



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 IV

Ψυχολογική βάση της χρήσης
ντόπινγκ στον αναψυχικό αθλητισμό



Περιγράψτε συνοπτικά το θέμα αυτής της ενότητας. Επικεντρωθείτε στην χρήση ουσιών ντόπινγκ στον αθλητισμό αναψυχής και την ανάγκη να κατανοήσετε τις ψυχολογικές διεργασίες στις οποίες βασίζεται η απόφαση για την καταπολέμηση του ντόπινγκ.

Εκτιμώμενος χρόνος: 3 λεπτά

Ανακεφαλαίωση για την ψυχολογική βάση της χρήσης ουσιών ντόπινγκ στον αγωνιστικό αθλητισμό

- Η ψυχολογική έρευνα της συμπεριφοράς του ντόπινγκ στον αγωνιστικό αθλητισμό έχει αναγνωρίσει διάφορους σημαντικούς ψυχολογικούς παράγοντες και διαδικασίες:
 - Συλλογισμός (γνωστικές και ηθικές πτυχές)
 - Κίνητρα και στόχοι επίτευξης
 - Προσωπικότητα
 - Κοινωνικές νόρμες



Συνοψίστε τα πιο σημαντικά θέματα που συζητήθηκαν στην προηγούμενη συνεδρίαση, τους βασικούς ψυχολογικούς παράγοντες και διαδικασίες που σχετίζονται με τη χρήση ουσιών ντόπινγκ.

Εκτιμώμενος χρόνος: 3 λεπτά

Σε τι διαφέρει η παρούσα ενότητα;

- **Διαφορετικό ρυθμιστικό περιεχόμενο:** Σε αντίθεση με τον αγωνιστικό αθλητισμό, η χρήση των ουσιών που αυξάνουν την απόδοση (ΟΑΑ) σε αθλήματα αναψυχής μπορεί να μην ρυθμίζεται / ελέγχεται
 - π.χ. ποια είναι η τιμωρία αν ένας ασκούμενος / ερασιτέχνης bodybuilder χρησιμοποιεί στεροειδή στη χώρα μας;
- **Διαφορετικά κίνητρα:** Οι αθλητές/τριες χρησιμοποιούν τις ΟΑΑ για να μεγιστοποιήσουν τις πιθανότητες να κερδίσουν σε έναν αγώνα. Διαφορετικά κίνητρα ενδέχεται να κρύβονται στη χρήση των ΟΑΑ σε αθλητικούς αγώνες αναψυχικού χαρακτήρα
- **ΑΛΛΑ:** Ορισμένα ψυχολογικά κίνητρα για τη χρήση ΟΑΑ μπορεί να είναι κοινά μεταξύ αθλητισμού αγωνιστικού και αναψυχικού αθλητισμού



Συζητήστε με τους φοιτητές/τριες τις διαφορές μεταξύ του αγωνιστικού αθλητισμού και του αθλητισμού αναψυχής σε σχέση με τη χρήση ουσιών ντόπινγκ. Υπογραμμίστε ότι ενδέχεται να υπάρχουν κοινά στοιχεία στη διαδικασία λήψης αποφάσεων για το ντόπινγκ.

Εκτιμώμενος χρόνος: 5 λεπτά

Άσκηση για Υγεία vs Εμφάνιση

- ▶ Η χρήση των ΟΑΑ είναι γρήγορη λύση για αυξημένη μυϊκή δύναμη
- ▶ Η διατροφή, η ποιότητα του ύπνου και τα κατάλληλα προπονητικά πρωτόκολλα αποτελούν ασφαλείς εναλλακτικές λύσεις έναντι των ΟΑΑ αλλά δεν προτιμώνται πάντα από τους ασκούμενους



Συζητήστε με τους φοιτητές/τριες γιατί οι άνθρωποι πρέπει να ασκούνται. Μετρήστε τα οφέλη για την υγεία από την άσκηση. Παρουσιάστε τη μετατόπιση της εστίασης των ασκούμενων από την υγεία στην εμφάνιση. Συζητήστε τις συνέπειες αυτής της μετατόπισης.

