



# ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΒΕΛΤΙΣΤΩΝ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ

## (ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΒΙΒΛΙΟ)

ΒΕΛΤΙΣΤΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΓΥΡΩ ΑΠΟ ΤΟ ΝΤΟΠΙΝΓΚ  
ΚΑΙ ΤΗ ΝΕΟΛΑΙΑ, ΦΥΣΙΚΑ ΦΑΡΜΑΚΑ ΚΑΙ  
ΚΑΝΟΝΕΣ ΚΑΙ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ

Επικεφαλής Πακέτου Εργασίας 2:

CPMN, Πορτογαλία





# SAGE

## SOUND ATHLETES GROW SOUND SOCIETIES - CLEAN SPORT EDUCATION

ERASMUS-SPORT-2022-SSCP

Reference No: 101091014



Co-funded by  
the European Union



## ΠΑΚΕΤΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 2: ΣΥΛΛΟΓΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ & ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ: ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΒΕΛΤΙΣΤΩΝ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ (E-BOOK)

---

ΕΠΙΚΕΦΑΛΗΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ  
*CPMN - Colégio Português de Medicina Natural, Portugal*

### **ΑΠΟΠΟΙΗΣΗ ΕΥΘΥΝΩΝ:**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΧΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΧΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



**Τα ασφαλή  
αθλήματα κάνουν  
σπουδαίους  
αθλητές**



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>Περίληψη των κυριότερων σημείων</b>	<b>5</b>
<b>Εισαγωγή</b>	<b>6</b>
<b>μεθοδολογία του έργου</b>	<b>8</b>
<b>1. Ντόπινγκ και νεολαία (Συνεντεύξεις)</b>	<b>11</b>
<b>2. Στόχος και δομή του ερωτηματολογίου</b>	<b>28</b>
<b>3. Κανόνες και δικαιώματα (Βέλτιστες Πρακτικές)</b>	<b>72</b>
<b>4. Φυσικά φάρμακα</b>	<b>75</b>
<b>5. Συμπεράσματα</b>	<b>80</b>



## Περίληψη των κυριότερων σημείων

Αυτός ο περιεκτικός ηλεκτρονικός οδηγός περιλαμβάνει τις βέλτιστες πρακτικές, ευθυγραμμισμένες με το θέμα του Erasmus+ Sport «Κοινές αξίες, συμμετοχή των πολιτών και συμμετοχή». Με επίκεντρο την ενδυνάμωση των νέων, την κριτική σκέψη και τη λήψη τεκμηριωμένων αποφάσεων, το SAGE συμβάλλει στη Στρατηγική της ΕΕ για τη Νεολαία 2019-2027 και στην Ευρωπαϊκή Πολιτική Αθλητισμού.

Βασικοί Στόχοι:

- **Ενδυνάμωση των Νέων**
- **Ενίσχυση Κριτικής Σκέψης**
- **Ευρωπαϊκή Διάσταση**

Ο ηλεκτρονικός οδηγός SAGE αποτελεί πολύτιμη πηγή για προπονητές, εκπαιδευτικούς και νέους αθλητές, συμβάλλοντας στους ευρύτερους στόχους της Στρατηγικής της ΕΕ για τη Νεολαία και της Ευρωπαϊκής Πολιτικής Αθλητισμού. Με τη διάδοση των βέλτιστων πρακτικών, ο οδηγός διαδραματίζει κεντρικό ρόλο στην προώθηση μιας κουλτούρας καθαρού αθλητισμού, ακεραιότητας και συμμετοχής στα κοινά μεταξύ των νέων. Λειτουργεί ως φάρος για εκπαιδευτικούς και μέντορες που δεσμεύονται να καλλιεργούν υπεύθυνους και ενημερωμένους αθλητές, απηχώντας τις αρχές του ευ αγωνίζεσθαι και τις κοινές αξίες στις ευρωπαϊκές αθλητικές κοινότητες.

## Εισαγωγή

Το έργο Sound Athletes Grow Sound Societies – Clean Sports Education (SAGE), διάρκειας 18 μηνών, είναι μια ευρωπαϊκή πρωτοβουλία που στοχεύει στην ανάπτυξη, τη δοκιμή και τη διάδοση καινοτόμων εκπαιδευτικών εργαλείων με ευρωπαϊκή διάσταση. Αυτά τα εργαλεία έχουν σχεδιαστεί για να μεταδίδουν γνώσεις σε νεαρούς αθλητές, ενισχύοντας τις ικανότητες κριτικής τους σκέψης και δίνοντάς τους τη δυνατότητα να κάνουν συνειδητές επιλογές για την υγεία τους έναντι του ντόπινγκ. Σε ευθυγράμμιση με το θέμα του Erasmus+ Sport (Small Collaborative Partnership) «Κοινές αξίες, συμμετοχή των πολιτών και συμμετοχή», το SAGE ενσωματώνει τη σύνδεση, τη συμμετοχή και την ενδυνάμωση της νεολαίας μέσω του αθλητισμού, απηχώντας τους στόχους που περιγράφονται στη στρατηγική της ΕΕ για τη νεολαία 2019-2027 και Ευρωπαϊκή Πολιτική Αθλητισμού.

Σε απάντηση στο Σχέδιο Εργασίας της Ευρώπης για τον Αθλητισμό 2021-2024, το οποίο δίνει έμφαση στην αντιμετώπιση διασυνοριακών απειλών για την ακεραιότητα του αθλητισμού, όπως το ντόπινγκ, το SAGE εστιάζει στην ενημέρωση των νέων αθλητών και των ενδιαφερομένων μέσω καινοτόμων μέσων σχετικά με το ντόπινγκ, τα συμπληρώματα διατροφής και επιπτώσεις στην υγεία.

Ο πρωταρχικός στόχος είναι η καθιέρωση μιας ισχυρής εταιρικής σχέσης με επίκεντρο τα ζητήματα, η ενθάρρυνση της ανταλλαγής καλών πρακτικών και η οικοδόμηση συλλογικής ικανότητας. Το έργο εμβαθύνει σε φυσικές μεθόδους για την ενίσχυση της αθλητικής απόδοσης, εναλλακτικές θεραπείες, δικαιώματα αθλητών και κανονισμούς της ΕΕ που σχετίζονται με το ντόπινγκ.



## Εισαγωγή

Μέσω του διαπολιτισμικού διαλόγου, το έργο προωθεί μια ανοιχτή και με σεβασμό ανταλλαγή απόψεων μεταξύ ατόμων και ομάδων από διαφορετικούς πολιτισμούς.

Το SAGE στοχεύει να δημιουργήσει μια ενότητα εκπαίδευσης ευρωπαϊκής διάστασης που θα αντιμετωπίζει τρεις βασικές πτυχές: ντόπινγκ και νεολαία στον αθλητισμό, «φυσικά» φάρμακα και τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις των αθλητών. Η επίτευξη αυτού του στόχου περιλαμβάνει διακρατική συνεργασία μεταξύ σχετικών οργανισμών, συμπεριλαμβανομένου ενός αθλητικού συλλόγου (Σλοβενία), δύο αθλητικών οργανισμών (Ελλάδα και Ισπανία), ενός Κολλεγίου Φυσικής Ιατρικής (Πορτογαλία) και μιας οργάνωσης νεολαίας (Γερμανία).

