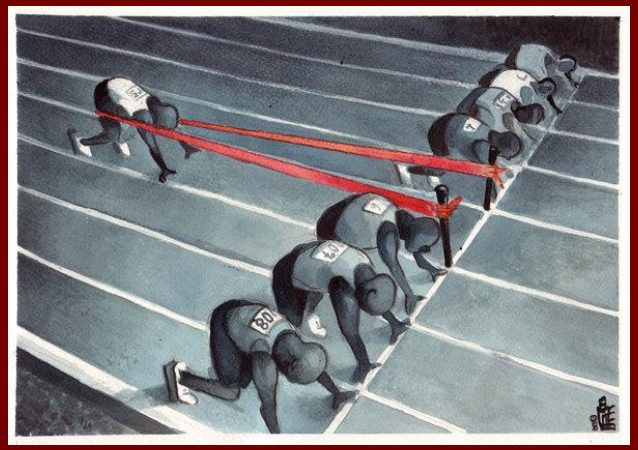
ПОРЕКЛО РЕЧИ ДОПИНГ



- Реч допинг први пут се званично појавила 1889. године у енглеском речнику
- Означавање лека који је поред осталих састојака садржао и опијум.
- Реч допинг користила се у Африци (племе Зулу) за алкохолно пиће од остатака грожђа - „доп“.

ИСТОРИЈСКЕ ЧИЊЕНИЦЕ

- Древна Кина: супстанца *ма хуанг* која се добијала екстраховањем из биљке *ефедра*.
- Индијски лекар Сутрута: употреба тестиса бика у исхрани.

- Употреба тестиса у исхрани код Хуна пред одлазак у битку.
- Инке: кафа, гуарана, кола орах, мате чај од биљке *јерба мате (Yerba mate).*

ИСТОРИЈСКЕ ЧИЊЕНИЦЕ

- 1863. године Ангело Маријани: напитак од бордошког вина и екстрата коке.
- 1887. године алфаметилфенилетиламин познатији као амфетамин.
- Метаамфетамин је кристализован 1919. године од стране јапанских научника.

ИСТОРИЈАТ ДОПИНГА

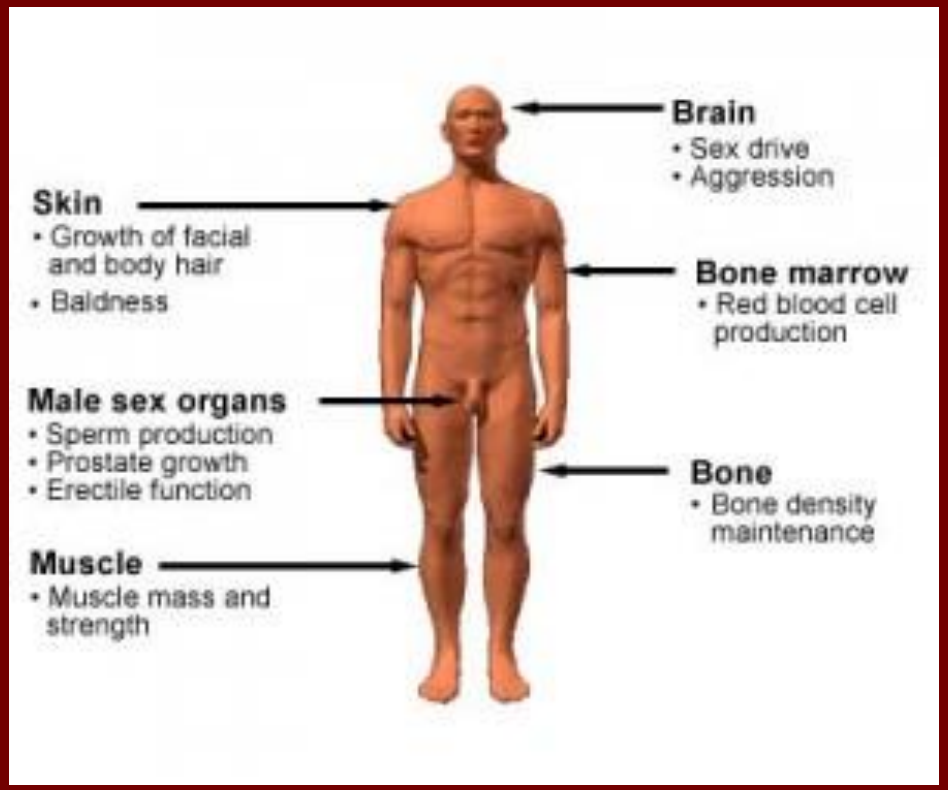
- У бициклизму, трчању и пливању допинг се користио на такмичењима средином и крајем 19. века.
- Стрихин се употребљавао пажљиво јер су веће дозе могле да изазову тровање и смрт.
- Кофеин, кокаин, алкохол, коцкице шећера умочене у етер и нитроглицерин били су најчешћи стимуланси.

