

Ντόπινγκ στον αθλητισμό

Χ. Τσορμπαζούδης

Β. Μπαρκούκης

ΤΕΦΑΑ - ΑΠΘ



Το 'μενού' της ημέρας

- Τι είναι το ντόπινγκ;
- Το ντόπινγκ και η υγεία
- Ηθικές παράμετροι του ντόπινγκ
- Γιατί οι αθλητές ντοπάρονται;
- Ποιος είναι ο ρόλος του προπονητή;
- Ακούσιο ντόπινγκ



Τι είναι το ντόπινγκ;

World Anti-doping Agency

▶ Χρήση απαγορευμένων ουσιών

- ▶ Αναβολικά στεροειδή
- ▶ Ορμόνες, ναρκωτικές, διεγερτικές και διουρητικές ουσίες

▶ Γονιδιακό ντόπινγκ

- ▶ Χρήση γενετικών στοιχείων ή/και κυττάρων

▶ Ντόπινγκ αίματος

- ▶ Εξωγενής χορήγηση αίματος



PROHIBITED LIST

Άρθρο 2.1



Ανίχνευση μιας ουσίας

Άρθρο 2.2



Χρήση ή απόπειρα χρήσης

Άρθρο 2.3



Άρνηση ή αποφυγή ελέγχου

Άρθρο 2.4



Παραβίαση αναφορών παρουσίας

Άρθρο 2.5



Παρακώλυση ή αλλοίωση της διαδικασίας ελέγχου

Άρθρο 2.6



Κατοχή

Άρθρο 2.7



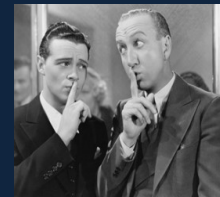
Χορήγηση

Άρθρο 2.8



Διακίνηση

Άρθρο 2.9



Συνενοχή

Άρθρο 2.10



Απαγορευμένη εμπλοκή

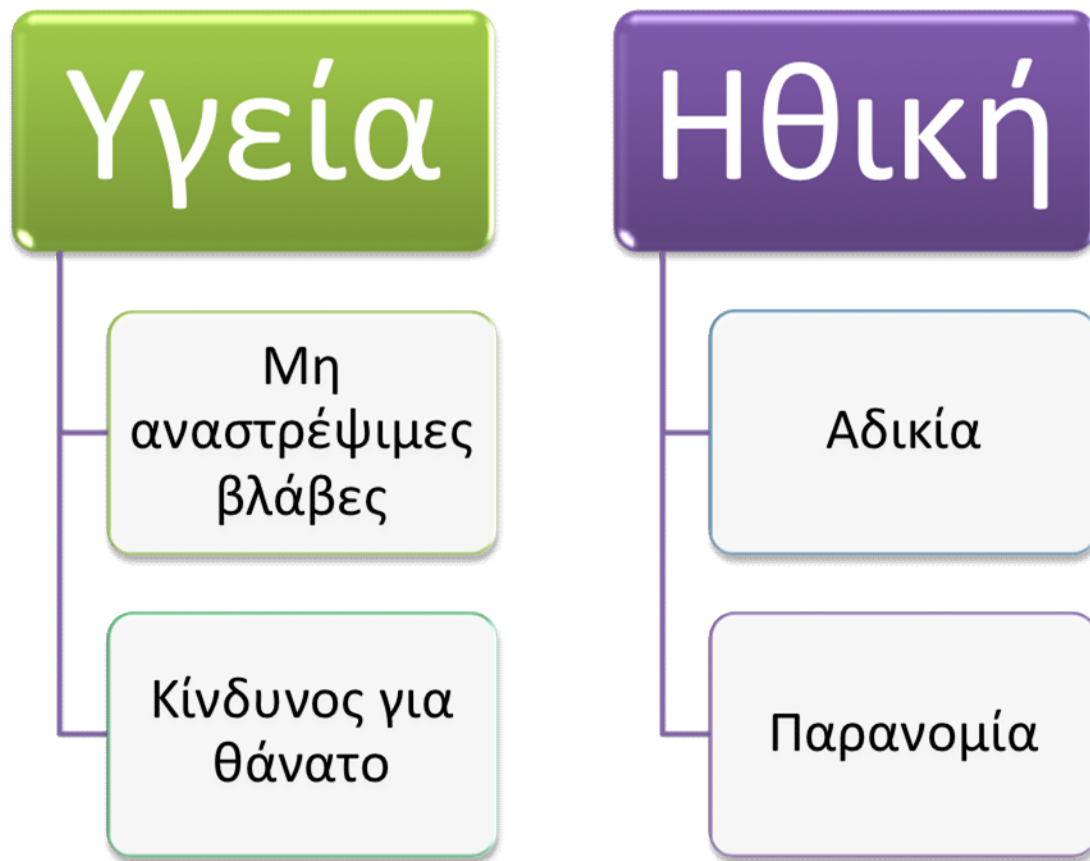


Πόσο συχνό είναι το ντόπινγκ;

- Εμφανίζεται σε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες και σε όλα τα επίπεδα του αθλητισμού
 - Χρήση αναβολικών ουσιών από την ηλικία των 12 ετών
 - Έλεγχοι WADA = 2%
 - Ερωτηματολόγια = 15%
 - Έμμεσες μέθοδοι = 39% ή και 57% στον κλασικό αθλητισμό



Οι διαστάσεις του ντόπινγκ



(Kanayama et al., 2009; Lazuras & Barkoukis, 2014)



Το ντόπινγκ ως απειλή για την υγεία

ΤΕΧΝΙΣΧΗ
UNIVERSITÄT
MÜNCHEN


Harmonising the knowledge about
biomedical side effects of doping

en | de | it | hu | da | el | es | pt | bg | fr | pt | fi | sv | cs | et | nl | lt | lv | sk | sl

Αναζήτηση

Βρίσκεστε εδώ: Σελίδα έναρξης > Γενικά για το ντόπινγκ

- Γενικά για το ντόπινγκ
- Ορισμός του ντόπινγκ
- Ιστορία του ντόπινγκ
- Ο αγώνας ενάντια στο ντόπινγκ
- Κώδικας Αντι-ντόπινγκ
- Απαγορευμένος Κατάλογος
- Ουσίες και μέθοδοι
- Ανθρώπινο σώμα
- Πρόληψη του ντόπινγκ
- Σύστημα ελέγχου & Διαδικασίες ανάλυσης
- Συνδέσεις & Αποθήκευση



Ενίσχυση της απόδοσής σας ...

