**Doping**

Inhoudsopgave.

Bladzijde 1Voorkant

Bladzijde 2 Inhoudsopgave

Bladzijde 3 Inleiding

Bladzijde 4 Wat is doping?

Bladzijde 5 Soorten doping

Bladzijde 6 Dopingmiddelen

Bladzijde 8 Controles van doping

Bladzijde 9 Karel Zwerts

Bladzijde 11 Straffen voor doping gebruik

Bladzijde 12 Mijn mening

Inleiding

**Wie ben ik?**

Ik ben Ilse Hielkema. Ik ben 16 jaar oud en woon in Dronrijp. ‘

Verder vind ik DIY’s erg leuk en probeer ook veel DIY’s van het internet uit. Dit gaat weleens fout, maar dit is ook wel leuk, want hier kan ik weer inspiratie uithalen.

Ik schrijf dit allemaal omdat ik niet mee kan doen met gym en ga ik ook maar uitleggen waarom ik niet mee doe. In klas 2 kreeg in een jonge meisjes knie. Ik ben rond deze tijd ook begonnen met hardlopen en dat op all starts. Een jonge meisjes knie krijg je natuurlijk niet zomaar.

Een jonge meisjes knie heet in wetenschappelijke termen ook wel het patellofemorale pijnsyndroom. Het is een aandoening met als meest voorkomende pijnklachten in de knie of beide knieën. Het komt vaak voor bij jongvolwassenen en vaker bij vrouwen dan bij mannen. Ook komt het vaak voor bij jonge meisjes waarbij de spiersterkte de lengtegroei niet goed kan volgen. Vandaar dat het een jonge meisjes knie heet.

Het betekent dat de knieschijf niet goed ‘spoort’ in de groeven van het bovenbeen waardoor er klachten ontstaan. Je merkt vooral de klachten als er druk ontstaat, bijvoorbeeld als je tegen de wind in naar school moet fietsen of traplopen en zelfs bij langdurig in dezelfde houding zitten is vervelend.

Het is dus een aandoening van de knie, waarbij het kraakbeen aan de achterzijde van de knieschijf beschadigd is.

In 2016 ging het nog wat minder met mij. Ik ging weer sporten, maar ik ging iets te ver door en mijn knie deed vaak weer pijn. Ook ben ik mij de podoloog uitgekomen en heb ik steunzolen gekregen. Ik sta namelijk niet goed. Door mijn steunzolen sta ik recht en doen mijn knieën ook veel minder pijn. Ongeveer een maand na de zomervakantie kreeg ik last van mijn heupen. Na een paar onderzoeken kwam eruit dat ik lichte heupdysplasie heb, om dit op te lossen train ik nu mijn rugspieren, want deze blijken erg zwak te zijn. Hierdoor begin ik vaak te ‘hangen’ en sta ik niet recht.

Nu ben ik bij de fysiotherapeut aan het trainen. Hierdoor hoop ik later weer te kunnen sporten zonder pijn.

Nu dit allemaal duidelijk is, ga ik in dit verslag uitleggen hoe het zit met Doping.

Wat is doping?

Doping is een stimulerend middel, vaak gebruikt om hogere prestaties te behalen. Doping is dus niet één middel, maar meerdere die allemaal onder de naam doping vallen. Het IOC heeft daarom een lijst gemaakt met de verboden stoffen. Hierop staan ongeveer 300 middelen die onder doping vallen. Elke stof heeft een andere werking met allemaal verschillende effecten, ook het ene middel gevaarlijker dan het andere middel. Aan doping kan je ook doodgaan. Het wordt vooral in de sportwereld gebruikt op hogere prestaties te halen.

Doping is een overtreding van één of meer artikelen uit het dopingreglement. Doping stoffen en methoden die verboden zijn worden bepaald door het Wereld Anti Doping Agentschap, ook wel het WADA genoemd. Het WADA onderscheidt doping in drie categorieën die weer zijn onderverdeeld in groepen;

1: verboden stoffen

2: verboden methoden

3: stoffen verboden in bepaalde sporten.

