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

INTEGRITY

EDUCATING COACHES ON SPORT INTEGRITY

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)

Slide 1: Doppingvétség IV

Röviden ismertesse az óra témáját. Hangsúlyozza ki a doppingvétség létezését a szabadidősportban és az azt kiváltó pszichológiai tényezőket.

Becsült idő: 3 perc

Slide 2: A doppingvétség pszichológiai alapjai a versenysportban – ismétlés

Röviden foglalja össze az előző órán megbeszélt legfontosabb témákat; a doppingvétséggel összefüggő legfontosabb pszichológiai tényezőket és folyamatokat.

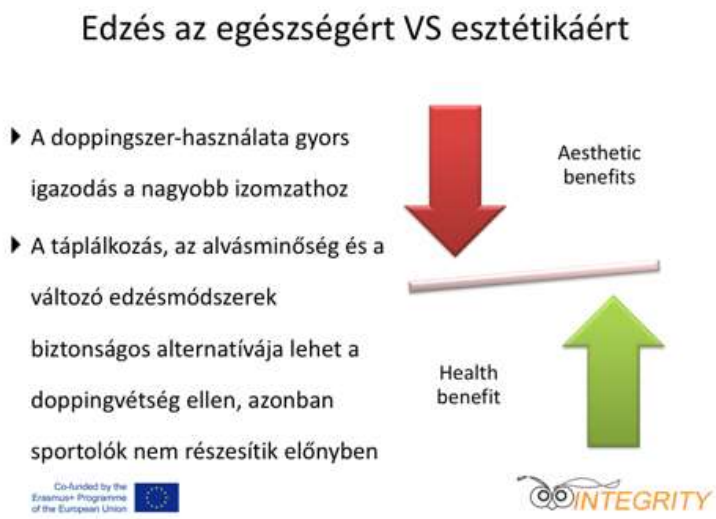
Becsült idő: 3 perc

Slide 3: Miben különbözik ez az óra?

Beszéljék meg a verseny- és szabadidősport közötti különbségeket doppingvétség szempontjából. Hangsúlyozza ki, hogy a doppingellenes döntéshozatali folyamatokban milyen hasonlóságok lehetnek.

Becsült idő: 5 perc

Slide 4: Edzés az egészségért VS esztétikáért



Beszéljen arról, miért fontos, hogy az emberek mozogjanak, a rendszeres testmozgás egészségügyi előnyeiről. Beszéljen arról a megközelítésről, amikor a sportolók már nem az egészségre, hanem inkább a megjelenésre összpontosítanak. Beszéljenek ennek a váltásnak a következményeiről.

Becsült idő: 5 perc

Slide 5: Sosem elég nagy

Mutassa be az izomdiszmorfia hátterét és főbb jellemzőit.

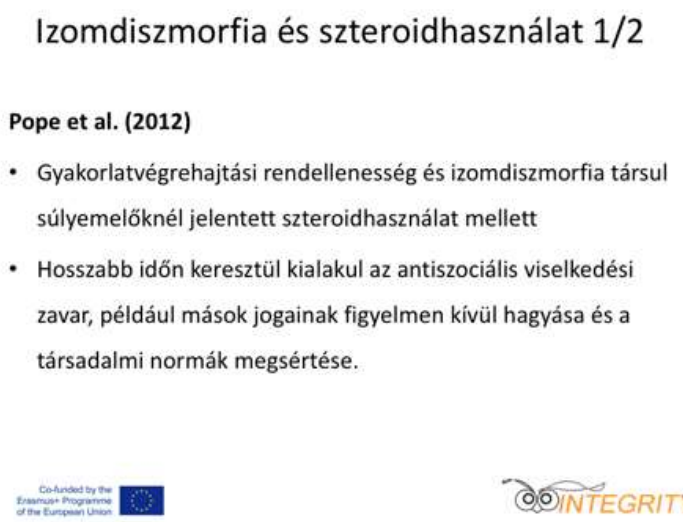
Becsült idő: 5 perc

Slide 6: Egyre növekvő járvány?

Ismertesse az izomdiszmorfia fő tüneteit. Nézze meg a diában található kisvideó első 5 percét, majd beszélje meg a hallgatókkal, hogy az izomdiszmorfia hogyan függhet össze a doppingvétséggel.

