

Ντόπινγκ

Ο ορισμός του ντόπινγκ

Η Δ.Ο.Ε. ορίζει ως ντόπινγκ την χρήση από τον αθλητή ή και την χορήγηση σε αυτόν προς χρήση από άλλο άτομο, ουσιών που είναι ξένες προς τις μεταβολικές διεργασίες του ανθρωπίνου οργανισμού, ή και φυσιολογικών ουσιών σε μεγαλύτερη ποσότητα ή ασυνήθεις οδούς εφαρμογής, ή και την χρήση ορμονών κι άλλων παρόμοιας δράσης προϊόντων ή και άλλων μέσων, με σκοπό την τεχνητή και παράνομη βελτίωση των επιδόσεων.

Το ντόπινγκ στην αρχαία Ελλάδα

- Πριν από τους αγώνες κατανάλωναν είδη κρέατος, ζωμό αίματος, διάφορα βότανα.
- 5^{ος} αιώνας π.Χ.: Η χρυσή Εποχή των Ο.Α. Κατανάλωση κυρίως φυτικών υδατανθράκων και πληθώρα ζωικών πρωτεϊνών.
- 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^{ος} αιώνας π.Χ.: Χρησιμοποιούσαν μανιτάρια για καλύτερη απόδοση.
- 1^{ος} αιώνας μ.Χ.: Οι Έλληνες δρομείς έπιναν αφέψημα βοτάνων για αύξηση της δύναμης και μεγαλύτερη απόδοση σε αθλήματα μεγάλης διάρκειας.

Τι είναι το ντόπινγκ

Χρήση απαγορευμένων ουσιών

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

Γονιδιακό ντόπινγκ

- Χρήση γενετικών στοιχείων ή/και κυττάρων.

Ντόπινγκ αίματος

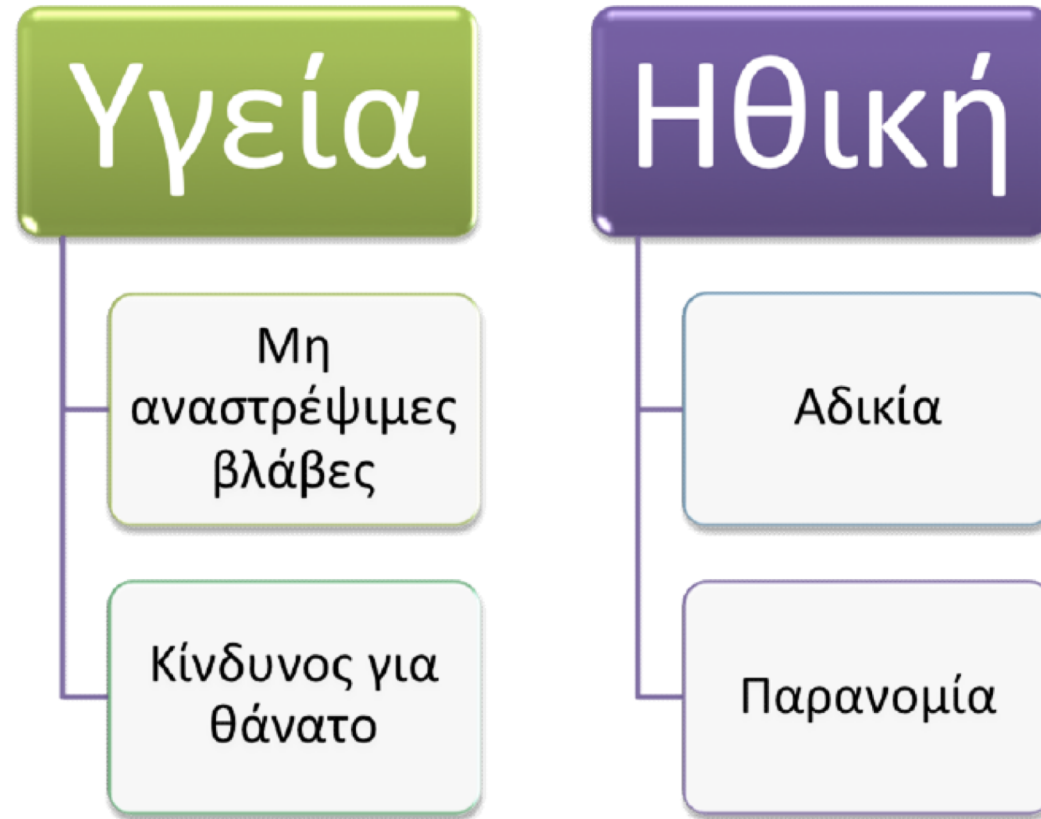
- Εξωγενής χορήγηση αίματος.