Een stof of methode komt pas op de WADA-dopinglijst als het aan drie criteria voldoet: presentatiebevordering, schadelijk voor de gezondheid en als het in strijd is met de normen en waarden van de sport.

Doping wordt dus vooral door sporters gebruikt. Bij wedstijden willen ze graag betere prestaties behalen, dit is voor sommige sporters een reden om aan de doping te gaan. Tegenwoordig zijn er veel strenge controles zodat het gebruik van doping niet onopgemerkt blijft en dat mensen kunnen worden bestraft. Ook wordt er veel meer voorlichting over doping gegeven dan vroeger.

Sinds 1 juli 1999 zijn deze bonden verplicht om een dopingreglement te hebben en een actief anti-doping beleid te voeren. Onder een actief anti-doping beleid boedelen ze een dopingreglement, voorlichting en dopingcontroles.

Het NeCeDo oftewel het Nederlands Centrum voor Dopingvraagstukken controleert deze dopingreglementen, adviseert, en geeft voorlichting over doping.

Soorten doping

Het IOC heeft dus voor het eerst een lijst opgesteld met maar liefst 300 soorten doping. Deze lijst van het IOC is in April 2001 voor het laatst aangepast, hieronder staan een aantal van deze soorten doping.

Doping zijn in 5 soorten verdeeld:

1. Stimulantia, enkele voorbeelden ervan zijn: Amifenazol, bromantan, carfedon, cocaïne, cafeïne, pipradol enz.

2. Narcotische analgetica. Enkele voorbeelden ervan zijn: Heroïne, methadon, buprenorfine, morfine, pethidine enz.

3. Anabole middelen. Enkele voorbeelden ervan zijn: Nandrolon, clostbol, stanozolol, androsteendion, testosteron enz.

4. Diuretica. Enkele voorbeelden ervan zijn: Bumetanide, furosemide, mersalyl, mannitol, chloortalidon enz.

5. Peptide hormonen, mimetica en analoga. Enkele voorbeelden ervan zijn: Groeihormoon, insuline, choriongonadotrofine, corticotrope hormonen enz.

Als een van de bovenstaande stoffen aanwezig zijn, wordt het gezien als doping. De WADA stelt deze lijst op. Een stof of een methode wordt als doping gezien als het aan minimaal twee criteria voldoet;

* (Poging tot) het gebruik van verboden stoffen en/of verboden methoden
* (Poging tot) manipuleren
* Gebrekkige informatieverstrekking
* (Poging tot) gebrekkige medewerking
* (Poging tot) bezit
* (Poging tot) handel
* (Poging tot) toediening

Dopingmiddelen

Bij doping denken mensen vaak aan androgeen en anabool. Androgeen is een stof die de mannelijke eigenschappen in stand houden. Waaronder ook de seksuele kenmerken. Als je de androgenen stoffen van buitenaf krijgt, dan denkt je lichaam dat er een overvloed van deze stoffen is. De eigen productie van androgenen gaat dan oplaag, er is immers al genoeg aanwezig. Als je hier te veel van binnenkrijgt gaan de teelballen krimpen en is de kans op onvruchtbaarheid heel groot.

Met anabool kan de spiermassa worden vergroot. Ook heeft het een herstellende werking. Hiermee kunnen je prestaties dus omhooggaan. Anabole middelen worden voornamelijk gebruikt op de kracht te ontwikkelen. Het wordt vaak gebuikt bij sporten als kogelstoten, speerwerpen en gewichtheffen. Anabole middelen zorgen ervoor dat er meer eiwit in het lichaam wordt aangemaakt. Onze spieren zijn grotendeels opgebouwd uit eiwitten, dit betekend dat door anabole middelen er grotere spiermassa’s ontstaan. Wel zijn er aan anabole middelen grote risico’s verbonden:

- leverbeschadiging

- toenemen van cholesterol

- toenemen van gevoelens van agressie

- kleiner worden van de zaadballen

- veel of juist heel weinig acne

- bij vrouwen kan er veel haargroei ontstaan

- vrouwen kunnen ook kaal worden

- mannen krijgen borstvergroting

- onregelmatige menstruatie

Veel van deze middelen worden op de zwarte markt verhandeld, dit betekend dat er niet altijd zorgvuldig mee wordt omgegaan. De middelen kunnen verontreinigingen bevatten en geven daarmee veel gezondheidsrisico’s.

