



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)

Ντόπινγκ στον αθλητισμό I

Ορισμοί και Συνέπειες



Συζητήστε συνοπτικά την έννοια του ντόπινγκ σε σχέση με τη διαφθορά. Γιατί θεωρείται απειλή για τον αθλητισμό; Γιατί είναι ενάντια στη δεοντολογία του αθλητισμού; Γιατί πρέπει να καταβληθούν προσπάθειες για την αντιμετώπιση του ντόπινγκ;

Εκτιμώμενος χρόνος: 3 λεπτά

Ντόπινγκ σύμφωνα με τον WADA

Αναφέρεται στην παραβίαση ενός από τους 10 κανόνες κατά του ντόπινγκ (ADVRs) που εξηγούνται από τα Άρθρα 2.1 έως 2.10 του κώδικα του WADA (WADA, 2015)



Ζητήστε από τους φοιτητές/τριες την κατανόηση του όρου ντόπινγκ. Δώστε τον ορισμό του ντόπινγκ. Διευκρινίστε ότι το ντόπινγκ δεν περιλαμβάνει μόνο τη χρήση ουσιών όπως συνήθως γίνεται αντιληπτή αλλά είναι η παραβίαση ενός ή περισσότερων από τους 10 Κανόνες που περιλαμβάνονται στον Κώδικα του WADA.

Εκτιμώμενος χρόνος: 3 λεπτά

Διαφάνεια 3



Να αναφέρετε και να εξηγήσετε τους 10 Κανόνες/Παραβάσεις του Κώδικα που συνιστούν ντόπινγκ.

Εκτιμώμενος χρόνος: 10 λεπτά

Διαφάνεια 4



- Ένα έγγραφο που προσδιορίζει όλες τις ουσίες και μεθόδους που απαγορεύονται εντός και εκτός του αγώνα και σε συγκεκριμένα αθλήματα.
- Ο κατάλογος διατίθεται στη διεύθυνση www.wada-ama.org
- Ενημερώνεται κάθε χρόνο.

Εστιάστε στη χρήση ουσιών, ως το πιο κοινό είδος της παράβασης ντόπινγκ. Παρουσιάστε στους φοιτητές/τριες την απαγορευμένη λίστα και εξηγήστε πώς γίνεται. Εξηγήστε στους φοιτητές/τριες ότι ο κατάλογος περιλαμβάνει ουσίες που απαγορεύονται στον αγώνα, εκτός αγώνα και σε συγκεκριμένα αθλήματα. Παρέχετε παραδείγματα ουσιών σε κάθε περίπτωση.

Εκτιμώμενος χρόνος: 5 λεπτά

Απαγορευμένες ουσίες

Είναι κάθε ουσία που περιλαμβάνεται στον κατάλογο και πληροί τουλάχιστον δύο από τα ακόλουθα κριτήρια:



Αυξάνει την αθλητική απόδοση



Αποτελεί πραγματικό ή δυνητικό κίνδυνο για την υγεία



Παραβιάζει το πνεύμα του αθλητισμού



Παρουσιάστε τα κριτήρια για την προσθήκη μιας ουσίας στον κατάλογο των απαγορευμένων. Εξηγήστε γιατί κάθε κριτήριο είναι σημαντικό και πώς σχετίζεται με το πνεύμα του αθλητισμού.

Εκτιμώμενος χρόνος: 5 λεπτά

Σε όλες τις περιπτώσεις		Μόνο στον αγώνα
Ουσίες	Μέθοδοι	Ουσίες
Μη εγκεκριμένες ουσίες	Χειρισμός του αίματος και των συστατικών του	Διεγερτικά
Αναβολικοί παράγοντες	Χημικός ή φυσικός χειρισμός	Κανναβινοειδή
Πεπτιδικές ορμόνες, αυξητικοί παράγοντες και συναφείς ουσίες		Ναρκωτικά
Βήτα-2 αγωνιστές	Γονιδιακό ντόπινγκ	Γλυκοκορτικοειδή
Ορμόνες και μεταβολικοί ρυθμιστές		Αλκοόλ (μόνο σε ορισμένα αθλήματα) Βήτα αναστολείς (μόνο σε ορισμένα αθλήματα)