Εκτιμώμενος χρόνος: 5 λεπτά

Ποτέ αρκετά μεγάλος!

- ▶ Η μυϊκή δυσμορφία είναι μια μορφή διαταραχής που λέγεται μυϊκή δυσμορφία
 - ▶ Παθολογική ασχολία με τον όγκο στους μύες
 - Επιθυμία για όγκο
 - Άγχος εμφάνισης και αποφυγή
 - Λειτουργική ανεπάρκεια
- (Hildebrandt et al., 2004; Olivardia et al., 2004)



Περιγράψτε το πλαίσιο της μυϊκής δυσμορφίας και τα κύρια χαρακτηριστικά της.

Εκτιμώμενος χρόνος: 5 λεπτά

Μια αυξανόμενη επιδημία;

- ▶ Η μυϊκή δυσμορφία σχετίζεται με:
 - Δυσαρέσκεια του σώματος
 - Κοινωνικό άγχος σωματικής διάπλασης
 - Κατάθλιψη και αρνητική επίπτωση στον εαυτό
 - Κακή ποιότητα ζωής
 - Εθισμό στην άσκηση
 - Χρήση / κατάχρηση PED
- (Olivardia et al., 2004; Pope et al., 2005)



It's feared one in 10 men training in UK gyms could have a condition which can lead to depression, alcohol abuse and even suicide.

<https://youtu.be/pSzzWttdFuU>

<http://www.bbc.co.uk/newsbeat/article/34307044/muscle-dysmorphia-one-in-10-men-in-gyms-believed-to-have-bigorexia>



Παρουσιάστε στους φοιτητές/τριες τα κύρια συμπτώματα της μυϊκής δυσμορφίας. Παρακολουθήστε το βίντεο που περιλαμβάνεται σε αυτή τη διαφάνεια - μόλις τα πρώτα 5 λεπτά, και στη συνέχεια συζητήστε με τους φοιτητές/τριες πώς η μυϊκή δυσμορφία μπορεί να συσχετιστεί με τη χρήση ντόπινγκ.

Εκτιμώμενος χρόνος: 10 λεπτά

Μυϊκή δυσμορφία και χρήση στεροειδών 1/2

Pope et al. (2012)

- Η διαταραχή της συμπεριφοράς και η μυϊκή δυσμορφία σχετίζονται με τη χρήση των στεροειδών στους ασιβαρίστες.
- Η μυϊκή δυσμορφία χαρακτηρίζεται από μακροπρόθεσμα πρότυπα αντικοινωνικής συμπεριφοράς, όπως η παραβίαση των δικαιωμάτων των άλλων και η παραβίαση των κοινωνικών νορμών.



Παρουσιάστε την υπάρχουσα βιβλιογραφία σχετικά με τη συσχέτιση της μυϊκής δυσμορφίας με τη χρήση στεροειδών.

Εκτιμώμενος χρόνος: 3 λεπτά

Μυϊκή δυσμορφία και χρήση στεροειδών 2/2

Babusa & Túry (2012)

- Εξετάστηκαν ερασιτέχνες bodybuilders στην Ουγγαρία.
- Περισσότερα συμπτώματα μυϊκής δυσμορφίας αναφέρθηκαν από χρήστες στεροειδών έναντι μη χρηστών.
- Η μυϊκή δυσμορφία συσχετίστηκε επίσης με διαταραγμένες διατροφικές συνήθειες
 - π.χ. περιορισμένη κατανάλωση τροφής και αδυναμία αναγνώρισης σωματικών συμπτωμάτων για πείνα ή υπερκατανάλωση τροφής



Παρουσιάστε την υπάρχουσα βιβλιογραφία σχετικά με τη συσχέτιση της μυϊκής δυσμορφίας με τη χρήση στεροειδών.

Εκτιμώμενος χρόνος: 3 λεπτά

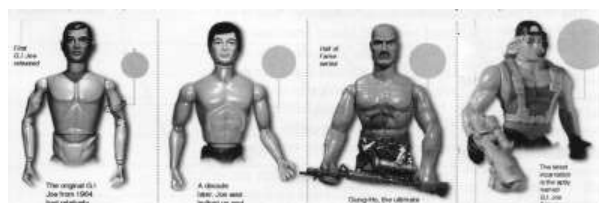
Στερεότυπα σώματος



Εισάγετε την έννοια των στερεοτύπων του σώματος και τον αντίκτυπό του στην εδραίωση πεποιθήσεων για το σώμα.