Ook heb je anabole steroïden. Dit is het meest gebruikte middel voor betere prestaties is de sportwereld. Anabole steroïde zijn vaak kunstmatige gemaakte stoffen zoals nandrolon, metandïenon, clenbuterol en stanozolol. In ons eigen lichaam wordt anabole steroïde ook gemaakt, maar dan heet het testosteron. Het komt dus alleen bij mannen voor.

Ook een erg populair product is de testosteronpleister. De pleister geeft het lichaam continue kleine beetjes testosteron. Het testosteron uit pleisters is bij een dopingcontrole veel moeilijker aan te tonen dan bijvoorbeeld testosteron uit naalden of capsules.

Ook bestaat er iets genaamd bloeddoping. Bij bloeddoping worden er rode bloedcellen in het lichaam gespoten. Deze rode bloedcellen kunnen van de atleet zelf zijn of van iemand anders met een passende bloedgroep.

Door bloeddoping verhoog je de zuurstofdraagbaarheid van het bloed. Dit verhoogt het uithoudingsvermogen van de atleet. Ook kan hij meer zuurstof opnemen. Wel zit er een groot risico aan. Het bloed kan hierdoor dikker worden en kan trombose veroorzaken en kan levensgevaarlijk zijn.

Bloeddoping wordt vooral gebruikt bij duursporten zoals wielrennen en atletiek.

Diuretica en maskeren stoffen worden ook vaak gebruikt. Diuretica verhoogd de urineproductie. Dit betekent dat je snel gewicht kan verliezen doordat je veel water verliest. Sporters die aan snelheidsporten doen gebruiken dit, omdat je hierdoor sneller wordt.

Wel is een bijwerking dat je de verboden stoffen ook versneld kwijtraakt, omdat je veel urineverlies hebt. Dit kan je ook als een voordeel zien, omdat het moeilijker is om de verboden stoffen te vinden in het lichaam. Ze zijn vaak al uit geplast.

Erytropoëtine, ook wel epo genoemd, is een hormoon wat vooral in de nieren wordt aangemaakt. Erytropoëtine bevorderd de vorming van rode bloedcellen. Dit zorgt ervoor dat je beter zuurstof opneemt. Sinds 1987 is er een kunstmatige vorm van aanwezig. Dit product wordt vaak aan mensen gegeven die een vorm van vloedarmoede hebben.

Sinds 2001 staat epo op de doping lijst. Vooral wielrenners gebruiken het middel.

Controles van doping

Vanaf 1 juli 1999 is het verplicht gesteld om dopingcontroles te houden. Hiervoor worden tegenwoordig ook subsidies gegeven. Dit soort maatregelen zijn er genomen om het gebruik van doping terug te dringen.

Dopingcontroles zijn er zodat iedereen eerlijke wedstijden heeft. Bij sporten is het de bedoeling dat tactiek, kracht, doorzettingsvermogen en trainingen bepalen wie er wint. Het is dus niet de bedoeling dat mensen winnen doordat ze verboden middelen of methodes toepassen om te kunnen winnen.

Iedereen kan worden gecontroleerd in de sportwereld. Zelfs een recreatieve fitnesser kan worden gecontroleerd op dopinggebruik. Alleen de een wordt vaker gecontroleerd dan een ander. Bij dopingcontroles wordt rekening gehouden met het aantal in het verleden vastgestelde doping overtredingen in een bepaalde sporttak, de dopinggevoeligheid van de sporttak en het belang van de sporttak (hoe populair de sport is).

Individuele sporten worden over het algemeen vaker gecontroleerd dan andere sporters. In de praktijk worden elite sporters vaker gecontroleerd dan recreatieve sporters. Dit betekend dat mensen die nationaal of internationaal niveau sporten vaker worden gecontroleerd.