Παρουσιάστε στους φοιτητές/τριες τις πιο συνηθισμένες απαγορευμένες ουσίες και μεθόδους. Συζητήστε κατά πόσο απαγορεύεται κάθε ουσία (στον αγώνα, εκτός αγώνα, και σε συγκεκριμένα αθλήματα). Εξηγήστε γιατί οι ουσίες αυτές δεν απαγορεύονται πάντα.

Εκτιμώμενος χρόνος: 5 λεπτά

Η Αρχή της Αποκλειστικής Ευθύνης

- Η αρχή της αποκλειστικής ευθύνης εφαρμόζεται σε περιπτώσεις δυσμενούς αποτελέσματος ανάλυσης.
- Η αρχή αυτή εφαρμόζεται κάθε φορά που μια απαγορευμένη ουσία βρίσκεται στο δείγμα, ανεξάρτητα από το αν ο αθλητής/τρια χρησιμοποίησε την απαγορευμένη ουσία σκόπιμα ή εξ αμελείας.



Οι αθλητές είναι υπεύθυνοι για τις ουσίες που βρίσκονται στο σώμα τους



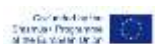
Παρουσιάστε στους φοιτητές/τριες την έννοια της αποκλειστικής ευθύνης. Είναι αυτή η αρχή δίκαιη ή άδικη για τους αθλητές και γιατί;
<https://www.wada-ama.org/en/questions-answers/strict-liability-in-anti-doping>

Εκτιμώμενος χρόνος: 10 λεπτά

Εξαίρεση Χρήσης για Θεραπευτικούς Σκοπούς (ΕΧΘΣ)

Η Εξαίρεση Χρήσης για Θεραπευτικούς Σκοπούς (ΕΧΘΣ) είναι μια διαδικασία που επιτρέπει σε έναν αθλητή ή μια αθλήτρια να χρησιμοποιεί, για θεραπευτικούς σκοπούς μόνο, μια κατά τα άλλα απαγορευμένη ουσία ή μέθοδο.

- Οι αθλητές/τριες που αγωνίζονται σε εθνικό επίπεδο ή σε υψηλότερο επίπεδο πρέπει να υποβάλουν αίτηση για ΕΧΘΣ εκ των προτέρων.
- Οι αθλητές/τριες που αγωνίζονται κάτω από το εθνικό επίπεδο μπορούν να τις υποβάλουν αναδρομικά εάν κληθούν για έλεγχο.



Παρουσιάστε στους φοιτητές/τριες την έννοια της Εξαίρεσης Χρήσης για Θεραπευτικούς Σκοπούς (ΕΧΘΣ). Συζητήστε τις επιπτώσεις για τους αθλητές/τριες.

Εκτιμώμενος χρόνος: 5 λεπτά

Κριτήρια για ΕΧΘΣ

1. Μπορεί να υπάρξει βλάβη στην υγεία εάν δεν πραγματοποιηθεί η θεραπεία.
2. Η ΕΧΘΣ δεν θα ενισχύει την απόδοση πέρα από την επιστροφή του αθλητή σε κανονική κατάσταση υγείας.
3. Δεν υπάρχουν άλλες επιτρεπόμενες εναλλακτικές θεραπευτικές λύσεις.
4. Η ανάγκη χρήσης δεν πρέπει να προκύπτει από προηγούμενη χρήση απαγορευμένης ουσίας ή μεθόδου.



Περιγράψτε στους φοιτητές/τριες πώς μπορεί να χορηγηθούν ουσίες για θεραπευτικούς σκοπούς. Περιγράψτε τα κριτήρια που πρέπει να πληροί ένας αθλητής ή μια αθλήτρια για χορήγηση ουσιών για θεραπευτικούς σκοπούς.

