



# **ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΣΤΗΝ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ**

## **Project Partners**

**Aristotle University of Thessaloniki (Greece)**

**National University of Physical Education and Sports Bucharest (Romania)**

**International Council for Coaching Excellence (UK)**

**Sheffield Hallam University (UK)**

**Hungarian Coaching Association (Hungary)**

**Coaching Portugal (Portugal)**

**Saval (Finland)**

**Code Fair Play (Greece)**

## Διαφάνεια 1

# Ντόπινγκ στον αθλητισμό

Συμπληρώματα διατροφής και  
Ντόπινγκ

Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα  
Μεταπτυχιακών Σπουδών  




  
University of  
Thessaloniki

Συζητήστε συνοπτικά την έννοια του ντόπινγκ σε σχέση με τη χρήση συμπληρωμάτων διατροφής. Συζητήστε την έννοια της βελτίωσης της απόδοσης και τις πιθανές συσχετίσεις μεταξύ του ντόπινγκ και των συμπληρωμάτων διατροφής.

Εκτιμώμενος χρόνος: 3 λεπτά

## Διαφάνεια 2

### Συμπληρώματα διατροφής (ΣΔ)

- Νόμιμα για αγορά.
- Προορίζονται να υποστηρίξουν τις καθημερινές διατροφικές συνήθειες.
- > 70% των νέων που ασκούνται καθημερινά κάνουν χρήση συμπληρωμάτων διατροφής.



(Braun et al., 2009; Dietz et al., 2014; Malik & Malik, 2010)

Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα  
Μεταπτυχιακών Σπουδών  




  
University of  
Thessaloniki

Σε αντίθεση με τις απαγορευμένες ουσίες, τα συμπληρώματα διατροφής (ΣΔ) αντιπροσωπεύουν ουσίες βελτίωσης της απόδοσης και της εμφάνισης που επί του παρόντος δεν ελέγχονται από εθνικά νομικά πλαίσια ή από διεθνείς οργανισμούς αντιντόπινγκ και αθλητικές οργανώσεις και υπάρχουν λίγα δεδομένα που συνδέουν τη χρήση τους με δυσμενείς επιπτώσεις για την υγεία. Ως εκ τούτου, τα ΣΔ μπορεί να διακινούνται ελεύθερα μέσω online ή offline αγορών, να αγοράζονται και να χρησιμοποιούνται χωρίς νομικές κυρώσεις. Επιπλέον, η αγορά των ΣΔ δεν ελέγχεται

από ρυθμιστικές αρχές όπως είναι οι ελεγκτικοί φορείς των τροφίμων και των φαρμάκων. Τα πιο συνηθισμένα συμπληρώματα διατροφής περιλαμβάνουν σκόνες και διαλύματα πρωτεΐνης, αμινοξέα, (πολυ) βιταμίνες και ανόργανα άλατα, υδατάνθρακες, κρεατίνη και μια ευρεία γκάμα φυτικών προϊόντων ή παραγώγων που υποτίθεται ότι έχουν εργογόνες ιδιότητες και ιδιότητες βελτίωσης της απόδοσης και της εμφάνισης (de Hon & Coumans, 2007; Lazuras & Barkoukis, 2014).

### Διαφάνεια 3

## Η σχέση ανάμεσα στα ΣΔ και το ντόπινγκ

**Επιμολυσμένα ΣΔ και ακούσιο ντόπινγκ**

Αρκετές μελέτες έχουν δείξει ότι τα ΣΔ μπορεί να επιμολυνθούν από απαγορευμένες ουσίες, όπως αναβολικά στεροειδή, διεγερτικά (π.χ. εφεδρίνη) και β2 αγωνιστές.



(Geyer et al., 2008; van Thuyne, Eeno, & Delbeke, 2006)

Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα  
Επίσημο Πρόγραμμα  
of the European Union  




  
Καθολική  
University of  
Thessaloniki

Συζητήστε με τους συμμετέχοντες ότι δεν είναι όλα τα συμπληρώματα διατροφής ασφαλή. Αναφέρεται περιπτώσεις αθλητών που βρέθηκαν θετικοί σε ελέγχους ντόπινγκ λόγω επιμολυσμένων συμπληρωμάτων. Εισάγετε το ζήτημα της επιμόλυνσης των συμπληρωμάτων διατροφής.

Εκτιμώμενος χρόνος: 3 λεπτά

### Διαφάνεια 4

## Επιμόλυνση των Συμπληρωμάτων Διατροφής (ΣΔ)

- Μια έκθεση έδειξε ότι ~ 33% των συμπληρωμάτων απέτυχε στα τεστ διασφάλισης ποιότητας.
  - Δεν αναφέρθηκαν δραστικά συστατικά.
  - Έχουν συμπεριληφθεί απαγορευμένες ουσίες (π.χ. στεροειδή, τεστοστερόνη, διεγερτικά)
- Στο Ηνωμένο Βασίλειο, το 44% των θετικών δειγμάτων ντόπινγκ συνδέεται με την ακούσια χρήση των συμπληρωμάτων διατροφής.