... με παράνομες δραστηριότητες είναι ντόπινγκ. Δεν έχει σημασία εάν συμβαίνει στον αθλητισμό, στην εργασία ή στην καθημερινή ζωή, αποτελεί κατάχρηση φαρμάκων και συνεπώς πάντα είναι ένα είδος ντόπινγκ και είναι αθέμιτο.

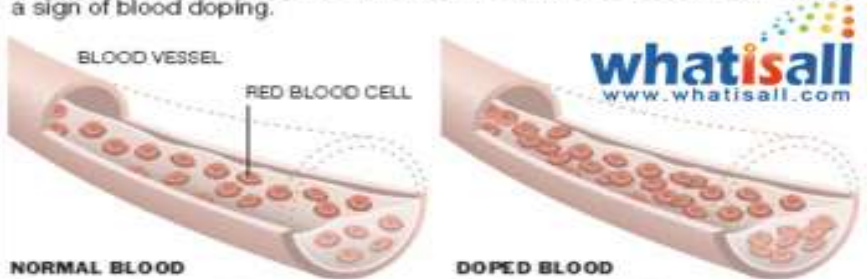
Αυτό το μέρος της ιστοσελίδας σκοπεύει να σας παρέχει μια πρώτη γνωριμία με ολόκληρο τον τομέα του ντόπινγκ και κυρίως με την πρόληψη του ντόπινγκ. Δεδομένου ότι η χρήση των ουσιών ή των μεθόδων ξεκινά από τους αρχαίους χρόνους, οι αρμόδιες αρχές έχουν αναγκαστεί πλέον να αντιμετωπίσουν το πρόβλημα. Με λίγα λόγια: για να διατηρηθεί ο αθλητισμός καθαρός εκδόθηκε ο απαγορευμένος κατάλογος και προκειμένου να οργανωθούν οι αντι-ντόπινγκ προσπάθειες διατυπώθηκε ο WADA-Κώδικας.

Αλλά διαβάστε περισσότερα εδώ ...

Επιπτώσεις των αναβολικών

How Blood Doping Works

Elevated levels of red blood cells found in an athlete's bloodstream can be a sign of blood doping.



NORMAL BLOOD
The blood of a typical adult male is made up of 40 to 50 percent red blood cells, which carry oxygen to tissues. Typical levels for women are 35 to 45 percent.

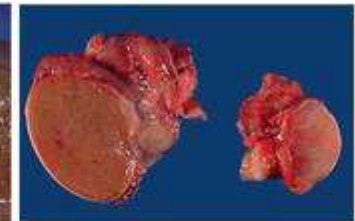
DOPED BLOOD
Red blood cells (from a donor or previously removed from the athlete) or the hormone erythropoietin (EPO) are injected. The increase in red cells allows muscles to work longer and harder without cramping.