ИСТОРИЈАТ ДОПИНГА

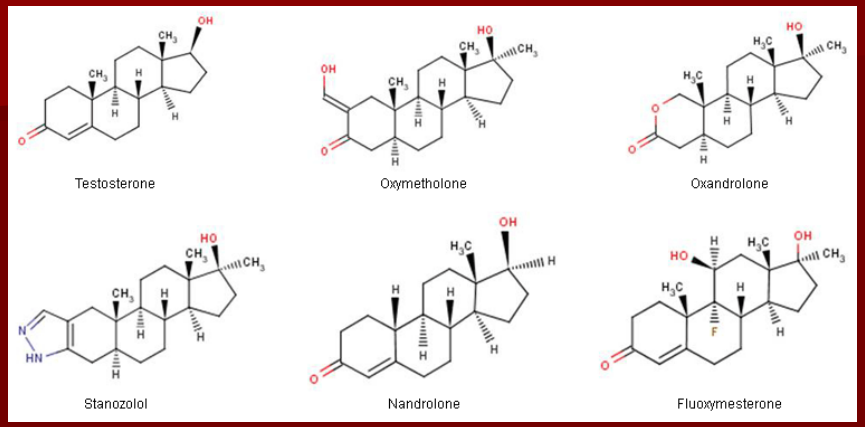
- 1927. година откриће мушког полног хормона – тестостерона.
- 1970. година почетак коришћена крвног допинга.
- 1984. година почетак коришћења хормаона раста .

ТЕСТОСТЕРОН

- Андрогена улога
- Анаболичка улога
- Либидо
- Потенција
- Фертилитет
- Ериторцитопоеза



АНДРОГЕНИ АНАБОЛИЧКИ СТЕРОИДИ



Oral Steroids

- Anadrol (oxymetholone)
- Oxandrin (oxandrolone)
- Dianabol (methandrostenolone)
- Winstrol (stanozolol)

Injectable Steroids

- Deca-Durabolin (nandrolone decanoate)
- Durabolin (nandrolone phenpropionate)
- Depo-Testosterone (testosterone cypionate)
- Equipoise (boldenone undecylenate)

- ↑ анаболички ефекти тестостерона
- ↓ андрогени ефекти
- ↑ мишићну снагу
- ↑ издржљивост
- скраћују време опоравка

НЕЖЕЉЕНИ ЕФЕКТИ УПОТРЕБЕ ААС

- Мушки репродуктивни систем
- Женски репродуктивни систем
- Срце и крвни судови
- Глава и врат