Στο πλαίσιο του Πακέτο Εργασίας 2, "Συλλογή Δεδομένων & Ανάπτυξη Εκπαιδευτικών Εργαλείων", η κοινοπραξία SAGE είναι αφιερωμένη στον έλεγχο του τοπίου που επικρατεί στις αντίστοιχες χώρες τους σχετικά με τα εργαλεία, τις μεθόδους, τις δεξιότητες και τις γνώσεις που είναι διαθέσιμες για την εκπαίδευση σχετικά με το ντόπινγκ. Ο πρωταρχικός στόχος είναι να συγκεντρωθεί μια ολοκληρωμένη βάση δεδομένων που θα περιλαμβάνει τα τρία κεντρικά σημεία του προπονητικού προγράμματος SAGE: ντόπινγκ και νεολαία, φυσικά φάρμακα και τους κανόνες και τα δικαιώματα των αθλητών.

Αυτός ο ενοποιημένος ηλεκτρονικός Οδηγός επανενώνει πληροφορίες από μια πλήρη έκθεση που συγχωνεύει γνώσεις από όλους τους εταίρους της κοινοπραξίας, χρησιμεύοντας ως το θεμέλιο για την επόμενη φάση – τη δημιουργία αυτού του μεθοδολογικού ηλεκτρονικού Οδηγού για το SAGE.

Σηματοδοτεί ένα κρίσιμο βήμα για τη σύνθεση διαφορετικών προοπτικών και εμπειριών σε έναν συνεκτικό πόρο που θα ενημερώσει τα εκπαιδευτικά εργαλεία και τις στρατηγικές που αναπτύχθηκαν στα επόμενα στάδια του έργου. Η συλλογική προσπάθεια της κοινοπραξίας για την παραγωγή αυτής της ενοποιημένης έκθεσης και του e-Guide υπογραμμίζει τη δέσμευση για μια εναρμονισμένη προσέγγιση για την αντιμετώπιση των πολύπλευρων προκλήσεων που σχετίζονται με την εκπαίδευση για το ντόπινγκ.

Συμπερασματικά, το target group αυτού του ηλεκτρονικού Οδηγού θα είναι για όλους τους επαγγελματίες και ερασιτέχνες αθλητές.

### ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ:

Καθαρή αθλητική εκπαίδευση, ντόπινγκ, φυσικά φάρμακα, αθλητισμός, νέοι αθλητές, κανόνες και δικαιώματα



Το έργο Sound Athletes Grow Sound Societies – Clean Sports Education (SAGE) εδράζεται στη βαθιά πεποίθηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης και του Συμβουλίου της Ευρώπης σχετικά με τον κρίσιμο ρόλο του αθλητισμού στη διαμόρφωση της ατομικής ευημερίας και την προώθηση των κοινωνικών αξιών. Όπως διατυπώνεται από την Ευρωπαϊκή Ένωση, ο αθλητισμός δεν είναι απλώς μια επιδίωξη σωματικής υγείας, αλλά μια ισχυρή δύναμη για κοινωνική ένταξη, ανοχή και κατανόηση. Το Συμβούλιο της Ευρώπης αναγνωρίζει τη μοναδική ικανότητα του αθλητισμού να προωθεί τη δημοκρατία, τα ανθρώπινα δικαιώματα και το κράτος δικαίου, τονίζοντας την ικανότητά του να ενσταλάξει ηθικές αξίες και κοινωνικές ικανότητες[1]. Ωστόσο, η μάστιγα του ντόπινγκ έχει αναδειχθεί ως σημαντική απειλή για την ακεραιότητα των ανταγωνιστικών αθλημάτων, θέτοντας σε κίνδυνο την υγεία των αθλητών και υπονομεύοντας τις θεμελιώδεις αρχές του ευ αγωνίζεσθαι, των ίσων ευκαιριών και του πιστού ανταγωνισμού.

Το Συμβούλιο της Ευρώπης, σε συνεργασία με τον Παγκόσμιο Οργανισμό κατά του Ντόπινγκ (WADA)[2], βρίσκεται στην πρώτη γραμμή των προσπαθειών για την καταπολέμηση του ντόπινγκ παγκοσμίως.

Αναγνωρίζοντας ότι το ντόπινγκ εκτείνεται πέρα από τους επαγγελματίες αθλητές και επηρεάζει τους ερασιτέχνες και τους συμμετέχοντες στην ψυχαγωγία, το Συμβούλιο της Ευρώπης τονίζει την ανάγκη για συλλογική δράση κατά αυτής της επιζήμιας πρακτικής. Σε ευθυγράμμιση με το όραμα της WADA για ένα αθλητικό περιβάλλον χωρίς ντόπινγκ, το έργο SAGE ανταποκρίνεται στο κάλεσμα για διεθνή διακρατική συνεργασία που περιγράφεται στο κεφάλαιο Erasmus+ Sport.

Στο πλαίσιο του Πακέτο Εργασίας 2 «Συλλογή Δεδομένων & Ανάπτυξη Εκπαιδευτικών Εργαλείων», αναπτύχθηκε ένα ολοκληρωμένο μεθοδολογικό πλαίσιο για τη διερεύνηση και την αντιμετώπιση των περίπλοκων ζητημάτων που αφορούν το ντόπινγκ στον αθλητισμό. Η πρωτοβουλία έρευνας πεδίου αναλήφθηκε για να αποκτήσει γνώσεις σχετικά με τα υπάρχοντα κενά, τις επικρατούσες στάσεις και συμπεριφορές μεταξύ των ενδιαφερομένων και των νέων αθλητών στον τομέα του αθλητισμού και του ντόπινγκ. Η μεθοδολογία της έρευνας που χρησιμοποιήθηκε σχεδιάστηκε σχολαστικά για να αντιμετωπίσει τα συγκεκριμένα ζητήματα, διασφαλίζοντας την ενδελεχή διερεύνηση του θέματος.

[1] Συμβούλιο της Ευρώπης. (ν.δ.). Αθλημα. Ανακτήθηκε από τη <https://www.coe.int/en/web/sport/home?desktop=true> [2] Παγκόσμιος Οργανισμός κατά του Ντόπινγκ. (ν.δ.). Ποιοί είμαστε. Ανακτήθηκε από τη διεύθυνση <https://www.wada-ama.org/en/who-we-are>



Συνδυάζοντας ποιοτικά και ποσοτικά ερευνητικά εργαλεία, συμπεριλαμβανομένων συνεντεύξεων, ερωτηματολογίων και ανασκόπησης βέλτιστων πρακτικών, το πλαίσιο στοχεύει να παρέχει ολοκληρωμένη κατανόηση των στάσεων, συμπεριφορών και προκλήσεων που αντιμετωπίζουν οι ενδιαφερόμενοι, ιδιαίτερα οι νέοι αθλητές, στο πλαίσιο του ντόπινγκ. Η συνεργασία με αθλητικούς οργανισμούς σε διεθνές επίπεδο ευθυγραμμίζεται με τις συστάσεις του Συμβουλίου της Ευρώπης και συμβάλλει στον πρωταρχικό στόχο της προώθησης ενός αθλητικού περιβάλλοντος χωρίς ντόπινγκ όπου ο αθλητισμός φέρνει πραγματικά τους ανθρώπους κοντά στο πνεύμα του ευ αγωνίζεσθαι και του ηθικού ανταγωνισμού.



