

**ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ**

**Μάθημα Ν071 ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΕΙΑ**

**Υπεύθυνος Μαθήματος: Ευάγγελος Αλμπανίδης, Καθηγητής**

**Διδάσκουσα: Ελευθερία Μορέλα**

**Διάλεξη 13<sup>η</sup>  
Το ντόπινγκ εκτός των τειχών**



# Ντόπινγκ



«**Η χρήση** από τον αθλητή ή η χορήγηση σε αυτόν από άλλο άτομο **ουσιών** που είναι ξένες προς τις μεταβολικές διεργασίες του ανθρωπίνου οργανισμού ή και φυσιολογικών ουσιών σε μεγαλύτερη ποσότητα ή χρήση και άλλων μέσων και τεχνικών **για την παράνομη και τεχνητή βελτίωση της επίδοσης**»



# Το ντόπινγκ στην αρχαία Ελλάδα



- Πριν από τους αγώνες κατανάλωναν είδη κρέατος, ζωμό αίματος, διάφορα βότανα
- **5<sup>ος</sup> αι. π.Χ.** : Η χρυσή Εποχή των Ο.Α. Κατανάλωση κυρίως **φυτικών υδατανθράκων** και πληθώρα **ζωικών πρωτεϊνών-υπερπροπόνηση**
- Χρησιμοποιούσαν **κρέας ταύρου** αναμειγμένο με χοιρινό λίπος με αποτέλεσμα η μυϊκή τους μάζα να αυξάνεται και το πρόσωπό τους να παραμορφώνεται σε τέτοιο σημείο που ο Αριστοτέλης γράφει ότι μοιάζουν με ζώα.
- **3<sup>ος</sup> αι. π.Χ.** : χρησιμοποιούσαν **μανιτάρια** για καλύτερη απόδοση
- **1<sup>ος</sup> αι. μ.Χ.** : οι Έλληνες δρομείς έπιναν αφέψημα **βοτάνων** για αύξηση της δύναμης και μεγαλύτερη απόδοση σε αθλήματα μεγάλης διάρκειας.

# Ιστορική αναδρομή



- 1986:** Καταγραφή πρώτου θανάτου αθλητή από ντόπινγκ. Ποδηλάτης πεθαίνει από υπερβολική δόση φαρμάκων
- 1959:** Ιδρύεται η πρώτη επιτροπή κατά του ντόπινγκ στη Γαλλία
- 1960:** Θάνατοι αθλητών από χρήση αμφεταμινών. Αρχίζουν να θεσπίζουν νομοθεσίες για την καταπολέμηση του ντόπινγκ
- 1962:** Η ΔΟΕ αποφασίζει να πάρει θέση για το ντόπινγκ
- 1963:** Το συμβούλιο της Ευρώπης ιδρύει επιτροπή ειδικών για την καταπολέμηση του ντόπινγκ
- 1968:** Πρώτοι έλεγχοι ντόπινγκ σε Ολυμπιακούς Αγώνες
- 1970:** Καταγραφή θανάτων αθλητών από χρήση αναβολικών
- 1980:** Δραματική αύξηση θανάτων αθλητών
- 1994:** Η ΔΟΕ, οι διεθνείς ομοσπονδίες και εθνικές ολυμπιακές επιτροπές συμφωνούν ότι πρέπει να εναρμονιστούν όσον αφορά το ντόπινγκ

# Μέθοδοι & φάρμακα

- Συμπληρώματα Διατροφής - Πολυβιταμινούχα σκευάσματα
- Αναψυκτικά (sports & energy drinks)
- Αναβολικά στεροειδή
- Διεγερτικά
- Ναρκωτικά αναλγητικά
- Διουρητικά
- Κρεατίνη
- Ινσουλίνη
- Πεπτιδικές ορμόνες
- Αυτομετάγγιση αίματος
- Υποκατάστατα αίματος ή τεχνητές αιμοσφαιρίνες όπως η αιμοπυρίνη



