen të mbrojnë shëndetin e tyre, njëkohësisht mashtron edhe shoqërinë sportive, përderisa përdorimi i tyre është kundër çdo rregulli të shpirtit të pastër sportiv të garës.

Sigurisht PO! Mendimi i gabuar që nuk mund të kesh rezultate shumë të larta në sport çon ujë në mullirin e qarqeve të dopingut. Sot shkenca sportive ka arritur nivele të tilla që me dietë të rregullt, me metodat e duhura stërvitore dhe me shumë punë çdo sportist mund të shfaqë maksimumin e aftësive të veta. Shembullin më të mirë e japin me mijëra sportistë të pastër, në të kundërt me atë që thuhet, të dopuarit janë përjashtimi dhe jo rregulli. Madje nuk është vërtetuar shkencërisht që substancat e ndaluara mund t'i përmirësojnë rezultatet aq sa kjo nuk mund të bëhet me mënyrat e rregullta. Thjesht, kjo përbën zgjidhjen më të lehtë.

MUNDET
NDOKUSH TË
KETË NIVELE
TE LARTA PA
DOPING?



Ky arsyetim është dëgjuar herë pas here, duke dashur t'u japë alibi të parregulltve. Arsyetimi “përderisa të tjerët marrin, të marr edhe unë”, është i barasvlefshëm me “përderisa të gjithë vjedhin, të vjedh edhe unë”, një mendim i rrezikshëm, sidomos në kohën tonë, ku ruajtja e vlerave dhe e rregullave morale është e nevojshme. Ai që i quan “kushte të barabarta”, qëllimisht nuk thotë “të rregullta”. Edhe po të jetë me fat e të mos pësojë rrjedhojat e dëmshme të substancave të ndaluara gjatë karrierës sportive, ato do ta ndjekin gjatë gjithë jetës. Për më tepër, shpejt ose vonë, e drejta do të dalë në dritë. Disa kanë bërë vdekje të menjëhershme pa arsye, ka edhe atlete femra që gjenden në klinika psikiatrike me mjekër nga hormonet mashkullore të marra gjatë karrierës sportive.

JAM I SIGURT QË
KUNDËRSHTARËT E
FËMIJËS SIM “DOPOHEN”!
PËRSE TË MOS BËJË KËTË
GJË EDHE FËMIJA QË TË
GAROJË NË KUSHTE TË
BARABARTA?

Duhet të krijohet një komunikim të mirë dhe të vazhdueshëm me fëmijën, në mënyrë që sportistët e ardhshëm të bisedojnë lirshëm me prindërit për të gjitha problemet që u lindin në jetë, natyrisht edhe në sport, pa arritur në shtesat ushqimore dhe përdorimin e substancave të ndaluara. Edhe vetë prindërit duhet të kërkojnë informacione dhe të mos hezitojnë të pyesin trajnerët dhe mjekët për problemet e dietave, shtesave ushqimore, ilaçeve etj. Gjithnjë prindërit duhet t'u flasin fëmijëve për rrezikshmërinë e përdorimit të substancave të ndaluara, si dhe duhet të konsultohen me specialistët nëse dyshojnë që diçka nuk shkon mirë. Prindërit nuk kanë vetëm të drejtën, por edhe detyrën të njohin çfarë i jepet fëmijës së tij nga specialisti i sektorit shkencor të skuadrës ose të federatës sportive.

ÇFARË DUHET TË
BËJ NËSE DYSHOJ
QË FËMIJA
IM PËRDOR
SUBSTANCA TË
NDALUARA?



CILI ËSHTË
ROLI IM NË
PARANDALIMIN
E DOPINGUT?