Η μεθοδολογική προσέγγιση χωρίστηκε σε δύο ξεχωριστά μέρη, το καθένα ευθυγραμμισμένο με ένα συγκεκριμένο ερευνητικό εργαλείο. Το πρώτο εργαλείο περιλάμβανε εις βάθος συνεντεύξεις που διεξήχθησαν με 15 συνολικά (τουλάχιστον 3 κάθε εταίρο του έργου) ενδιαφερόμενους φορείς, προσεκτικά επιλεγμένους για να αντιπροσωπεύουν διαφορετικές προοπτικές εντός του τοπίου του αθλητισμού και του ντόπινγκ. Αυτές οι συνεντεύξεις έπαιξαν καθοριστικό ρόλο στην αποτύπωση διαφορετικών ιδεών, παρέχοντας μια ποιοτική διάσταση στην έρευνα. Συνεργαζόμενοι με βασικά ενδιαφερόμενα μέρη, στοχεύαμε να αποκαλύψουμε έμμεση γνώση, απόψεις και εμπειρίες που μπορεί να μην είναι άμεσα εμφανείς μόνο μέσω ποσοτικών μεθόδων.

Το δεύτερο ερευνητικό εργαλείο που χρησιμοποιήθηκε ήταν ένα δομημένο ερωτηματολόγιο, το οποίο χορηγήθηκε σε μια ομάδα 100 νεαρών αθλητών συνολικά (τουλάχιστον 20 κάθε εταίρος του έργου). Αυτή η ποσοτική προσέγγιση επέτρεψε τη συστηματική συλλογή δεδομένων σε μεγαλύτερη κλίμακα, επιτρέποντας τη στατιστική ανάλυση και τη γενίκευση των ευρημάτων. Τα ερωτηματολόγια σχεδιάστηκαν με ακρίβεια για να αποσπάσουν απαντήσεις που θα μπορούσαν να ρίξουν φως στις στάσεις και τις συμπεριφορές των νεαρών αθλητών σχετικά με τον αθλητισμό και το ντόπινγκ.

Αυτά τα ποσοτικά δεδομένα χρησίμευσαν ως πολύτιμο συμπλήρωμα στις ποιοτικές γνώσεις που αποκτήθηκαν μέσω συνεντεύξεων, συμβάλλοντας σε μια πιο ολοκληρωμένη κατανόηση του θέματος. Η σημασία της χρησιμοποίησης μιας προσέγγισης μεικτών μεθόδων, που συνδυάζει συνεντεύξεις και ερωτηματολόγια, έγκειται στη συνέργεια μεταξύ ποιοτικού βάθους και ποσοτικού εύρους. Οι συνεντεύξεις παρείχαν πλούσιες αφηγήσεις με βάση τα συμφραζόμενα, ενώ τα ερωτηματολόγια διευκόλυναν τον εντοπισμό προτύπων και τάσεων σε ένα ευρύτερο φάσμα. Αυτή η διπλή προσέγγιση ενισχύει την ευρωστία και την αξιοπιστία των ευρημάτων της έρευνας, προσφέροντας μια πολύπλευρη άποψη της πολύπλοκης δυναμικής στον τομέα του αθλητισμού και του ντόπινγκ.

Αυτή η έκθεση υπογραμμίζει τα αποτελέσματα της έρευνας που επικεντρώνονται στις ανάγκες των αθλητών, στην πρόληψη του ντόπινγκ και στη συμπλήρωση της ευαισθητοποίησης μεταξύ των διαφόρων ομάδων ενδιαφερομένων. Οι δύο ομάδες:

- που αποτελείται από προπονητές, προπονητές, αθλητικούς οργανισμούς, ακαδημαϊκά ιδρύματα και φορείς κατά του ντόπινγκ (προαιρετικά)
- που περιλαμβάνει νέους αθλητές ηλικίας 13-25 ετών που συμμετέχουν σε αγωνιστικά αθλήματα.



Η έρευνα έδωσε πέντε εθνικές εκθέσεις, που αντιστοιχούν σε κάθε οργανισμό εταίρο:

ΕΥΡΩΠΑΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΟΙΝΟΝΙΚΟΝ ΕΠΙΣΤΙΜΟΝ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



VOLLEYBALL CLUB TPV VOLLEY NOVOMESTO



ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΛΑΗΟΥΑ



uDevelop e.V.



CPMN - Colégio Português de Medicina Natural Portugal Partner



Η τελική συνολική έκθεση εκπονήθηκε από τον οργανισμό ΕΥΡΩΠΑΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΟΙΝΟΝΙΚΟΝ ΕΠΙΣΤΙΜΟΝ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ.

Τέλος, όλες αυτές οι πληροφορίες συγκεντρώθηκαν και εμφανίστηκαν σε αυτόν τον ηλεκτρονικό Οδηγό Τελικού Εργαλείου. Ο κύριος στόχος αυτού του εγγράφου είναι να αποτελέσει οδηγό για όλους τους επαγγελματίες και ερασιτέχνες αθλητές σε κάθε χώρα, σχετικά με τρία κύρια θέματα (ντόπινγκ και νεολαία, φυσικά φάρμακα και κανόνες και δικαιώματα). Επιπλέον, αυτός ο ηλεκτρονικός Οδηγός θα είναι διαθέσιμος σε μια διαδικτυακή πλατφόρμα ανοιχτής πρόσβασης, έτσι ώστε όλοι να μπορούν να χρησιμοποιούν εύκολα αυτά τα εργαλεία, ελεύθερα.



Οι συνεντεύξεις είχαν στόχο να αποκτήσουν ολοκληρωμένες γνώσεις σχετικά με τις γνώσεις, τις στάσεις και τις πρακτικές που σχετίζονται με το ντόπινγκ μεταξύ των νεαρών αθλητών. Ο απώτερος στόχος ήταν να εντοπιστούν τα κενά στις πληροφορίες, να κατανοηθούν τα κίνητρα πίσω από συμπεριφορές ντόπινγκ και να αξιολογηθεί η αποτελεσματικότητα των τρεχόντων μέτρων κατά του ντόπινγκ. Η διαφορετική ομάδα συμμετεχόντων και το συνιστώμενο μέγεθος δείγματος των τριών ανά χώρα είχαν σκοπό να παρέχουν μια ευρεία και αντιπροσωπευτική προοπτική για το θέμα.

Για την επίτευξη των στόχων που περιγράφονται παραπάνω, χρησιμοποιήθηκε μια προσέγγιση δομημένης συνέντευξης. Οι συνεντεύξεις, που διεξήχθησαν είτε αυτοπροσώπως είτε διαδικτυακά, διήρκεσαν δύο μήνες για να καταστεί δυνατή η διεξοδική εξερεύνηση των επιλεγμένων θεμάτων.

Οι ερωτήσεις σχεδιάστηκαν προσεκτικά για να καλύψουν διάφορες πτυχές που σχετίζονται με το ντόπινγκ, που κυμαίνονται από γενικά χαρακτηριστικά έως συγκεκριμένες προκλήσεις για την προώθηση καθαρών αθλητικών πρακτικών.



Το αρχικό τμήμα επικεντρώθηκε στην απόκτηση βασικών δημογραφικών πληροφοριών και στην κατανόηση του ρόλου και της εμπειρίας κάθε συμμετέχοντα. Ερωτήσεις σχετικά με την ηλικία, τη θέση εντός του συλλόγου/οργανισμού/θεσμού και τη διάρκεια του τρέχοντος ρόλου τους θέτουν το έδαφος για μια ολοκληρωμένη διερεύνηση των προοπτικών τους.