Co-funded by the  
European Union

WADA  
INTEGRITY

190918  
University of  
Thessaloniki

Παρουσιάστε τα στοιχεία για το ποσοστό επιμόλυνσης των συμπληρωμάτων διατροφής. Συζητήστε με τους συμμετέχοντες την πιθανότητα να βρεθεί όποιος θετικός στο ντόπινγκ από την χρήση συμπληρωμάτων διατροφής. Συζητήστε τα δεδομένα από το Ηνωμένο Βασίλειο για να αναδείξετε την πιθανότητα να βρεθεί ένας αθλητής που χρησιμοποιεί συμπληρώματα διατροφής θετικός για ντόπινγκ.

Εκτιμώμενος χρόνος: 5 λεπτά

Διαφάνεια 5

## Αναγνώριση κινδύνου από τη USADA

- Ο Οργανισμός των ΗΠΑ για την καταπολέμηση του ντόπινγκ (USADA) έχει αφιερώσει πόρους για την ενημέρωση των χρηστών σχετικά με την ασφάλεια και τους κινδύνους από τη χρήση ΣΔ.
- Επισκεφθείτε το Supplements 411 στο:  
<https://www.usada.org/substances/supplement-411/>



Co-funded by the  
European Union

WADA  
INTEGRITY

190918  
University of  
Thessaloniki

Παρουσιάστε το παράδειγμα του ιστοτόπου της USADA (ή κάτι σχετικό από τη χώρα σας), ενημερώνοντας τους συμμετέχοντες ότι οι απαντήσεις δεν είναι απλές και ότι καμιά πηγή δεν μπορεί να προστατεύει πλήρως. Η πραγματικότητα είναι ότι η χρήση των ΣΔ μπορεί να είναι επικίνδυνη και ότι πρέπει να ασκείται ενσυνείδητα, με προσοχή, και μετά από εκπαίδευση. Ένα ενημερωτικό βίντεο από τον USADA

διατίθεται στη διεύθυνση:

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=5&v=7HlvIIM-35w](https://www.youtube.com/watch?time_continue=5&v=7HlvIIM-35w)

Εκτιμώμενος χρόνος: 10 λεπτά

Διαφάνεια 6

### Η σχέση ανάμεσα στα ΣΔ και το ντόπινγκ

**Μετα-αναλύσεις & Συστηματικές ανασκοπήσεις**



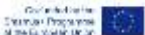
- Η χρήση ΣΔ ως πρωταρχικός παράγοντας κινδύνου για τη χρήση και την πρόθεση χρήσης ντόπινγκ τόσο στον ερασιτεχνικό αθλητισμό όσο και στον πρωταθλητισμό.

(Nicholls et al., 2017; Ntoumanis et al., 2014)

**Θεωρία**

- Υπόθεση κοινής νοητικής αναπαράστασης (Shared mental representation): Τα ΣΔ και οι ουσίες ντόπινγκ αναπαριστώνται στα μυαλά των ανθρώπων ως μια ενιαία έννοια της χημικώς ενισχυμένης βελτίωσης της απόδοσης.

(Barkoukis et al., 2015)



Παρουσιάστε τα υπάρχοντα στοιχεία σχετικά με τη σχέση των συμπληρωμάτων διατροφής με το ντόπινγκ. Να επισημάνετε την συσχέτιση μεταξύ τους αλλά την απουσία δεδομένων για σχέση αιτίας-αποτελέσματος. Παρουσιάστε συνοπτικά την υπόθεση της κοινής νοητικής αναπαράστασης των εννοιών.

Εκτιμώμενος χρόνος: 5 λεπτά

Διαφάνεια 7

### Υπόθεση Διόδου (Gateway) vs Ασφαλής Εναλλακτική



Πλεονεκτήματα | Μειονεκτήματα





Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν τα οφέλη και τους κινδύνους χρήσης συμπληρωμάτων διατροφής. Πρέπει τα ΣΔ να θεωρηθούν ως "ουσίες διόδου" που οδηγούν σε ντόπινγκ ή είναι ασφαλείς εναλλακτικές λύσεις και γιατί;

Εκτιμώμενος χρόνος: 10 λεπτά

Διαφάνεια 8

## Πραγματοποιήστε επιλογές μετά από ενημέρωση

- Αξιολογήστε την ανάγκη
- Αξιολογήστε τον κίνδυνο
- Αξιολογήστε τις συνέπειες



Co-funded by the  
European Union  
Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο  
Θεσσαλονίκης

Περιγράψτε τα τρία βήματα που αναπτύχθηκαν από το UKAD σχετικά με τον τρόπο λήψης ενημερωμένων επιλογών σχετικά με τη χρήση συμπληρωμάτων διατροφής. Χρησιμοποιήστε σχετικές πληροφορίες από τη Ελλάδα.