Roli i familjes është t'i edukojë fëmijët dhe t'i mbrujë me principe dhe vlera të larta morale. Për më tepër, duhet të kritikojë sportin që bazohet në parregullsi dhe rrezikshmëri nga përdorim i substancave farmakologjike. Prindi është i detyruar të sqarojë fëmijën, mbi pasojat që mund të ketë çdo veprim i tyre. Natyrisht ta edukoje që fëmija të përpiqet me më të mirën për të shfaqur gjithë aftësitë e tij, që realisht mund të jenë të shkëlqyera. Duhet të edukohet sportisti që objektivi nuk është FITORJA me çdo çmim. Forcimi i karakterit dhe qëndrimi i sportistit të ri varet nga edukata familjare, nga rrethi shoqëror, si dhe nga ambienti sportiv. Informimi dhe ndjekja nga fëmijët i seminareve për rreziqet nga dopingu, për shëndetin janë shumë të rëndësishme në parandalimin dhe luftën kundër tij.

Komisioni Kombëtar Antidoping (KKAD), është organi kombëtar për të luftuar dopingun. Ka kompetenca në planifikimin e përgjithshëm të kontrolleve, edukimin dhe informimin për temat e dopingut, ndjekjen e zhvillimeve ndërkombëtare dhe përfaqësimin e vendit etj. Të dhëna analitike për KKAD mund të gjeni në faqen përkatëse të internetit www.Antidoping.al/ www.arsimi.gov.al

Ç'ËSHTË
KKAD?



World Anti Doping Agency është organi botëror antidoping, një organ i pavarur që u themelua në vitin 1999 dhe është përgjegjës që të drejtojë, të bashkërendojë, të ndjekë dhe të luftojë dopingun në shkallë botërore në të gjitha nivelet. Gjendet në Montreal të Kanadasë dhe Këshilli Drejtues përbëhet nga përfaqësues të lëvizjes olimpike, si dhe te qeverive. Faqe e WADA-s në internet, me të dhëna shumë interesante është www.wada.ama.org.

Ç'ËSHTË
WADA?

Anabolikët steroidë janë substancat më të përdorura në sportin bashkëkohor, megjithëse veprimi pozitiv i tyre nuk është vërtetuar plotësisht deri më sot. Përgjithësisht, çdo përdorim

ilaçesh shoqërohet gjithnjë me efekte negative, më shumë apo më pak të rëndësishme, në varësi të dozës. Efektet më të

rëndësishme negative të anabolikëve steroidë janë: dëmtimet e zemrës dhe të enëve të gjakut, dëmtimet e mëlçisë dhe të veshkave, hipertensioni, aknet në lëkurë, sjellja e acaruar, dëmtime tendinash dhe fraktura nga lodhja. Për

meshkujt, efektet më të rëndësishme janë gjinekomastia (zmadhimi i gjirit), ulje e prodhimit spermatik, rënia e flokëve të kokës, hipertrofia e prostatës etj. Për

femrat kemi shfaqjen e karakteristikave mashkullore (shtim i qimeve në trup dhe rënie në kokë, trashje e zërit), çrregullime të periodave, zvogëlim i gjirit etj. Fatkeqësisht shumica e

ndryshimeve janë të parikthyeshme pas ndërprerjes së anabolikëve dhe vdekja e befasishme nuk quhet më komplikacion i rrallë. Më tepër informacion mund të gjeni në faqen përkatëse të KKAD-së/MAS.

CILAT JANË
EFEKTET NEGATIVE
TË ANABOLIKËVE
STEROIDË?



CILAT JANË
EFEKTET NEGATIVE
NGA MARRJA E
ERITROPOIETINËS
(EPO)?

Eritropietina (EPO) është një hormon që nxit prodhimin e eritrocideve, duke rritur në këtë mënyrë transportin e oksigjenit në inde. Problemi më i madh që lind nga përdorimi i EPO-s është shtimi i pakontrolluar i hematokritit. Ky efekt i padëshiruar mbetet për shumë ditë pas ndërprerjes së medikamentit, duke e mbajtur hematokritin në nivele të rrezikshme.