- **Τι ηλικία έχεις? Αυτή η ερώτηση είχε στόχο να παράσχει το πλαίσιο στις απαντήσεις, επιτρέποντας πληροφορίες για πιθανές διαφορές γενεών στις προοπτικές.**
- **Ποιος είναι ο ρόλος σας (εντός του συλλόγου/οργανισμού/θεσμού); Η κατανόηση των ρόλων των συμμετεχόντων ήταν ζωτικής σημασίας για τη δημιουργία συμφραζομένων των απαντήσεών τους και τον προσδιορισμό των συγκεκριμένων τομέων εμπειρογνωμοσύνης που έφερε κάθε συμμετέχων στη συζήτηση.**
- **Πόσο καιρό είστε σε αυτή τη θέση; Αυτή η ερώτηση καθόρισε το επίπεδο εμπειρίας των συμμετεχόντων, συμβάλλοντας σε μια λεπτή κατανόηση των γνώσεών τους.**

Οι ερωτήσεις που ακολούθησαν εμβαθύνουν σε συγκεκριμένες πτυχές που σχετίζονται με το ντόπινγκ και την πρόληψή του στους νεαρούς αθλητές. Ο δομημένος χαρακτήρας αυτών των ερευνών είχε ως στόχο να αποσπάσει ολοκληρωμένες απαντήσεις, παρέχοντας ένα πλούσιο σύνολο δεδομένων για ανάλυση.

- Κενά στις γνώσεις τους; Εάν ναι, γιατί πιστεύετε ότι συμβαίνει αυτό; Η διερεύνηση του κενού γνώσης βοήθησε στον εντοπισμό πιθανών περιοχών για εκπαιδευτική παρέμβαση.
- Αντιλαμβάνονται γενικά οι νεαροί αθλητές τους κινδύνους που συνδέονται με το ντόπινγκ, συμπεριλαμβανομένων των πιθανών συνεπειών στην υγεία και των νομικών ζητημάτων; Η αξιολόγηση της επίγνωσης των κινδύνων βοήθησε στην κατανόηση της αποτελεσματικότητας των τρεχουσών εκπαιδευτικών προσπαθειών.
- Γνωρίζετε τις επιλογές ντόπινγκ στις οποίες καταφεύγουν συχνά οι νεαροί αθλητές και ποιοι παράγοντες πιστεύετε ότι τους οδηγούν να επιλέξουν αυτές τις επιλογές; Η διερεύνηση των κινήτρων πίσω από τις συμπεριφορές ντόπινγκ παρείχε πληροφορίες για προληπτικές στρατηγικές.
- Ποιες είναι οι σκέψεις σας για τη χρήση ουσιών που βελτιώνουν την απόδοση μεταξύ των νεαρών αθλητών; Η διερεύνηση στάσεων απέναντι στο ντόπινγκ ρίχνει φως στις πολιτισμικές και ηθικές πτυχές της βελτίωσης της απόδοσης.
- Γνωρίζετε τα οφέλη και τα μειονεκτήματα αυτών των ουσιών; Η κατανόηση των γνώσεων των συμμετεχόντων για τις συνέπειες του ντόπινγκ συνέβαλε στον εντοπισμό πιθανών παρανοήσεων.
- Ξέρετε κάποιες εναλλακτικές; Ποιες εναλλακτικές λύσεις αντί του χημικού ντόπινγκ προτείνετε στους αθλητές σας; Διερεύνηση εναλλακτικών λύσεων με στόχο την προώθηση καθαρών αθλητικών πρακτικών και την παροχή βιώσιμων επιλογών σε αθλητές που αναζητούν βελτίωση.
- Αντιμετωπίζετε προκλήσεις όσον αφορά την προώθηση μιας καθαρής αθλητικής πρακτικής; Εάν ναι, από ποιον και με ποιον τρόπο; Ο εντοπισμός των προκλήσεων βοήθησε στην ανάπτυξη στοχευμένων στρατηγικών για την προώθηση καθαρών αθλητικών πρακτικών.
- Πώς βλέπετε τους ισχύοντες κανόνες και κανονισμούς που διέπουν το ντόπινγκ στον αθλητισμό και πώς αυτό το πλαίσιο επηρεάζει τους αθλητές και τους αθλητικούς οργανισμούς; Η αξιολόγηση των αντιλήψεων για το υπάρχον πλαίσιο ενημέρωσε πιθανούς τομείς για βελτίωση των κανονισμών κατά του ντόπινγκ.
- Γνωρίζετε κάποιες δραστηριότητες/παρεμβάσεις με νεαρούς αθλητές που έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικές στην πρόληψη του ντόπινγκ; Ο εντοπισμός επιτυχημένων παρεμβάσεων συνέβαλε στην ανάπτυξη στρατηγικών κατά του ντόπινγκ βασισμένες σε στοιχεία.
- Εάν ναι, υπάρχουν στη λέσχη/οργανισμό/ίδρυμά σας; Εάν όχι, ποιοι πιστεύετε ότι είναι οι λόγοι; Η κατανόηση της κατάστασης εφαρμογής βοήθησε στην αξιολόγηση της πρακτικότητας και των προκλήσεων της υιοθέτησης προληπτικών μέτρων.
- Από τα προγράμματα και τις πολιτικές που γνωρίζετε, θεωρείτε ότι είναι αποτελεσματικά ως έχουν; Εάν όχι, τι προτείνετε να γίνει για να βελτιωθεί η αποτελεσματικότητά τους; Η διερεύνηση της αντιληπτής αποτελεσματικότητας των υφιστάμενων προγραμμάτων τεκμηριωμένες συστάσεις για την ενίσχυση των πρωτοβουλιών κατά του ντόπινγκ.

Χρησιμοποιώντας αυτήν την περιεκτική προσέγγιση, οι συνεντεύξεις είχαν ως στόχο να συγκεντρώσουν διαφοροποιημένες γνώσεις για το περίπλοκο τοπίο του ντόπινγκ στον αθλητισμό, συμβάλλοντας τελικά στην ανάπτυξη ενημερωμένων και στοχευμένων στρατηγικών κατά του ντόπινγκ.

## 1) Γενικές πληροφορίες για τους ανταποκριτές

### Ελλάδα:

-Χρήστος Τεληγιαννίδης (Ελεύθερος Προπονητής): 28 ετών, 7 χρόνια προπονητικής εμπειρίας.

-Ευαγγελία Μπουραντά (Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής): 54 ετών, εργάζεται για περίπου 3 χρόνια.

-Θάνος Νικόπουλος (Προπονητής και Πρωταθλητής Καράτε): Πρωταθλητής και προπονητής καράτε, 27 ετών.

### Σλοβενία:

-Jaka Pavlin (Προπονητής Βόλεϊ): 20 ετών, 2 χρόνια προπονητική εμπειρία, πρώην εκλεκτός παίκτης βόλεϊ.

-Tjaša Stankonić (Προπονητής σκι): 33 ετών, 18 χρόνια προπονητικής εμπειρίας με νεαρούς αθλητές.

-Marko Bartolj (Προπονητής Βόλεϊ): 36 ετών, 7 χρόνια προπονητικής εμπειρίας με νεαρούς αθλητές.

