



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 V

Εκπαιδευτικές παρεμβάσεις κατά του
ντόπινγκ



Συζητήστε συνοπτικά την ανάγκη εκπαιδευτικών παρεμβάσεων κατά του ντόπινγκ. Γιατί θεωρείται σημαντική η εκπαίδευση των αθλητών.

Εκτιμώμενος χρόνος: 3 λεπτά

Η σημασία της εκπαίδευσης



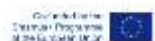
Εξηγήστε στους φοιτητές/τριες ότι η εκπαίδευση για καθαρό αθλητισμό είναι εξαιρετικά σημαντική από την πρώιμη παιδική ηλικία επειδή μπορεί να προειδοποιήσει τις νεότερες γενιές αθλητών και αθλητριών σχετικά με τους κινδύνους της χρήσης του ντόπινγκ καθώς και αποτελεσματικούς τρόπους για την αποφυγή της. 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 πρώτα στο ντόπινγκ.

Εκτιμώμενος χρόνος: 3 λεπτά

Διαφάνεια 3

Κενά και ανάγκες στην εκπαίδευση κατά του ντόπινγκ

- Το μοντέλο ανίχνευσης και τιμωρίας δεν έχει αποδειχθεί αποτελεσματικό.
- Μια πρόσκληση για εκπαίδευση που θα αποτρέψει τους αθλητές από τη χρήση ουσιών ντόπινγκ.
- Ανάγκη για θεωρητικά θεμελιωμένη εκπαίδευση κατά της χρήσης ουσιών ντόπινγκ.



Περιγράψτε τα κύρια κενά στην καταπολέμηση του ντόπινγκ. Επικεντρωθείτε στην αναποτελεσματικότητα του μοντέλου ανίχνευσης και τιμωρίας. Μελέτη για το κόστος των ελέγχων ντόπινγκ και τον αριθμό των θετικών δειγμάτων, που βρέθηκαν και συζητήθηκε η σχέση κόστους-αποτελεσματικότητας αυτής της προσέγγισης.

Συζητήστε την ανάγκη για εκπαίδευση. Παρουσιάστε τα οφέλη της εκπαίδευσης σχετικά με τους ελέγχους ντόπινγκ. Η εστίαση στο κόστος και στη βιωσιμότητα των αποτελεσμάτων (δηλαδή οι εκπαιδευμένοι αθλητές είναι λιγότερο πιθανό να εμπλακούν και η ανάγκη παρακολούθησης είναι χαμηλότερη, ενώ οι λιγότερο εκπαιδευμένοι αθλητές θα πρέπει πάντα να παρακολουθούνται).

Συζητήστε την ανάγκη για εκπαίδευση βασισμένη σε θεωρίες και αποδεικτικά στοιχεία αντί για αύξηση της συνειδητοποίησης. Έρευνες για την ανάγκη ανάπτυξης αποτελεσματικών εκπαιδευτικών παρεμβάσεων - η θεωρία και τα στοιχεία του παρελθόντος μπορούν να πιστοποιήσουν καλύτερα μια αποτελεσματική παρέμβαση.

Εκτιμώμενος χρόνος: 5 λεπτά

Προβληματισμοί

- Ποια είναι η ομάδα στόχος;
 - Αθλητές υψηλού επιπέδου; Ελεύθερα ασκούμενοι ή και ερασιτέχνες αθλητές;
- Ποια συμπεριφορά;
 - Χρήση ουσιών ντόπινγκ; Χρήση συμπληρώματος διατροφής; Διαδικασίες ελέγχου ντόπινγκ;
- Σε ποιο επίπεδο;
 - Ομάδας; Ομοσπονδίας;



Συζητήστε με τους φοιτητές/τριες για τους προβληματισμούς που προκύπτουν σχετικά με την εκπαίδευση ενάντια στο ντόπινγκ.