www.whatissall.com

Παρενέργειες από την κατάχρηση



Ηπατικές κύστεις



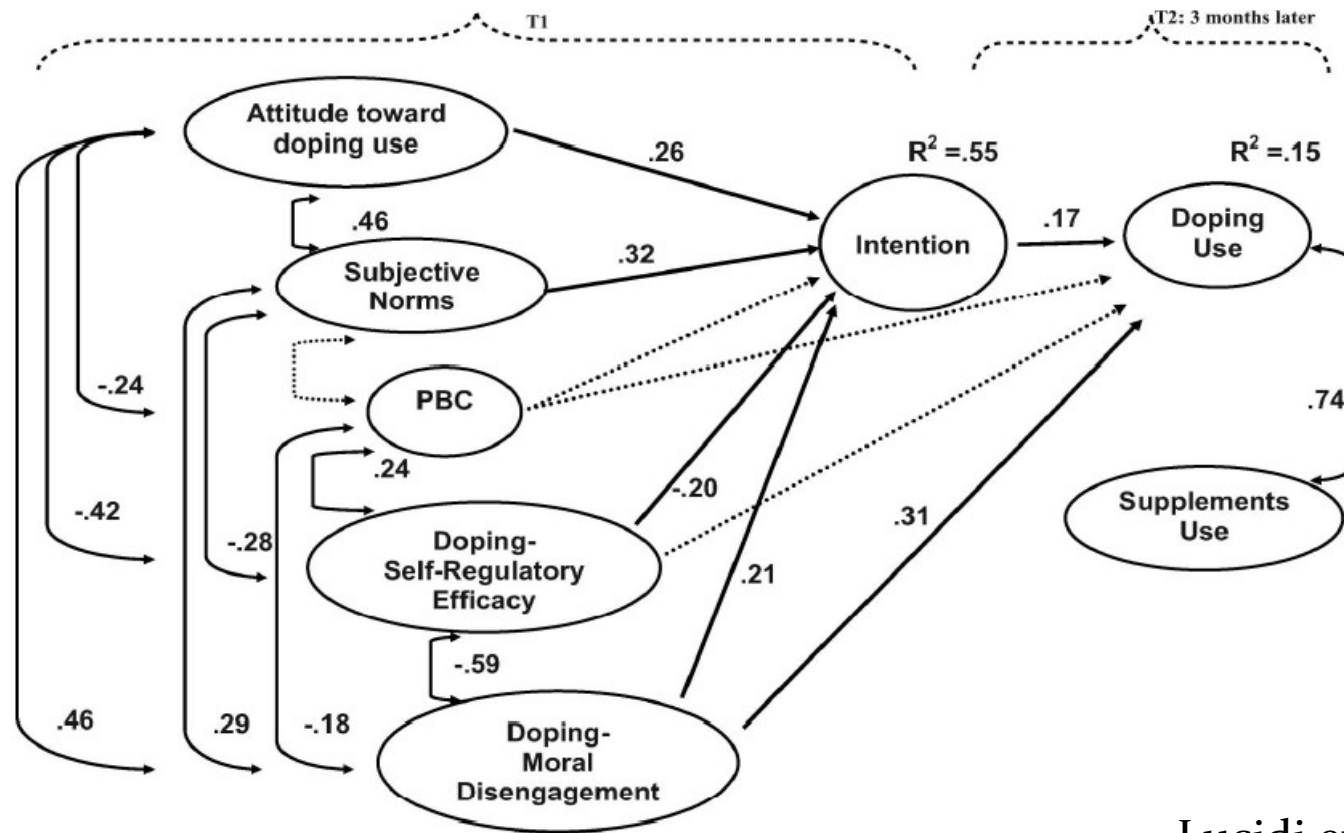
Συρρίκνωση των όρχεων

Φυσιολογικοί όρχεες (αρ.) συγκριτικά με ατροφικούς όρχεες (δ.).

Κέντρο Ερευνας Τεχνολογίας και Καινοτομίας του ΕΚΜΕΤΕΚ, ΔΕΠΙΠ και ΠΟΤΕΠ/ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΩΝ ΜΕΣΩ ΜΑΘΗΣΗΣ

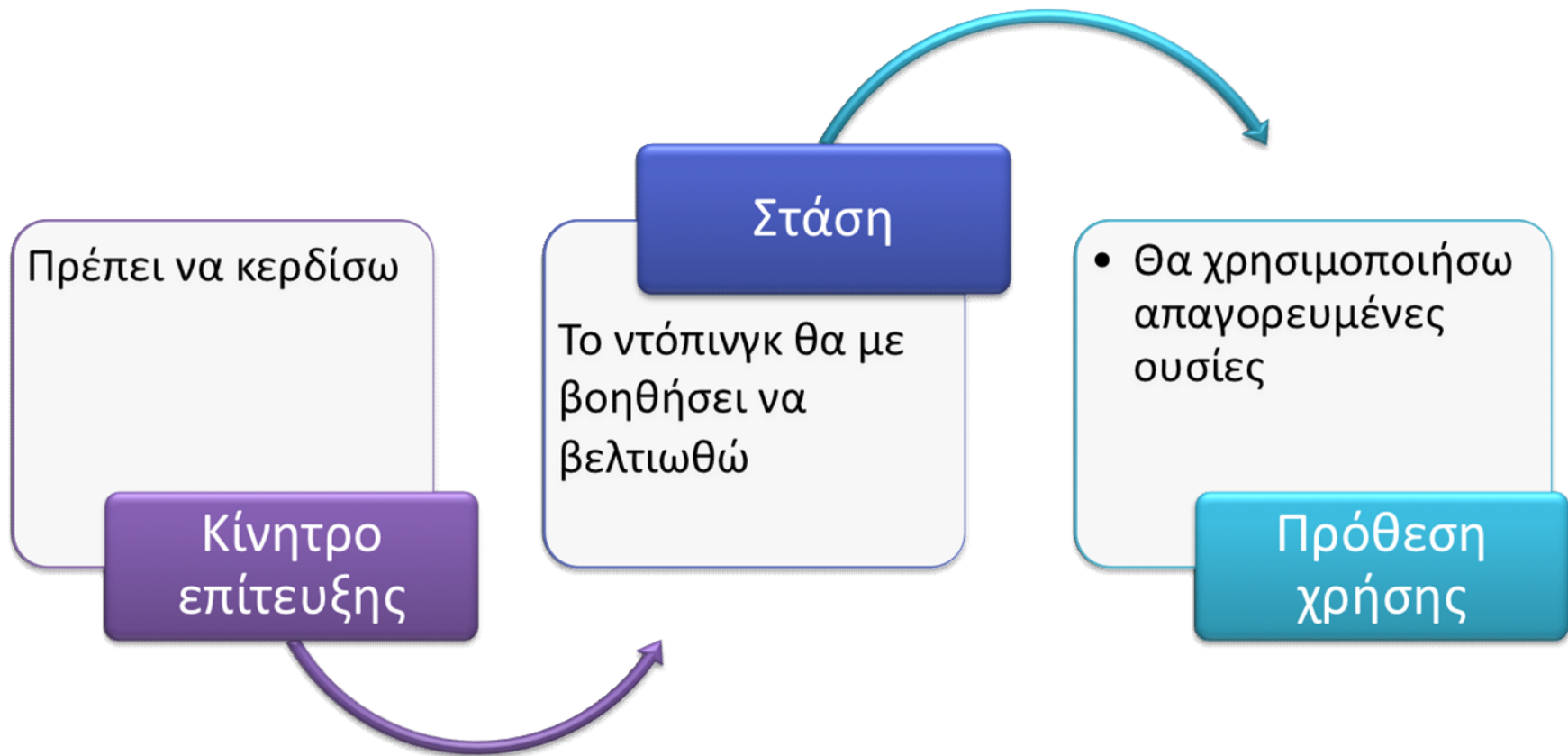
<http://www.doping-prevention.sp.tum.de>

Γιατί οι αθλητές κάνουν χρήση απαγορευμένων ουσιών



Lucidi et al. (2008)

