



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



Συζητήστε συνοπτικά για την ανάγκη να γίνει κατανοητό γιατί οι αθλητές/τριες υψηλού επιπέδου κάνουν χρήση ουσιών ντόπινγκ. Αξιολογήστε τη χρησιμότητα αυτών των γνώσεων για την ανάπτυξη ενός εκπαιδευτικού πλαισίου κατά του ντόπινγκ.

Εκτιμώμενος χρόνος: 3 λεπτά

Διαφάνεια 2



Συζητήστε με τους συμμετέχοντες για το πνεύμα του αθλητισμού, το οποίο περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα αξιών που αντικατοπτρίζουν την αθλητική συμμετοχή. Το ντόπινγκ είναι εναντίον πολλών αξιών όπως: ηθική, τίμιο παιχνίδι, ειλικρίνεια, υγεία, σεβασμός για τους άλλους, σεβασμός των κανόνων και των νόμων.

Εκτιμώμενος χρόνος: 5 λεπτά

Διαφάνεια 3



Περιγράψτε συνοπτικά τους τομείς της ψυχολογικής έρευνας που έχουν ασχοληθεί με το ντόπινγκ. Μέχρι στιγμής, η ψυχολογική μελέτη για τη χρήση του ντόπινγκ έχει επικεντρωθεί στους ακόλουθους βασικούς τομείς:

Χρήση ντόπινγκ ως εκούσια και προσχεδιασμένη συμπεριφορά.

Ο ρόλος των κινήτρων και των προσανατολισμών επίτευξης των αθλητών (π.χ. γιατί ασχολούνται με τον αθλητισμό; πώς αντιλαμβάνονται την επιτυχία στον αθλητισμό κλπ.).

Κανονιστικό πλαίσιο της ομάδας, της οικογένειας, του υλικού και του κοινωνικού περιβάλλοντος.

Ηθικός συλλογισμός και λήψη αποφάσεων.

Ο ρόλος της προσωπικότητας και των ατομικών διαφορών στη διαμόρφωση των στάσεων, των προθέσεων και της συμπεριφοράς του ντόπινγκ.

Εκτιμώμενος χρόνος: 3 λεπτά



Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι το ντόπινγκ είναι μια εκούσια συμπεριφορά. Η θεωρία της σχεδιασμένης συμπεριφοράς (που αναπτύχθηκε από τον Ajzen το 1991) έχει κυριαρχήσει στις περισσότερες έρευνες για τη μελέτη της «ψυχολογικής βάσης» για τη χρήση ντόπινγκ.

Σύμφωνα με αυτή τη θεωρία, το ντόπινγκ θεωρείται ως μια ενσυνείδητη επιλογή που καθορίζεται από τις προθέσεις του ατόμου να χρησιμοποιεί ουσίες ντόπινγκ (ή / και μεθόδους).

Με τη σειρά τους, οι προθέσεις διαμορφώνονται από τις στάσεις απέναντι στη συμπεριφορά (πλεονεκτήματα / μειονεκτήματα του ντόπινγκ), την υποκειμενική νόρμα (εάν το ντόπινγκ θεωρείται ως κοινωνικά αποδεκτό ή / και διαδεδομένο μεταξύ των άλλων) και τον αντιληπτό έλεγχο της συμπεριφοράς (αν ο αθλητής έχει πρόσβαση και μπορεί να εμπλακεί επιτυχώς με το ντόπινγκ).

Εκτιμώμενος χρόνος: 3 λεπτά

Διαφάνεια 5

Στόχοι επίτευξης & παρακίνηση

- Οι στόχοι επίτευξης αποτελούν σημαντικούς προγνωστικούς δείκτες για την ακαδημαϊκή απόδοση και ένα ευρύ φάσμα εκπαιδευτικών αποτελεσμάτων (Senko et al., 2011).
- Η Θεωρία των Στόχων Επίτευξης (Nichols, 1984).