Dopingcontroles gebeurden vroeger soms na de wedstrijden. Nu kunnen ze op elk moment van de dag plaatsvinden. Ze doen het op deze manier, omdat dopingmiddelen soms langer in het bloed/lichaam zitten en sommige producten zitten maar een paar dagen in het bloed/lichaam. Ook zijn dopingcontroles op elk moment, omdat de sporters na de dopingcontrole aan de doping gaan.

Bij de dopingcontroles is het belangrijk dat alle sporters gelijk en op dezelfde manier worden behandeld. Hiermee wordt er bedoelt dat Nederlands strengen controles hebben dan Spanje. Dit heeft er niets mee te maken hoe vaak iemand wordt onderzocht.

Karel Zwerts

Karel Zwerts heeft een dopingboek geschreven, hierin staan stap voor stap wat er gebeurd bij een dopingcontrole.   
  
Stap1, Oproep voor dopingcontrole   
Wanneer je ingeloot of aangewezen bent voor een dopingcontrole wordt je schriftelijk of mondeling hiervan op de hoogte gesteld. Een mondelinge oproep moet schriftelijk bevestigd worden.   
  
Stap 2, Registratie en identificatie in het dopingcontrolestation   
Bij wedstrijden moet je je zo snel mogelijk melden bij het dopingcontrolestation. Je mag hierbij een begeleider of tolk meenemen. Als je geen wedstrijd hebt dan moet je je zo snel mogelijk naar het dopingcontrolestation begeven. Je moet je hier identificeren en de dopingcontrole-official moet zich kunnen legitimeren.   
  
Stap 3, Keuze opvangbeker   
Aangezien je een urinemonster moet inleveren, wordt je van tevoren gevraagd een opvangbeker te kiezen.   
  
Stap 4, Plassen onder toezicht   
In de opvangbeker die je hebt uitgekozen moet je onder direct toezicht (van een persoon met hetzelfde geslacht als jijzelf) een urinemonster te produceren. De hoeveelheid urine die je moet produceren moet groter zijn dan 75 milliliter.   
  
Stap 5, Onvoldoende urine   
Indien je onvoldoende urine hebt geproduceerd wordt deze opvangbeker verzegeld met een uniek codenummer, deze code wordt genoteerd op het dopingcontroleformulier. Ook moet je zelf controleren of deze nummers correct genoteerd worden. Deze verzegelde opvangbeker wordt dan in het dopingcontrolestation bewaard. Als je later weer in staat bent om opnieuw urine te produceren (in een nieuwe opvangbeker) dan moet je zelf deze twee bekers samenvoegen.   
  
Stap 6, Keuze van de flesjes   
Als je de vereiste hoeveelheid urine hebt geproduceerd, dan zal de dopingcontrole-official je vragen om een set van twee containertjes met daarin 2 flesjes te kiezen. Ook moet je dan 2 zegels met een uniek codenummer te kiezen.   
  
Stap 7, Verdelen van de urine   
Onder controle van de dopingcontrole-official moet je de urine verdelen over de eerder uitgekozen 2 flesjes. In flesje A wordt 50 milliliter gegoten en in flesje B 25 milliliter. Ook dient er een kleine hoeveelheid urine in de opvangbeker achter te blijven om te bepalen of dit wel een geschikt urinemonster is.   
  
Stap 8, Sluiten en verzegelen van de flesjes   
Je sluit de flesjes zelf, en je verzegelt ze met een uniek codenummer. Ook deze nummers worden genoteerd op het dopingcontroleformulier. Deze flesjes moet je nu ook weer zelf opbergen in de bijbehorende containertjes, die hetzelfde nummer moet bevatten als de nummers van de flesjes. 

Stap 9, Meting zuurgraad(PH) en soortelijk gewicht(SG)   
De overgebleven hoeveelheid die is overgebleven in de opvangbeker is nodig voor de laboratorium-analyses. De zuurgraad van de urine behoort groter of gelijk aan 5 en kleiner of gelijk aan 7 te zijn. Het soortelijk gewicht moet 1.010 of hoger zijn. Als de urine niet aan deze eisen voldoet dan moeten de stappen vanaf stap 3 opnieuw doorgelopen worden. Als de urine bij de 2e keer nog niet aan deze eisen voldoet dan zal de procedure toch voortgezet worden. Deze meetresultaten worden op het dopingcontroleformulier ingevuld.   
  