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)

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.

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ

Στους άνδρες

- Στειρότητα και ανικανότητα,
- συρρίκνωση όρχεων,
- νεφρική βλάβη,
- γυναικομαστία.

Στις γυναίκες

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

Στους εφήβους

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

Το σκάνδαλο της Γερμανίας

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

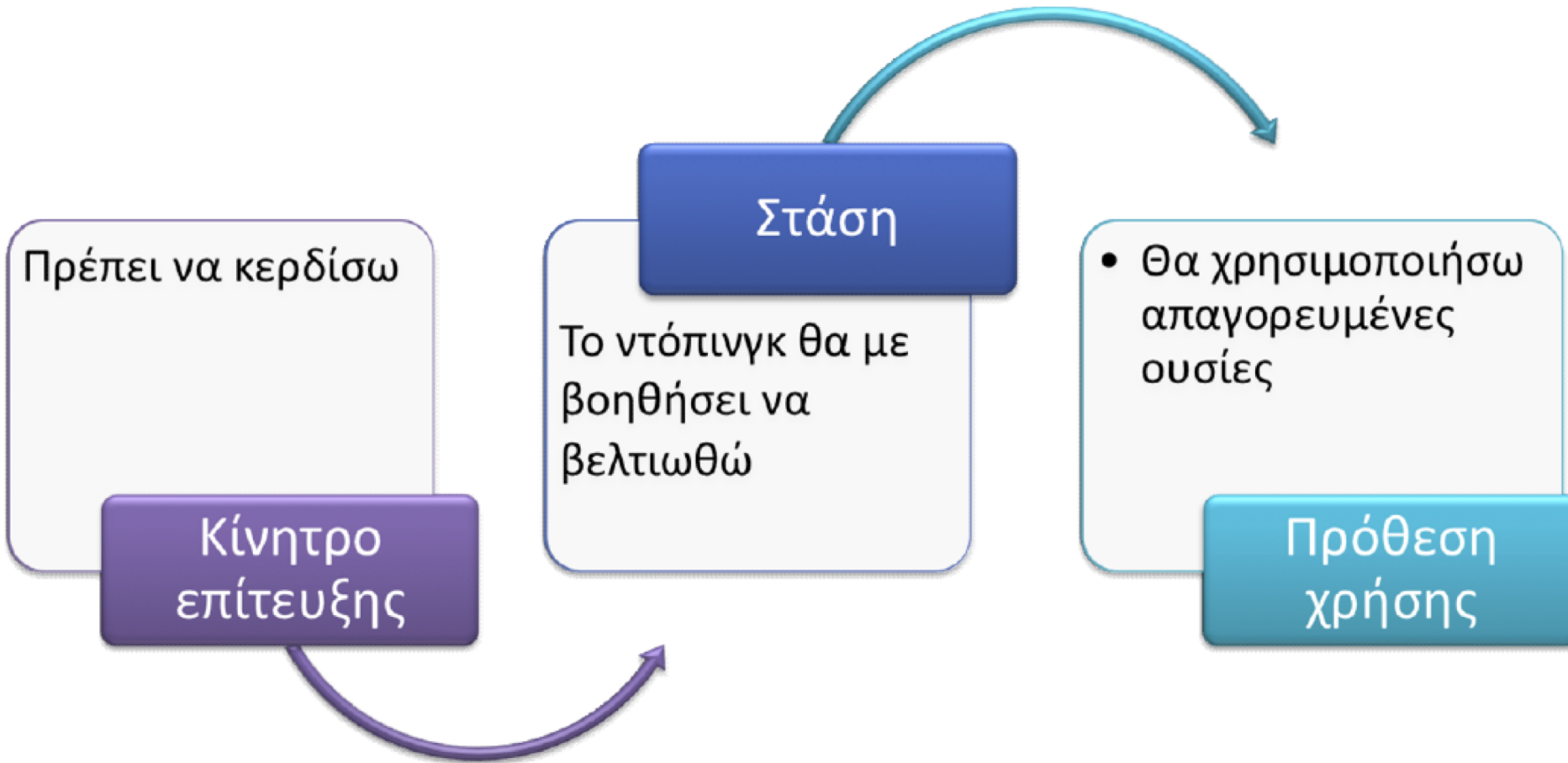


Αντρέας Κρίγκερ

Γιατί οι αθλητές κάνουν χρήση απαγορευμένων ουσιών