НЕЖЕЉЕНИ ЕФЕКТИ УПОТРЕБЕ ААС

- Трбушни органи
- Грудни кош
- Коштано-зглобни систем
- Кожа

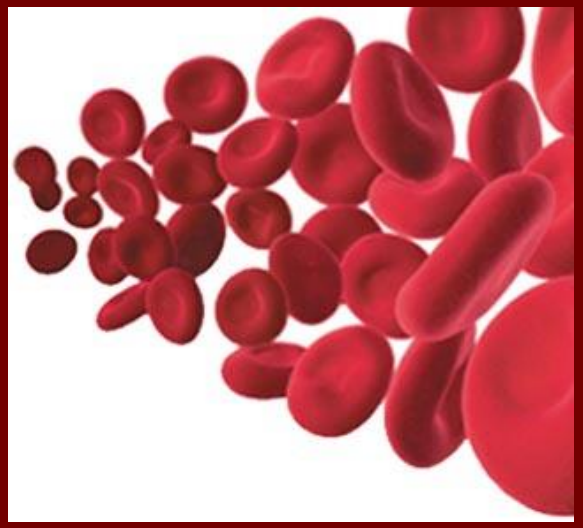
НЕЖЕЉЕНИ ПСИХИЧКИ ЕФЕКТИ ААС

- Агресивност

- Зависност

- Депресија

РЕКОМБИНАНТНИ ХУМАНИ ЕРИТРОПОЕТИН



- Генетичким инжењерингом створена супстанца
- Лакши метод крвног допинга
- Стимулација еритропоезе
- Индукција еритроцитемије
- ↑ количина хемоглобина
- ↑ кисеонични капацитет крви

НЕЖЕЉЕНИ ЕФЕКТИ УПОТРЕБЕ рхЕПО

- ↑ крвни притисак
- Тромбоза
- Цереброваскуларни инзулт
- Инфаркт миокарда

ХОРМОН РАСТА

- ↑ анаболичке процесе
- ↑ раст костију
- ↑ нивоа глукозе у крви
- ↑ липолизу
- ↑ интестиналну ресорпцију Са++
- ↑ процеса оздрављења након повреда

НЕЖЕЉЕНИ ЕФЕКТИ УПОТРЕБЕ ХОРМОНА РАСТА

- Акромегалија
- Импотенција
- Хиперлипидемија
- Дијабетес
- Кардиомегалија

ДИУРЕТИЦИ

- ↑ количину излучене мокраће
- ↓ телесне тежине

- ↑ „изрезаност“ мишића
- Избегавање детекције ААС

НЕЖЕЉЕНИ ЕФЕКТИ УПОТРЕБЕ ДИУРЕТИКА

- Дехидрација
- Главобоља
- ↓ координације и равнотеже
- Апатија
- Слабост мишића
- Парестезије

СТИМУЛАНСИ

- ↓ поспаност
- ↑ психомоторну издржљивост
- ↑ дисање
- ↑ контракцију мишића
- ↑ брзину
- ↑ агресивност
- ↓ умор

НЕЖЕЉЕНИ ЕФЕКТИ УПОТРЕБЕ СТУМУЛАНАСА

- Проблеми са координацијом и равнотежом
- Губитак тежине
- Несаница
- Тремор
- Психичка зависност
- Илузије и халуцинације

ИНСУЛИН

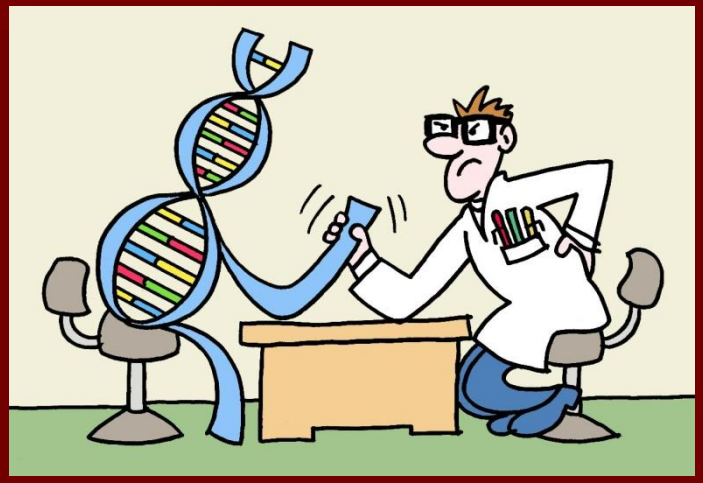
- ↑ формирање гликогена
- ↑ биосинтезу протеина
- ↓ разградње протеина
- ↑ процес опоравка након тренинга