Προσαρμοστικές απαντήσεις ← Στόχοι προσανατολισμένοι στο έργο | Στόχοι προσανατολισμένοι στο Εγώ → Δυσπροσαρμοστικές απαντήσεις

Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών | Ο.Ι.Ο. INTEGRITY | Aristotle University of Thessaloniki

Η σχετική έρευνα πάνω στο ντόπινγκ κατέδειξε ότι τα κίνητρα μπορούν να επηρεάσουν την απόφαση για τη μη λήψη ντόπινγκ. Η θεωρία των στόχων επίτευξης είναι ιδιαίτερα χρήσιμη στην κατανόηση του τρόπου με τον οποίο τα κίνητρα επηρεάζουν την απόφαση ενός αθλητή. Περιγράψτε συνοπτικά στους συμμετέχοντες τις βασικές αρχές της θεωρίας των στόχων της επίτευξης.

Εκτιμώμενος χρόνος: 3 λεπτά

Διαφάνεια 6

Παραδείγματα κοινωνικών νορμών υπέρ του ντόπινγκ

Υποκειμενική κοινωνική νόρμα

- Η απόφαση για χρήση ουσιών ντόπινγκ έχει την έγκριση των περισσότερων ατόμων που είναι σημαντικοί για μένα (ή τον προπονητή μου).

Περιγραφική κοινωνική νόρμα

- Οι περισσότεροι αθλητές στο άθλημα μου και σε ανταγωνιστικό επίπεδο χρησιμοποιούν ουσίες ντόπινγκ.

Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών | Ο.Ι.Ο. INTEGRITY | Aristotle University of Thessaloniki

Εξηγήστε τους συμμετέχοντες πώς μπορούν να συσχετιστούν οι «δυσπροσαρμοστικές» κανονιστικές πεποιθήσεις με την απόφαση για την καταπολέμηση του ντόπινγκ.

Εκτιμώμενος χρόνος: 3 λεπτά

Διαφάνεια 7

Παραδείγματα κοινωνικών νορμών κατά του ντόπινγκ

Υποκειμενική κοινωνική νόρμα

- Η αποφυγή χρήσης ουσιών ντόπινγκ εγκρίνεται από τους περισσότερους αθλητές που είναι σημαντικοί για μένα (ή τον προπονητή μου).

Περιγραφική κοινωνική νόρμα

- Οι περισσότεροι αθλητές στο άθλημα μου και σε ανταγωνιστικό επίπεδο δε θα έκαναν χρήση ντόπινγκ ακόμη κι αν είχαν την ευκαιρία.



Εξηγήστε τους φοιτητές πώς μπορούν να συσχετιστούν οι «προσαρμοστικές» κανονιστικές πεποιθήσεις με την απόφαση για την καταπολέμηση του ντόπινγκ.

Εκτιμώμενος χρόνος: 3 λεπτά


Διαφάνεια 8

Οι χρήστες ουσιών ντόπινγκ αποδεσμεύονται (ηθικά)

Η ηθική αποδέσμευση από το ντόπινγκ σε αθλητές αγωνιστικών αθλημάτων συνδέεται με...

- Περισσότερες θετικές στάσεις απέναντι στο ντόπινγκ.
- Ισχυρότερες προθέσεις για ντόπινγκ στο μέλλον.
- Μείωση της αναμενόμενης ενοχής για ντόπινγκ στο μέλλον.

(Boardley et al., 2017; Hodge et al., 2013; Mallia et al., 2016)



Παρέχετε στους συμμετέχοντες πληροφορίες σχετικά με τη βιβλιογραφία που διερευνά την επίδραση της ηθικής αποδέσμευσης στις προθέσεις και στην πραγματική συμπεριφορά του ντόπινγκ. Αρκετές μελέτες έχουν δείξει ότι οι αθλητές

με ηθική αποδέσμευση επιδεικνύουν περισσότερες «ακατάλληλες» πεποιθήσεις για το ντόπινγκ.

Εκτιμώμενος χρόνος: 3 λεπτά

Διαφάνεια 9

Αφηγήσεις ηθικής αποδέσμευσης και ντόπινγκ

Ηθική αποδέσμευση που σχετίζεται με το ντόπινγκ στα ομαδικά αθλήματα:

- Ένας παίκτης δεν μπορεί να πει «όχι» για τη χρήση του ντόπινγκ όταν ο προπονητής ή οι συμπαίκτες του του ζητούν να το κάνει.
- Η χρήση του ντόπινγκ είναι καλύτερη από την προδοσία της προσπάθειας των συμπαίκτων και την επιδίωξη για νίκη.
- Η χρήση του ντόπινγκ δεν καταστρέφει τις πιθανότητες άλλων ομάδων να κερδίσουν, καθώς και οι άλλες ομάδες χρησιμοποιούν επίσης ντόπινγκ.