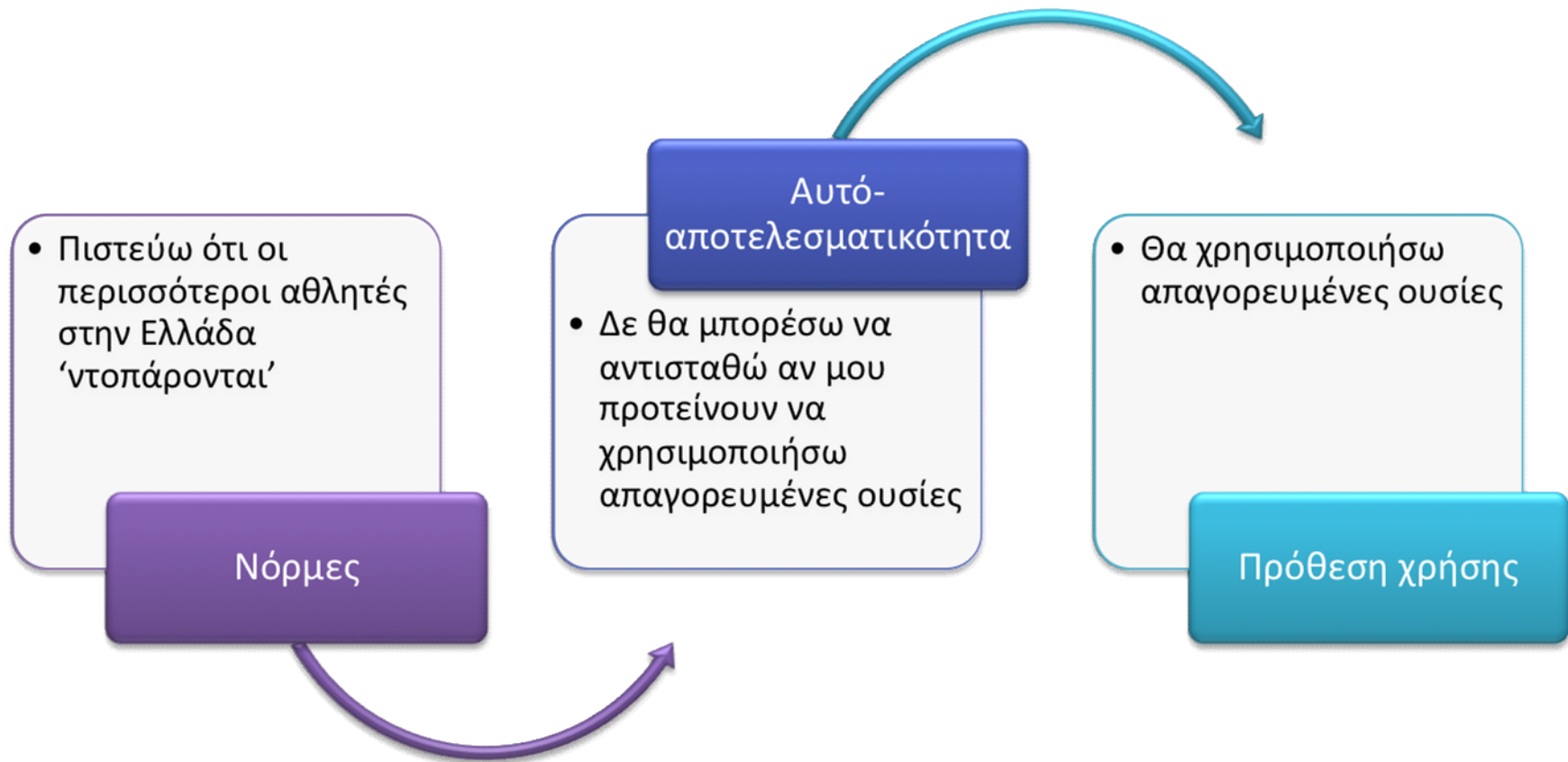
Αλληλεπιδράσεις



(Barkoukis et al., 2013; Lazuras et al., 2015)



Νόρμες και αυτό-αποτελεσματικότητα

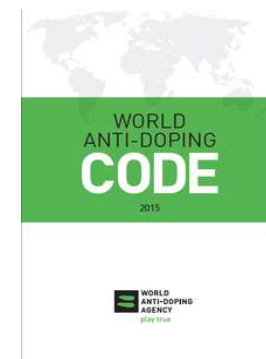


(Barkoukis et al., 2013; Lazuras et al., 2015)

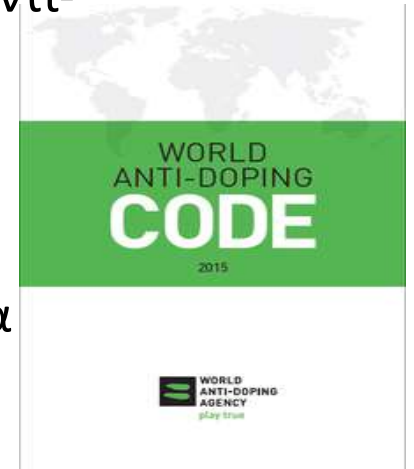


Ποιος είναι ο ρόλος του προπονητή;





- Να είναι γνώστες και να συμμορφώνονται με όλες τις πολιτικές αντί-ντόπινγκ
- Να συνεργάζονται με το πρόγραμμα ελέγχου του αθλητή/τριας
- Να βοηθήσουν τους αθλητές/τριες να αναπτύξουν μια νοοτροπία κατά του ντόπινγκ
- Να αποκαλύψουν πληροφορίες σχετικά με παραβιάσεις του κανόνα αντί-ντόπινγκ που έχουν διαπράξει
- Να συνεργάζονται με τις έρευνες των Οργανισμών Αντι-Ντόπινγκ
- Να μην χρησιμοποιούν ή διαθέτουν απαγορευμένες ουσίες ή μεθόδους χωρίς βάσιμη αιτιολόγηση



