

**GRUDZIEŃ  
2022**

# NEWSLETTER

Informacje  
dla sportowców,  
trenerów i działaczy  
polskich związków  
sportowych



**GRAMY  
FAIR**  
#NIEdladopingu



**POLADA**

Polska Agencja Antydopingowa



**POLADA**  
Polska Agencja Antydopingowa



**Raport antydopingowy**

**nr 12/2022**

**grudzień 2022**

## DR MICHAŁ RYNKOWSKI PONOWNIE

### DYREKTOREM POLADA

**16 grudnia 2022 roku, z rąk Ministra Sportu i Turystyki Kamila Bortniczuka, dr Michał Rynkowski odebrał akt powołania na stanowisko Dyrektora Polskiej Agencji Antydopingowej.**

Kandydat spełnił wszystkie wymogi rekrutacji przeprowadzonej przez Ministerstwo, potwierdzając swoją wiedzę, doświadczenie i zaangażowanie na rzecz walki z dopingiem. To oznacza,



że dr Michał Rynkowski będzie kontynuował misję na rzecz czystego sportu w Polsce.

## POWSTAŁA EKSPOZYCJA O CZYSTYM SPORCIE I FAIR PLAY

### W MUZEUM SPORTU I TURYSTYKI W WARSZAWIE

**Z inicjatywy Polskiej Agencji Antydopingowej, odbyła się uroczystość odsłonięcia ściany poświęconej tematyce czystego sportu i zasad Fair Play. Odsłonięcie ściany jest jednym z ważnych momentów Polskiej Agencji Antydopingowej w jubileuszowym, 5. roku jej działalności.**

Dzięki treściom umieszczonym na ścianie, odwiedzający Muzeum będą mogli zapoznać się z krótką historią POLADA, ale także z wartościami Fair Play, które promuje Międzynarodowy Komitet Fair Play. W uroczystości wzięli udział: Witold Bańka Prezydent Światowej Agencji Antydopingowej (WADA), Anna Krupka Sekretarz Stanu w Ministerstwie Sportu i Turystyki



oraz członek Zarządu WADA, Andrzej Krańnicki Prezes Polskiego Komitetu i członek Zarządu WADA, Hanna Wawrowska przewodnicząca Klubu Fair Play PKOl i członek Rady Międzynarodowego Komitetu Fair Play, wybitni sportowcy i medaliści olimpijscy: Luiza Złotkowska i Konrad

Niedźwiedzki. Oboje, od lat, wspierają działania na rzecz czystego sportu, także w ramach współpracy z Polską Agencją Antydopingową, współtworząc Komitet Zawodniczy przy POLADA.

Projekt ściany koordynowała i realizowała Polska Agencja Antydopingowa we współpracy z Muzeum Sportu i Turystyki. Wsparcia merytorycznego przy projekcie, w zakresie idei Fair Play,

udzieliła Hanna Wawrowska, przewodnicząca Klubu Fair Play PKOl i członek Rady Międzynarodowego Komitetu Fair Play. POLADA dziękuje także wszystkim fotografom, organizacjom i osobom prywatnym, bez zaangażowania których ten projekt by nie powstał.

## ROZMOWY DLA GŁOWY – RUSZYŁ TELEFON ZAUFANIA

### I PSYCHICZNEGO WSPARCIA DLA SPORTOWCÓW

**Fundacja Graj z Głową uruchomiła pierwszy w historii, dedykowany sportowcom i środowisku sportowemu telefon wsparcia, dzięki któremu każdy zawodnik, trener czy rodzic będzie mógł szukać wsparcia mentalnego i psychicznego. Projekt uruchomiono ze środków przekazanych przez Polską Agencję Antydopingową, w ramach akcji „Biegam z czystą przyjemnością”. Pomoc będzie udzielana bezpłatnie.**

Projekt to nie tylko wsparcie i pomoc psychologiczna, ale przede wszystkim profilaktyka i zapobieganie kryzysom i depresji. Dlatego tak szeroka jest gama tematów, z którymi można się zgłosić do założycielek Fundacji. Mogą to być: bieżące sprawy zawodniczek i zawodników, rozwój kariery, przeprowadzka do nowego kraju, zmiana klubu, rodzicielstwo, kontuzja czy rozwój kariery dwutorowej.