Εκτιμώμενος χρόνος: 3 λεπτά

Διαφάνεια 9



### Αξιολογήστε την ανάγκη

- Πριν από τη χρήση ΣΔ, ένας αθλητής/τρια θα πρέπει να εξετάσει πρώτα τη βελτιστοποίηση της διατροφής, του τρόπου ζωής και της προπόνησής του.
- Οι αθλητές/τριες πρέπει επίσης να συμβουλευτούν έναν ειδικό (π.χ. διαιτολόγο, διατροφολόγο ή ιατρικό εμπειρογνώμονα) για να εκτιμήσουν την ανάγκη και το όφελος από τη λήψη ΣΔ.

Co-funded by the  
European Union  
Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο  
Θεσσαλονίκης

Συζητήστε με τους συμμετέχοντες την ανάγκη για τους αθλητές/τριες να έχουν έναν βέλτιστο τρόπο ζωής και πώς αυτό θα κάλυπτε τις ενεργειακές τους ανάγκες. Συζητήστε με τους συμμετέχοντες την ανάγκη να συμβουλευτείτε έναν εμπειρογνώμονα όταν πρόκειται να ληφθεί απόφαση για χρήση ΣΔ.

Εκτιμώμενος χρόνος: 3 λεπτά

Διαφάνεια 10



**Αξιολογήστε τον κίνδυνο**

- Είναι το συμπλήρωμα διατροφής ασφαλές; (<https://www.youtube.com/watch?v=r0Zu-1J30M0>)
- Είναι το συμπλήρωμα διατροφής αποτελεσματικό;
- Πώς μπορείτε να γνωρίζετε την απάντηση σε κάθε μία από αυτές τις ερωτήσεις;

Παρακολουθήστε το βίντεο και συζητήστε με τους συμμετέχοντες τα στοιχεία που παρουσιάστηκαν νωρίτερα σχετικά με την επιμόλυνση των συμπληρωμάτων διατροφής. Συζητήστε τις επιπτώσεις από τη χρήση συμπληρωμάτων διατροφής. Εισάγετε την έννοια του ελέγχου και της παρακολούθησης των συμπληρωμάτων διατροφής.

Εκτιμώμενος χρόνος: 3 λεπτά

Διαφάνεια 11



## Informed Sport

- Ελαχιστοποίηση μόνο του κινδύνου.
- Δεν ελέγχονται όλες οι απαγορευμένες ουσίες.
- Επιλογή μόνο συγκεκριμένων προϊόντων - όχι απαραίτητα επώνυμων.
- Πρέπει να αγοράσετε από την ίδια παρτίδα για να ελαχιστοποιήσετε τον κίνδυνο.

<http://www.informed-sport.com/>

Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι αν ένας αθλητής αποφασίσει να χρησιμοποιήσει ΣΔ, θα πρέπει να ελαχιστοποιήσει τον κίνδυνο. Ωστόσο, ο κίνδυνος δεν μπορεί να εξαλειφθεί πλήρως.

Το Informed Sport είναι ένας δικτυακός τόπος που παρουσιάζει έναν κατάλογο με προϊόντα που έχουν υποβληθεί σε δοκιμή παρτίδας και ελέγχει τον τρόπο παραγωγής τους, οπότε υπάρχει λιγότερος κίνδυνος στη χρήση τους σε σχέση με την αγορά ΣΔ που δεν έχουν ελεγχθεί.

Το Informed Sport είναι χρήσιμο για την ελαχιστοποίηση του κινδύνου - όχι την εξάλειψή του.


Δεν ελέγχονται όλες οι απαγορευμένες ουσίες – απλώς οι πιο συνηθισμένες π.χ. στεροειδή και διεγερτικά.

Αναζητήστε συμπληρώματα διατροφής στην ιστοσελίδα.

