



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 II

Συμπληρώματα διατροφής και
Ντόπινγκ



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

Συμπληρώματα διατροφής (ΣΔ)

- Νόμιμα για αγορά.
- Προορίζονται να υποστηρίζουν 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)



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 1/2

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)



Συζητήστε με τους φοιτητές/τριες ότι όλα τα συμπληρώματα διατροφής δεν είναι ασφαλή. Υπάρχουν περιπτώσεις αθλητών που βρέθηκαν θετικοί κατά τους ελέγχους ντόπινγκ λόγω χρήσης επιμολυσμένων σκευασμάτων. Να κάνετε μια εισαγωγή στο ζήτημα της επιμόλυνσης των συμπληρωμάτων διατροφής.

Εκτιμώμενος χρόνος: 3 λεπτά

Επιμόλυνση των Συμπληρωμάτων Διατροφής ΣΔ

- Μια μελέτη έδειξε ότι ~ 33% των ΣΔ απέτυχε στα τεστ διασφάλισης ποιότητας.
 - Δεν αναφέρθηκαν δραστικά συστατικά.
 - Είχαν συμπεριληφθεί απαγορευμένες ουσίες (π.χ. τεστοστερόνη, άλλα στεροειδή, διεγερτικά).
- Στο Ηνωμένο Βασίλειο, το 44% των παραβιάσεων του κανόνα κατά του ντόπινγκ συνδέεται με την ακούσια χρήση των συμπληρωμάτων διατροφής.



Παρουσιάστε τα υπάρχοντα στοιχεία σχετικά με την επιμόλυνση των συμπληρωμάτων διατροφής. Συζητήστε τις συνέπειες από τη χρήση επιμολυσμένων συμπληρωμάτων (αναφέρετε σχετικά παραδείγματα από τη χώρα ή το άθλημά σας). Εξηγήστε τους κυριότερους λόγους που κάνουν τις εταιρείες και τα άτομα να επιμολύνουν τα συμπληρώματα διατροφής και αυτοί είναι α) τα λάθη στην παραγωγή και β) η σκόπιμη χρήση απαγορευμένων ουσιών για να αυξηθεί η αποτελεσματικότητα ενός ΣΔ).

Εκτιμώμενος χρόνος: 5 λεπτά

Ευαισθητοποίηση για τον κίνδυνο από τον USADA

- Ο Οργανισμός των ΗΠΑ για την καταπολέμηση του ντόπινγκ (USADA) έχει αφιερώσει σημαντικούς 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/supplem>



ent-411/



Παρουσιάστε το παράδειγμα του ιστοτόπου της USADA (ή κάτι σχετικό από τη χώρα σας), ενημερώνοντας τους αθλητές/τριες ότι οι απαντήσεις σε τέτοια ερωτήματα

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=7H1vIIM-35w

Εκτιμώμενος χρόνος: 10 λεπτά

Διαφάνεια 6

Η σχέση ανάμεσα στα ΣΔ και το ντόπινγκ

Μετα-αναλύσεις & Συστηματικές ανασκοπήσεις

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

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

Θεωρία

- Υπόθεση της 'κοινής νοητικής αναπαράστασης' (Shared mental representation): Τα ΣΔ και οι ουσίες ντόπινγκ αναπαριστώνται στο μυαλό των ανθρώπων ως μια συμπαγής έννοια που περιγράφει την χημικά ενισχυμένη βελτίωση της απόδοσης.

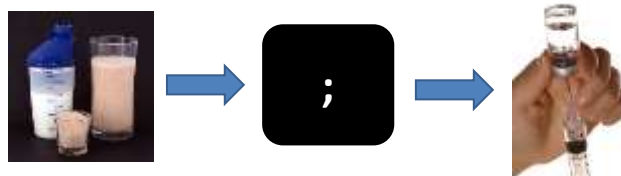
(Barkoukis et al., 2015)



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.

Εκτιμώμενος χρόνος: 5 λεπτά

Τι υπάρχει στο μαύρο κουτί;



Εξηγήστε στους φοιτητές/τριες ότι η έρευνα προσπαθεί να αποσαφηνίσει εάν τα συμπληρώματα διατροφής λειτουργούν ως δίοδος για τη χρήση του ντόπινγκ, εξοικειώνοντας τους αθλητές / αθλούμενους με τη νοοτροπία «μιας χημικά ενισχυμένης βελτίωσης της απόδοσης». Το επιχείρημα αυτό παρέχει τη βάση για τις υποθέσεις της «κοινής νοητικής αναπαράστασης» και της «διόδου» σχετικά με το ρόλο της χρήσης συμπληρωμάτων διατροφής στο ντόπινγκ.

Εκτιμώμενος χρόνος: 3 λεπτά

Υπόθεση Διόδου (Gateway) vs Ασφαλής Εναλλακτική



Ζητήστε από τους φοιτητές/τριες 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 9

Πραγματοποιήστε επιλογές μετά από ενημέρωση

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



Περιγράψτε τα τρία βήματα που αναπτύχθηκαν από το UKAD σχετικά με τους τρόπους ενημέρωσης για την ασφαλή χρήση ΣΔ. Χρησιμοποιήστε σχετικές πληροφορίες από τη χώρα σας.

Εκτιμώμενος χρόνος: 3 λεπτά

Διαφάνεια 10



Αξιολογήστε την ανάγκη

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



Συζητήστε με τους φοιτητές/τριες την ανάγκη για τους αθλητές/τριες να έχουν έναν βέλτιστο τρόπο ζωής και πώς αυτό θα κάλυπτε τις ενεργειακές τους ανάγκες.

