

[Sporda Performans Kontrolü; Bütçeli;nlü;ğü;](#)
[Sporcunun Doping Yaptığı Nasıl Saptanır](#)
[Spor Sakatlıkları ve Tedavi Yolları](#)
[Yaralanmalarda Soğuk Uygulama](#)
[Sporda Dayanıklılık Antrenmanı](#)
[Spor ve Sağlıklı Yaşam](#)
[Spor ve Kanser](#)
[Fizik Kondüsyon](#)
[Doping](#)
[Kas](#)

Sporcunun Doping Yaptığı Nasıl Saptanır ?

Doping kontrol analizleri halen daha çok idrar örneklerinde yapılmaktadır. Yakın bir gelecekte doping kontrol analizlerinin daha geçerli ve kesin sonuç vermesi için, idrar örnekleri yerine kan örneklerinin alınması ve bu işlemin yaygınlaşması planlanmaktadır.

Kan Örnekleriyle Test

1968 yılından bu yana doping maddelerini vücut sıvılarında saptamaya çalışan laboratuvarlar yoğun şekilde çalışmalarını sürdürmektedirler. Doping kontrol laboratuvarlarının sonuçlarının geçerli olabilmesi için her yıl Uluslararası Olimpiyat Komitesi tarafından kontrollerinin yapılarak onaylanmaları (akredite edilmeleri) gereklidir. Onaylanmamış laboratuvarlardan alınan doping kontrol analiz sonuçlarıyla sporculara ceza vermek yasal

sorunlara neden olmaktadır. Bu nedenle doping kontrol örnekleri, onaylanmış laboratuvarlarda analiz edilmektedir.

Günümüzde sayıları zaman içinde değişmekle birlikte akredite edilmiş otuza yakın doping kontrol laboratuvarı bulunmaktadır.

Ülkemizde Doping Kontrol Laboratuvarı var mıdır?

Ankara'da Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi bünyesinde 1989 yılında kurulmuş bir doping kontrol laboratuvarı bulunmaktadır. Laboratuvar halen Uluslararası Olimpiyat Komitesi tarafından onaylanma için çalışmalarını sürdürmektedir.

Doping Kontrollerinin yapılmasına kimler karar verir?

Ulusal ve Uluslararası federasyonların bünyesinde kurulan Doping Mücadele Komisyonları doping kontrollerinin organizasyonu konusunda yetkilidirler. Komisyonlar hangi kriterlere göre doping kontrol örneği alınacağına karar verip gerekli işlemleri başlatırlar.

Doping kontrolleri her karşılaşmada her sporcuya mı yapılmaktadır?

Uluslararası spor federasyonlarının yönetmeliklerine göre büyük organizasyonlarda bile her sporcuya doping kontrolü yapmak olası değildir. Genellikle karşılaşmaya katılan tüm sporcular içinden kura yoluyla birkaç sporcu seçilerek doping kontrolüne çağırılırlar. Ayrıca dereceye giren ve rekor kıran sporculara doping kontrolü yapmak son yıllarda kabul gören uygulamalardandır.

Doping Kontrolleri sırasında örnek alma işlemi nasıl

yapılmaktadır?

Bağımsız Doping Kontrol Görevlileri Doping Kontrolü sırasındaki işlemlerin kurallara uygun olarak yapılmasından sorumludur.

Doping kontrolüne alınan sporcular yeterli miktarda idrar örneği vermeden Doping Kontrol Odasını terk edemezler. Gerekli hallerde ancak bir Bağımsız Doping Kontrol Görevlisi ile birlikte Doping Kontrol Odasından kısa süreli ayrılabilirler.

Sporcu örnek vermeyi reddederse doping yapmış gibi ceza verilir. Sporcu idrar örneği vermek için kendini hazır hissederse orijinal kapalı paketlerinde bulunan temiz idrar kaplarından birini seçer.

Sporcu bir Bağımsız Doping Kontrol Görevlisi huzurunda idrarını yapar. Sporcunun bu işlem sırasında göğüsünden dizlerine kadar Bağımsız Doping Kontrol Görevlisince görülebilecek şekilde çıplak halde idrar yapması zorunludur. Bu sırada sporcu ve Bağımsız Doping Kontrol Görevlisi dışında hiç kimse o ortamda bulunamaz. Sporcunun en az 75 ml. idrar yapması gereklidir.

Daha sonra şişeler ait oldukları kutuların içine konur ve mühürlenir. Kutuların doğru bir şekilde kapatıldığı ve kod numaralarının doping kontrol formundaki numarayla aynı olduğu kontrol edilir. Sporcunun maç öncesi ve maç sırasında aldığı ilaçların ismi Doping Kontrol formuna yazılır.