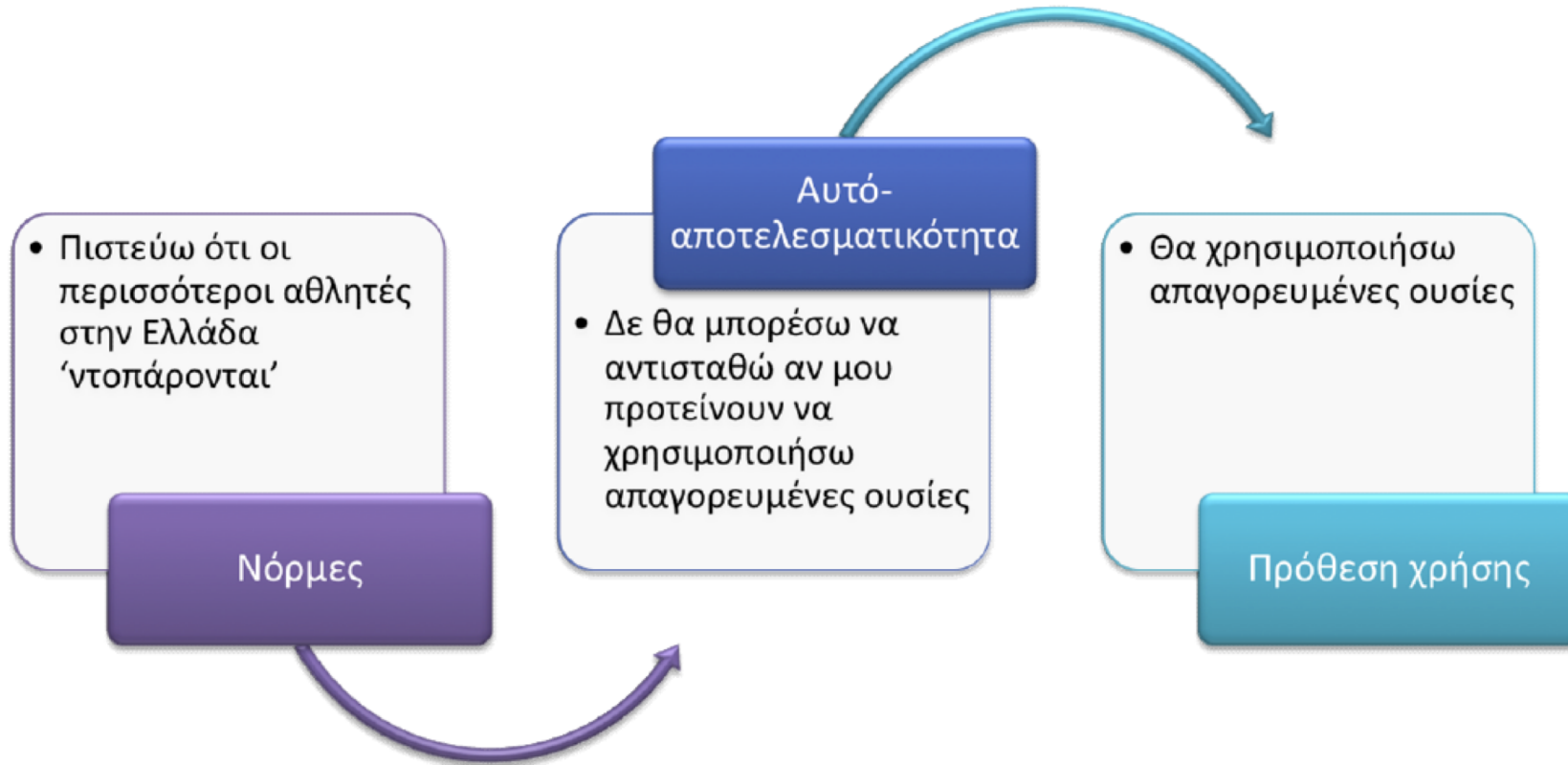
- Η διέγερση του πνεύματος και του σώματος με φαρμακευτικές ουσίες μπορεί να αυξήσει την ικανότητα του ατόμου να ασκείται στα μέγιστα δυνατά επίπεδα, μειώνοντας παράλληλα το αίσθημα της κόπωσης. Με αυτό τον τρόπο ο αθλητής αποκτά ένα άδικο πλεονέκτημα έναντι των συναθλητών του.
- Μερικά διεγερτικά καταστέλλουν την όρεξη και για αυτό οι αθλητές ενδέχεται να τα χρησιμοποιούν προκειμένου να επιτύχουν μείωση του σωματικού του βάρους. Κάτι τέτοιο εναντιώνεται σαφώς στους κανονισμούς που ισχύουν στο χώρο του αθλητισμού και απαγορεύεται ρητά.