Εκτιμώμενος χρόνος: 5 λεπτά

Παρεμβάσεις για έλεγχο του ντόπινγκ

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

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

(Goldberg et al. 2003, 2007)



Παρουσιάστε το SATURN ως παράδειγμα προσέγγισης για ανίχνευση και τιμωρία. 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 των ατόμων στον αθλητισμό (δηλ. ότι τείνουν περισσότερο στο ντόπινγκ όταν δεν είναι εμφανής η απειλή ελέγχου).

Εκτιμώμενος χρόνος: 5 λεπτά

Διαφάνεια 6

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 την παρέμβαση ALPHA ως παράδειγμα αύξησης της εκστρατείας ευαισθητοποίησης. Δοκιμάστε να εστιάσετε στην εκπαίδευση σχετικά με τις διαδικασίες ελέγχου του ντόπινγκ και όχι της πρόληψης (2 από τις 6 ενότητες).

Εκτιμώμενος χρόνος: 3 λεπτά

Διαφάνεια 7

Anti-Doping e-Learning platform (Adel)



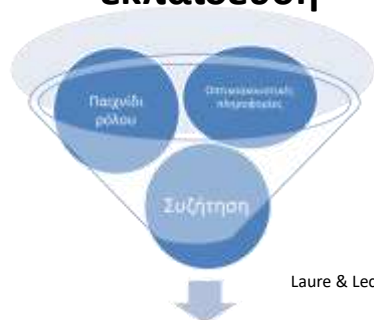
Περιγράψτε τη νέα πλατφόρμα που αναπτύχθηκε από τον WADA για την εκπαίδευση κατά του ντόπινγκ. Περιγράψτε το εργαλείο για προπονητές. Επικεντρωθείτε στην έμφαση στις διαδικασίες ελέγχου ντόπινγκ. Περιγράψτε το εργαλείο για τους γονείς. Συζητήστε την ανάγκη συμμετοχής των γονέων στην

εκπαίδευση κατά του ντόπινγκ. Περιγράψτε το εργαλείο για τους αθλητιάτρων. Συζητήστε το ρόλο των αθλητιάτρων στην απόφαση για την καταπολέμηση της νόσου. <https://adel.wada-ama.org/>

Εκτιμώμενος χρόνος: 5 λεπτά.

Διαφάνεια 8

Παρεμβάσεις βασισμένες στην εκπαίδευση



Πιο αδύναμες προθέσεις για χρήση ντόπινγκ + μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα αντίστασης
Ανώτερα αποτελέσματα σε σχέση με την ευαισθητοποίηση



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 σχετικά με το ντόπινγκ.

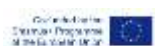
Εκτιμώμενος χρόνος: 3 λεπτά

Διαφάνεια 9

ATLAS & ATHENA 1/2

- Σχεδιασμένα για την πρόληψη της χρήσης ουσιών κυρίως, στοχεύοντας σε διαφορετικούς ψυχολογικούς παράγοντες μεταξύ των εφήβων των ανδρών και των γυναικών

Elliot et al. (2004, 2008); Goldberg et al. (2000)



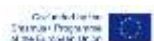
Παρουσιάστε το ATLAS και το ATHENA. Παρουσιάστε τον τρόπο με τον οποίο αναπτύχθηκαν και το θεωρητικό τους υπόβαθρο όπως περιγράφεται στην παρακάτω διαφάνεια.

