

# DOPİNG VE ERGOJENİK YARDIM

Ozan ESMER<sup>1</sup>

## 1. Giriş

Sporun bilimsel yönü, çok yönlü araştırmalara, gözlemlere ve uygulamalara konu olmuş; bütün bu çalışmaların değerlendirilmesi sonucu antrenman bilimi doğmuş ve sporcuların performans düzeylerinin artmasında önemli bir kriter olmuştur (Özaltaş, Savucu & Hamzaoğulları, 2015).

Spor, etik sınırlar içerisinde sporcuların zihinsel ve fiziksel performanslarını doğal antrenman metotlarıyla geliştirmelerine dayanır. Kullanımı yasaklanmış madde veya yöntemlerin işin içine dahil olması, haksız rekabet yaratacağı gibi eşitlik ilkesine de aykırı düşmektedir. Bu tür yasaklı maddelerin performans arttırmak amaçlı kullanımının bir de sağlık yönünden riskleri bulunmaktadır. Spor tarihinde bilinçsiz ve aşırı madde kullanımı sonucu görülen pek çok ölüm, sakatlanma ve uzun süreli hastalık hikayeleri bulunmaktadır.

Performans artışı sağlamak amacıyla kullanılan bazı besin maddelerinin dayanıklılığı, hızı, beceriyi ve kuvveti arttırdığı bilinmektedir. Günümüz spor dünyasında fiziksel ve mental performansın artırılması amaçlı çeşitli araştırmalar yapılmakta, bunların etik olup olmadığı, insan sağlığına fayda ve zararları ortaya konmaya çalışılmaktadır. Bu bağlamda doping ile ergojenik yardım arasındaki farkın iyi anlaşılması gerekmektedir.

---

<sup>1</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Mardin Artuklu Üniversitesi, ozanesmer@gmail.com

## 4.2. Kullanımı Yasaklanmış Maddeler

Bunlar doping olarak kabul edilmektedir. Spor etiğine, fair play ruhuna aykırıdır. Hastalık yapıcı ve öldürücü etkileri oldukça fazladır. Kullanıldıkları zaman sportif performansı, antrenmanlardan elde edilen optimum seviyenin üstüne yapay olarak çıkarabilirler. Bundan dolayı uzun süreler ve yüksek dozda kullanılmaları gerekmektedir (Ergen vd., 1993).

### KAYNAKLAR

- Akgün N, (1993). Egzersiz Fizyolojisi, Ege Üniversitesi Basımevi, II. Cilt, no:115, İzmir.
- Atasü T, (2004). Futbol Açısından Ülkemizde ve Dünyada Doping Konusuna Genel Bakış, Doping ve Futbolda Performans Arttırma Yöntemleri, Form Reklam Hizmetleri, İstanbul.
- Atasü T, Yücesir İ, Güner R, (2004). *Sporda Ergojenik Yardım ve Ergojenik Beslenme. Doping ve Futbolda Performans Arttırma Yöntemleri*, Form Reklam Hizmetleri, İstanbul.
- Atasü T, Yücesir İ, Bayraktar B, (2011). *Dopingün Tarihçesi, Dopingle Mücadele ve Futbolda Performans Arttırma Yöntemleri*, Ajansmat, 1, Ankara.
- Atasü T, (2011). *Futbol Açısından Ülkemiz ve Dünyada Doping Konusuna Genel Bakış, Dopingle Mücadele ve Futbolda Performans Arttırma Yöntemleri*, Ajansmat Matbaacılık, 18, Ankara.
- Bağcıvan İ, (2004). Sporda Doping ve Ergojenik Yardımcı Ders Notları, Cumhuriyet Üniversitesi, 9-15, Sivas.
- Cicioğlu İ, Tamer K, Çevik C, Düzgün E, (2011). Farklı Dozlarda Sodyum Bikarbonat Alımının Yoğun Egzersiz Performansına Etkisi, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6 (1), 41- 52, Ankara.
- Ergen E, Demirel H, Güner R, Turnagöl H, (1993). *Doping ve Ergojenik Yardım. Spor Fizyolojisi*, Anadolu Üniversitesi Yayını, 584, Eskişehir.
- Erikson OB, Mellstrand T, Peterson L vd., (1990). *Sports Medicine Health& Medication*, London: Raynor Design.
- Erkiner K, (2006). *Hukuk Boyutunda Doping*, Nobel Yayınevi, 1. Baskı, Ankara.
- Ersoy G, (1998). *Sağlıklı Yaşam, Spor ve Beslenme*. Damla Matbaacılık Reklamcılık ve Yayın Tic. Ltd. Şti. Ankara.
- Ertaş Ş, Petek H, (2005). *Spor Hukuku*, 2. Baskı (2011), Yetkin Yayınları, Ankara.