Εκτιμώμενος χρόνος: 10 λεπτά



## Διαφάνεια 12



### Αξιολογήστε τις συνέπειες

Τέσσερα χρόνια ποινή ως πρότυπο. Ένα άτομο μπορεί να έχει μείωση της ποινής ή αναστολή εάν:

- Αποδείξει την ακούσια χρήση.
- Αποδείξει μη σημαντικό σφάλμα ή αμέλεια.
- Παρέχει ουσιαστική βοήθεια για την ανακάλυψη / αποκάλυψη άλλων **ADRVs**.
- Κάνει άμεση παραδοχή του **ADRV**

Ευρωπαϊκή Επιτροπή για την Ακεραιότητα του Αθλητισμού

ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΝΤΙΔΟΤΗΣΗΣ

ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΝΤΙΔΟΤΗΣΗΣ

ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΝΤΙΔΟΤΗΣΗΣ

ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΝΤΙΔΟΤΗΣΗΣ

Παρουσιάστε στους συμμετέχοντες τις συνέπειες της απρόσεκτης χρήσης των συμπληρωμάτων διατροφής. Υπενθυμίστε τους την έννοια της αποκλειστικής ευθύνης που συζητήθηκε στην προηγούμενη συνεδρία. Συζητήστε τις πιθανές παρενέργειες στην υγεία από την παρατεταμένη χρήση των επιμολυσμένων συμπληρωμάτων.

Εκτιμώμενος χρόνος: 3 λεπτά

## Διαφάνεια 13

### Μελέτη περίπτωσης

- Ο J. M. είναι ένας επαγγελματίας αθλητής. Τον Απρίλιο του 2018 κατά τη διάρκεια ενός τυχαίου ελέγχου ντόπινγκ, βρέθηκε θετικός στο Oxandrolone. Πρόκειται για ένα αναβολικό ανδρογόνο στεροειδές (AAS), του οποίου η χρήση απαγορεύεται τόσο εντός όσο και εκτός του αγώνα.
- Ο J.M. ανακοίνωσε δημόσια ότι δεν χρησιμοποίησε ποτέ απαγορευμένες ουσίες και ότι τα θετικά τεστ οφείλονται πιθανώς στην κατανάλωση επιμολυσμένων συμπληρωμάτων διατροφής.
- Έχει τιμωρηθεί με πρόστιμο £ 150.000 και η άδεια του να αγωνίζεται ανακλήθηκε από το διοικητικό όργανο που είναι υπεύθυνο για το άθλημά του.

Ευρωπαϊκή Επιτροπή για την Ακεραιότητα του Αθλητισμού

ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΝΤΙΔΟΤΗΣΗΣ

ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΝΤΙΔΟΤΗΣΗΣ

ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΝΤΙΔΟΤΗΣΗΣ

Η παραπάνω περίπτωση είναι κατασκευασμένη αλλά βασίζεται σε πραγματικά γεγονότα. Παρουσιάστε αυτά τα γεγονότα στους συμμετέχοντες.

Εκτιμώμενος χρόνος: 3 λεπτά

**Πώς πρέπει να προστατευτούν οι αθλητές από το ακούσιο ντόπινγκ;**

**Τα γεγονότα για να υποστηρίξουν την υπόθεση του J.M.**

- Χρησιμοποίησε μόνο συμπληρώματα διατροφής από 'γνωστές' μάρκες.
- Ορισμένες παρτίδες ουσιών που χρησιμοποίησε ήταν 'καθαρές' και πιστοποιημένες από την Informed Sport (<https://www.informed-sport.com/>).

**Η άσκησή σας - Ερωτήσεις συζήτησης**

- Είναι ο J.M. υπεύθυνος για την τυχαία χρήση απαγορευμένων ουσιών;
- Πώς θα μπορούσε να προστατευτεί από το ακούσιο ντόπινγκ;
- Ποιος είναι υπεύθυνος για το ακούσιο ντόπινγκ;




Συζητήστε με τους συμμετέχοντες τις παραμέτρους αυτού του περιστατικού. Να προσδιορίσετε τις συνέπειες του ακούσιου ντόπινγκ.

Εκτιμώμενος χρόνος: 10 λεπτά

**Σύνοψη**

- Συμπληρώματα διατροφής (ΣΔ) στον αθλητισμό
- Ακούσιο ντόπινγκ
- Η υπόθεση της «διόδου» έναντι της χρήσης συμπληρωμάτων ως ασφαλείς εναλλακτικές στο ντόπινγκ.
- Αξιολόγηση της ανάγκης χρήσης έναντι των κινδύνων / συνεπειών από τη χρήση συμπληρωμάτων διατροφής.



Συνοψίστε τα πιο σημαντικά θέματα που συζητήθηκαν σε αυτή την ενότητα. Δηλαδή τη χρήση συμπληρωμάτων διατροφής στον αθλητισμό, το ακούσιο ντόπινγκ, τον έλεγχο ΣΔ και την φαρμακευτική αγωγή, καθώς και την υπόθεση της «διόδου» έναντι της χρήσης ασφαλών συμπληρωμάτων διατροφής.

Εκτιμώμενος χρόνος: 3 λεπτά

## Δήλωση αποποίησης ευθυνών

Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση [ανακοίνωση] αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις του δημιουργού και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