Sesja trwa 45 minut. Każdy rezerwujący sesję będzie mógł wybrać standardową rozmowę telefoniczną lub połączenie video za pośrednictwem komunikatora, tj. WhatsApp. Fundacja zapewnia całkowitą anonimowość rozmów. W każdy piątek kalendarz będzie aktualizowany. Wszyscy udzielający porad zostali przeszkoleni i przygotowani do działania w kryzysie, także w momencie zagrożenia życia. Fundacja ma w tym obszarze przygotowane specjalne procedury. Kalendarz projektu „Rozmowy dla Głowy”, gdzie można rezerwować bezpłatne konsultacje, znajduje się pod linkiem

[rozmowydlaglowy.calendesk.net](http://rozmowydlaglowy.calendesk.net)

## KOLEJNY ETAP WSPÓŁPRACY POLADA - PZPN

**Grudniowe spotkanie z lekarzami związanymi z polskim futbolem podczas Konferencji Medyczno-Sportowej Polskiego Związku Piłki Nożnej rozpoczęło drugi sezon współpracy PZPN z POLADA.**

Spotkanie zostało zrealizowane w oparciu o program HatTrick Unii Europejskich Związków Piłkarskich (UEFA). Pierwszy sezon pozwolił na zorganizowanie spotkań o tematyce antydopingowej ze wszystkimi reprezentacjami kobiet, w drugim podstawowa wiedza z tego



zakresu ma zostać przekazana młodzieżowym reprezentacjom męskim. Szkolenie z wiedzy antydopingowej, przeprowadzone w ramach konferencji, było 120. akcją edukacyjną dla POLADA i jednocześnie ostatnią w 2022 roku.

## FINAŁ OPERACJI EUROPOLU POD KRYPTONIMEM „TARCZA”

**Operacja Europolu pod kryptonimem "Tarcza" to finał dochodzenia, które było prowadzone od kwietnia do października 2022 roku. Brały w nim udział władze 28 krajów, a także Światowa Agencja Antydopingowa (WADA).**

Jak podano w oficjalnym komunikacie, udało się przechwycić podrabiane leki i substancje dopinujące o wartości przekraczającej 40 milionów euro. Rozbito 59 grup przestępczych. Aresztowano lub wszczęto procedurę poszukiwawczą w odniesieniu do 349 osób w całej Europie. Skonfiskowano 10,5 mln sztuk nielegalnych specyfików, w tym milion testów na COVID-19 bez wymaganego atestu. Jednocześnie nakazano likwidację 10 działających w ukryciu laboratoriów.



Z tej okazji wszystkim, którzy przyczynili się do tej udanej operacji pogratulował Günter Younger, dyrektor WADA ds. Wywiadu i Dochodzeń. Warto przypomnieć, że w ubiegłym roku WADA zacieśniła współpracę z Europolem, podpisując umowę dotyczącą działania w obszarze dopingu sportowego. Podobny dokument z udziałem przedstawicieli Interpolu parafowano już w 2009 roku.

## SZOKUJĄCY RAPORT FIFA DOTYCZĄCY

### TRAMADOLU

**Niemiecka telewizja ARD dotarła do szokującego raportu FIFA. Zawarto w nim informacje na temat ilości środków przeciwbólowych zażywanych przez piłkarzy grających w finałach MŚ w latach 2002-2018. Skala zjawiska jest gigantyczna.**

Chodzi głównie o Tramadol, który Światowa Agencja Antydopingowa (WADA) wprowadziła na listę substancji zakazanych. To lek zaliczany tzw. opioidów, czyli bardzo silnych substancji



o działaniu uzależniającym. Finansowane przez WADA badania naukowe prowadzone na przestrzeni 10 ostatnich lat potwierdziły, że lek powoduje także zwiększenie wydolności fizycznej.

## CZTERY POZYTYWNE WYNIKI BADAŃ

### ANTYDOPINGOWYCH KAMILA MAJRZAKA

**Kamil Majchrzak, czołowy polski tenisista, zgodnie z komunikatem Międzynarodowej Agencji Integralności Tenisa (ITIA), między wrześniem a październikiem przeszedł trzy kontrole antydopingowe przy okazji turniejów, a dodatkowo 9 listopada zawodnik został poddany kontroli poza zawodami przez kontrolerów POLADA. Wszystkie wyniki dały informacje o obecności substancji zabronionych w organizmie zawodnika.**

W każdej z trzech próbek pobranych na zawodach wykryto SARM S-22, ale w przypadku jednej dodatkowo były też metabolity innych



substancji niż w dwóch pozostałych. Wynik próbki pobranej przez kontrolerów POLADA ujawnił w organizmie zawodnika jeszcze inną substancję niż te wskazane przez ITIA.

Wspomniany SARM S-22 to ostaryna, selektywny modulator receptora androgenowego – nielegalna substancja pojawiająca się w suplementach diety, która korzystnie wpływa na przyrost masy mięśniowej, zwiększa gęstość kości i przyspiesza regenerację po kontuzjach.