Becsült idő: 10 perc

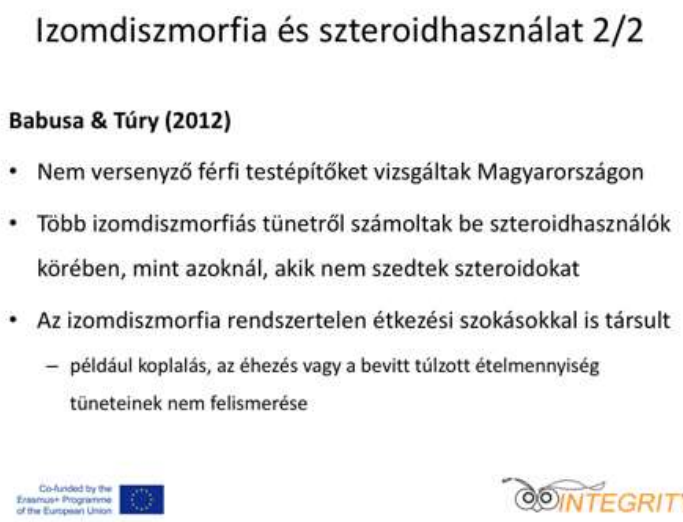
Slide 7: Izomdiszmorfia és szteroidhasználat



Tájékoztassa a szakirodalmon keresztül az izomdiszmorfia és a szteroidhasználat kapcsolatát.

Becsült idő: 3 perc

Slide 8: Izomdiszmorfia és szteroidhasználat



Tájékoztassa a szakirodalmon keresztül az izomdiszmorfia és a szteroidhasználat kapcsolatát.

Becsült idő: 3 perc

Slide 9: A test sztereotípiái

Ismertesse a test sztereotípiáinak fogalmát és annak hatását a testtel kapcsolatos hiedelmek kialakításában.

Becsült idő: 3 perc

Slide 10: Férfi testalkat - "izmos" ideal

Beszéljenek GI Joe 1950-től napjainkig történő fejlődéséről, különös tekintettel a testalkat fejlődésére, mai jellegzetes alakjára. Beszéljék meg a következményeket, melyek ez a sztereotípia gyakorolhat gyermekekre az ideális testalkattal kapcsolatos meggyőződésről.

Becsült idő: 5 perc

Slide 11: Női testalkat - „vékony" ideal

Beszéljenek a Barbie baba testfelépítéséről, és hogy az ilyen testalkat mennyire lehet valós felnőtt nők számára. Hasonlítsanak össze egy modell testfelépítését egy holokauszt áldozatával. Beszéljék meg a következményeket, melyek ez a sztereotípia gyakorolhat gyermekekre az ideális testalkattal kapcsolatos meggyőződésről.

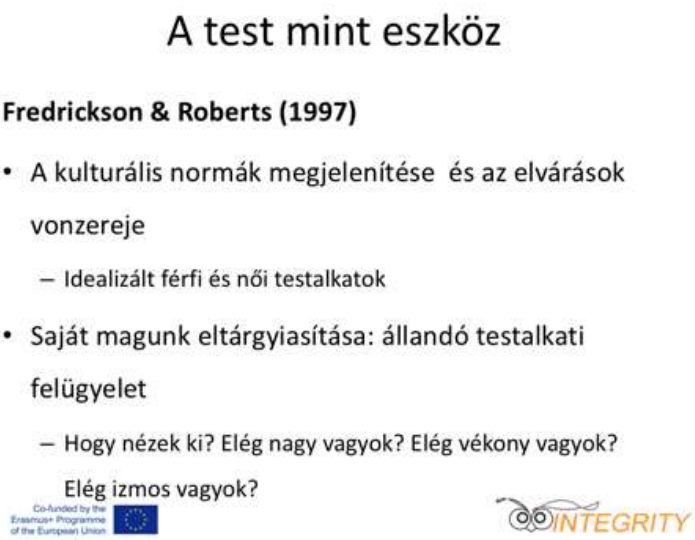
Becsült idő: 5 perc

Slide 12: Tényleges és idealizált testkép

Ismertesse a tanulmány eredményeit a testalkat sztereotípiáinak emberekre gyakorolt hatásáról. Ebben a tanulmányban a nők országos átlagban (jobb kép) a baloldali képen látható ideális női testképet tekintették (emlékeztesse, hogy a kép mennyire hasonlít a Barbie baba testfelépítésére). Ezzel szemben ugyanebben a tanulmányban a férfiak a középső képen látható női testalkatot tekintették ideális női testalkatnak. Beszéljenek a testalkati sztereotípiák hatásairól, az emberek saját testalkatáról alkotott kép befolyásáról.

Becsült idő: 5 perc

Slide 13: A test mint eszköz



Beszéljenek arról, hogy a testalkati sztereotípiák megjelenése hogyan befolyásolja a doppingvétség kialakulását.