-Jana Vernig (Προπονήτρια Βόλεϊ): 46 ετών, πάνω από 25 χρόνια εμπειρίας ως επίλεκτη αθλήτρια και προπονήτρια βόλεϊ, με ειδίκευση σε νεαρούς αθλητές.

### Γερμανία:

-Προπονητής ποδοσφαίρου: Μέσα δεκαετίας του '40, προπονητής με γερές βάσεις εμπειρίας.

-Προπονητής Χάντμπολ: 51 ετών, 20 χρόνια προπονητική εμπειρία, με ειδίκευση στο γυναικείο χάντμπολ.

-Εκπαιδευτής πάλης: 34 ετών, πάνω από μια δεκαετία προπονητικής εμπειρίας στην πάλη.

### Πορτογαλία:

-João Mário (Trainer Hapkido): 21 ετών, 2 χρόνια εμπειρίας.

-Miguel Oliveira (Προπονητής Futsal): 41 ετών, 9 χρόνια εμπειρίας.

-Μανουέλ Ζεσούς (Πρωταθλητής και Προπονητής Χαλκίντο): 26 ετών, 3 χρόνια προπονητικής, 10 χρόνια άσκησης του αθλήματος.

### Ισπανία:

-Sara Sala Alonso (Ποδοσφαιρίστρια και Προπονητής): 23 ετών, 3 χρόνια προπονητική εμπειρία.

-Fernando Sala Alonso (Προπονητής Νέων Ποδοσφαίρου): 26 ετών, περίπου 6 χρόνια προπονητικής εμπειρίας.

-Roberto Sanfelix Gil (Προπονητής και Παίκτης Μπιτς Βόλεϊ): 25 ετών, 4 χρόνια προπονητικής, 12 χρόνια ως παίκτης.

## 1) Γενικές πληροφορίες για τους ανταποκριτές

### 1) Γενικά χαρακτηριστικά:

- Ηλικιακό εύρος: Οι συμμετέχοντες κυμαίνονται από τις αρχές των 20 ετών έως τα μέσα της δεκαετίας του '50.
- Εμπειρία: Ποικίλη προπονητική εμπειρία, από λίγα χρόνια έως πάνω από δύο δεκαετίες.
- Διαφορετικό αθλητικό υπόβαθρο: Οι προπονητές ειδικεύονται σε αθλήματα όπως βόλεϊ, σκι, ποδόσφαιρο σάλας, ποδόσφαιρο, χάντμπολ, πάλη, χαλκίνο και καράτε.
- Συνδυασμός Προπονητών και Πρώην Αθλητών: Μερικοί συμμετέχοντες έχουν μεταβεί από τους επίλεκτους αθλητές σε προπονητές, παρέχοντας πολύτιμες γνώσεις και από τις δύο απόψεις.
- Γεωγραφική εξάπλωση: Οι συμμετέχοντες εδρεύουν σε διαφορετικές πόλεις εντός των αντίστοιχων χωρών τους, συμβάλλοντας σε μια ποικιλόμορφη εκπροσώπηση μεταξύ των περιφερειών.

### 2) Κενό γνώσεων και πληροφοριών σχετικά με το ντόπινγκ μεταξύ των νεαρών αθλητών

**Σλοβενία:** Στη Σλοβενία, όλοι οι αθλητές άνω των 14 υποβάλλονται υποχρεωτικά σε προπόνηση ντόπινγκ για συμμετοχή στο εθνικό πρωτάθλημα. Ωστόσο, οι νεότεροι αθλητές (<13 ετών) στερούνται εκπαίδευσης κατά του ντόπινγκ σε σχολεία, συλλόγους και κοινότητες, με αποτέλεσμα να υπάρχει σημαντικό χάσμα γνώσεων.

**Γερμανία:** Οι προπονητές στη Γερμανία υπογραμμίζουν ένα κενό γνώσεων μεταξύ των νεαρών αθλητών, τονίζοντας την περίπλοκη φύση των κανονισμών κατά του ντόπινγκ. Παρά τις προληπτικές προσπάθειες, τα κενά παραμένουν, υπογραμμίζοντας την ανάγκη για στοχευμένη εκπαίδευση. Οι διαφορετικοί κανονισμοί μεταξύ των αθλημάτων συμβάλλουν περαιτέρω στην πρόκληση.

**Ισπανία:** Οι ανταποκριτές στην Ισπανία εκφράζουν έλλειψη επίσημης εκπαίδευσης σχετικά με το ντόπινγκ/νομικά πλαίσια, τονίζοντας την ανάγκη για εκπαίδευση αθλητών. Οι πληροφορίες λαμβάνονται κυρίως μέσω της κάλυψης περιπτώσεων ντόπινγκ από τα μέσα ενημέρωσης, υποδεικνύοντας ένα πιθανό κενό στα δομημένα εκπαιδευτικά προγράμματα.

**Ελλάδα:** Οι νέοι αθλητές στην Ελλάδα στερούνται ολοκληρωμένης ενημέρωσης λόγω ανεπαρκών εκπαιδευτικών πόρων και προγραμμάτων ευαισθητοποίησης. Η απουσία εκπαίδευσης κατά του ντόπινγκ σε σχολεία, συλλόγους και κοινότητες συμβάλλει σημαντικά στο χάσμα γνώσης.

## 1) Γενικές πληροφορίες για τους ανταποκριτές

Οι γνώσεις υπογραμμίζουν συλλογικά την παγκόσμια ανάγκη για ενισχυμένη εκπαίδευση κατά του ντόπινγκ, ειδικά για νεότερους αθλητές. Οι διαφορετικοί κανονισμοί, τα κενά στην επίσημη εκπαίδευση και η περιορισμένη ανταλλαγή πληροφοριών είναι κοινές προκλήσεις μεταξύ των εθνών. Η σημασία των προγραμμάτων ευαισθητοποίησης και της συνεπούς εκπαίδευσης κατά του ντόπινγκ σε σχολεία, συλλόγους και κοινότητες τονίζεται παγκοσμίως. Η αντιμετώπιση αυτών των προκλήσεων θα μπορούσε να συμβάλει σε καλύτερα ενημερωμένους αθλητές και σε μια πιο αποτελεσματική παγκόσμια προσπάθεια κατά του ντόπινγκ.

## Ντόπινγκ και Νεολαία (Αποτελέσματα)

### 1) Γενικές πληροφορίες για τους ανταποκριτές

#### 3) Κατανόηση της αντίληψης των νέων αθλητών για τους κινδύνους ντόπινγκ

**Σλοβενία:** Οι προπονητές στη Σλοβενία αναφέρουν ότι ενώ ορισμένοι νεαροί αθλητές κατανοούν τους κινδύνους για την υγεία και τις νομικές συνέπειες που συνδέονται με το ντόπινγκ, το βάθος αυτής της κατανόησης μπορεί να ποικίλλει. Για τους νεαρούς παίκτες βόλεϊ κάτω των 14 ετών, οι γονείς παίζουν σημαντικό ρόλο στον έλεγχο της διατροφής και των συμπληρωμάτων διατροφής. Παρέχεται υποχρεωτική εκπαίδευση για το ντόπινγκ για μεγαλύτερους παίκτες, συμβάλλοντας στην καλύτερη κατανόηση του θέματος.