# Γονιδιακό ντόπινγκ

- Με το γονιδιακό ντόπινγκ εισάγεται στον οργανισμό με κάποιο όχημα μεταφοράς ένας αβλαβής ιός που **αλλάζει το γενετικό προφίλ ενός αθλητή** (αυξάνει την μυϊκή μάζα, την παραγωγή αίματος, την κατανομή οξυγόνου στους ιστούς)
- Χαρακτηριστικό παράδειγμα γονιδιακού ντόπινγκ είναι τα ποντίκια σβαρτζενέγκερ τα οποία αν και σε μεγάλη ηλικία είχαν μεγάλους μυς μεγάλη σωματική δύναμη. Αυτό συνέβη λόγω της μεγάλης αύξησης της ινσουλίνης η οποία βοηθάει στην ανάπτυξη των μυϊκών οστών.



**Ποιοι είναι, κατά τη γνώμη  
σας, οι λόγοι που οδηγούν  
τους αθλητές στην χρήση  
των απαγορευμένων  
ουσιών;**





# Αίτια εξάπλωσης



- Εμπορευματοποίηση του αθλητισμού
- Μεγάλα συμβόλαια χορηγίας/αμοιβή ανάλογα με τα αποτελέσματα
- Προβολή & δημοσιότητα των πρωταθλητών
- Η διαπλοκή της πολιτικής με τους Ολυμπιακούς Αγώνες
- Αδυναμία μόρφωσης, ήθους, χαρακτήρα
- Έλλειψη πλαισίου αυστηρών κυρώσεων
- «**Προσαρμοστική λογική**» (πολλοί αθλητές/τριες θεωρούν ότι οι αντίπαλοι τους κάνουν χρήση)





# Τα διεγερτικά...

- Αυξάνουν την ετοιμότητα
- Μειώνουν το αίσθημα της κόπωσης
- Συγκαλύπτουν τον πόνο
- Αυξάνουν την ανταγωνιστικότητα και την επιθετικότητα
- Αυξάνουν τον συντονισμό των κινήσεων, τη δύναμη και την αντοχή του αθλητή
- Προκαλούν βρογχοδιαστολή, αύξηση παλμού, ροής αίματος, επιπέδων γλυκόζης στο αίμα
- Διέγερση αναπνευστικού, προαγωγή λιπόλυσης (καφεΐνη)



# ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ

- Εκφυλισμός & κοινωνική απαξίωση του αθλητισμού
- Επιβάρυνση της υγείας των αθλητών (καρδιοπάθεια, δυσλειτουργία ήπατος, καρκίνος, θάνατος)
- Επιπτώσεις στην αναπαραγωγική τους ικανότητα
- Ψυχολογικές παρενέργειες (κατάθλιψη, ευερεθιστικότητα, αδυναμία συγκέντρωσης)
- Η υιοθέτηση ανήθικων πρακτικών, της απάτης, του άνισου αγώνα, της αδιαφάνειας
- Η παρακίνηση των νέων για παράνομες δραστηριότητες

CONSEQUENCES



# ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ

CONSEQUENCES

## **Στους άνδρες**

Στειρότητα και ανικανότητα, συρρίκνωση όρχεων, νεφρική βλάβη, γυναικομαστία

## **Στις γυναίκες**

Ανάπτυξη ανδρικών χαρακτηριστικών, τριχοφυΐα στο σώμα, βάθυνση φωνής, διαταραχές εμμήνου ρύσεως

## **Στους έφηβους**

Σοβαρή ακμή, αναστολή της σωματικής ανάπτυξης, ανδρογενής σωματοκατασκευή στις κοπέλες.



# Το σκάνδαλο της Γερμανίας

Κατά την δεκαετία του '60 στην Ανατολική Γερμανία συντελέστηκε ένα από τα μεγαλύτερα εγκλήματα στην ιστορία της ανθρωπότητας με το συστηματικό κρατικό ντοπάρισμα αθλητών και αθλητριών.