Εκτιμώμενος χρόνος: 3 λεπτά

Πόσο συχνή είναι η χρήση ντόπινγκ;

- Αγωνιστικός αθλητισμός
 - Έναρξη της χρήσης ντόπινγκ ήδη από 10 ετών
 - Η χρήση κυμαίνεται
 - 2% επίσημα θετικά αποτελέσματα από WADA
 - 10-15% αυτο-αναφερόμενη χρήση ντόπινγκ
 - 30-57% μέσω έμμεσων προσεγγίσεων
- Αναψυχικός αθλητισμός
 - Περίπου 20% των ασκούμενων σε αναψυχικά ή μη-αγωνιστικά αθλήματα

(de Hon et al., 2015; Lazuras et al., 2017; Ulrich et al., 2017)



Παρουσιάστε στους φοιτητές/τριες τα ποσοστά χρήσης του ντόπινγκ σε αγωνιστικό και ψυχαγωγικό αθλητισμό. Συζητήστε τις διαφορετικές προσεγγίσεις που χρησιμοποιούνται για τη μέτρηση ή εκτίμηση του επιπολασμού. Να επισημάνετε τα υψηλά ποσοστά επικράτησης τόσο στον αγωνιστικό όσο και στον αναψυχικό αθλητισμό και να συζητήσετε τι σημαίνει αυτό για τον αθλητισμό.

Εκτιμώμενος χρόνος: 5 λεπτά

Ηλικία έναρξης

- Περίπου 4 εκατομμύρια Αμερικανοί έχουν χρησιμοποιήσει στεροειδή κατά τη διάρκεια της ζωής τους, 22% πριν από την ηλικία των 20 ετών.
- Η χρήση του ντόπινγκ μπορεί να ξεκινήσει ήδη από την ηλικία των 10 ετών!

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



Να επισημάνετε την πρόωρη εμφάνιση ντόπινγκ στον αθλητισμό. Συζητήστε με τους φοιτητές/τριες γιατί αυτό μπορεί να συμβεί. Συζητήστε με τους φοιτητές/τριες τι σημαίνει η πρόωρη έναρξη του ντόπινγκ στον αθλητισμό.

Εκτιμώμενος χρόνος: 3 λεπτά

Συνέπειες της χρήσης ντόπινγκ



Παρουσιάστε τις κύριες κατηγορίες των συνεπειών που μπορεί να αντιμετωπίσει ένας χρήστης ουσιών ντόπινγκ.

Εκτιμώμενος χρόνος: 2 λεπτά

Συνέπειες στη σωματική υγεία 1/3



Παρουσιάστε τις φυσικές παρενέργειες της χρήσης του ντόπινγκ όπως περιγράφεται λεπτομερώς στις παρακάτω παραγράφους.

Εκτιμώμενος χρόνος: 5 λεπτά

Οι παρενέργειες στην καρδιαγγειακή λειτουργία περιλαμβάνουν:

Αυξημένη αρτηριακή πίεση, μειωμένη λιποπρωτεΐνη υψηλής πυκνότητας, ερυθροκυττάρωση, υπερτροφία του μυοκαρδίου, αρρυθμία και θρόμβωση. Ενδοθηλιακή δυσλειτουργία με προφίλ αθηρογόνου λιπιδίου στο αίμα και αυξημένο κίνδυνο αθηροσκλήρωσης.

Μείωση (25% - 27%) της HDL χοληστερόλης και αύξηση της διαστολικής αρτηριακής πίεσης μετά από 8 εβδομάδες χρήσης αναβολικών στεροειδών (Kuipers, 1991). Υπέρταση, ισχαιμία του μυοκαρδίου και αιφνίδιος καρδιακός θάνατος (Fieschi et al., 2001).

Οι ανεπιθύμητες ενέργειες που εντοπίζονται στην ηπατική λειτουργία περιλαμβάνουν:

Ηπατοτοξικότητα (αυξημένες δοκιμασίες ηπατικής λειτουργίας) / ίκτερος.
Όγκος.