Εκτιμώμενος χρόνος: 3 λεπτά

Αρρενωπό σώμα - "μυώδες" ιδανικό



<https://wgs160.wordpress.com/2014/10/13/the-evolution-of-gi-joe/>

Συζητήστε με τους φοιτητές/τριες την εξέλιξη του GI Joe από το 1950 μέχρι σήμερα. Επικεντρωθείτε στις διαφορές στο σώμα και πώς γίνεται πιο έντονη στις μέρες μας. Συζητήστε με τους φοιτητές/τριες τις συνέπειες που μπορεί να έχει αυτό το στερεότυπο στις παιδικές πεποιθήσεις για το ιδανικό σώμα.

Εκτιμώμενος χρόνος: 5 λεπτά

Γυναικείο σώμα - "λεπτό" ιδανικό



Συζητήστε με τους φοιτητές/τριες τη δομή του σώματος της Barbie. Συζητήστε πόσο ρεαλιστικό είναι ένα τέτοιο σώμα για ενήλικες γυναίκες. Συγκρίνετε τη δομή σώματος ενός μοντέλου επιδείξεων μόδας με ένα θύμα του ολοκαυτώματος. Συζητήστε με τους φοιτητές/τριες τις συνέπειες που μπορεί να έχει αυτό το στερεότυπο στις παιδικές πεποιθήσεις για το ιδανικό σώμα.

Εκτιμώμενος χρόνος: 5 λεπτά

Πραγματική και ιδανική εικόνα σώματος



Παρουσιάστε τα ευρήματα μιας μελέτης σχετικά με την επίδραση των στερεοτύπων του σώματος στην αντίληψη των ανθρώπων για το ιδανικό σώμα. Σε αυτή τη μελέτη, οι γυναίκες με τον εθνικό μέσο όρο (δεξιά εικόνα) αντιλήφθηκαν ως ιδανικό σώμα που παρουσιάστηκε στην αριστερή φωτογραφία (σημειώστε την ομοιότητα με τη δομή του σώματος της Barbie). Οι άνδρες ανέφεραν το σώμα που

παρουσιάστηκε στη μεσαία φωτογραφία ως το ιδανικό σώμα της γυναίκας. Συζητήστε την επιρροή των στερεοτύπων του σώματος στις αντιλήψεις των ανθρώπων για το σώμα τους.

Εκτιμώμενος χρόνος: 5 λεπτά

Διαφάνεια 13

Αντικειμενοποίηση του σώματος

Fredrickson & Roberts (1997)

- Εσωτερίκευση των πολιτιστικών προτύπων και προσδοκίες ελκυστικότητας
 - Ιδανικά άρρενα και θήλεα σώματα
- Αυτο-αντικειμενοποίηση: συνεχής παρακολούθηση του σώματος
 - Πώς φαίνομαι; Είμαι αρκετά ογκώδης; Είμαι αρκετά λεπτή; Είμαι αρκετά μυώδης;



Συζητήστε με τους φοιτητές/τριες πώς η εσωτερίκευση των στερεοτύπων του σώματος επηρεάζει την απόφαση για χρήση ουσιών ντόπινγκ.

Εκτιμώμενος χρόνος: 3 λεπτά

Ένα μοντέλο χρήσης στεροειδών

Parent & Moradi (2011)

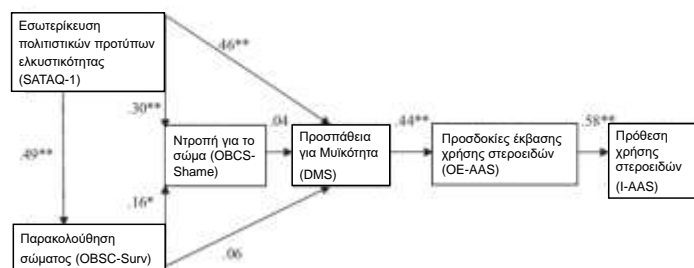
- Η εσωτερική ανάγκη για μυϊκή δύναμη στους άνδρες συνδέονταν με τη ντροπή για το σώμα, τη συνεχή παρακολούθηση του σώματος και την ισχυρότερη προσπάθεια για αύξηση της μυϊκής δύναμης.
- Με τη σειρά της, η προσπάθεια για αύξηση της μυϊκής μάζας συσχετίστηκε με πιο θετικές προσδοκίες συμπεριφοράς / έκβασης όσον αφορά τη χρήση στεροειδών.