**Αντρέας Κρίγκερ**, που γεννήθηκε ως Χάιντι Κρίγκερ και ήταν αθλήτρια της σφαιροβολίας της Αν. Γερμανίας. Για πολλά χρόνια λάμβανε εν αγνοία του, από τον προπονητή του, πολύ μεγάλες ποσότητες αναβολικών, προκειμένου να πετύχει υψηλές επιδόσεις. Από την ηλικία των 18 άρχισε να αναπτύσσει ανδρικά χαρακτηριστικά και υπέστη σημαντικές βλάβες στην υγεία του.

# Anti-doping control



- **10ετία 1960:** Ανίχνευση αμφεταμινών
- **10ετία 1970:** Εντοπισμός στεροειδών με ραδιοανάλυση αντισωμάτων
- **10ετία 1980:** Εντοπισμός στεροειδών με CC/MS, διουρητικών και beta blockers.
- **1985:** Καθιέρωση αιφνιδιαστικών ελέγχων
- **10ετία 1990:** Εντοπισμός ερυθροποιητίνης

# Οργανισμοί κατά του ντόπινγκ

- WADA
- Εθνικό Συμβούλιο Καταπολέμησης του Ντόπινγκ (Ε.Σ.Κ.Α.Ν.)
- UKAD ( UK)
- RUSADA (Russia)
- Εθνικός Οργανισμός Καταπολέμησης του Ντόπινγκ (Ελλάδα)
- International Olympic Committee (IOC)
- ANEP (France)



# Η στάση της ΔΟΕ

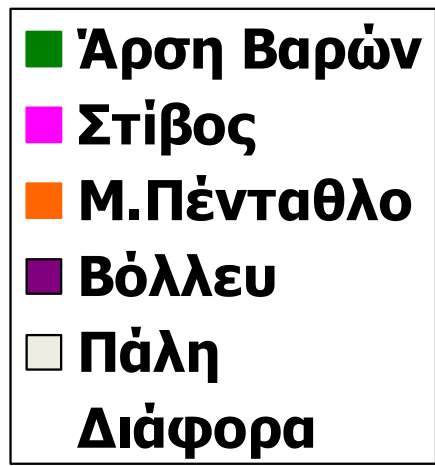
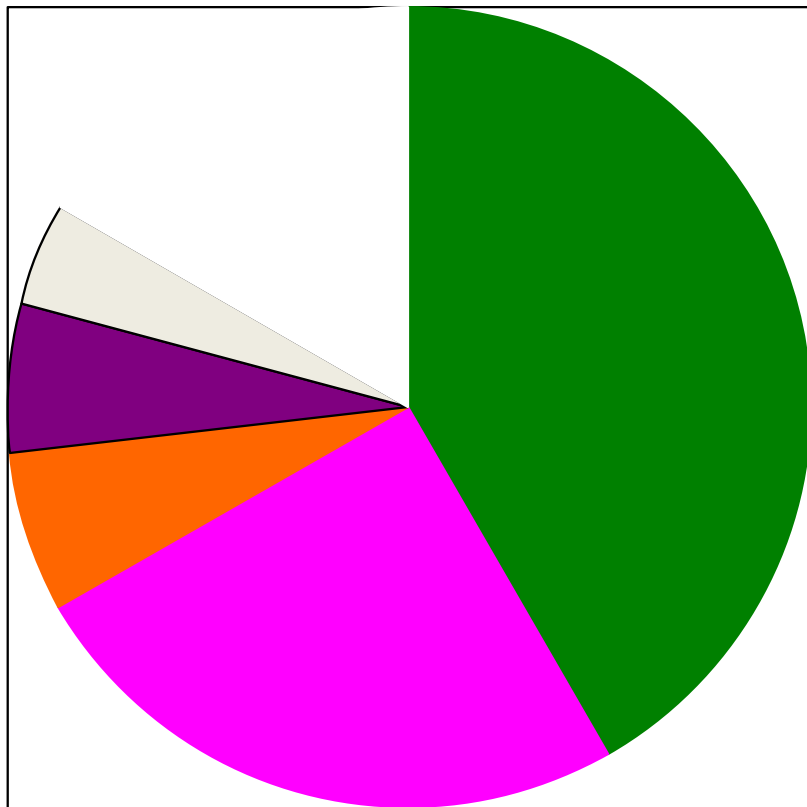
- Οι Ολυμπιακοί Αγώνες ελκύουν δια της υπερβολής τους. Οι Αγώνες δύσκολα μπορούν να σταθούν χωρίς ρεκόρ και χωρίς υπεραθλητές
- Τέστ ανίχνευσης των απαγορευμένων ουσιών μετά από καθυστέρηση 15ετίας.
- Με τη στάση της δείχνει να τρομάζει στην ιδέα του εντοπισμού ενός μεγάλου αριθμού θετικών αθλητών.