- Gaudard A, Emmanuelle VM, Bressolle F, Audran M, (2003). Drugs For Increasing Oxygen Transport and Their Potential Use in Doping. *Sports Medicine*, Volume 33, Issue 3, 187- 212.
- Güler D, Gökdemir K, Günay M, (2004). Türkiye’de Üniversitelerarası Spor Oyunlarına Katılan Futbolcuların Ergojenik Yardımcılar Hakkındaki Bilgileri ve Kullanma Düzeyleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9 (3), Ankara.
- Günay M, Cicioğlu İ, (2001). *Spor Fizyolojisi*, Gazi Kitabevi, 1. Baskı, Ankara.
- Güner R, (2004). Doping Madde ve Yöntemlerinin Etki ve Yan Etkileri. *Doping ve Futbolda Performans Arttırma Yöntemleri*. Atasü T. (ed). Form Reklam Hizmetleri, İstanbul.
- Güner R, (2002). *Sporda Doping*: (Editör) Ergen E, Nobel Yayınları, 122-139, Ankara.
- Güneş Z, (2003). *Antrenör ve Sporcu El Kitabı*, Spor ve Beslenme. Nobel Yayın Dağıtım LTD, 3. Baskı, Ankara.
- Güneş Z, (2005). *Antrenör ve Sporcu El Kitabı*, Spor ve Beslenme. Nobel Yayın Dağıtım LTD, 4. Baskı, Ankara.
- Haynes SP, Fitch KD, (1996). *Doping. Textbook of Science and Medicine in Sport*. J. Bloomfield, PA Fricker, KD Fitch (Editors). Australian Sports Commission, 525- 534, Australia.
- Houlihan B, (2002). Dying to Win: *Doping in Sport and Development of Anti-Doping Policy*. 2nd Edition, Council of Europe Publishing, 61, Strasbourg.
- IFFB, (1990). International Federation of Body Builders, “The Battle Against Steroids Goes On: Position Paper of the I.F.F.B, 153.
- Karatosun H, (2003). *Antrenmanın Fizyolojik Temelleri*. Tuğra Ofset, Isparta.
- Kargılı H, (2002). Spor Ahlakı ve Sporcu Açısından Doping Kullanımının Etkileri ve Doping ile Mücadele Çalışmaları. Ms Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Özaltaş, H.N., Savucu, Y. & Hamzaoğulları, K., (2015). Farklı branşlarda amatör sporcuların antrenman sonrası solunum ve dolaşım sistemlerinde oluşan adaptasyonların karşılaştırılması. *Route Educational & Social Science Journal*, 2(1).
- Özel R, (1995). Haltercilerde Doping Kullanım Metotları ve Yaygınlığının Araştırılması. (MS Tezi, Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Şen İ, (2003). Sporda Ergojenik Yardımcılar. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, % (3), 26- 31.

- Ünal M, (2005). Sporda Ergojenik Yardım. *Spor ve Tıp Dergisi*, Sayı 2, Nisan, İstanbul.
- Yavuz U, (2004). Anabolik Steroidlerin Sporda Doping Olarak Kullanımı ve Yan Etkileri. *Atletizm Bilim ve Teknolojileri Dergisi*, 55 (3), Ankara.
- Yıldız A, (2006). Cumhuriyet Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu ve Sivas İli Amatör Liglerinde Değişik Branşlardaki Sporcuların Doping Kullanım Oranlarının Araştırılması. (MS Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Sağlık Bilimleri Enstitüsü), Sivas.
- Yücesir İ, Güner R, Atasü T, (2011). *Sporda Ergojenik Yardım ve Ergojenik Beslenme*. In: Doping ile mücadele ve futbolda performans arttırma yöntemleri (1. bs.) Atasü T, Bayraktar B, Yücesir, İ. (eds) Ajansmat Matbaacılık Ambalaj San. ve Tic. A.Ş., s 157, Ankara.
- WADA, (2003). World Anti Doping Agency. (2003, Mart). World Anti Doping Code. [https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/wada\\_code\\_2003\\_en.pdf](https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/wada_code_2003_en.pdf)
- WADA, (2015). World Anti Doping Agency. (2015, Ocak 1). World Anti Doping Code. <https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/wada-2015-world-anti-doping-code.pdf>
- Williams M, (1993). Nutritional Supplements for Strength Trained Athletes. *Sport Science Exchange*.
- Williams M, (1998). The Ergogenic Edge. Champaign: Human Kinetics.