(Mallia et al., 2016)



Εξηγήστε στους συμμετέχοντες πώς μπορούν να συσχετιστούν οι «δυσπροσαρμοστικές» κανονιστικές πεποιθήσεις με την απόφαση για την καταπολέμησή του. Μπορείτε να έχετε πρόσβαση στη σχετική μελέτη σχετικά με την ηθική αποδέσμευση εδώ:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1469029216300486>

Εκτιμώμενος χρόνος: 3 λεπτά

Διαφάνεια 10

Η προσωπικότητα του χρήστη ντόπινγκ

Σύμπλεγμα προσωπικότητας "Σκοτεινής τριάδας"

- Μακιαβελισμός: Το να θέλεις να χειραγωγήσεις, να είσαι διεφθαρμένος και ανήθικος.
- Ψυχοπαθολογία: Εμφάνιση ελάχιστης ενσυναίσθησης για τους άλλους.
- Ναρκισσισμός: Ισχυρό εγώ, αυτοπεποίθηση και ματαιοδοξία (Paulhus & Williams, 2002).



Πρόσφατη έρευνα για το ντόπινγκ έδειξε ότι σταθερά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας συνδέονται με το ντόπινγκ. Η «σκοτεινή τριάδα» είναι ιδιαίτερα χρήσιμη στην κατανόηση του τρόπου με τον οποίο η προσωπικότητα του αθλητή μπορεί να επηρεάσει την απόφαση του να κάνει χρήση ντόπινγκ. Περιγράψτε συνοπτικά στους συμμετέχοντες τις βασικές μεταβλητές της «σκοτεινής τριάδας».

Εκτιμώμενος χρόνος: 3 λεπτά

Διαφάνεια 11

The slide features a central photograph of a female coach in a red shirt and blue pants kneeling on a gymnasium floor, talking to four young male athletes sitting in a circle with basketballs. The slide is titled 'Η σημασία της εκπαίδευσης' (The importance of education). Surrounding the photo are several terms: 'Γνώση' (Knowledge) on the left, 'Στάσεις' (Attitudes) on the right, 'Αυτο-αποτελεσματικότητα' (Self-efficacy) below the photo on the left, and 'Αυτοεκτίμηση' (Self-esteem) below the photo on the right. At the bottom, there are three terms: 'Λήψη απόφασης' (Decision making) on the left, 'Επίγνωση' (Awareness) in the center, and 'Συλλογισμός' (Reasoning) on the right. Logos for the European Union, the 'INTEGRITY' project, and Aristotle University of Thessaloniki are visible at the bottom of the slide.

Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι η εκπαίδευση για καθαρό αθλητισμό είναι εξαιρετικά σημαντική από την πρώιμη ηλικία επειδή μπορεί να προειδοποιήσει τις νεότερες γενιές αθλητών και αθλητριών σχετικά με τους κινδύνους του ντόπινγκ καθώς και αποτελεσματικούς τρόπους για την αποφυγή του. Είναι βασικό να στηρίζεται αυτή η εκπαίδευση σε πρόσφατα στοιχεία από τις συμπεριφορικές και κοινωνικές επιστήμες σχετικά με τους λόγους για τους οποίους οι άνθρωποι (αθλητές και αθλούμενοι) εμπλέκονται στο ντόπινγκ.

Εκτιμώμενος χρόνος: 3 λεπτά

Παρεμβάσεις ελέγχου ντόπινγκ

Παρέμβαση σε αθλητές-φοιτητές με έμφαση στην διεξαγωγή ελέγχων ντόπινγκ (SATURN)

- Μείωση της χρήσης παράνομων φαρμάκων για βελτίωση της απόδοσης στην αναψυχή.
- Αύξηση των περισσότερων ψυχολογικών παραγόντων κινδύνου που συνδέονται με τη χρήση ναρκωτικών.