## HALEP TYMCZASOWO ZAWIESZONA

**Rumunka Simona Halep, była światowa liderka rankingu WTA, tymczasowo zawieszona po niekorzystnym wyniku badania antydopingowego podczas sierpniowego US Open, poprosiła Międzynarodową Agencję Integralności Tenisa o pilne przesłuchanie po uzyskaniu dowodów, że pozytywny wynik pochodzi z zanieczyszczonego suplementu.**

Według ProSport, zatrudnione przez Halep Laboratoire Antidopage Français (LADF) zidentyfikowało źródła zanieczyszczenia, które rzekomo doprowadziły do niekorzystnego wyniku. Techniczne wyniki badania produktów odżywczych otrzymanych od tenisistki potwierdziły



suplementów i produktów, które mogą zawierać substancje zabronione. minimalną obecność roxadustatu – co nie jest określone na etykiecie produktu. To właśnie dlatego Światowa Agencja Antydopingowa (WADA) wysłała bardzo jasne komunikaty ostrzegające sportowców przed stosowaniem.

## BONNAT Z POZYTYWNYM WYNIKIEM

### KONTROLI ANTYDOPINGOWEJ

**Zacarias Bonnat (Dominikana), srebrny medalista olimpijski z Tokio, który we wrześniu został wybrany do zarządu Międzynarodowej Federacji Podnoszenia Ciężarów (IWF) jako przedstawiciel Komisji Sportowców, uzyskał pozytywny wynik kontroli antydopingowej na obecność substancji zabronionej.**



Jest jednym z czterech sportowców, którzy zostali tymczasowo zawieszani po pozytywnym wyniku testu, co ogłosiła Międzynarodowa Agencja Badań Antydopingowych (ITA) tuż przed rozpoczęciem Mistrzostw Świata IWF w Bogocie. W jego próbce pobranej poza zawodami (13 listopada) odnotowano obecność receptora androgenowego SARMS RAD140, zabronionej substancji, która jest szczególnie popularna wśród kulturystów.

Poza nim zawieszani zostali dwaj Ukraińcy: Rusłan Kozakin i 20-letni zawodnik wagi superciężkiej Bohdan Taranenko, brązowy medalista tegorocznych Mistrzostw Świata Juniorów IWF w Grecji, u których wykryto trimetazydynę oraz Egipcjanin Ahmed Emad Mohamed, u którego wykryto obecność ludzkiego hormonu wzrostu w próbce pobranej na Mistrzostwach Afryki w Kairze 29 października po zdobyciu złota w kategorii 73 kg.

## TRIATHLONISTKA MAGDALENA CIOŁCZYK NA DOPINGU

**Próbka pobrana od Magdaleny Ciołczyk, podczas zawodów Castle Triathlon Malbork, dała wynik pozytywny. W organizmie zawodniczki stwierdzono obecność substancji zabronionej - meldonium.**

Panel Dyscyplinarny I instancji przy POLADA wydał postanowienie o 3-letniej dyskwalifikacji, która rozpoczęła swój bieg 20 września 2022 r. Po otrzymaniu uzasadnienia, zawodniczka będzie miała możliwość odwołania się, w ciągu 21 dni, do Panelu Dyscyplinarnego II instancji. Magdalena Ciołczyk we wrześniu tego roku, właśnie podczas zawodów Castle Triathlon



Malbork, z czasem 10:22:03, zdobyła tytuł mistrzyni Polski na dystansie długim (3,8-180-42,2 km). Zawodniczka ogłosiła wtedy koniec swojej przygody z triathlonem.

## SUBSTANCJA ZABRONIONA WYKRYTA U CZYŻYKA

**Polski bokser wagi półciężkiej Paweł Czyżyk (10-1, 2 KO) poinformował w mediach społecznościowych, że w jego organizmie wykryto zakazaną substancję po ostatniej walce z Draganem Lepeiem.**

Doszło do niej na początku listopada w Lubinie, a w wyniku wygranej zawodnik sięgnął po pas WBA Continental wagi półciężkiej. Poinformował także, że zdecydował się na otwarcie próbki B, która zostanie poddana analizie w akredytowanym przez WADA laboratorium.





## SIATKARZ Z ROSJI NA DOPINGU

**Rosyjski siatkarz Paweł Moroz w październiku 2018 roku uzyskał pozytywny wynik testu antydopingowego po jednym z meczów rosyjskiej Superligi.**

W organizmie zawodnika wykryto ślady kokainy. W maju 2020 roku zakończył się 18-miesięczny okres zawieszenia za to naruszenie przepisów. Teraz sportowiec musiał zaakceptować kolejną przerwę w grze i treningach – tym razem wróciła do niego sprawa dopingu z 2014 roku. W wyniku śledztwa, które FIVB wszczęła po tym, jak Światowa Agencja Antydopingowa dostarczyła dane i próbki do testów antydopingowych



pobrane z moskiewskiego laboratorium okazało się, że substancja zabroniona (Trimetazydyna) została wykryta w jego próbce pobranej podczas testu w trakcie zawodów w dniu 29 kwietnia 2014 roku. W rezultacie został ukarany piętnastoma miesiącami zakazu startów, począwszy od 1 stycznia 2022 roku, a skończywszy 31 marca 2023 roku.