Οι δερματολογικές παρενέργειες περιλαμβάνουν:

Ακμή, Αλωπεκία

Γυναικομαστία

Χουρσουτισμός (αρσενική πιλότωση)

Διαταραχές κολλαγόνου και μείωση της ελαστικότητας του δέρματος.

Οι ανεπιθύμητες ενέργειες του μυοσκελετικού συστήματος περιλαμβάνουν:

Μυϊκή σκληρότητα και κράμπες.

Αυξημένη πιθανότητα μυϊκών θλάσεων.

Οι ανεπιθύμητες ενέργειες στο αναπαραγωγικό-ενδοκρινικό σύστημα περιλαμβάνουν:

Αλλαγές στη λίμπιντο, υπογονιμότητα, μειωμένη ωχρινοτρόπος ορμόνη και μειωμένη ορμόνη διέγερσης των ωοθυλακίων.

Αυξημένη επιθετικότητα και σεξουαλική επιθυμία, που μερικές φορές οδηγούν σε σεξουαλικές ανωμαλίες και εγκληματική συμπεριφορά.

Μόνο σε άντρες: Σεξουαλική ανικανότητα μετά από χρόνια ή επαναλαμβανόμενη χρήση, συρρίκνωση των όρχεων (ατροφία), διεύρυνση του μαστού (γυναικομαστία), μεγέθυνση του προστάτη, μείωση της παραγωγής σπέρματος, πρόωρη φαλάκρα.

Μόνο στα θήλεα άτομα: Υπερτρίχωση, υπερβολική ανάπτυξη τριχών στο πρόσωπο και στο σώμα, βαρύς τόνος φωνής, αύξηση μεγέθους κλειτορίδας, μη φυσιολογικοί κύκλοι έμμηνης ρύσης (καταστολή της ωοθηκικής λειτουργίας και της έμμηνης ρύσης), μειωμένο μέγεθος στήθους, σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών.

Παιδιά: Πρόωρη φλεβοκομβική απόφραξη του κέντρου ανάπτυξης των μακριών οστών (σε εφήβους) που μπορεί να προκαλέσει ταχεία ανάπτυξη. Πρόωρη εφηβεία στα κορίτσια.

Άλλοι μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία περιλαμβάνουν:

Αιτία για ορισμένους καρκίνους (Parssinen et al., 2002).

Ηπατικός όγκος (Nako et al., 2000).

Καρκινώματα νεφρών (Bryden, 1995, Martorana et al., 1999).

Όγκος των όρχεων (Froehner et al., 1999).

Καρκίνος του προστάτη (Heikkila et al., 1999).

Ο κίνδυνος θνησιμότητας μεταξύ των χρόνιων χρηστών απαγορευμένων ουσιών αναφέρεται ότι είναι 4,6 φορές υψηλότερος από τους μη χρήστες (Parssinen et al., 2000).

Διαφάνεια 14

Η περίπτωση του Flex Wheeler



- Ο Flex Wheeler, επαγγελματίας bodybuilder, παραδέχτηκε τη μακροχρόνια χρήση στεροειδών.
- Ανέπτυξε νεφρική νόσο και χρειάστηκε μεταμόσχευση.
- Αναγκάστηκε να συνταξιοδοτηθεί σε ηλικία μόλις 37 ετών.



Περιγράψτε στους φοιτητές/τριες το παράδειγμα του Flex Wheeler (ή άλλο παράδειγμα από το άθλημα ή τη χώρα σας). Συζητήστε τις επιπτώσεις του ντόπινγκ στην υγεία του αθλητή.