Ρόλος του προπονητή

Να ενημερώνεται
για το ντόπινγκ

Να μιλάει για το
ντόπινγκ

Να εκπαιδεύει
κατά του ντόπινγκ

Να διαμορφώνει
το κατάλληλο
κλίμα στην
προπόνηση



Να ενημερώνεται για το ντόπινγκ

- <https://adel.wada-ama.org>
- <https://www.usada.org/substances/supplement-411/>
- <https://www.asada.gov.au/anti-doping-programmes/education>
- <http://safeyou.eu>



Να μιλάει για το ντόπινγκ

- Να δείχνει ότι τον ενδιαφέρει και τον αφορά το θέμα
- Να μην αποφεύγει τη συζήτηση με τους αθλητές/τριες του
- Να έχει άποψη για το θέμα και να το δείχνει στους αθλητές/τριες του



Να εκπαιδεύει για το ντόπινγκ

- <http://safeyou.eu>
- <http://www.coachmade.com>
- <https://www.birmingham.ac.uk/schools/sport-exercise/research/projects/virtues/index.aspx>



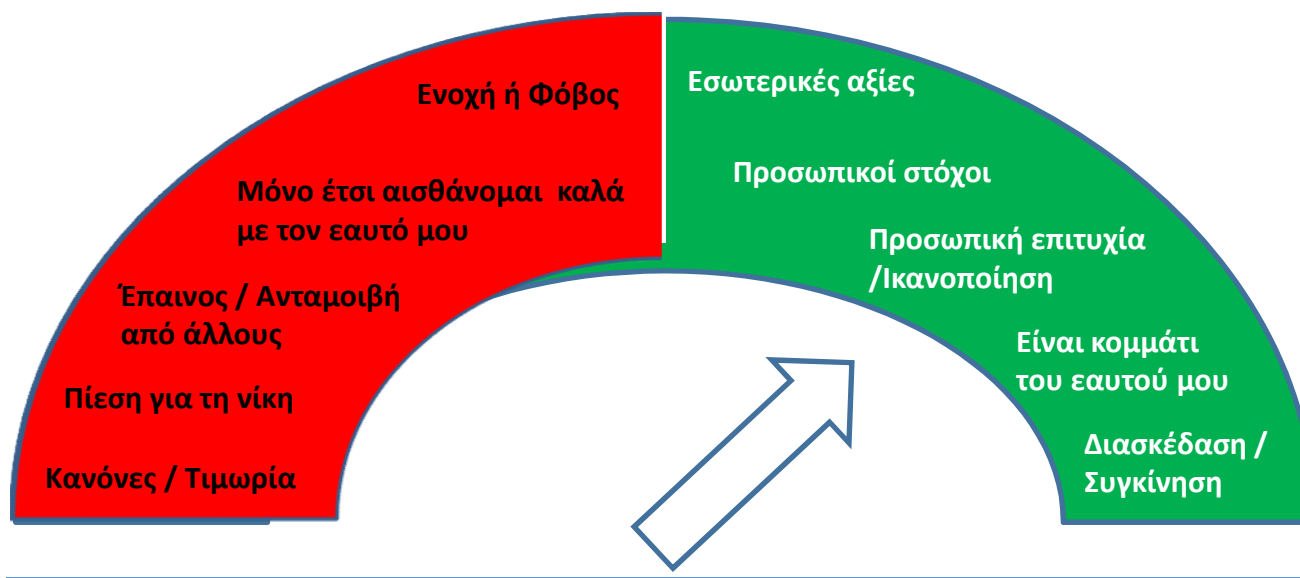
Μια προσέγγιση βασισμένη στο παιχνίδι για την εκπαίδευση κατά του ντόπινγκ στον αθλητισμό



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



Να διαμορφώνει κατάλληλο κλίμα στην προπόνηση



Οι έρευνες συστηματικά δείχνουν ότι οι αθλητές/τριες που έχουν 'πράσινα' κίνητρα διαχειρίζονται καλύτερα τους πειρασμούς για χρήση απαγορευμένων ουσιών

**Ακούσιο ντόπινγκ:
Πως μπορώ να βρεθώ θετικός
ενώ δεν έκανα χρήση ουσιών
ντόπινγκ**



Συμπληρώματα διατροφής

- Νόμιμο για αγορά
- Προορίζεται να υποστηρίξει 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)



Η σχέση ανάμεσα στα NS και το ντόπινγκ 1/2

**Μολυσμένα συμπληρώματα
διατροφής και ακούσιο ντόπινγκ**

Αρκετές μελέτες έχουν δείξει ότι τα NS μπορεί να μολυνθούν από απαγορευμένες ουσίες, όπως αναβολικά στεροειδή, διεγερτικά (π.χ. εφεδρίνη) και β2 αγωνιστές



(Geyer et al., 2008; van Thuyne, Eenoo, & Delbeke, 2006)



Μόλυνση των συμπληρωμάτων

- Ερευνητικά δεδομένα έδειξαν ότι ~ 33% των συμπληρωμάτων απέτυχε σε δοκιμή διασφάλισης ποιότητας
 - Δεν αναφέρθηκαν δραστικά συστατικά
 - Έχουν συμπεριληφθεί απαγορευμένες ουσίες (π.χ. στεροειδή, διεγερτικά κλπ)
- Στο Ηνωμένο Βασίλειο, το 44% των παραβιάσεων του κανόνα κατά του ντόπινγκ συνδέεται με την ακούσια χρήση των συμπληρωμάτων του αθλητισμού



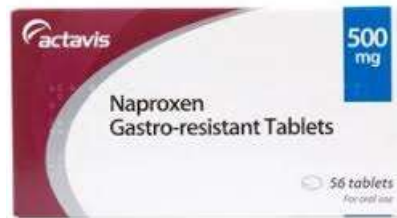
Απόλυτη Ευθύνη

Οι αθλητές/τριες (ατομικά) είναι υπεύθυνοι/ες για κάθε απαγορευμένη ουσία που έχουν χρησιμοποιήσει, για την απόπειρα χρήσης της, ή που έχει ανιχνευθεί στον οργανισμό τους, ανεξαιρέτου αν αυτή ήταν ακούσια ή εκούσια, ή αν υπήρχε δόλος .