Συζητήστε με τους φοιτητές/τριες πώς η εσωτερίκευση των στερεοτύπων του σώματος επηρεάζει την απόφαση για χρήση ουσιών ντόπινγκ.

Εκτιμώμενος χρόνος: 3 λεπτά

Πολιτιστικά πρότυπα, αντιλήψεις του σώματος και στεροειδή



Parent & Moradi (2011)



Παρουσιάστε τα αποτελέσματα της μελέτης σχετικά με την ψυχολογική διαδικασία μέσω της οποίας η εσωτερικοποίηση των πολιτισμικών στερεοτύπων έχει ως αποτέλεσμα την ανάπτυξη υψηλότερων προθέσεων χρήσης.

Εκτιμώμενος χρόνος: 5 λεπτά

Διαφάνεια 16



Παρουσιάστε τα αποτελέσματα της μελέτης σχετικά με την ψυχολογική διαδικασία μέσω της οποίας η αντίληψη της εικόνας του σώματος έχει ως αποτέλεσμα την ανάπτυξη υψηλότερων προθέσεων χρήσης.

Η προσπάθεια για αύξηση των μυών αντανακλά στην ανησυχία για μεγαλύτερους μυς

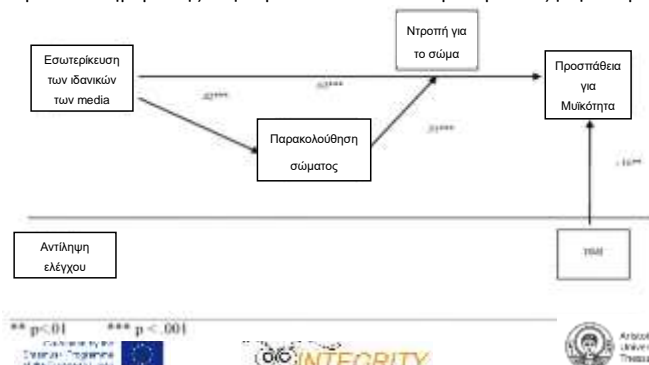
Η προσπάθεια για αύξηση των μυών σε εφήβους Ιταλούς συσχετίστηκε τόσο με τις θετικές στάσεις όσο και με την πρόθεση για χρήση αναβολικών στεροειδών.

Εκτιμώμενος χρόνος: 5 λεπτά

Διαφάνεια 17

Η επίδραση των MME στην προσπάθεια για αύξηση της μυϊκής μάζας

- Οι Daniel και Bridges (2010) παρουσίασαν ένα μοντέλο επιρροής των μέσων ενημέρωσης στην προσπάθεια των ανδρών για αύξηση των μυών.

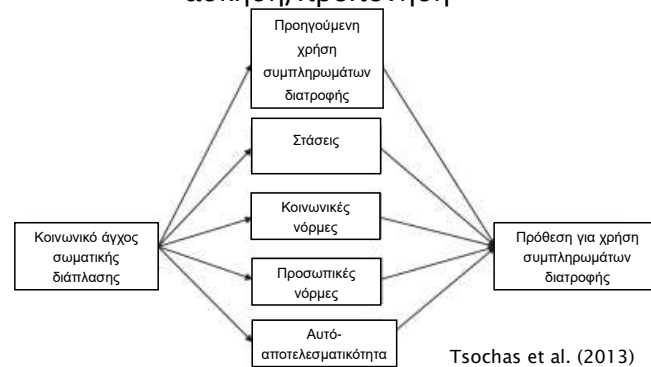


Παρουσιάστε τα αποτελέσματα της μελέτης σχετικά με την ψυχολογική διαδικασία μέσω της οποίας η εσωτερίκευση των ιδανικών έχει ως αποτέλεσμα την ανάπτυξη υψηλότερων προθέσεων χρήσης.