**Γερμανία:** Στη Γερμανία, οι απόψεις των ερωτηθέντων τονίζουν διαφορετικά επίπεδα ευαισθητοποίησης μεταξύ των νεαρών αθλητών. Η επιθυμία για επιτυχία και η πίεση απόδοσης μπορεί να επισκιάσουν τη σοβαρότητα των συνεπειών του ντόπινγκ για ορισμένους. Ωστόσο, τα ολοκληρωμένα εκπαιδευτικά προγράμματα και τα συστήματα υποστήριξης συμβάλλουν στη σταθερή κατανόηση των κινδύνων μεταξύ των νεαρών αθλητών.

**Πορτογαλία:** Στην Πορτογαλία, ο Miguel Oliveira σημειώνει ότι οι αθλητές είναι γενικά ενήμεροι για την υγεία και τις νομικές συνέπειες, ακόμη και αν δεν έχουν επίγνωση συγκεκριμένων ουσιών και διαδικασιών που σχετίζονται με το ντόπινγκ. Ο João Mário δίνει έμφαση στις σωματικές δεξιότητες έναντι των νομικών, ενώ ο Manuel Jesus σημειώνει ότι παρά την εύκολη πρόσβαση στις πληροφορίες, οι νέοι συχνά αγνοούν τις συνέπειες της χρήσης ντόπινγκ.

**Ισπανία:** Πληροφορίες από την Ισπανία δείχνουν μια μικτή ευαισθητοποίηση μεταξύ των αθλητών. Η Sara Sala Alonso τονίζει ότι οι αθλητές γενικά δίνουν προτεραιότητα στη φροντίδα του σώματός τους μέσω της διατροφής, δίνοντας έμφαση στην υγεία και τη φυσική κατάσταση. Ο Fernando Sala Alonso σημειώνει έλλειψη γνώσης σχετικά με τις συνέπειες, με την κατανόηση ότι το ντόπινγκ είναι μια μορφή εξαπάτησης στο άθλημά τους. Ο Roberto Sanfelix Gil τονίζει ότι η ευαισθητοποίηση αυξάνεται με την ηλικία και την ανάπτυξη, υποδεικνύοντας μια σταδιακή κατανόηση των σοβαρών συνεπειών που σχετίζονται με το ντόπινγκ.

**Ελλάδα:** Στην Ελλάδα, οι γνώσεις αποκαλύπτουν διαφορετικά επίπεδα κατανόησης μεταξύ των νεαρών αθλητών, με πιθανή υποεκτίμηση των κινδύνων λόγω της επιθυμίας για γρήγορες επιδόσεις ή της πίεσης για αριστεία. Η εστίαση στις νομικές συνέπειες των ανησυχιών για την υγεία υπογραμμίζει μια κρίσιμη πτυχή που χρειάζεται προσοχή. Η έμφαση στην κατανόηση των προοπτικών των αθλητών, όπως ανέφερε η Ε. Μπουραντά, υποδηλώνει τη σημασία των εξατομικευμένων εκπαιδευτικών προσεγγίσεων για να γεφυρωθεί αποτελεσματικά το χάσμα γνώσης.

## Ντόπινγκ και Νεολαία (Αποτελέσματα)

### 1) Γενικές πληροφορίες για τους ανταποκριτές

Οι γνώσεις συλλογικά υπογραμμίζουν την ανάγκη για μια παγκόσμια εναρμονισμένη και στοχευμένη προσέγγιση στην εκπαίδευση κατά του ντόπινγκ. Ενώ ορισμένοι αθλητές επιδεικνύουν σταθερή επίγνωση, υπάρχουν σταθερά κενά στη γνώση που χρειάζονται αντιμετώπιση.

# Ντόπινγκ και Νεολαία (Αποτελέσματα)

## 1) Γενικές πληροφορίες για τους ανταποκριτές

Η συμμετοχή της οικογένειας, τα ολοκληρωμένα προγράμματα προπόνησης και η συνεχής εκπαίδευση σε όλη την εξέλιξη ενός αθλητή αναδεικνύονται ως κρίσιμα στοιχεία. Η εστίαση θα πρέπει να είναι όχι μόνο στη μετάδοση πληροφοριών αλλά και στην κατανόηση των προοπτικών, των επιθυμιών και των πιέσεων των αθλητών, στην προσαρμογή της εκπαίδευσης ώστε να γεφυρωθεί αποτελεσματικά το χάσμα ευαισθητοποίησης και να προωθηθούν οι καθαρές αθλητικές πρακτικές παγκοσμίως.

## 4) Επιλογές ντόπινγκ και κίνητρα μεταξύ νεαρών αθλητών

**Σλοβενία:** Στη Σλοβενία, ο J. Ravlin σημειώνει τη σημαντική επιρροή του Διαδικτύου και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στους νεαρούς αθλητές, που λειτουργούν ως πηγές πληροφόρησης και ως πρότυπα. Δυστυχώς, οι πληροφορίες που είναι διαθέσιμες στο διαδίκτυο είναι συχνά παραπλανητικές και ανεπαρκείς και οι νεαροί αθλητές μπορεί να στερούνται δεξιοτήτων κριτικής σκέψης. Η επιθυμία για βελτιωμένες αθλητικές επιδόσεις και καλύτερη εικόνα τους οδηγεί στην κατανάλωση μη δοκιμασμένων προϊόντων, εμπιστευόμενοι τις συμβουλές παλαιότερων συμπαικτών και προτύπων.

**Γερμανία:** Πληροφορίες από τη Γερμανία αποκαλύπτουν ένα περίπλοκο τοπίο επιλογών ντόπινγκ και κινήτρων μεταξύ των νεαρών αθλητών. Οι ερωτηθέντες υπογραμμίζουν την ύπαρξη αθλητών που καταφεύγουν στο ντόπινγκ με κίνητρα που κυμαίνονται από την πίεση των συνομηθίκων και την επιδίωξη γρήγορων αποτελεσμάτων έως την έλλειψη ευαισθητοποίησης σχετικά με εναλλακτικές λύσεις. Η επιθυμία για απόκτηση ανταγωνιστικού πλεονεκτήματος και επίτευξη ονείρων αναγνωρίζεται ως ισχυρό κίνητρο. Ο εκπαιδευτής πάλης αναγνωρίζει τις προκλήσεις στο άθλημα και τον πειρασμό για συντομεύσεις, τονίζοντας την ανάγκη για ολοκληρωμένη εκπαίδευση κατά του ντόπινγκ και υποστηρικτικά περιβάλλοντα.

**Πορτογαλία:** Στην Πορτογαλία, ο João Mário αναγνωρίζει την επιρροή των άλλων και τις εικόνες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ως σημαντικούς παράγοντες στις επιλογές ντόπινγκ. Οι αθλητές, που φιλοδοξούν να μιμηθούν άτομα που εμφανίζονται στις κοινωνικές πλατφόρμες, μπορεί να υποκύψουν στους πειρασμούς του ντόπινγκ. Οι προπονητές Miguel Oliveira και Manuel Jesus δείχνουν ότι γνωρίζουν συγκεκριμένες επιλογές ντόπινγκ, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που σχετίζονται με τη μυϊκή ενδυνάμωση, την απώλεια βάρους και τη βελτίωση της απόδοσης.