Το σώμα αθλητή/τριας έγκειται στην απόλυτη ευθύνη του/της



Είναι τα παρακάτω σκευάσματα ασφαλή;



Οι ενημερωμένες επιλογές έχουν σημασία

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





Αξιολογήστε τον κίνδυνο

- Είναι το συμπλήρωμα ασφαλές;
- Είναι το συμπλήρωμα αποτελεσματικό;
- Πώς μπορείτε να μάθετε την απάντηση σε κάθε μία από αυτές τις ερωτήσεις;



Informed-Sport is a quality assurance program for sports nutrition products, suppliers to the sports nutrition industry, and supplement manufacturing facilities. The program certifies that all nutritional supplements and/or ingredients that bear the Informed-Sport logo have been tested for banned substances by the world class sports anti-doping laboratory, LGC. Athletes choosing to use supplements can use the search function above to find products that have been through this rigorous certification process.

MORE ABOUT

EDUCATIONAL RESOURCES

Informed Sport

- Ελαχιστοποίηση κινδύνου μόνο
- Δεν ελέγχονται όλες οι απαγορευμένες ουσίες
- Μόνο συγκεκριμένα προϊόντα - όχι μάρκες
- Πρέπει να αγοράσετε από την ίδια παρτίδα για να ελαχιστοποιήσετε τον κίνδυνο

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



1^ο Βήμα – Εξακρίβωση ουσίας

Αναζητήστε εδώ ...

The screenshot displays the Galenos website interface. At the top, there is a navigation bar with links for 'Είσοδος χρήστη' (User login), 'Ανανέωση συνθηματικού' (Renew password), and 'Δωρεάν εγγραφή' (Free registration). Below this is the Galenos logo and the text 'Οδηγός φαρμάκων' (Drug guide). A search bar contains the text 'Εμπορική, δραστική, barcode, νόσος, κ.α.' and a dropdown menu shows 'Όλες οι κατηγορίες'. A blue arrow points from the 'Αναζητήστε εδώ ...' text to the search bar. Below the search bar is a red navigation menu with links for 'Αρχική σελίδα', 'Φαρμακευτικός οδηγός', 'Εργαλεία', and 'Περί Γαληνού'. The main content area features a large image of a classical bust on the left and a grid of six icons on the right, each with a label: 'Πρόγραμμα συνδρομητών', 'Φάρμακα', 'Δραστικές ουσίες', 'Συμπληρώματα', 'Συγχορήγηση', 'Νόσοι ICD-10', and 'Ομάδες ATC'. The text under the bust reads: 'Μάθετε περισσότερα για τα οφέλη και τις επιπλέον παροχές των συνδρομητικών προγραμμάτων'.



1^ο Βήμα – Έλεγχος της ουσίας (στα αγγλικά)

WHAT IS PROHIBITED

English ▾

2017 LIST OF PROHIBITED SUBSTANCES AND METHODS

The Prohibited List is a cornerstone of the World Anti-Doping Code and a key component of harmonization. The List is updated annually following an extensive consultation process facilitated by WADA.

The 2017 List is valid from January 1 to December 31, 2017.

SUBSTANCES AND METHODS

PROHIBITED AT ALL TIMES

[IN- AND OUT-OF-COMPETITION]

SUBSTANCES

PROHIBITED IN-COMPETITION

RESOURCES

[Prohibited List](#)

[Monitoring Program](#)

PROHIBITED AT ALL TIMES 1 ▾

English ▾

[← Back](#)

Substances

S0 Non-approved substances

Methods

S1 Anabolic agents

S2 Peptide hormones, growth factors, related substances and mimetics

S3 Beta-2 agonists

S4 Hormone and metabolic modulators

S5 Diuretics and masking agents

ANABOLIC AGENTS

If a Substance or Method is not defined in this list, please verify with your Anti-Doping Organization.

Anabolic agents are prohibited.

1. ANABOLIC ANDROGENIC STEROIDS (AAS)


A. EXOGENOUS * AAS, INCLUDING:

1-androstenediol (5 α -androst-1-ene-3 β ,17 β -diol)
1-androstenedione (5 α -androst-1-ene-3,17-dione)
1-testosterone (17 β -hydroxy-5 α -androst-1-en-3-one)




Εναλλακτικά ... 1^ο Βήμα

Είσοδος χρήστη [Ανανέωση συνθηματικού](#) [Δωρεάν εγγραφή](#)

 **Γαληνός**
Οδηγός φαρμάκων

Εμπορική, δραστική, barcode, νόσος, κ.α. Όλες οι κατηγορίες

Αρχική σελίδα **Φαρμακευτικός οδηγός** **Εργαλεία** **Περί Γαληνού**




Πρόγραμμα συνδρομητών

Μάθετε περισσότερα για τα οφέλη και τις επιπλέον παροχές των συνδρομητικών προγραμμάτων

- Φάρμακα
- Δραστικές ουσίες
- Συμπληρώματα
- Συγχορήγηση
- Νόσοι ICD-10
- Ομάδες ATC

Εναλλακτικά ... 2^ο Βήμα – Global Dro

global **DRO** *The Real World Prohibited List* 

HOME SEARCH HELP FAQs

User Type: Select Sport: Select Nation of Purchase: United Kingdom Search for: Search