Özellikle son 72 saat içinde kullanılan ilaçlar; varsa anestetik ve kortikosteroid maddeler açık seçik ve üzerinde durularak sorulur. Doldurulan formlar sporcu, eşlik eden görevli ve Bağımsız Doping Kontrol Görevlileri tarafından imzalanır ve alınan idrar örneği Doping Kontrol Laboratuvarına gönderilir.

Doping Kontrolleri sırasında alınan idrar örneğine daha sonra bir başka kişi tarafından yasaklı madde konulması olası mıdır?

Doping kontrol örnek kapları bu işlem için özel olarak üretilmiş kod numaralı kaplardır. Doping kontrol örnek alma sırasında kilitlenen doping kontrol kapları kırılmadan açılmaz. Laboratuvara ulaşan örnek kaplarında herhangi bir hasar saptanırsa o idrarda analiz yapılmaz. Bu nedenle doping kontrol işlemi sırasında kilitlenen kaplara hasar vermeden yasaklı bir madde eklemek olası değildir.

Alınan yasaklı maddeler vücuttan ne kadar süre içinde temizlenir?

Yasaklı maddelerin vücuttan temizlenme süresi kişiden kişiye ve maddeden maddeye değişiklik göstermektedir. Ancak gelişen analiz yöntemleriyle aylar önce hatta yıllar önce kullanılan yasaklı madde bile analizlerde saptanabilmektedir. Bazı maddelerin idrarla atılması birkaç gün içinde tamamlanırken, o maddelerin diğer artık ürünlerinin idrardan atılımı birkaç ay sürebilir. Bu yüzden doping kontrol analizlerinde daha çok yasaklı maddelerin artık ürünlerinin saptanması için çalışmalar yapılmaktadır.

Doping Kontrol analizleri nasıl yapılır?

Doping kontrol laboratuvarında ilk aşamada A şişesindeki idrar örneğinde analiz yapılırken B şişesi buzdolabında ya da derin dondurucuda saklanır. Analiz sırasında yasaklı listesinde bulunan tüm maddeler ve bu maddelerin yıkım ürünlerinin bulunup bulunmadığına bakılır.

A örneğinde yasaklı madde bulunursa ne yapılır?

A örneğinde yasaklı madde bulunduğunda sporcu ve ilgili federasyona bilgi verilir. Sporcu isterse B örneğinin analizinde bulunabilir. Bu analizde de idrar örneğinde yasaklı madde

saptanırsa sporcuya verilecek ceza ile ilgili işlemler başlatılır.

Doping yaptığı saptanan sporcuya ne ceza verilir?

Doping yaptığı saptanan sporcuya ve ilgili kişi ve kuruluşlarca kullanılan madde ve yöntemin cinsine göre farklı ağırlıkta ceza uygulanır. Genellikle ilk kez dopingli olduğu saptandığında sporcu 2 yıl spordan men, ikinci kez dopingli olduğu saptandığında ise ömür boyu spordan men cezası ile cezalandırılmaktadır. Grip ilaçlarında bulunan bazı maddelerin (Efedrin, Pseudoefedrin, fenilpropanolamin, kafein, vb.) kullanıldığının saptanması durumunda ,ilk seferde altı ay, ikinci seferde iki yıl, üçüncü seferde ise ömür boyu spordan men cezası verilir.

Doping içeren maddeleri farkında olmadan kullandığı saptanan sporcuya ne gibi işlem yapılır?

Sporcunun hastalığı ya da başka nedenle aldığı ilaçların Uluslararası Olimpiyat Komitesi'nin doping listesinde olduğu saptanırsa, bu durumda farkında olmadan doping madde kullanımından söz etmek olasıdır. Örneğin soğuk algınlığı ilaçlarının içinde çok kullanılan bazı uyarıcı maddelerin karşılaşma öncesi farkında olmadan alınmış olmasına sıklıkla rastlanmaktadır. Sporcu kullandığı ilacın yasaklı listesinde olup olmadığını bir hekime danışarak öğrenmek zorundadır.

Dopingle mücadele kurallarına göre sporcunun maçtan önce Uluslararası Olimpiyat Komitesi'nin yasaklı listesinde bulunan bir ilacı kullandığı saptanırsa, o sporcu karşılaşmaya sokulmamalıdır. Aksi takdirde doping kontrolünde alınan yasaklı madde tespit edilirse, sporcu hasta olduğunu doktor raporlarıyla belgelese dahi sporcuya ceza verilir.

Sporcu grip olduğunda nasıl bir tedavi uygulanmalıdır?