**Ισπανία:** Οι πληροφορίες από την Ισπανία παρέχουν ποικίλες προοπτικές, με τη Sara Sala Alonso να εκφράζει έλλειψη ευαισθητοποίησης λόγω μη έκθεσης σε πηγές ντόπινγκ. Ο Fernando Sala Alonso αποδίδει το κίνητρο για ντόπινγκ στη συνεχή αναζήτηση συντομεύσεων από την κοινωνία για την επίτευξη των επιτευγμάτων χωρίς να καταβάλει την απαιτούμενη προσπάθεια. Ο Roberto Sanfelix Gil επισημαίνει τη μαριχουάνα ως μια προσιτή και εύκολα διαχειρίσιμη ουσία, που πιθανώς συνδέεται με την επιθυμία να ταιριάζει με συγκεκριμένες κοινωνικές ομάδες.

## Ντόπινγκ και Νεολαία (Αποτελέσματα)

### 1) Γενικές πληροφορίες για τους ανταποκριτές

**Ελλάδα:** Οι απαντήσεις από την Ελλάδα απηχούν παρόμοια μοτίβα, αναγνωρίζοντας την ύπαρξη νεαρών αθλητών που καταφεύγουν στο ντόπινγκ με κίνητρα όπως η πίεση των συνομηλίκων, η επιδίωξη γρήγορων αποτελεσμάτων και η έλλειψη ευαισθητοποίησης σχετικά με εναλλακτικές λύσεις. Η επιθυμία να αποκτήσετε ανταγωνιστικό πλεονέκτημα και να εκπληρώσετε τις φιλοδοξίες αναδύεται ως ισχυρό κίνητρο. Ο εκπαιδευτής πάλης υπογραμμίζει τις προκλήσεις στο άθλημα, τονίζοντας τον πειρασμό για συντομεύσεις και την ανάγκη για ολοκληρωμένη εκπαίδευση κατά του ντόπινγκ.

Οι ενοποιημένες γνώσεις υπογραμμίζουν την περίπλοκη αλληλεπίδραση παραγόντων που επηρεάζουν τις αποφάσεις των νεαρών αθλητών να εξερευνήσουν επιλογές ντόπινγκ. Η πίεση των συνομηλίκων, η επιδίωξη συντομεύσεων από την κοινωνία, η επιθυμία για γρήγορα αποτελέσματα και η έλλειψη επίγνωσης σχετικά με εναλλακτικές λύσεις εμφανίζονται ως κοινά κίνητρα. Η διάχυτη επιρροή του Διαδικτύου και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, σε συνδυασμό με πιθανή έλλειψη δεξιοτήτων κριτικής σκέψης, υπογραμμίζει την ανάγκη για στοχευμένη και ολοκληρωμένη εκπαίδευση κατά του ντόπινγκ. Η αποτελεσματική αντιμετώπιση αυτών των κινήτρων απαιτεί υποστηρικτικά περιβάλλοντα, ισχυρές κουλτούρες κατά του ντόπινγκ και εστίαση στην προώθηση καθαρών αθλητικών πρακτικών παγκοσμίως.

### 5) Στάσεις απέναντι σε ουσίες που βελτιώνουν την απόδοση

**Σλοβενία:** Στη Σλοβενία, υπάρχει ισχυρή συναίνεση μεταξύ των προπονητών, συμπεριλαμβανομένων των J. Vernig, J. Pavlin, T. Stanković και M. Bartolj, κατά της χρήσης ουσιών που βελτιώνουν την απόδοση μεταξύ των νεαρών αθλητών. Η έμφαση δεν δίνεται μόνο στην υπονόμηση του θεμιτού ανταγωνισμού αλλά και στους σημαντικούς κινδύνους για την υγεία που συνδέονται με τέτοιες ουσίες. Οι προπονητές υποστηρίζουν μια σωστή και ισορροπημένη διατροφή ως μια πιο υγιεινή εναλλακτική, τονίζοντας τη σημασία της διάδοσης της ευαισθητοποίησης μεταξύ των νεαρών αθλητών και των γονέων τους σχετικά με τα οφέλη ενός υγιεινού τρόπου ζωής.

**Γερμανία:** Στη Γερμανία, οι ερωτηθέντες εκφράζουν μια ενιαία στάση κατά της χρήσης ουσιών που βελτιώνουν την απόδοση μεταξύ των νεαρών αθλητών. Ο πρώτος και ο δεύτερος ερωτώμενος τονίζουν τη σημασία του ευ αγωνίζεσθαι, του αθλητισμού και της εκπαίδευσης των νεαρών αθλητών σχετικά με τους κινδύνους για την υγεία και τις συνέπειες που συνδέονται με τέτοιες ουσίες. Τονίζουν τις αξίες της ακεραιότητας και του υγιεινού τρόπου ζωής. Η φαινομενικά αποκλίνουσα οπτική του τρίτου ερωτώμενου, που ευνοεί τη χρήση, υπονοείται ότι είναι παρεξήγηση ή κακή επικοινωνία. Η συνολική συναίνεση μεταξύ της πλειοψηφίας των προπονητών υπογραμμίζει τη δέσμευση να δοθεί προτεραιότητα στην ευημερία των νεαρών αθλητών και να καλλιεργηθεί ένα περιβάλλον που αποθαρρύνει τη χρήση ουσιών που βελτιώνουν την απόδοση.

## Ντόπινγκ και Νεολαία (Αποτελέσματα)

### 1) Γενικές πληροφορίες για τους ανταποκριτές

**Πορτογαλία:** Στην Πορτογαλία, όλοι οι προπονητές μοιράζονται παρόμοιες απόψεις, κατηγορηματικά κατά της χρήσης ουσιών που βελτιώνουν την απόδοση. Ο João Mário, ο Miguel Oliveira και ο Manuel Jesus εκφράζουν ξεκάθαρη αντίθεση, τονίζοντας ανησυχίες για πιθανή ψυχολογική εξάρτηση, κινδύνους για την υγεία και τις επιζήμιες επιπτώσεις στους νεαρούς αθλητές. Οι προπονητές υποστηρίζουν ομόφωνα μια καθαρή και ηθική προσέγγιση στον αθλητισμό, αποθαρρύνοντας τη συνήθη χρήση ουσιών και προωθώντας πιο υγιεινές εναλλακτικές λύσεις.

**Ισπανία:** Στην Ισπανία, οι προπονητές, συμπεριλαμβανομένων των Sara Sala Alonso και Fernando Sala Alonso, αποθαρρύνουν έντονα τη χρήση ουσιών που βελτιώνουν την απόδοση μεταξύ των αθλητών. Υπογραμμίζουν τον αρνητικό αντίκτυπο στον θεμιτό ανταγωνισμό και τονίζουν τη σημασία της εκπαίδευσης των αθλητών σχετικά με τους σχετικούς κινδύνους, συμπεριλαμβανομένης της πιθανότητας αποκλεισμού από τον αθλητισμό. Ο Roberto Sanfelix Gil παίρνει μια πιο ανεκτική στάση, προτείνοντας ότι εφόσον οι ουσίες είναι νόμιμες, μπορούν να είναι θετικές τόσο για τον αθλητισμό όσο και για την κοινωνία.