Top 5 Searches

- PARACETAMOL
- LEMSIP COLD & FLU
- COCAINE
- IBUPROFEN
- SUDAFED CONGESTION

100% ME
100% ME is the UK's anti-doping education programme.
[click to visit](#)

DON'T LET DRUG CHEATS STEAL YOUR GLORY

Εφαρμογή SafeYou



**MUSCLE
GROWTH &
STRENGTH**

**WEIGHT
LOSS & FAT
BURNER**

ENDURANCE

**STIMULANTS
& ENERGY
BOOST**

ANABOLIC ANDROGENIC STEROIDS (AAS) ARE SYNTHETIC VERSIONS OF THE HORMONE TESTOSTERONE. TESTOSTERONE IS A MALE SEX HORMONE FOUND IN LARGE QUANTITIES IN MOST MALES AND SMALLER AMOUNTS IN FEMALES. THE ANABOLIC EFFECTS CAN RESULT IN AN ACCELERATED GROWTH OF MUSCLE AND BONE. ATHLETES MAY BE TEMPTED TO USE ANABOLIC STEROIDS TO INCREASE MUSCLE SIZE AND STRENGTH, REDUCE THE AMOUNT OF TIME REQUIRED TO RECOVER AFTER EXERCISE, AND TO TRAIN HARDER AND FOR A LONGER PERIOD OF TIME ALLOWING THEM TO COMPETE AT THE HIGHEST LEVEL IN SPORTS RELATING TO STRENGTH, POWER, BODYBUILDING AND STAMINA ACTIVITIES.

LIST SUBSTANCES [➤](#)



Εφαρμογή SafeYou



**MUSCLE
GROWTH &
STRENGTH**

**WEIGHT
LOSS & FAT
BURNER**

ENDURANCE

**STIMULANTS
& ENERGY
BOOST**

ANABOLIC ANDROGENIC STEROIDS (AAS) ARE SYNTHETIC VERSIONS OF THE HORMONE TESTOSTERONE. TESTOSTERONE IS A MALE SEX HORMONE FOUND IN LARGE QUANTITIES IN MOST MALES AND SMALLER AMOUNTS IN FEMALES. THE ANABOLIC EFFECTS CAN RESULT IN AN ACCELERATED GROWTH OF MUSCLE AND BONE. ATHLETES MAY BE TEMPTED TO USE ANABOLIC STEROIDS TO INCREASE MUSCLE SIZE AND STRENGTH, REDUCE THE AMOUNT OF TIME REQUIRED TO RECOVER AFTER EXERCISE, AND TO TRAIN HARDER AND FOR A LONGER PERIOD OF TIME ALLOWING THEM TO COMPETE AT THE HIGHEST LEVEL IN SPORTS RELATING TO STRENGTH, POWER, BODYBUILDING AND STAMINA ACTIVITIES.

LIST SUBSTANCES [➔](#)



Εφαρμογή SafeYou

NANDROLONE-DECANOATE



TESTOSTERONE BOOSTERS OR
MUSCLE BUILDERS

MEDIUM



HIGH

PROHIBITED AT ALL TIMES



MEDICAL USE FOR: TREATING ANEMIA

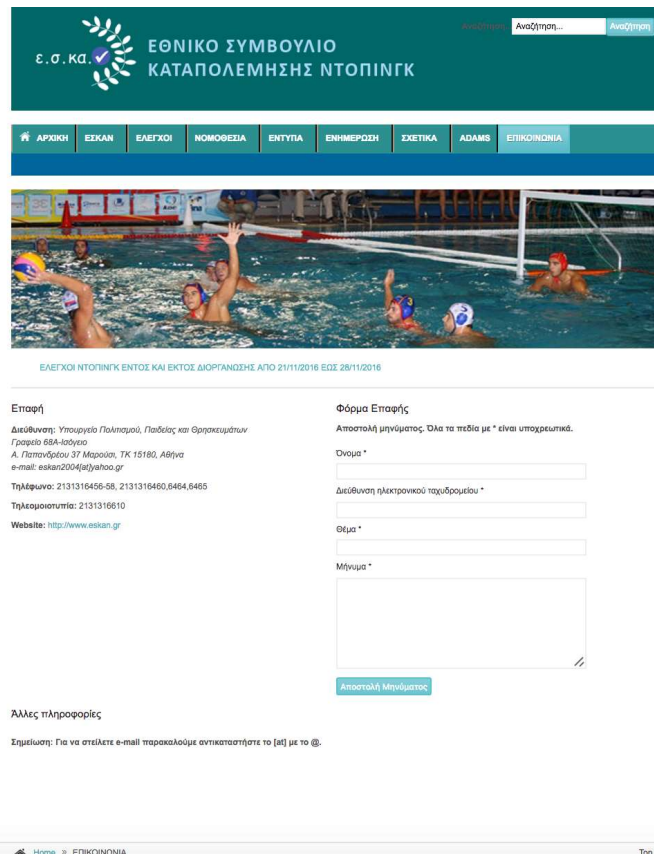
MAXIMUM DOSAGE: WITHDRAWN FROM THE MARKET. NOT APPROPRIATE FOR USE FOR HUMANS.

COMMON SIDE EFFECTS: NOT KNOWN SIDE EFFECTS DUE TO BEING WITHDRAWN FROM THE MARKET.