Εκτιμώμενος χρόνος: 3 λεπτά

Διαφάνεια 10

ATLAS & ATHENA 2/2

- **Τρόπος εκπαίδευσης**
 - Καθοδηγείται από αθλητές και διευκολύνεται από τον προπονητή
 - 10 συνεδρίες για το ATLAS και 8 για την ATHENA
 - Οι αθλήτριες και οι αθλητές αντιμετωπίζονται διαφορετικά
- **Περιεχόμενο της παρέμβασης**
 - Παρενέργειες από τη χρήση ουσιών ντόπινγκ
 - Κίνδυνοι που ενέχει η υπερβολική και απρόσεκτη χρήση των συμπληρωμάτων διατροφής
 - Εναλλακτικές και νόμιμες μέθοδοι βελτίωσης της απόδοσης (π.χ. διατροφή και διαίτα)



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

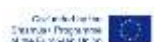
Εκτιμώμενος χρόνος: 5 λεπτά

Διαφάνεια 11

Αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων ATLAS & ATHENA



Ntoumanis et al. (2014)



Παρουσιάστε τα αποδεικτικά στοιχεία από την εφαρμογή των προγραμμάτων ATLAS και ATHENA. Σύνδεση των στοιχείων αυτών με την προηγούμενη συζήτηση σχετικά με τα δυνατά σημεία και τις αδυναμίες τους.

Εκτιμώμενος χρόνος: 3 λεπτά

Διαφάνεια 12

Παρέμβαση για λήψη ηθικών αποφάσεων

- Εκπαίδευση αθλητών σχετικά με την ηθική λήψη αποφάσεων κατά του ντόπινγκ.
- Στους εκπαιδευόμενους παρουσιάζονται καταστάσεις/διλήμματα σχετικά με 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 ανακτηθεί από τη διεύθυνση: 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 φοιτητές / εκπαιδευόμενοι την πρακτική χρησιμότητα αυτής της εκπαίδευσης για τη βελτίωση της ηθικής στάσης, του ηθικού συλλογισμού και της λήψης αποφάσεων από τους αθλητές/τριες και τους άλλους αθλητικούς παράγοντες, σε διάφορους τομείς (π.χ. στα στημένα παιχνίδια).

Εκτιμώμενος χρόνος: 5 λεπτά

Παρεμβάσεις για αγωνιστικό αθλητισμό βασισμένες σε ερευνητικά δεδομένα

Εκπαιδευτικό εργαλείο SAFEYOU+

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



www.safeyou.eu

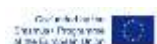


Παρουσιάστε το Εκπαιδευτικό εργαλείο SAFEYOU+. Παρουσιάστε το περιεχόμενο του εργαλείου.

Εκτιμώμενος χρόνος: 3 λεπτά

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.



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

Εκτιμώμενος χρόνος: 10 λεπτά

Πρόγραμμα VIRTUE

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



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

[https://www.birmingham.ac.uk/schools/sport-](https://www.birmingham.ac.uk/schools/sport-exercise/research/projects/virtues/index.aspx)

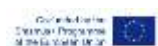
[exercise/research/projects/virtues/index.aspx](https://www.birmingham.ac.uk/schools/sport-exercise/research/projects/virtues/index.aspx)

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

Εκτιμώμενος χρόνος: 10 λεπτά

Εκπαίδευση αντι-ντόπινγκ για προπονητές

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



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

Διαφάνεια 17

Παρεμβάσεις σε αναψυχικό αθλητισμό βασισμένες σε ερευνητικά δεδομένα

SAFEYOU Εκπαιδευτικό εργαλείο www.safeyou.eu

- 8 Θεματικές ενότητες
 - Παρουσιάσεις PowerPoint
 - Σημειώσεις για τον εκπαιδευτή
 - Συμπληρωματικό υλικό
- Εφαρμογή κινητού
- Μελέτες περιπτώσεων / σενάρια προβληματισμού
- Οδηγός «Πώς να το κάνετε;»



Παρουσιάστε το εκπαιδευτικό εργαλείο SAFEYOU. Παρουσιάστε το περιεχόμενο του εργαλείου.

https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/safe-you-strengthening-anti-doping-fight-fitness-and-exercise-youth_en

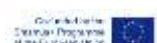
https://issuu.com/safeyou/docs/full_digital