Αλληλεπιδράσεις



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

Νόρμες και αυτό-αποτελεσματικότητα



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

Πως μπορώ να βρεθώ θετικός ενώ δεν έκανα χρήση 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)

Μόλυνση συμπληρωμάτων

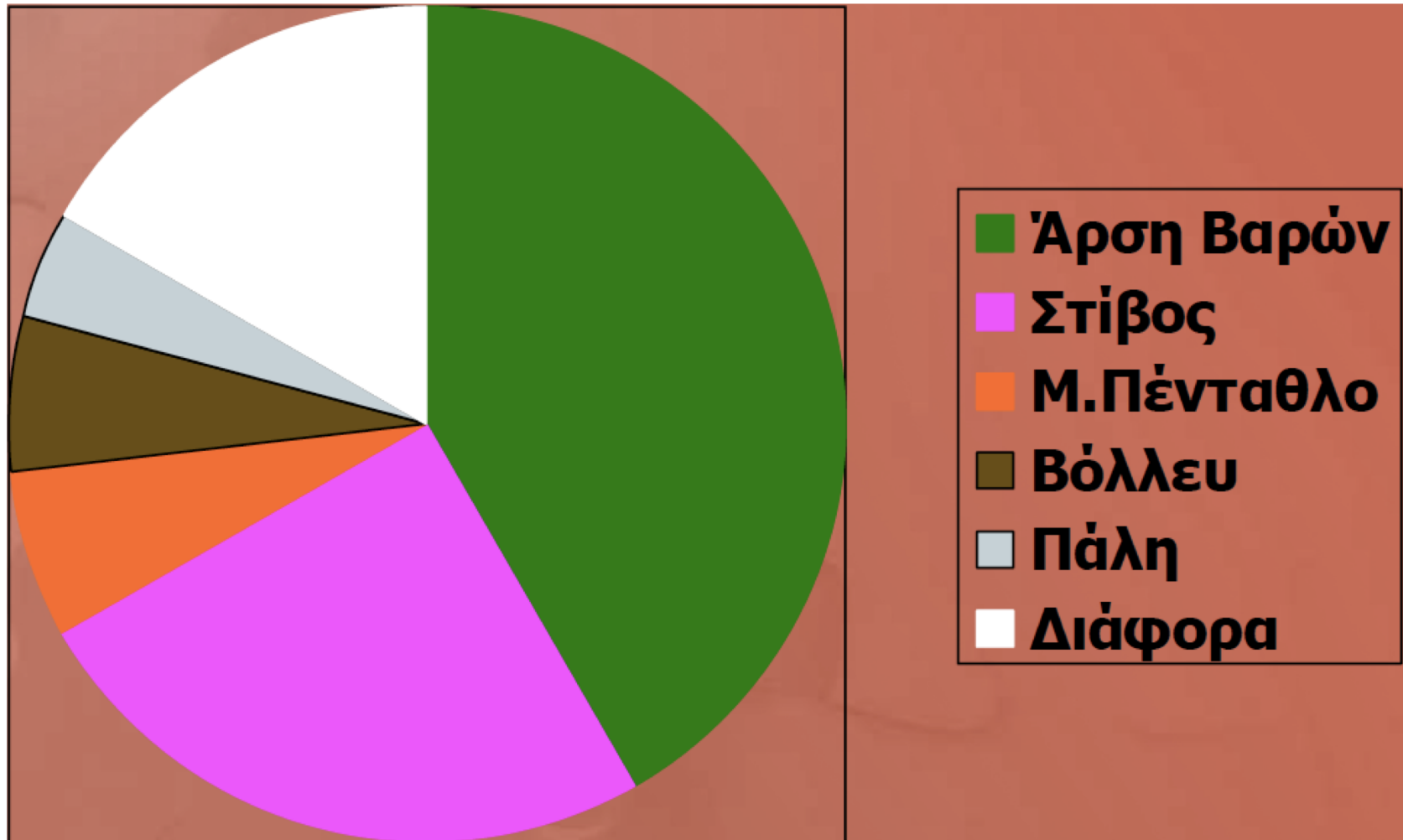
- Ερευνητικά δεδομένα έδειξαν ότι ~ 33% των συμπληρωμάτων απέτυχε σε δοκιμή διασφάλισης ποιότητας.
 - Δεν αναφέρθηκαν δραστικά συστατικά.
 - Έχουν συμπεριληφθεί απαγορευμένες ουσίες (π.χ. στεροειδή, διεγερτικά κλπ).
- Στο Ηνωμένο Βασίλειο, το 44% των παραβιάσεων του κανόνα κατά του ντόπινγκ συνδέεται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

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.



Το ντόπινγκ ανά άθλημα



Έρευνα των Ολυμπιακών αγώνων του 1996

➤ **Ερώτηση 1^η:** Θα παίρνατε οποιαδήποτε χημική ουσία αν σας διαβεβαίωναν ότι δεν θα ανιχνευόταν θετικό δείγμα;

Απάντηση: ΝΑΙ 98%

➤ **Ερώτηση 2^η:** 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%

Το ντόπινγκ στον αθλητισμό αναψυχής

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

Αίτια χρήσης ουσιών ντόπινγκ από μαζικά ασκούμενους

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

Τι μπορούμε να κάνουμε

- Ενημέρωση.
- Προειδοποιήσεις σε θέματα υγείας.
- Ομαδικές εργασίες μαθητών σχετικά με τις επιπτώσεις του ντόπινγκ και παρουσίαση των αποτελεσμάτων.
- Ιατρικοί έλεγχοι σε αθλούμενους.

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