Αν έχετε αμφιβολίες ... ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ

«Καλύτερα
γαιδουρόδενε, παρά
γαιδουρογύρευε»



Ε.Σ.Κ.Α. ΕΘΝΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗΣ ΝΤΟΠΙΝΓΚ

Αναζήτηση... Αναζήτηση

ΑΡΧΙΚΗ ΕΣΚΑΝ ΕΛΕΓΧΟΙ ΝΟΜΟΘΕΣΙΑ ΕΠΙΤΥΠΙΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΣΧΕΤΙΚΑ ΑΔΑΜΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

ΕΛΕΓΧΟΙ ΝΤΟΠΙΝΓΚ ΕΝΤΟΣ ΚΑΙ ΕΚΤΟΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΑΠΟ 21/11/2016 ΕΩΣ 28/11/2016

Εισαφή
Διεύθυνση: Υπουργείο Πολιτισμού, Παιδείας και Θρησκευμάτων
Γραφείο ΕΣΚΑ-Ισολογία
Α. Παπανδρέου 37 Μαρούσι, ΤΚ 15180, Αθήνα
e-mail: eskat2004@eska.gov.gr
Τηλέφωνο: 2131316456-58, 2131316460,8464,8465
Τηλεομοιοτυπία: 2131316610
Website: <http://www.eskan.gr>

Φόρμα Εισαφής
Αποστολή μηνύματος. Όλα τα πεδία με * είναι υποχρεωτικά.
Όνομα *

Διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου *

Θέμα *

Μήνυμα *

Άλλες πληροφορίες
Σημείωση: Για να στείλετε e-mail παρακαλούμε αντικαταστήστε το [a] με το @.

Home » ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ Top



Αξιολογήστε τις συνέπειες

Δύο έως τέσσερα χρόνια ποινή αποκλεισμού.

Ένα άτομο μπορεί να λάβει μείωση 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 της παράβασης

BANNED

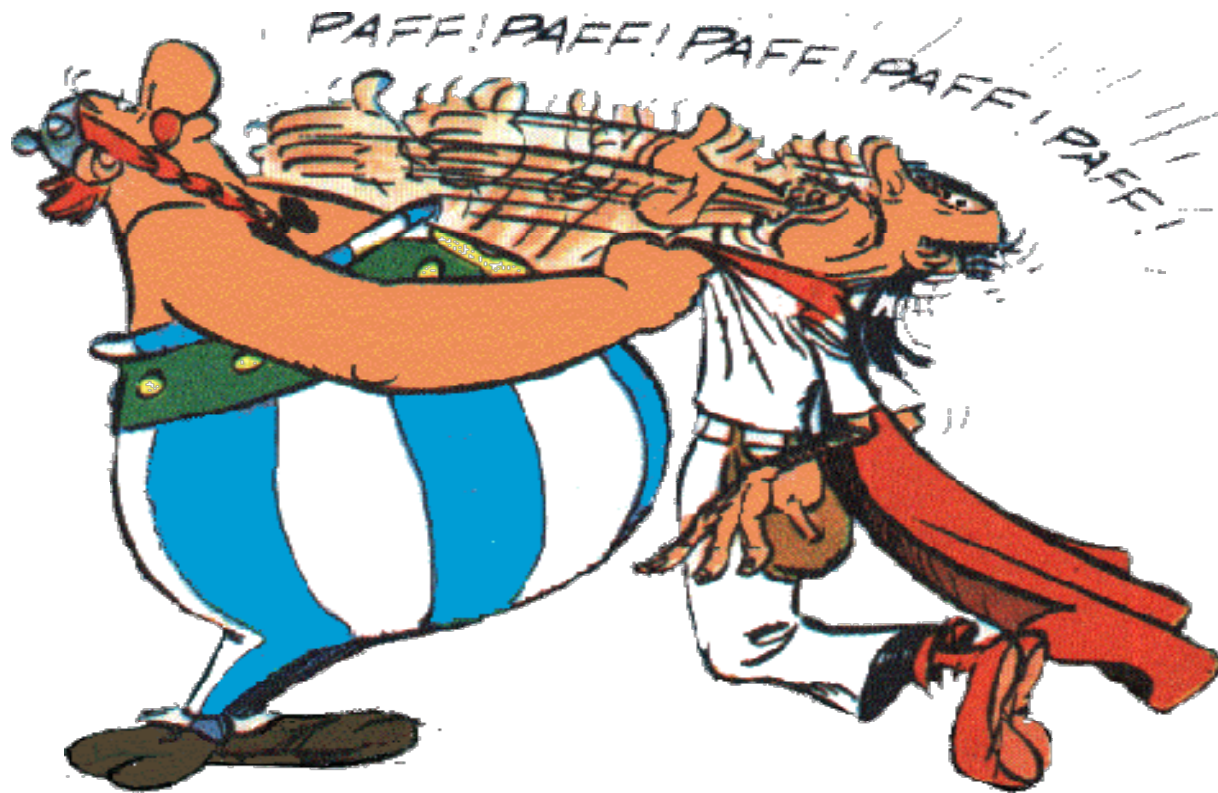


Πηγές



- Έλεγχος φαρμάκων : www.galinos.gr
- Έλεγχος δραστικών ουσιών : <https://www.wada-ama.org/en/prohibited-list/prohibited-at-all-times/anabolic-agents>
- Έλεγχος δραστικών ουσιών : www.globaldro.com,
- Έλεγχος ποιότητας συμπληρωμάτων : www.informed-sport.com
- WADA: <https://www.wada-ama.org>
- WADA App: <https://itunes.apple.com/us/app/wada-prohibited-list-2012/id408057950?mt=8>
- Εθνικό Συμβούλιο Καταπολέμησης Ντόπινγκ (ΕΣΚΑΝ) : <http://www.0069.syzefxis.gov.gr/>
- Αναφορά κρούσματος ντόπινγκ στην ΕΣΚΑΝ μέσω τηλεφώνου : 2131316456
- Ή online στη WADA μέσω <https://www.wada-ama.org/en/report-doping/>

Ευχαριστώ



Για την προσοχή σας

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



Aristotle
University of
Thessaloniki