Συζητήστε με τους φοιτητές/τριες την ανάγκη να συμβουλευτείτε έναν εμπειρογνώμονα όταν πρόκειται να ληφθεί απόφαση για χρήση ΣΔ.

Εκτιμώμενος χρόνος: 3 λεπτά

Διαφάνεια 11



Αξιολογήστε τον κίνδυνο

- Είναι το συμπλήρωμα διατροφής ασφαλές; (<https://www.youtube.com/watch?v=r0Zu-U30M0>)
- Είναι το συμπλήρωμα διατροφής αποτελεσματικό;

- Πώς μπορείτε να γνωρίζετε την απάντηση σε κάθε μία από αυτές τις ερωτήσεις;

Co-funded by the European Union

INTEGRITY

University of Thessaly

Παρακολουθήστε το βίντεο και συζητήστε με τους φοιτητές/τριες 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 12



Informed Sport

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

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

Co-funded by the European Union

INTEGRITY

University of Thessaly

Εξηγήστε στους φοιτητές/τριες 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 13



Αξιολογήστε τις συνέπειες

Συγκεκριμένες ποινές για θετικό αποτέλεσμα.

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 παραβάσεων.
- κάνει άμεση παραδοχή των παραβάσεων του Κώδικα

Co-funded by the European Union

INTEGRITY

Ministry of Education and Religious Affairs

Παρουσιάστε στους φοιτητές/τριες 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

Άσκηση για περίσκεψη

Η περίπτωση του Devin Logan

<https://www.seattletimes.com/sports/olympic-medalist-gets-3-month-ban-for-accidental-doping/>



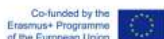
Διαβάστε το ενημερωτικό δελτίο (χρησιμοποιήστε σχετικές πληροφορίες από τη χώρα σας) και ζητήστε από τους φοιτητές/τριες να προσδιορίσουν τις παραπομπές για ακούσιο ντόπινγκ. Συζητήστε πάνω σε μια ρεαλιστική βάση πώς η **Αρχή της Αποκλειστικής Ατομικής Ευθύνης** μπορεί να επηρεάσει τη συμπεριφορά ενός αθλητή. Η αρχή αυτή λέει πως *ο ίδιος ο αθλητής είναι πάντοτε αποκλειστικά υπεύθυνος για οποιαδήποτε απαγορευμένη ουσία χρησιμοποιεί, προσπαθεί να χρησιμοποιήσει ή βρίσκεται πάνω του, ανεξάρτητα από το πώς βρέθηκε εκεί ή αν υπήρχε πρόθεση να εξαπατήσει ή όχι.*

Εκτιμώμενος χρόνος: 10 λεπτά

Στοιχεία για την αποκλειστική ατομική ευθύνη

- Το ακούσιο ντόπινγκ είναι *λιγότερο πιθανό* μεταξύ των αθλητών που έχουν κίνητρα να παραμείνουν καθαροί αποφεύγοντας τη χρήση ουσιών.
- Οι αυτορρυθμιζόμενοι αθλητές έχουν *περισσότερες πιθανότητες* να αποφύγουν τη χρήση άγνωστων ουσιών.
- Τουλάχιστον το 10% των συμπληρωμάτων διατροφής που κυκλοφορούν στο εμπόριο είναι επιμολυσμένα με στεροειδή και άλλες απαγορευμένες ουσίες.

(Chan et al., 2015; Chan et al., 2016; Geyer et al., 2018)



Οι συμπεριφορικές μελέτες δείχνουν ότι οι αθλητές/τριες με δυσπροσαρμοστικό ψυχολογικό προφίλ (π.χ. υψηλότερη παρορμητικότητα, χαμηλή αυτορρύθμιση) είναι πιο απρόσεκτοι στη χρήση ουσιών και δεν ελέγχουν τα συστατικά τους. Είναι μια σημαντική παράμετρος της αρχής της αποκλειστικής ατομικής ευθύνης.

Εκτιμώμενος χρόνος: 5 λεπτά

Διαφάνεια 16

Η έκθεση "BASES" σχετικά με το ακούσιο ντόπινγκ

- Η British Association of Sport & Exercise Sciences (BASES) δημοσίευσε μια έκθεση σχετικά με τα αίτια του ακούσιου ντόπινγκ, η οποία συνοψίζει τους διάφορους κοινωνικούς, παρακινητικούς και συναφείς παράγοντες που μπορεί να σχετίζονται με την ακούσια χρήση του ντόπινγκ

https://www.bases.org.uk/imgs/expert_statement_winter_201

[7_revise_2_201.pdf](#)



Η έκθεση BASES συνοψίζει τους διάφορους κοινωνικούς, παρακινητικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες που μπορεί να σχετίζονται με την ακούσια χρήση του ντόπινγκ.

Εκτιμώμενος χρόνος: 3 λεπτά

Διαφάνεια 17

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 πιθανά τα θετικά τεστ οφείλονται 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.



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

Εκτιμώμενος χρόνος: 3 λεπτά

Διαφάνεια 18

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 "καθαρά" και πιστοποιημένα 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 φοιτητές/τριες τις παραμέτρους αυτού του περιστατικού. Να προσδιορίσετε τις συνέπειες του ακούσιου ντόπινγκ.

Εκτιμώμενος χρόνος: 10 λεπτά

Διαφάνεια 19

Σύνοψη

- Συμπλήρωμα διατροφής (ΣΔ) σε αθλήματα
- Ακούσιο ντόπινγκ
- Η υπόθεση της «διόδου» έναντι της χρήσης συμπληρωμάτων διατροφής ως ασφαλείς εναλλακτικές
- 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 συμπληρωμάτων διατροφής ως ασφαλείς εναλλακτικές του ντόπινγκ.

Εκτιμώμενος χρόνος: 3 λεπτά

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.