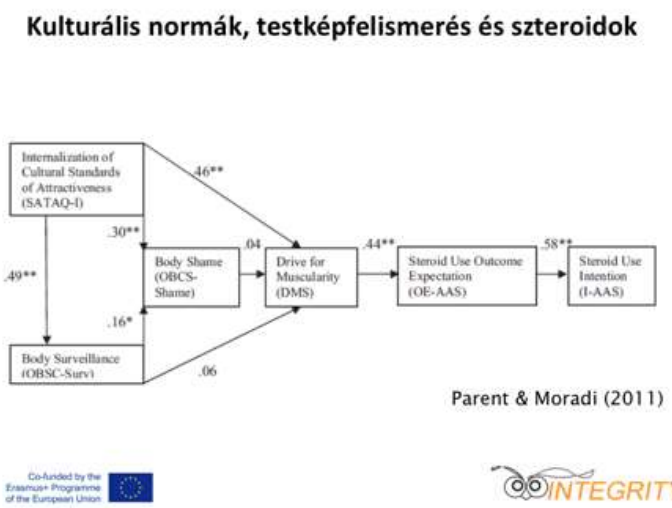
Becsült idő: 3 perc

Slide 14: Az "objektív" szteroidhasználat modellje

Beszéljenek arról, hogy a testalkati sztereotípiák megjelenése hogyan befolyásolja a doppingvétség kialakulását.

Becsült idő: 3 perc

Slide 15: Kulturális normák, testképfelismerés és szteroidok



Ismertesse a pszichológiai folyamattal kapcsolatos tanulmány eredményeit, ezen keresztül azt, hogy a kulturális sztereotípiák megjelenése nagyobb doppingvétségi szándékot eredményez.

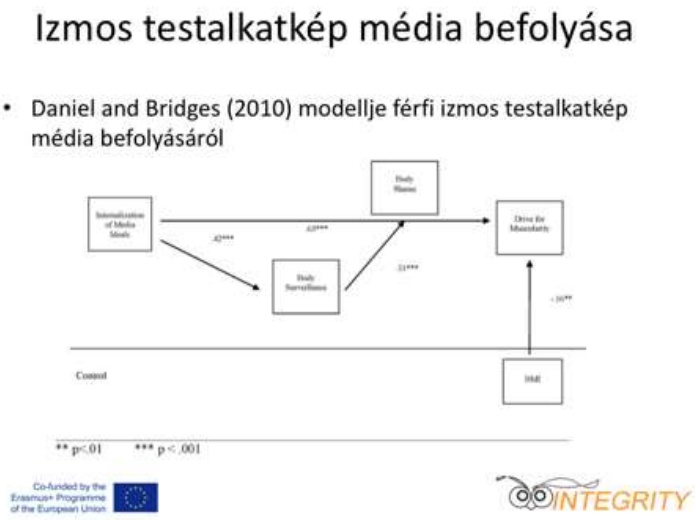
Becsült idő: 5 perc

Slide 16: Teljesítményfokozók használata serdülőkorban

Ismertesse a pszichológiai folyamattal kapcsolatos tanulmány eredményeit, ezen keresztül azt, hogy a testképek megjelenése hogyan befolyásolják a doppingvétségi szándékot.

Becsült idő: 5 perc

Slide 17: Izmos testalkatkép média befolyása



Slide 18: Edzésmódszerekben alkalmazott étrendkiegészítők pszichológiai mutatói

Ismertesse a pszichológiai folyamattal kapcsolatos tanulmány eredményeit, ezen keresztül azt, hogy a **testalkat társadalmi feszültsége** miként befolyásolja az étrendkiegészítők alkalmazását.

Becsült idő: 3 perc

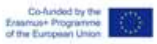
Slide 19: A doppingvétség társadalmi kognitív összefüggései

Slide 20: Összefoglalás

Röviden foglalja össze az óra legfontosabb témáit; a doppinghasználat pszichológiai megközelítéseit a szabadidősportban, az izomdiszmorfia szerepét, és a test sztereotípiáit a testkép kialakításában, a vonzó kulturális ideálok megjelenését és a társadalmi kognitív változók szerepét.

Becsült idő: 3 perc

Slide 21: Nyilatkozat

Nyilatkozat

- A projekt az Európai Bizottság támogatásával valósult meg. A kiadvány csak a szerző véleményét tükrözi, a Bizottság nem tehető felelőssé az abban szereplő információk bármilyen tartalmáért.