(Goldberg et al. 2003, 2007)



Παρουσιάστε το SATURN ως παράδειγμα προσέγγισης της ανίχνευσης και της τιμωρίας. Περιγράψτε το περιεχόμενο της παρέμβασης και τα αποτελέσματα. Επισημάνετε τα θετικά αποτελέσματα που παράγονται, αλλά εστιάστε επίσης στα αρνητικά αποτελέσματα και τον αντίκτυπό τους στη μελλοντική συμμετοχή τους στον αθλητισμό (δηλ. πιο πιθανό να καταπολεμηθεί όταν δεν είναι εμφανής η απειλή ελέγχου ντόπινγκ).

Εκτιμώμενος χρόνος: 5 λεπτά

Παρεμβάσεις επίγνωσης του κινδύνου

6 ενότητες συνολικά

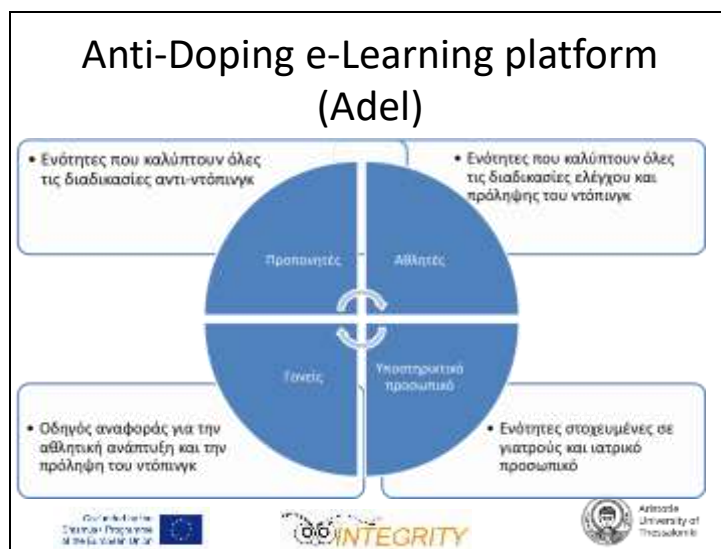
- 4 ενότητες για τις διαδικασίες ελέγχου ντόπινγκ.
- 2 ενότητες για την αυτο-αποτελεσματικότητα ώστε να αποφευχθεί το ντόπινγκ.



Περιγράψτε το πρόγραμμα ALPHA ως παράδειγμα για την εκστρατεία ευαισθητοποίησης. Το πρόγραμμα εστιάζει στην εκπαίδευση σχετικά με τις διαδικασίες ελέγχου του ντόπινγκ και όχι στην πρόληψη (2 από τις 6 ενότητες).

Εκτιμώμενος χρόνος: 3 λεπτά

Διαφάνεια 14



Περιγράψτε τη νέα πλατφόρμα που αναπτύχθηκε από τον WADA για την εκπαίδευση κατά του ντόπινγκ. Περιγράψτε το εργαλείο για προπονητές. Επικεντρωθείτε στην έμφαση στις διαδικασίες ελέγχου του ντόπινγκ. Περιγράψτε το εργαλείο για τους γονείς. Συζητήστε την ανάγκη συμμετοχής των γονέων στην εκπαίδευση κατά του ντόπινγκ. Περιγράψτε το εργαλείο για τους αθλητιάτρους. Συζητήστε για το ρόλο των αθλητιών στην απόφαση για την καταπολέμηση του ντόπινγκ.

Εκτιμώμενος χρόνος: 5 λεπτά.

<https://adel.wada-ama.org/>



Παρουσιάστε τις εκπαιδευτικές παρεμβάσεις των Laure και Lecerf και συζητήστε τα ευρήματά τους. Επικεντρωθείτε στο περιεχόμενο της παρέμβασης και πώς θα μπορούσε να επηρεάσει τις πεποιθήσεις των αθλητών/τριών σχετικά με το ντόπινγκ.