INTERNATIONAL  
OLYMPIC  
COMMITTEE



# Το ντόπινγκ ανά άθλημα



# Διαβόητες υποθέσεις ντόπινγκ

- Ρικ Ντε Μόντ (Αμερικάνος κολυμβητής, 1972)
- Άννα Βερούλη (ακόντιο, 1984)
- Μπεν Τζόνσον (Καναδός, 100 μέτρα, 1988)
- Μάριον Τζόουνς (Αμερικανίδα)
- Κώστας Κεντέρης & Κατερίνα Θάνου (2004)
- Αντριάν Άνους & Ρομπέτρα Φάζεκας (ούγγροι ρίπτες, 2004)
- Ιρίνα Κορζανένκο (σφαιροβόλος, 2004)
- Φανή Χαλκιά (στίβος, 2008)
- Νταβίντε Ρεμπελίν (ποδηλάτης, 2008)
- Ρασίντ Ραμζί (δρομέας, 2008)



# Γνωστοί αθλητές που έκαναν χρήση ντόπινγκ



Μοχάμεντ Αλι (1974), ο μεγαλύτερος μποξέρ όλων των εποχών παραδέχτηκε ότι χρησιμοποίησε εκχυλίσματα θυροξίνης



Ντιέγκο Μαραντόνα (1994), βρίσκεται ντοπαρισμένος με κοκτέιλ εφεδρίνης στο παγκόσμιο κύπελλο των ΗΠΑ

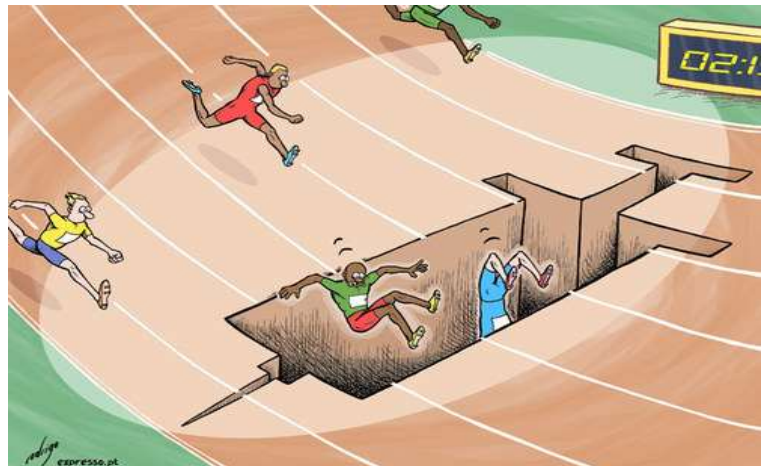
# Έρευνα Ο.Α. 1996

**Ερώτηση 1<sup>η</sup>:** Θα παίρνατε οποιαδήποτε χημική ουσία αν σας διαβεβαίωναν ότι δεν θα ανιχνευόταν θετικό δείγμα;