## NIEBEZPIECZNE SUPLEMENTY?

**Suplementacja jest w sporcie bardzo powszechna. Produkty dostępne w aptekach lub w sklepach wydają się być w stanie uzupełnić niedobory niemalże każdego pierwiastka. Trzeba jednak pamiętać, że przyjmowanie suplementów może prowadzić do hiperwitaminozy (nadmiar witamin w organizmie), a taki stan może być wręcz toksyczny.**

Jak wykazały badania przeprowadzone przez Michael's Hospital w Toronto duże dawki przyjmowanego kwasu foliowego (witamina B9) mogą przyczynić się do rozwoju raka piersi, natomiast przyjmowanie dużych ilości



beta-karotenu (prowitamina witaminy A) może mieć wpływ na rozwój nowotworu płuc. Zwiększone dawki kwasu foliowego mogą także powodować: bezsenność, rozdrażnienie, depresję, zaburzenia żołądkowo-jelitowe, skórne reakcje alergiczne (wysypka, zaczerwienienie, swędzenie), w rzadkich przypadkach skurcz oskrzeli. Dlatego kolejny raz apelujemy o racjonalne i ostrożne stosowanie tego typu produktów, tym bardziej, że często są one powodem nieświadomego naruszenia przepisów antydopingowych.

## XIAOJUN Z POZYTYWNYM WYNIKIEM KONTROLI ANTYDOPINGOWEJ

**The Indian Express poinformowało, że trzykrotny złoty medalista olimpijski w podnoszeniu ciężarów, Lyu Xiaojun otrzymał pozytywny wynik kontroli antydopingowej na obecność erytropoetyny (EPO).**

Chiński zawodnik został zawieszony do czasu rozstrzygnięcia sprawy. Lyu ma też prawo poprosić o przebadanie próbki B.



## UCI ZWIĘKSZA BUDŻET NA DZIAŁANIA ITA

**Międzynarodowa Unia Kolarska (UCI) poinformowała, że w latach 2023-2024 środki przeznaczone na działalność Międzynarodowej Agencji Badań Antydopingowych (ITA) wzrosną o 35%.**

ITA zarządza programem antydopingowym UCI od 2021 roku i ma do swojej dyspozycji zasoby Kolarskiej Fundacji Antydopingowej (CADF), która za działania antydopingowe odpowiadała w przeszłości. Komitet odpowiedzialny za finansowanie programu antydopingowego, w skład którego wchodzi przedstawiciele UCI, Stowarzyszenia Drużyn Zawodowych (AIGCP), Stowarzyszenia organizatorów wyścigów (AIOCC) oraz związku kolarzy (CPA), zdecydował, że budżet programu po 2024 roku wzrośnie z obecnego poziomu około 7,4 miliona euro do około 10



milionów euro. Międzynarodowa Agencja Badań Antydopingowych otrzyma więcej środków na rozbudowę programu wywiadu i śledztw, testowanie, analizę danych, dłuższe przechowanie próbek i ich powtórne analizy. Wzrost budżetu ma być stopniowy: w 2023 roku ITA otrzyma dodatkowe 1,5 miliona euro, a w 2024 roku kolejne 2,4 miliona. Budżet około 10 milionów ma być utrzymany w kolejnych sezonach.

## CZY KOFEINA PONOWNIE WRÓCI NA LISTĘ

## SUBSTANCJI I METOD ZABRONIONYCH WADA?

**Nowe badanie japońskich naukowców z Ritsumeikan University zdaje się dostarczać bezpośrednich dowodów na wpływ kofeiny na wyniki sportowców w biegu sprinterskim na dystansie 100 metrów.**

Warto zresztą przypomnieć, że Światowa Agencja Antydopingowa (WADA) w 1984 roku zabroniła sportowcom spożywania wysokich dawek kofeiny i zapisy te obowiązywały przez 20 lat. Tymczasem w badaniach prowadzonych na 13 profesjonalnych sprinterach w wieku studenckim okazało się, że suplementacja kofeiną doprowadziła do skrócenia czasu średnio o 0,14 sekundy w porównaniu z placebo, co w przypadku rywali



Trzeba jednak pamiętać, że kofeina jest bardzo powszechna, a badania krwi na jej obecność mogą być stosunkowo niespójne, co na dzisiaj pozwala sportowcom na jej stosowanie bez obawy naruszenia przepisów antydopingowych.



**Szczęśliwego  
Nowego Roku!**

**2023**

**Happy  
New Year!**



**POLADA**  
Polska Agencja Antydopingowa

**Do zobaczenia**

**w styczniu**



**POLADA**  
Polska Agencja Antydopingowa