Εκτιμώμενος χρόνος: 5 λεπτά

Η υπόθεση Krieger



<https://www.youtube.com/watch?v=tRrf24MH2SU>



Το βίντεο (διάρκειας 8 λεπτών περίπου) είναι αποκαλυπτικό, οπότε απαιτείται μικρή μόνο εισαγωγή από τον εκπαιδευτή. Μετά το βίντεο συζητήστε με τους φοιτητές/τριες τις σκέψεις και τις αντιλήψεις τους. Η συζήτηση θα πρέπει να επικεντρωθεί στις παρενέργειες του ντόπινγκ, δηλαδή στο τι συμβαίνει στο σώμα κατά την εισαγωγή ουσιών που δεν είναι απαραίτητες σ' αυτό.

<https://www.andreas-krieger-story.org/en/>

Εκτιμώμενος χρόνος: 15 λεπτά

Επιπτώσεις στην ψυχική υγεία

- Αλλαγές στη διάθεση
- Επιθετικότητα
- Μανία & Κατάθλιψη
- Συμπτώματα εξάρτησης & απόσυρσης
- Τάσεις αυτοκτονίας



Παρουσιάστε τις ψυχικές / ψυχολογικές παρενέργειες της χρήσης ουσιών ντόπινγκ. Ο αμερικανός Chris Benoit (που παρουσιάζεται στην εικόνα) σκότωσε την οικογένειά του και κατηγορήθηκε για διπλή δολοφονία. Η κοινή γνώμη απέδωσε τη

συμπεριφορά του στη χρήση στεροειδών (που είχαν επηρεάσει τον ψυχικό κόσμο του αθλητή).

<https://www.historicmysteries.com/chris-benoit/>

Εκτιμώμενος χρόνος: 5 λεπτά

Διαφάνεια 17

Κοινωνικές και επαγγελματικές συνέπειες

- Δημόσια κατακραυγή
- Ταπείνωση
- Τερματισμός καριέρας
- Νομικές κυρώσεις



Παρουσιάστε τις κοινωνικές συνέπειες και τις συνέπειες στην καριέρα από τη χρήση ουσιών ντόπινγκ. Να αναφέρετε παραδείγματα αθλητών που αντιμετωπίζουν τέτοιες συνέπειες.

Εκτιμώμενος χρόνος: 3 λεπτά

Διαφάνεια 18

Η περίπτωση Armstrong

- Τα παιδιά του Armstrong εκφοβίστηκαν στο σχολείο όταν παραδέχτηκε δημοσίως το ντόπινγκ.
- Αναγκάστηκε να επιστρέψει χρήματα σε χορηγούς.
- Δικάστηκε για εξαπάτηση της κυβέρνησης.



[Lance Armstrong interview with Oprah FULL Part 2](#)



Το βίντεο είναι άκρως αποκαλυπτικό γι' αυτό μόνο μια μικρή εισαγωγή είναι απαραίτητη από τον εκπαιδευτή. Μετά το βίντεο συζητήστε με τους φοιτητές/τριες τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους. Η συζήτηση θα πρέπει να επικεντρωθεί στις κοινωνικές και επαγγελματικές επιπτώσεις του ντόπινγκ.

Εκτιμώμενος χρόνος: 15 λεπτά

Διαφάνεια 19

Σύνοψη

- Ορισμός του ντόπινγκ και των σχετικών συμπεριφορών
 - Τύποι ντόπινγκ
 - Ο κατάλογος των απαγορευμένων ουσιών
 - Η αρχή της αποκλειστικής ευθύνης και της ΕΧΘΣ
- Επιπτώσεις από τη χρήση του ντόπινγκ
 - Σωματικές
 - Νοητικές / ψυχολογικές
 - Κοινωνικές
 - Επαγγελματικές



Συνοψίστε τα πιο σημαντικά θέματα που συζητήθηκαν σε αυτή τη συνεδρία. Ορισμοί των συνεπειών του ντόπινγκ. Διατυπώστε ένα κεντρικό μήνυμα κάθε φορά, δηλαδή ότι το ντόπινγκ αποτελεί απειλή για τον αθλητισμό, είναι παράνομο και μπορεί να έχει σοβαρές συνέπειες για τα εμπλεκόμενα άτομα.

Διαφάνεια 20

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.