**Απάντηση:** ΝΑΙ 98%

**Ερώτηση 2<sup>η</sup>:** Θα παίρνατε μη ανιχνεύσιμες ουσίες με τη βοήθεια των οποίων θα κερδίζατε όλες τις πρώτες θέσεις σε διεθνείς αγώνες αλλά το αποτέλεσμα θα ήταν ο θάνατός σας;

**Απάντηση:** ΝΑΙ 52%





# Ανασκόπηση δημοσιευμένων στοιχείων

(Ntoumanis et al., 2024)

**Ποσοστά χρήσης:** Ανώνυμες έρευνες δείχνουν ποσοστά χρήσης από 14% έως και 19% ανάμεσα σε διεθνείς αθλητές. Οι νεότεροι αθλητές φάνηκαν πιο επιρρεπείς σε σύγκριση με τους πιο έμπειρους.

Η πραγματική χρήση μπορεί να είναι πολύ υψηλότερη από τα ποσοστά που καταγράφονται μέσω ελέγχων, κυρίως λόγω ανεπαρκούς ανίχνευσης.

**Παράγοντες κινδύνου:** Η πίεση για διακρίσεις, η πρόσβαση σε ουσίες, η έλλειψη αυστηρής επιτήρησης και η ατιμωρησία ενισχύουν τη χρήση.

**Ηθικά διλήμματα:** οι αθλητές/τριες ανέφεραν ότι το ντόπιγκκ θεωρείται ανήθικο, αλλά παραδέχτηκαν ότι ο ανταγωνισμός και οι απαιτήσεις της ελίτ αθλητικής σκηνής τους αναγκάζουν να επανεκτιμήσουν τις αρχές τους.

# Έρευνα σε ελίτ αθλητές/τριες (Mallia et al., 2016)

Οι αθλητές/τριες που καθοδηγούνται από **εξωτερικούς παράγοντες** (όπως η πίεση από άλλους ή ο φόβος της αποτυχίας) έχουν πιο θετική στάση προς το ντόπιγκ

Οι αθλητές **με αυτονομία** τείνουν να απορρίπτουν τέτοιες πρακτικές.

Η σύνδεση αυτή υποδεικνύει ότι οι εσωτερικές αξίες και τα κίνητρα παίζουν κρίσιμο ρόλο στον τρόπο που οι αθλητές βλέπουν την ενίσχυση της απόδοσης μέσω απαγορευμένων ουσιών (Mallia et al., 2016).



**Remember!**

Το κλίμα παρακίνησης που είναι προσανατολισμένο στη μάθηση και η υποστήριξη της αυτονομίας των αθλητών/τριών συνδέεται με θετικές προκοινωνικές συμπεριφορές.

# Το ντόπινγκ στον αθλητισμό αναψυχής



- 1993: 2-7% ορειβατών της Αυστρίας έκαναν χρήση αμφεταμινών
- 2000: Σωματοδόμηση 20-65% αθλουμένων κάνει χρήση ουσιών (ποσοστό ανδρών 3-7% ψηλότερο από των γυναικών)
- 2000: Αθλητισμός και αναψυχή 5-20%

Έρευνα του ΑΠΘ στα πλαίσια του προγράμματος “SAFE YOY” (2016) 1 στους 4 αθλούμενους νέους/ες (N = 202) δήλωσε πως έχει χρησιμοποιήσει αναβολικές ουσίες για να βελτιώσει την απόδοσή του/της. Η πλειοψηφία ασχολούνταν με το fitness (60%) και το bodybuilding (23.6%)