Stap 10, Opgave gebruikte medicijnen   
De dopingcontrole-official zal je nu gaan vragen of je medicijnen of andere relevante substanties hebt gebruikt gedurende 7 dagen voor de controle. De antwoorden worden genoteerd op het dopingcontroleformulier.   
  
Stap 11, Ondertekenen van het dopingcontroleformulier   
Op dit formulier moet je invullen of je akkoord gaat met de gevolgde procedure. Als je bezwaren hebt kun je die ook vermelden op dit formulier. Het dopingcontroleformulier moet altijd ondertekent worden!!! Je krijgt een kopie van het formulier en daarmee is de procedure ter plaatse voor jou afgelopen. 

Straffen voor dopinggebruik  
Als er uit de testen blijkt dat je doping hebt gebruikt, krijg je een straf. Bij de eerste dopingovertreding wordt er een sanctie opgelegd. Dit is een straf die kan variëren van een waarschuwing tot vier jaar schorsing. Dit hangt af van meerdere factoren, waaronder de stof die de sporter waarschijnlijk heeft gebruikt.

Bij herhaalde overtredingen van het dopingreglement kan de sporter levenslange uitsluiting kunnen krijgen. De sporten kan met uitzonderlijke omstandigheden wel de straf naar beneden bijgesteld krijgen.

In de tijd dan de sporter geschorst is van zijn sport, mag hij of zijn niet deelnemen aan wedstrijden, trainingen of activiteiten van de sportbond. Als het dopinggebruik/overtreding binnen wedstrijdverband was, leid dit tot diskwalificatie van het individuele resultaat. Dit geld ook voor het prijzengeld, medailles en punten.

Ook kan een sporten niet overstappen naar een andere sportbond, de sanctie gaat mee. Als er twee of meer sporters binnen een team een dopingovertreding hebben, is het mogelijk om het hele team te diskwalificeren. De regels verschillen wel per sport.

In Nederland hebben we geen speciale wetten voor doping, maar zijn er wel wetten waaronder je doping kan zien. We hebben in Nederland de Opiumwet en de wet op de geneesmiddelenvoorziening.

De Opiumwet is in 1928 ingegaan. In de wet staat dat het is verboden om middelen die op de lijst staan:

- binnen of buiten het grondgebied van Nederland te brengen (smokkelen)

- te telen, te bereiden, te verwerken, te verkopen, af te leveren, te verstrekken of te vervoeren

- aanwezig te hebben, in je bezit te hebben

- te verwaardigen

In sommige gevallen is er ontheffing mogelijk, bijvoorbeeld voor medicinaal gebruik. De hoogste straf op een delict uit de Opiumwet is 12 jaar gevangenisstraf, voor drugssmokkel

De wet op de geneesmiddelenvoorziening heeft de bedoeling om doping te bestrijden. Veel geneesmiddelen vallen onder deze wet, die het vrij gebruik van deze niet meet toestaat. Ze mogen alleen op recept verstrekt worden. Ook mogen ze alleen in de apotheek aanwezig zijn, elders is de aanwezigheid niet toegestaan en dit betekent een overtreding van de wet. 

Mijn mening

Ik zou niet snel aan de doping gaan. Als ik zie hoeveel erbij komt kijken, zou ik er nooit aan beginnen. Ook kan ik niet erg goed liegen, dus ik zou niet eens een potje kunnen plassen zonder helemaal rood te worden. Of dat ik heel hard begin te lachen. Ik train wel gewoon.

Wel heb ik van dit verslag veel geleerd. Ik dat doping een stof was. Net zoiets als cocaïne. Dit is het dus niet. Doping kan een stof zijn, maar ook een methode en dat vond ik wel raar. Ik snap dat het verboden is, want dit verpest de sport eigenlijk. Het is de bedoeling dat iedereen traint voor zijn doel, doping is eigenlijk vals spelen.