Εκτιμώμενος χρόνος: 3 λεπτά

Διαφάνεια 18

Ψυχολογικοί παράγοντες της κατανάλωσης
συμπληρωμάτων διατροφής στην
άσκηση/προπόνηση



Παρουσιάστε τα αποτελέσματα της μελέτης σχετικά με την ψυχολογική διαδικασία μέσω της οποίας το κοινωνικό άγχος για τη σωματική διάπλαση έχει ως αποτέλεσμα την ανάπτυξη υψηλότερων προθέσεων χρήσης.

Το κοινωνικό άγχος της σωματικής διάπλασης αντικατοπτρίζει την αγωνία ενός ατόμου να εμφανίσει το σώμα του στο κοινό

Το κοινωνικό άγχος της σωματικής διάπλασης έχει συνδεθεί με ισχυρότερες προθέσεις για τη χρήση συμπληρωμάτων διατροφής μεταξύ των ασκούμενων

Η χρήση συμπληρωμάτων διατροφής έχει συσχετιστεί με τη χρήση αναβολικών στεροειδών σε ασκούμενους

Εκτιμώμενος χρόνος: 5 λεπτά

Οι κοινωνικο-γνωστικές μεταβλητές και η χρήση ΟΑΑ

Wiefferink et al. (2007)

- Οι προσωπικές νόρμες, τα κοινωνικά πρότυπα (δηλαδή η συμπεριφορά των άλλων, κ.λπ.) και η θετική στάση απέναντι στις ουσίες που βελτιώνουν την απόδοση προέβλεπαν την πρόθεση για χρήση αυτών των ουσιών σε ασκούμενους σε γυμναστήρια της Ολλανδίας.

Allahverdiypour et al. (2012)

- Και οι τρεις μεταβλητές της ΘΣΣ προέβλεπαν την πρόθεση χρήσης στεροειδών σε Ιρανούς χρήστες γυμναστηρίων.

Co-funded by the
European Programme
of the European Union



GO INTEGRITY



Παρουσιάστε τα αποτελέσματα της μελέτης σχετικά με την ψυχολογική διαδικασία μέσω της οποίας οι κοινωνικό-γνωστικές μεταβλητές έχουν ως αποτέλεσμα την ανάπτυξη υψηλότερων προθέσεων χρήσης.

Εκτιμώμενος χρόνος: 3 λεπτά

Σύνοψη

- Οι ψυχολογικές μεταβλητές που εξηγούν τη χρήση ουσιών ντόπινγκ στον αθλητισμό αναψυχής αφορούν κυρίως τις πεποιθήσεις και τα ιδανικά που σχετίζονται με το σώμα
 - Προσπάθεια για μυϊκότητα
 - Μυϊκή δυσμορφία
 - Εσωτερίκευση πολιτιστικών ιδανικών ελαστικότητας
- Τα κοινωνικά-γνωστικά μοντέλα (π.χ. η θεωρία της σχεδιασμένης συμπεριφοράς) και η ηθική αποδέσμευση φαίνεται να συνδέονται με τη χρήση ουσιών που αυξάνουν την απόδοση τόσο στον αναψυχικό όσο και στον αγωνιστικό αθλητισμό.

Co-funded by the
European Programme
of the European Union



GO INTEGRITY



Συνοψίστε τα πιο σημαντικά θέματα που συζητήθηκαν σε αυτή την ενότητα.

Οι ψυχολογικές προσεγγίσεις που διέπουν τη χρήση του ντόπινγκ σε ψυχαγωγικά αθλήματα, ο ρόλος της μυϊκής δυσμορφίας και τα στερεότυπα του σώματος σχετικά με τις πεποιθήσεις της εικόνας του σώματος και ο ρόλος των μέσων ενημέρωσης στην ανάπτυξη των στερεοτύπων του σώματος.

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.

Co-funded by the
European Programme
of the European Union



ODINTEGRITY

