

# DOPING II

Als de kaatsbond graag een topsportbond wil zijn en de kaatsers topsporters dan zitten daar een aantal positieve aspecten aan (o.a. subsidie) maar ook een aantal negatieve aspecten. Een ervan is de dopingcontrole. Het was een van de interessante opmerkingen die Maurice Leeser (medewerker van NeCeDo) maakte tijdens zijn lezing over doping op 12 april jl. Wat mag je nog wel en wat mag je niet meer gebruiken? Hoe moet een sporter handelen met medicijnen wanneer hij/zij eens ziek is of zelfs een chronische ziekte (bv. astma) heeft?

De Anti Doping Code van het I.O.C. wordt onderverdeeld in 4 groepen.

- A. Verboden groepen van stoffen
- B. Verboden methoden
- C. Groepen van middelen die aan bepaalde restricties zijn gebonden
- D. Out-of-competition controles

Ad A. Het gaat veel te ver om hier alle stoffen die verboden zijn op te noemen, maar ze worden onderverdeeld in een 5-tal groepen. Ik heb daarachter de meest bekende stoffen opgeschreven.

1. **Stimulantia**. Deze middelen werken in op het centrale zenuwstelsel, bv. cocaïne en coffeïne. Deze laatste stof zit o.a. in koffie, chocolade, thee, energy drinks en cola. Door het gebruik van deze middelen slaan een aantal processen in het lichaam 'op hol'. De hartslag, bloeddruk, temperatuur gaan omhoog, je eetlust verminderd, je bent minder snel vermoeid en je hebt minder slaap nodig. Bovendien gaat je vetverbranding omhoog, waardoor je een prestatie langer vol kunt houden.
2. **Narcotische analgetica** (pijnstillers zoals heroïne en morfine). Men hoopt met deze middelen beter te kunnen 'afzien' omdat je je pijngrens ermee verlegt. Een stof als codeïne welke o.a. in paracetamol voorkomt is wel toegestaan.
3. **Anabole steroïden** (mannelijke geslachtshormonen). De bekendste is stanozolol, het middel waarop Ben Johnson werd betrapt tijdens de zomerspelen van 1988. Verder staan op deze lijst ook de anti-astmatische middelen als clenbuterol. Deze stoffen zijn bij astmatische sporters toegestaan mits zij een dokterverklaring hebben. Ze mogen alleen geïnhaleerd worden.
4. **Diuretica** (plaspillen). Deze stoffen worden om twee redenen gebruikt. Ten eerste bij sporters die worden ingedeeld in gewichtsklassen. Door veel te plassen verlies je veel vocht, waardoor je in een lagere gewichtsklasse terechtkomt. Ten tweede kan een plaspil gebruikt worden als maskering bij dopinggebruik. Hoe meer vocht je middels urine afscheidt des te lager zullen de concentraties aan verboden middelen worden
5. **Peptide hormonen** De bekendste is EPO (erythropoetine). Dit EPO zorgt ervoor dat de aanmaak van rode bloedcellen in het beenmerg wordt geactiveerd. Rode bloedcellen zorgen voor een beter zuurstoftransport. Vnl. bij duursporters heeft dit veel effect. Het probleem was vroeger dat lichaamseigen en lichaamsvreemd EPO niet te onderscheiden was. Het blijkt nu dat de lading van lichaamseigen en -vreemd EPO verschillend is. Dit is tot 24 uur na de injectie terug te vinden in de urine.

Daarnaast zijn het groeihormoon en insuline bekende middelen in deze groep. Insuline is het krachtigste peptidemiddel wat er is. Insuline mag alleen gebruikt worden door suikerzieke patienten. Wel moet insuline worden voorgeschreven door een specialist en moet dit van tevoren aan de bond worden gemeld.

Ad B. **Verboden methoden** o.a. bloeddoping. Na een periode van hoogtestage werd een hoeveelheid bloed afgetapt welke veel rode bloedlichaampjes bevatten. Vlak voor een wedstrijd werd dit bloed dan weer toegevoegd.

Ad C. **Restricties** Er staan een aantal stoffen op de lijst, waarvan een bond zelf mag bepalen of ze al of niet strafbaar zijn, bv. alcohol. Het is bekend dat alcohol in een lichte concentratie een anti-stress middel is met behoud van coördinatie en concentratie. Bij het kaatsen zijn de verhalen overbekend dat men vlak voor de finale 'in slokje' nam om de spanning wat weg te halen.

Een andere hele bekende zijn de cannabinoïden (o.a. marihuana en hasj). Ook aan het gebruik van deze middelen zijn bepaalde restricties verbonden. Je moet er ook om denken dat je positief kunt worden van 'meeroken'.

Lokale anaesthetica (pijnstillers) zijn toegestaan onder bepaalde restricties. Hiertoe behoren o.a. de pijnstillende zalfjes. Ze zijn alleen toegestaan op doktersadvies. Boksers gebruikten in het verleden veel van deze zalfjes op hun voorhoofd waardoor ze minder gevoelig werden voor de klappen van de tegenstander. Dit is dus verboden.

Ad D. Deze controles kunnen vanaf volgend jaar ook worden toegepast bijv. op trainingen. Er wordt dan alleen gecontroleerd op anabole middelen, diuretica, peptide hormonen en op verboden methodes.

Iedereen vraagt zich nu af of deze strenge dopingcontroles wel nodig zijn bij een sport als kaatsen. Er wordt toch niet gebruikt. Bovendien hebben de meeste verboden middelen geen positieve invloed op het prestatievermogen van een kaatser. Er is dus voor een kaatser geen reden om de meeste middelen te gebruiken. Maar de dopingcontrole is ook een bescherming voor de sporter zelf. De meeste middelen op de lijst hebben naast een positief effect op een sportprestatie meestal een aantal hele vervelende lichamelijke bijwerkingen. Nog een reden extra om niet te gebruiken.

Als de middelen toch geen effect hebben op de prestatie van een kaatser en ze toch niet gebruikt worden kun je er ook gewoon op gecontroleerd worden.

De enige problemen zitten in de 'valkuilen' zoals koffiedrinken enz., en in het gebruik van voedingssupplementen waar vaak niet duidelijk op het etiket staat vermeld wat in het flesje zit.

Maar om te besluiten met nog een opmerking van Maurice Leuser: "Wie graag een topsporter wil zijn, moet zich ernaar gedragen."