Εκτιμώμενος χρόνος: 3 λεπτά

ATLAS & ATHENA

- **Τρόπος διδακτικών παρεμβάσεων**
 - Καθοδηγείται από τους ίδιους τους αθλητές/τριες και διευκολύνεται από τον προπονητή.
 - 10 συνεδρίες για το ATLAS και 8 για την ATHENA.
 - Οι αθλήτριες και οι αθλητές προσεγγίζονται με διαφορετικό τρόπο.
- **Περιεχόμενο της παρέμβασης**
 - Παρενέργειες από τη χρήση του ντόπινγκ.
 - Κίνδυνοι που ενέχει η υπερβολική και απρόσεκτη χρήση των συμπληρωμάτων διατροφής.
 - Εναλλακτικές και νόμιμες μέθοδοι βελτίωσης της απόδοσης (π.χ. διατροφή και δίαιτα).

Περιγράψτε τον τρόπο παράδοσης και το περιεχόμενο των προγραμμάτων ATLAS και ATHENA. Συζητήστε τη χρησιμότητά του στον αθλητισμό, το περιεχόμενο των παρεμβάσεων, τα δυνατά σημεία και τις αδυναμίες αυτών των παρεμβάσεων.

Εκτιμώμενος χρόνος: 5 λεπτά

Παρέμβαση για λήψη ηθικών αποφάσεων

- Εκπαίδευση αθλητών/τριών σχετικά με την λήψη ηθικών αποφάσεων κατά του ντόπινγκ.
- Στους εκπαιδευόμενους παρουσιάζονται διλημματικές καταστάσεις για το ντόπινγκ και καλούνται να κάνουν μια (ηθική) επιλογή.

https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/elbe_-_2008_final_report.pdf

(Elbe & Brand, 2016)



Αυτό το ενδιαφέρον εκπαιδευτικό πρόγραμμα μπορεί να αποκτηθεί εδώ:
https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/elbe_-_2008_final_report.pdf

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν την πηγή για να σκεφτούν οι συμμετέχοντες την πρακτική χρησιμότητα αυτής της εκπαίδευσης για τη βελτίωση της ηθικής στάσης, του ηθικού συλλογισμού και της λήψης ηθικών αποφάσεων από τους αθλητές και άλλους αθλητικούς παράγοντες, σε διάφορους τομείς (π.χ. στημένα παιχνίδια).

Παρεμβάσεις στον αγωνιστικό αθλητισμό βασισμένες σε ερευνητικά δεδομένα

Εκπαιδευτικό εργαλείο SAFEYOU+

1. 8 Θεματικές ενότητες
 - a) PowerPoint παρουσιάσεις
 - b) Σημειώσεις για εκπαιδευτές
 - c) Συμπληρωματικό υλικό
2. Εφαρμογή στο κινητό τηλέφωνο
3. Μελέτες περιπτώσεων / σενάρια προβληματισμού
4. Οδηγός «Πώς να το κάνετε;»

www.safeyou.eu



Παρουσιάστε το Εκπαιδευτικό εργαλείο SAFEYOU+. Παρουσιάστε τα περιεχόμενα του εκπαιδευτικού προγράμματος.

Εκτιμώμενος χρόνος: 3 λεπτά

Διαφάνεια 19

Θεματικές ενότητες SAFEYOU+

- Το ντόπινγκ είναι αντίθετο με το πνεύμα του αθλητισμού.
- Γιατί οι αθλητές δεν αγωνίζονται σύμφωνα με το πνεύμα του αθλητισμού;
- Ανάγκη ελέγχου του ντόπινγκ στον αθλητισμό.
- Ενημέρωση για ουσίες ενίσχυσης και κινδύνους που σχετίζονται με την υγεία.
- Γνωρίστε τα συμπληρώματα και τα φάρμακά σας
- Κοινωνική επιρροή και ντόπινγκ
- Είναι το ντόπινγκ ένας πειρασμός;
- Το ντόπινγκ δεν αποτελεί γρήγορη λύση.
- Πέρα από το να είσαι καθαρός: Ο ρόλος των αθλητών στην προστασία του καθαρού αθλητισμού.



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union







Aristotle University of Thessaloniki

Παρουσιάστε τις θεματικές ενότητες SAFEYOU+. Παρουσιάστε το περιεχόμενο κάθε ενότητας και τη συμβολή του στην εκπαίδευση κατά του ντόπινγκ.