Dehidratimi i organizmit gjatë stërvitjes ose ndeshjes, në bashkëveprim me rritjen e përqendrimit të gjakut, të çon drejt rritjes së viskozitetit të gjakut, rritjes së tensionit arterial dhe rritjes së rrezikut për episode kardiake. Gjithashtu, si rrjedhim i prodhimit të antikorpeve kundër EPO-s sintetike, është e mundur të mos lejohet bllokimi i saj nga vetë organizmi dhe të vërehet aplazi e palcës së kockave për eritrocitet. Kjo gjendje mund të mbetet e përherëshme dhe të detyrojë sportistin të bëjë transfuzion gjaku për gjithë jetën. Te çiklistët holandezë, që duket të kenë marrë EPO të kombinuar, u vërejtën vdekje të pashpjegueshme nga ndalimi i zemrës në qetësi, madje edhe në gjumë.

CILAT JANË
EFEKTET NEGATIVE
NGA HORMONI I
RRITJES?

Thuhet që hormoni i rritjes mund t'i sjellë sportistit rezultate "pozitive" të anabolikëve steroide, pa sjellë efektet negative përkatëse.

Efektet negative të hormonit të rritjes janë rritja e volumit të kockave të fytyrës, sidomos të nofullës së poshtëme, iskemia e miokardit, miokardiopatia, insuficienca kardiake, diabeti i sheqerit, hipertensioni, pamjaftueshmëria seksuale, osteoporozë etj. Gjithashtu, për shkak të çmimit të lartë të hormonit të rritjes, në tregun e zi gjenden imitime të hormonit origjinal. Ky fakt merr rëndësi të veçantë, pasi sportistët nuk kanë mundësi të vërtetojnë origjinalitetin e hormonit.



CILAT JANË
EFEKTET NEGATIVE
TË SUBSTANCAVE
STIMULUESE?

Efektet negative më të shpeshta që japin stimuluesit, si amfetaminat, janë çrregullimet e termorregullimit (që në mjaft raste mund të çojnë deri në vdekje). Mund të japin temperaturë shumë të lartë, rritje të agresivitetit, marrje mendsh, ide paranojake dhe parestezi, ndjenjë frike, pagjumësi, efekte në sistemin kardiocirkulator, si dhimbje gjoksi, palpitacione, çrregullime të rritmit të zemrës dhe tensionit arterial, si dhe çrregullime në traktin tretës, si dhimbje barku, anoreksi e të vjella. Për më tepër, përdorimi i shpeshtë i simpatikomimetoqeve, si amfetaminat, mund të çojë në varësi psikike dhe trupore. Rastet më serioze kanë përfunduar, pasi u shfaqën spazma, gjendje kome dhe hemoragji cerebrale. Përdorimi dhe shpërndarja e tyre dënohet njëllor si narkotikët.



KU MUND TË
DREJTOHEM
PËR MË SHUMË
INFORMACION?

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

ORGANET NDËRKOMBËTARE

WADA: www.wada-ama.org

LIDHJA E ORGANEVE KOMBËTARE ANTIDOPING (ANADO): www.anado.org

KOMITETI OLIMPIK NDËRKOMBËTAR (IOC): www.olympic.org

KOMITETI PARAOLIMPIK NDËRKOMBËTAR (IPC): www.paraolympic.org

KËSHILLI I EUROPËS (CoE): www.coe.int

BASHKIMI EUROPIAN (EU): www.europa.int

ORGANIZATA E EDUKIMIT, SHKENCËS DHE KULTURËS E KOMBEVE

TË BASHKUARA (UNESCO): www.unesco.org

ORGANET KOMBËTARE

Komisioni Kombëtar Antidoping: www.antidoping.al

Rruga e Durrësit, Ministria e Arsimit dhe Sporteve: www.arsimi.gov.al

ORGANET KOMBËTARE ANTIDOPING TË VENDEVE TË TJERA

AUSTRALI (ASADA): www.asada.gov.au

Mbretëria e Bashkuar UK Sport: www.uk sport.gov.uk

USA USADA: www.usantidoping.org

KANADA CCES: www.cces.ca

Itali: www.coni.it

Greqi ESKAN: 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