ГЕНСКИ ДОПИНГ

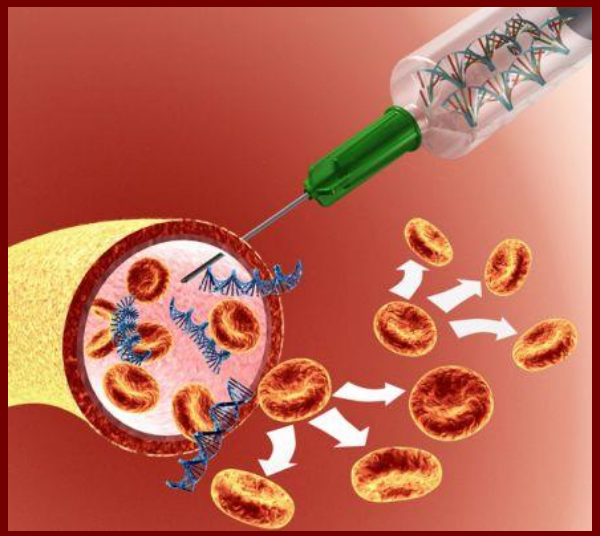
- Сваки ген који игра улогу у развоју мишића, утиче на механизам транспорта кисеоника до ћелија, неуромишићну координацију или контролу бола може бити допинг.

БИОЛОШКИ ПАСОШ ЗА СПОРТИСТЕ

- Праћење индиректних маркера кроз податке из биолошког пасоша.



- Докази у разликовању природних варијација и крвног допинга.



ВРСТЕ КОРИСНИКА ДОПИНГА

- Спортисти – који тиме желе да побољшају своје резултате на такмичењима.
- Естете – чији је главни циљ побољшање физичког изгледа и мишићне снаге.

- Криминалци – поред снаге и ,,опаког" изгледа, има за циљ да повећа сопствену агресивност, стимулише криминално понашање и сруши баријере приликом извршавања криминалних радњи.

План за превенцију и смањење учесталости допинга код непрофесионалних спортиста

Едукативни рад

- Пружање информација шта је заправо допинг и које супстанце и методе су забрањене у спорту.
- Информисање о могућим штетним ефектима допинг средстава и метода на поједине органе и организам у целини.
- Информисање о дугорочним последицама коришћења допинга на здравље.

План за превенцију и смањење учесталости допинга код непрофесионалних спортиста

Информисање и планирање оптималне исхране као основе за побољшање физичких способности:

- Информисање о улози храњивих супстанци.
- Информисање о биолошкој и енергетској вредности хране.
- Информисање о комбиновању и координацији намирница у исхрани.
- Израда плана исхране за одређене временске периоде у зависности од постављених циљева и система тренинга.

План за превенцију и смањење учесталости допинга код непрофесионалних спортиста

Разговор и израда плана суплементације у зависности од особе, спортске дисциплине, плана припрема и постављених циљева:

- Информисање о суплементима који се користе у исхрани спортиста.
- Информисање и саветовање у вези са избором суплемента, начину коришћења, дозирању и трајању процеса суплементације.
- Састављање плана суплементације за одређене временске периоде у зависности од карактеристика особе, постављених циљева и система тренинга.

План за превенцију и смањење учесталости допинга код непрофесионалних спортиста

Разговор и инструкције у вези са израдом индивидуалног плана тренирања у зависности од спортске дисциплине и постављених циљева:

- Информисање о физиолошкој основи тренажног процеса.
- Информисање о управљању процесом и методама тренирања.
- Израда индивидуалног плана тренирања.