Εκτιμώμενος χρόνος: 3 λεπτά

Διαφάνεια 18

Θεματικές ενότητες SAFEYOU για αναψυχικό αθλητισμό

- Τύποι ΟΑΑ και παρενέργειες στην υγεία
- Οι συνέπειες της χρήσης ΟΑΑ
- Γιατί οι ΟΑΑ είναι τόσο δημοφιλείς
- Διατήρηση της υγείας ή αύξηση της απόδοσης;
- Το σώμα ως μηχανή
- Στα παρασκήνια: Αποκαλύπτοντας την αλήθεια
- Πώς να γίνεις ειδικός στις ΟΑΑ
- «Με φυσικό τρόπο»: Αθλητισμός χωρίς ΟΑΑ



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

Εκτιμώμενος χρόνος: 10 λεπτά

Διαφάνεια 19

Παρεμβάσεις στη σχολική εκπαίδευση

1. Εισαγωγή
2. Γνώση σχετικά με τα συμπληρώματα διατροφής
3. Γνώση σχετικά με τις απαγορευμένες ουσίες
4. Παρενέργειες από τη χρήση του ντόπινγκ
5. Διατροφή ως εναλλακτική λύση στη χρήση ντόπινγκ
6. Ιστορικό ντόπινγκ
7. Η σύγχρονη κουλτούρα του αθλητισμού
8. Ηθικοί κίνδυνοι από το ντόπινγκ
9. Ψυχολογικοί καθοριστικοί παράγοντες της χρήσης ουσιών ντόπινγκ
10. & 11. Δημιουργία σχετικών με το ντόπινγκ παραδοτέων
12. Δημοσιοποίηση των παραδοτέων

Barkoukis et al. (2016)



Παρουσιάστε μια παρέμβαση με στόχο την ανάπτυξη μιας νοοτροπίας κατά της χρήσης ουσιών ντόπινγκ στο σχολείο. Συζητήστε την ανάγκη προώθησης της εκπαίδευσης κατά του ντόπινγκ στην τυπική εκπαίδευση. Συζητήστε για το ρόλο της κοινωνικής πίεσης που υφίστανται οι έφηβοι, στην απόφασή τους να πάρουν ουσίες ντόπινγκ. Παρουσιάστε κάθε ενότητα της παρέμβασης και συζητήστε τη χρησιμότητά της στην αντιμετώπιση της χρήσης ντόπινγκ.

Εκτιμώμενος χρόνος: 10 λεπτά

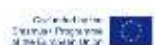
Διαφάνεια 20

Νέες τεχνολογίες στην εκπαίδευση για την καταπολέμηση του ντόπινγκ

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



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



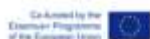
Παρουσιάστε δύο προσεγγίσεις με τη χρήση σοβαρού παιχνιδιού στην εκπαίδευση κατά του ντόπινγκ. Συζητήστε το ρόλο των νέων τεχνολογιών στην εκπαίδευση για την καταπολέμηση του ντόπινγκ.

Εκτιμώμενος χρόνος: 5 λεπτά

Διαφάνεια 21

Σύνοψη

- Κενά και ανάγκες στην εκπαίδευση κατά του ντόπινγκ
 - Παρεμβάσεις βασισμένες σε ερευνητικά δεδομένα
- Παρεμβάσεις ευαισθητοποίησης
 - π.χ., ALPHA, ADeL
- Εκπαιδευτικές παρεμβάσεις
 - ATLAS και ATHENA
 - SAFEYOU και SAFEYOU+
 - VIRTUE και CoachMADE
 - Πρόγραμμα GAME



Συνοψίστε σύντομα τα πιο σημαντικά θέματα που συζητήθηκαν σε αυτή τη ενότητα, τα κενά και τις ανάγκες στην εκπαίδευση κατά του ντόπινγκ και τις υφιστάμενες παρεμβάσεις που βασίζονται στην εκπαίδευση.

Εκτιμώμενος χρόνος: 3 λεπτά

Διαφάνεια 22

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.