Soğuk algınlığı ilaçlarının içinde çok kullanılan bazı uyarıcı maddeler (Efedrin, Pseudoefedrin, fenilpropanolamin, kafein, vb.) doping olarak kabul edilmektedir. Sporcuların bu gibi ilaçları en azından karşılaşmadan 48 saat önce bırakması gereklidir. Aksi takdirde doping kontrollerinde yasaklı madde tespit edilirse sporcuya ceza verilir. Karşılaşma öncesi dönemde yasaklı madde içermeyen diğer antihistaminik ilaçların alınması konusunda gerekli bilgiler bir hekimden mutlaka alınmalıdır

Doping kontrol analizleri halen daha çok idrar örneklerinde yapılmaktadır. Yakın bir gelecekte doping kontrol analizlerinin daha geçerli ve kesin sonuç vermesi için, idrar örnekleri yerine kan örneklerinin alınması ve bu işlemin yaygınlaşması planlanmaktadır.

Kan Örnekleriyle Test

1968 yılından bu yana doping maddelerini vücut sıvılarında saptamaya çalışan laboratuvarlar yoğun şekilde çalışmalarını sürdürmektedirler. Doping kontrol laboratuvarlarının sonuçlarının geçerli olabilmesi için her yıl Uluslararası Olimpiyat Komitesi tarafından kontrollerinin yapılarak onaylanmaları (akredite edilmeleri) gereklidir. Onaylanmamış laboratuvarlardan alınan doping kontrol analiz sonuçlarıyla sporculara ceza vermek yasal sorunlara neden olmaktadır. Bu nedenle doping kontrol örnekleri, onaylanmış laboratuvarlarda analiz edilmektedir.

Günümüzde sayıları zaman içinde değişmekle birlikte akredite edilmiş otuza yakın doping kontrol laboratuvarı bulunmaktadır.

Ülkemizde Doping Kontrol Laboratuvarı var mıdır?

Ankara'da Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi bünyesinde 1989 yılında kurulmuş bir doping kontrol laboratuvarı bulunmaktadır. Laboratuvar halen Uluslararası Olimpiyat Komitesi tarafından onaylanma için çalışmalarını sürdürmektedir.

Doping Kontrollerinin yapılmasına kimler karar verir?

Ulusal ve Uluslararası federasyonların bünyesinde kurulan Doping Mücadele Komisyonları doping kontrollerinin organizasyonu konusunda yetkilidirler. Komisyonlar hangi kriterlere göre doping kontrol örneği alınacağına karar verip gerekli işlemleri başlatırlar.

Doping kontrolleri her karşılaşmada her sporcuya mı yapılmaktadır?

Uluslararası spor federasyonlarının yönetmeliklerine göre büyük organizasyonlarda bile her sporcuya doping kontrolü yapmak olası değildir. Genellikle karşılaşmaya katılan tüm sporcular içinden kura yoluyla birkaç sporcu seçilerek doping kontrolüne çağırılırlar. Ayrıca dereceye giren ve rekor kıran sporculara doping kontrolü yapmak son yıllarda kabul gören uygulamalardandır.

Doping Kontrolleri sırasında örnek alma işlemi nasıl yapılmaktadır?

Bağımsız Doping Kontrol Görevlileri Doping Kontrolü sırasındaki işlemlerin kurallara uygun olarak yapılmasından sorumludur. Doping kontrolüne alınan sporcular yeterli miktarda idrar örneği vermeden Doping Kontrol Odasını terk edemezler. Gerekli hallerde ancak bir Bağımsız Doping Kontrol Görevlisi ile birlikte Doping Kontrol Odasından kısa süreli ayrılabilirler.

Sporcu örnek vermeyi reddederse doping yapmış gibi ceza verilir. Sporcu idrar örneği vermek için kendini hazır hissederse orijinal kapalı paketlerinde bulunan temiz idrar kaplarından birini seçer.

Sporcu bir Bağımsız Doping Kontrol Görevlisi huzurunda idrarını yapar. Sporcunun bu işlem sırasında göğüsünden dizlerine kadar Bağımsız Doping Kontrol Görevlisince görülebilecek şekilde çıplak halde idrar yapması zorunludur. Bu sırada sporcu ve Bağımsız Doping Kontrol Görevlisi dışında hiç kimse o ortamda bulunamaz. Sporcunun en az 75 ml. idrar yapması gereklidir.

Daha sonra şişeler ait oldukları kutuların içine konur ve mühürlenir. Kutuların doğru bir şekilde kapatıldığı ve kod numaralarının doping kontrol formundaki numarayla aynı olduğu kontrol edilir. Sporcunun maç öncesi ve maç sırasında aldığı ilaçların ismi Doping Kontrol formuna yazılır.

Özellikle son 72 saat içinde kullanılan ilaçlar; varsa anestetik ve kortikosteroid maddeler açık seçik ve üzerinde durularak sorulur. Doldurulan formlar sporcu, eşlik eden görevli ve Bağımsız Doping Kontrol Görevlileri tarafından imzalanır ve alınan idrar örneği Doping Kontrol Laboratuvarına gönderilir.