Εκτιμώμενος χρόνος: 10 λεπτά

Διαφάνεια 20

Πρόγραμμα VIRTUES

- 6 παρεμβατικές ενότητες
 - Ο ιδανικός αθλητής
 - Ηθική αποδέσμευση
 - Αυτό-αποτελεσματικότητα
- Κάθε συνεδρία διαρκεί 50-60 λεπτά
- Παρέμβαση πρόσωπο με πρόσωπο και παρέμβαση μέσω διαδικτύου

Παρουσιάστε το πρόγραμμα VITUES. Παρουσιάστε το περιεχόμενο του προγράμματος. Παρουσιάστε τις συνεδρίες VIRTUES. Παρουσιάστε το περιεχόμενο κάθε συνεδρίας και τη συμβολή της στην εκπαίδευση κατά του ντόπινγκ.

<https://www.birmingham.ac.uk/schools/sport-exercise/research/projects/virtues/index.aspx>

<http://create.canterbury.ac.uk/17849/>

Εκτιμώμενος χρόνος: 10 λεπτά

Διαφάνεια 21

Εκπαίδευση αντιντόπινγκ για προπονητές

- Σεμινάρια στο πλαίσιο του CoachMADE
 - Εκπαίδευση σχετικά με τις θετικές πρακτικές παρακίνησης.
 - Χρήση θετικών πρακτικών παρακίνησης για την εκπαίδευση των αθλητών/τριών σχετικά με το ντόπινγκ.
- Το πρόγραμμα περιλαμβάνει 2 τρίωρα σεμινάρια που εκτελούνται πρόσωπο με πρόσωπο.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



INTEGRITY



Παρουσιάστε το πρόγραμμα CoachMADE. Παρουσιάστε το περιεχόμενο του προγράμματος. Παρουσιάστε τα εργαστήρια του CoachMADE. Παρουσιάστε το περιεχόμενο κάθε workshop και τη συμβολή του στην εκπαίδευση κατά του ντόπινγκ.

<https://news.curtin.edu.au/stories/coaches-key-clean-athletes/>

Εκτιμώμενος χρόνος: 10 λεπτά

Νέες τεχνολογίες και εκπαίδευση στην καταπολέμηση του ντόπινγκ

- Μια προσέγγιση βασισμένη στο σοβαρό παιχνίδι για τη μείωση του ντόπινγκ στον αθλητισμό.



<http://projectgame.phed.auth.gr/>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

INTEGRITY

Aristotle
University of
Thessaloniki

Παρουσιάστε δύο προσεγγίσεις με τη χρήση παιχνιδιού στην εκπαίδευση κατά του ντόπινγκ. Συζητήστε το ρόλο των νέων τεχνολογιών στην εκπαίδευση για την καταπολέμηση του ντόπινγκ.

Εκτιμώμενος χρόνος: 5 λεπτά

Σύνοψη

- Μια προσέγγιση που βασίζεται στις επιστήμες της συμπεριφοράς και μπορεί να βοηθήσει στον προσδιορισμό της ψυχολογικής βάσης του ντόπινγκ.
- Η προσωπικότητα, ο ηθικός συλλογισμός, οι κοινωνικοί κανόνες και οι προσανατολισμοί στόχων επίτευξης είναι σημαντικοί παράγοντες που συσχετίζονται με το ντόπινγκ σε αθλητές υψηλού επιπέδου.
- Παρεμβάσεις που στηρίζονται στην εκπαίδευση
 - π.χ., ALPHA, ADeL, ATLAS και ATHENA, SAFEYOU+, VIRTUE, CoachMADE, GAME

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

INTEGRITY

Aristotle
University of
Thessaloniki

Συνοψίστε τα πιο σημαντικά θέματα που συζητήθηκαν σε αυτή την ενότητα, τα κενά και τις ανάγκες στην εκπαίδευση κατά του ντόπινγκ και τις υφιστάμενες παρεμβάσεις που στηρίζονται σ' αυτή.

Εκτιμώμενος χρόνος: 3 λεπτά

Διαφάνεια 24

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.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