# Αιτία χρήσης ουσιών ντόπινγκ από απλούς αθλούμενους

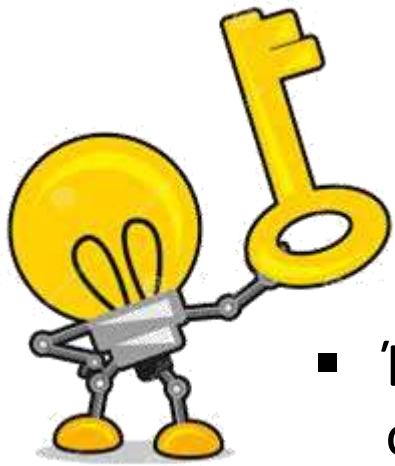
- Βελτίωση της εξωτερικής εμφάνισης και όχι η επίδοση
- Βελτίωση της αυτοπεποίθησης
- Περιορισμός λίπους
- Αύξηση δύναμης
- Η ικανότητα σκληρότερης προπόνησης και ταχύτερης ξεκούρασης



# Ουσίες που χρησιμοποιούνται στον αθλητισμό αναψυχής

- Στεροειδή – αναβολικά (Τεστοστερόνη, νανδρολόνη, σταναζολόλη κ.λ.π.)
- Αμφεταμίνες
- Εφεδρίνες (λόγω της λιπολυτικής δράσης)
- Χοριακή γοναδοτροπίνη (για αποφυγή ατροφίας όρχεων)
- Αυξητική ορμόνη
- ΤΡΟΠΟΙ: Κύκλοι με περιόδους αποχής, Πυραμίδα





# Προτεινόμενα μέτρα

- Έλεγχος παραγωγής, κατοχής και διακίνησης των σκευασμάτων
- Αναμόρφωση νομοθεσίας και κυρώσεων
- Ουσιαστική ενημέρωση αθλητών και αθλουμένων
- Βελτίωση των τεστ ανίχνευσης
- Αντιμετώπιση των βασικών αιτίων που οδηγούν στη χρήση.
- Αλλαγή στάσης της ΔΟΕ.
- Απαγόρευση διακίνησης συμπληρωμάτων στα γυμναστήρια

# Τι μπορούμε να κάνουμε

- Ενημέρωση γονέων, προπονητών, δασκάλων, ΚΦΑ, για τους κινδύνους του ντόπινγκ και ενθάρρυνση να διδάξουν στα παιδιά τις βασικές αρχές της καλής υγείας, του τίμιου παιχνιδιού και του ομαδικού πνεύματος
- Ομαδικές εργασίες μαθητών σχετικά με τις επιπτώσεις του ντόπινγκ & παρουσίαση των αποτελεσμάτων
- Ιατρικοί έλεγχοι σε αθλούμενους
- Εκπαίδευση των προπονητών για το πως θα αναπτύξουν ικανότητες πρόληψης
- Προγράμματα πρόληψης σε αθλητικούς συλλόγους, σχολεία και πανεπιστήμια, τοπικές κοινότητες
- Ενημέρωση όλων των επαγγελματιών υγείας ως προς το μέγεθος του προβλήματος και τους κινδύνους για τους αθλητές/τριες.



# Γιατί ΟΧΙ στην ελεύθερη χρήση?

- Η ισότητα και η δικαιοσύνη δεν εξασφαλίζονται διότι υπάρχουν πολλών ειδών και πολλών δυνατοτήτων χημικά παρασκευάσματα τα οποία θα μπορούσε να χρησιμοποιήσει ένας αθλητής ανάλογα με τις οικονομικές του δυνατότητες ή τις ερευνητικές δυνατότητες της χώρας του.
- Ο αθλητισμός θα έπαυε πια συνολικά να αποτελεί χώρο προαγωγής της υγείας.



... ΚΑΙ ΝΑ ΣΚΕΦΤΕΙΣ  
ΟΤΙ ΜΑΣ ΦΕΡΑΝΕ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ,  
ΓΙΑ ΝΑ ΜΗΝ ΠΕΣΟΥΜΕ ΣΤΑ  
ΝΑΡΚΟΤΙΚΑ!