Doping Kontrolleri sırasında alınan idrar örneğine daha sonra bir başka kişi tarafından yasaklı madde konulması olası mıdır?

Doping kontrol örnek kapları bu işlem için özel olarak üretilmiş kod numaralı kaplardır. Doping kontrol örnek alma sırasında kilitlenen doping kontrol kapları kırılmadan açılmaz. Laboratuvara ulaşan örnek kaplarında herhangi bir hasar saptanırsa o idrarda analiz yapılmaz. Bu nedenle doping kontrol işlemi sırasında kilitlenen kaplara hasar vermeden yasaklı bir madde eklemek olası değildir.

Alınan yasaklı maddeler vücuttan ne kadar süre içinde

temizlenir?

Yasaklı maddelerin vücuttan temizlenme süresi kişiden kişiye ve maddeden maddeye değişiklik göstermektedir. Ancak gelişen analiz yöntemleriyle aylar önce hatta yıllar önce kullanılan yasaklı madde bile analizlerde saptanabilmektedir. Bazı maddelerin idrarla atılması birkaç gün içinde tamamlanırken, o maddelerin diğer artık ürünlerinin idrardan atılımı birkaç ay sürebilir. Bu yüzden doping kontrol analizlerinde daha çok yasaklı maddelerin artık ürünlerinin saptanması için çalışmalar yapılmaktadır.

Doping Kontrol analizleri nasıl yapılır?

Doping kontrol laboratuvarında ilk aşamada A şişesindeki idrar örneğinde analiz yapılırken B şişesi buzdolabında ya da derin dondurucuda saklanır. Analiz sırasında yasaklı listesinde bulunan tüm maddeler ve bu maddelerin yıkım ürünlerinin bulunup bulunmadığına bakılır.

A örneğinde yasaklı madde bulunursa ne yapılır?

A örneğinde yasaklı madde bulunduğunda sporcu ve ilgili federasyona bilgi verilir. Sporcu isterse B örneğinin analizinde bulunabilir. Bu analizde de idrar örneğinde yasaklı madde saptanırsa sporcuya verilecek ceza ile ilgili işlemler başlatılır.

Doping yaptığı saptanan sporcuya ne ceza verilir?

Doping yaptığı saptanan sporcuya ve ilgili kişi ve kuruluşlarca kullanılan madde ve yöntemin cinsine göre farklı ağırlıkta ceza uygulanır. Genellikle ilk kez dopingli olduğu saptandığında sporcu 2 yıl spordan men, ikinci kez dopingli olduğu saptandığında ise ömür boyu spordan men cezası ile cezalandırılmaktadır. Grip ilaçlarında bulunan bazı maddelerin (Efedrin, Pseudoefedrin,

fenilpropanolamin, kafein, vb.) kullanıldığının saptanması durumunda ,ilk seferde altı ay, ikinci seferde iki yıl, üçüncü seferde ise ömür boyu spordan men cezası verilir.

Doping içeren maddeleri farkında olmadan kullandığı saptanan sporcuya ne gibi işlem yapılır?

Sporcunun hastalığı ya da başka nedenle aldığı ilaçların Uluslararası Olimpiyat Komitesi'nin doping listesinde olduğu saptanırsa, bu durumda farkında olmadan doping madde kullanımından söz etmek olasıdır. Örneğin soğuk algınlığı ilaçlarının içinde çok kullanılan bazı uyarıcı maddelerin karşılaşma öncesi farkında olmadan alınmış olmasına sıklıkla rastlanmaktadır. Sporcu kullandığı ilacın yasaklı listesinde olup olmadığını bir hekime danışarak öğrenmek zorundadır.

Dopingle mücadele kurallarına göre sporcunun maçtan önce Uluslararası Olimpiyat Komitesi'nin yasaklı listesinde bulunan bir ilacı kullandığı saptanırsa, o sporcu karşılaşmaya sokulmamalıdır. Aksi takdirde doping kontrolünde alınan yasaklı madde tespit edilirse, sporcu hasta olduğunu doktor raporlarıyla belgelese dahi sporcuya ceza verilir.

Sporcu grip olduğunda nasıl bir tedavi uygulanmalıdır?

Soğuk algınlığı ilaçlarının içinde çok kullanılan bazı uyarıcı maddeler (Efedrin, Pseudoefedrin, fenilpropanolamin, kafein, vb.) doping olarak kabul edilmektedir. Sporcuların bu gibi ilaçları en azından karşılaşmadan 48 saat önce bırakması gereklidir. Aksi takdirde doping kontrollerinde yasaklı madde tespit edilirse sporcuya ceza verilir. Karşılaşma öncesi dönemde yasaklı madde içermeyen diğer antihistaminik ilaçların alınması konusunda gerekli

bilgiler bir hekimden mutlaka alınmalıdır