**Ελλάδα:** Στην Ελλάδα, προπονητές, συμπεριλαμβανομένων των Χ. Τεληγιαννίδη, Θ. Νικόπουλου και Ε. Μπουραντά, μοιράζονται ομόφωνη στάση κατά της χρήσης ουσιών που βελτιώνουν την απόδοση μεταξύ των νεαρών αθλητών. Τονίζουν τον επιζήμιο αντίκτυπο στον θεμιτό ανταγωνισμό, τους κινδύνους για την υγεία που ενέχονται και τη δυνατότητα των μαθητών να καταφεύγουν σε ουσίες που οδηγούνται από τις κοινωνικές πιέσεις και τα ανταγωνιστικά περιβάλλοντα. Οι προπονητές τονίζουν τις προσπάθειες του πανεπιστημίου να προωθήσει τις αθλητικές αξίες, να εκπαιδεύσει τους αθλητές σχετικά με τους κανονισμούς και να τους ενημερώσει για τις συνέπειες, ενώ αναγνωρίζουν ότι οι αθλητές φέρουν τελικά την ευθύνη για τις πράξεις τους.

Οι ενοποιημένες γνώσεις αποκαλύπτουν μια ισχυρή παγκόσμια συναίνεση μεταξύ των προπονητών κατά της χρήσης ουσιών που βελτιώνουν την απόδοση μεταξύ των νεαρών αθλητών. Οι προπονητές τονίζουν με συνέπεια τη σημασία του ευ αγωνίζεσθαι, του αθλητισμού και της εκπαίδευσης των αθλητών σχετικά με τους σχετικούς κινδύνους για την υγεία. Η ανάγκη για ολοκληρωμένη εκπαίδευση κατά του ντόπινγκ, την προώθηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής και την ενίσχυση των ηθικών αξιών στον αθλητισμό αναδεικνύεται ως κοινό θέμα. Ενώ μπορεί να υπάρχουν μεμονωμένες αποκλίνουσες απόψεις, η συνολική δέσμευση να δοθεί προτεραιότητα στην ευημερία και την ακεραιότητα των νεαρών αθλητών είναι εμφανής σε διάφορες χώρες.



# Ντόπινγκ και Νεολαία (Αποτελέσματα)

## 1) Γενικές πληροφορίες για τους ανταποκριτές

### 6) Ευαισθητοποίηση προπονητών/αθλητικών οργανώσεων/κ.λπ. για τα οφέλη και τα μειονεκτήματα αυτών των ουσιών

**Σλοβενία:** Στη Σλοβενία, οι προπονητές του TPV Volley και άλλων συλλόγων της Σλοβενίας επιδεικνύουν υψηλό επίπεδο ευαισθητοποίησης σχετικά με τη χρήση του ντόπινγκ. Οι προπονητές υποχρεούνται να δώσουν εξετάσεις σε γνώσεις ντόπινγκ για να αποκτήσουν άδεια προπονητή. Αυτή η προσέγγιση διασφαλίζει ότι οι προπονητές έχουν επαρκείς γνώσεις για να συμβουλεύουν κατάλληλα τους παίκτες και τους γονείς. Η έμφαση στην απόκτηση άδειας και η δέσμευση στην εκπαίδευση υπογραμμίζει μια προορατική στάση για την αντιμετώπιση ζητημάτων ντόπινγκ εντός της κοινότητας προπονητών.

**Γερμανία:** Πληροφορίες από τη Γερμανία καταδεικνύουν την επίγνωση των προπονητών για τα οφέλη και τα μειονεκτήματα των ουσιών που βελτιώνουν την απόδοση. Αν και αναγνωρίζουν ορισμένα αντιληπτά οφέλη, όπως η βελτιωμένη απόδοση, η αυξημένη δύναμη και η ταχύτερη ανάρρωση, οι προπονητές τονίζουν το σημαντικό κόστος που σχετίζεται με αυτά τα βραχυπρόθεσμα κέρδη. Αυτά τα κόστη περιλαμβάνουν κινδύνους για την υγεία, πιθανές απαγορεύσεις αγώνων και βλάβες στη φήμη ενός αθλητή. Ο συνολικός τόνος υποδηλώνει την αναγνώριση των μειονεκτημάτων που υπερτερούν των πλεονεκτημάτων, υπογραμμίζοντας την ανάγκη αποθάρρυνσης της χρήσης τέτοιων ουσιών.

**Πορτογαλία:** Οι προπονητές στην Πορτογαλία εκφράζουν διαφορετικές απόψεις σχετικά με τα οφέλη και τα μειονεκτήματα των ουσιών που βελτιώνουν την απόδοση. Ο João Mário ισχυρίζεται σθεναρά ότι δεν υπάρχουν οφέλη, παρά μόνο μειονεκτήματα, τονίζοντας τη δευτερογενή φύση της υπερτροφίας. Αντίθετα, ο προπονητής Miguel Oliveira αναγνωρίζει τα πιθανά οφέλη από τη χρήση πρωτεΐνης και κρεατίνης ως συμπληρώματα διατροφής, αναφέροντας πλεονεκτήματα στην αποκατάσταση και την αύξηση της μυϊκής μάζας. Ο προπονητής Manuel Jesus παρουσιάζει μια πιο προκατειλημμένη γνώμη, τονίζοντας τόσο τα μειονεκτήματα, όπως η αναιμία και η υπέρταση, όσο και τα οφέλη όπως η αυξημένη δύναμη και η αποκατάσταση από τραυματισμούς.

**Ισπανία:** Πληροφορίες από την Ισπανία αποκαλύπτουν διαφορετικά επίπεδα ευαισθητοποίησης μεταξύ των προπονητών. Η Sara Sala Alonso εκφράζει έλλειψη επίγνωσης σχετικά με τα μειονεκτήματα, ενώ ο Fernando Sala Alonso φαίνεται να συσχετίζει τη χρήση ουσιών με την αντιμετώπιση των ελλείψεων απόδοσης. Ο Roberto Sanfelix Gil, ωστόσο, δείχνει ότι έχει επίγνωση της πιθανής βλάβης που προκαλούν αυτές οι ουσίες τόσο στους αθλητές όσο και στο περιβάλλον τους. Οι προοπτικές στην Ισπανία αντικατοπτρίζουν ένα ευρύ φάσμα επιπέδων ευαισθητοποίησης μεταξύ των προπονητών.



## Ντόπινγκ και Νεολαία (Αποτελέσματα)

### 1) Γενικές πληροφορίες για τους ανταποκριτές

**Ελλάδα:** Οι απαντήσεις από την Ελλάδα αντικατοπτρίζουν αυτές από τη Γερμανία, υποδεικνύοντας την επίγνωση των προπονητών τόσο για τα οφέλη όσο και για τα μειονεκτήματα των ουσιών που βελτιώνουν την απόδοση. Οι προπονητές αναγνωρίζουν τα βραχυπρόθεσμα οφέλη, όπως η βελτιωμένη απόδοση, η αυξημένη δύναμη και η ταχύτερη ανάρρωση. Ωστόσο, η έμφαση δίνεται σταθερά στο σημαντικό κόστος, συμπεριλαμβανομένων των κινδύνων για την υγεία, των πιθανών απαγορεύσεων αγώνων και της βλάβης στη φήμη ενός αθλητή. Ο συνολικός τόνος υπογράμμισε τη γενική ευαισθητοποίηση των προπονητών σχετικά με τους πιθανούς κινδύνους και τα μειονεκτήματα, τονίζοντας την ανάγκη για προσοχή και ενημερωμένη λήψη αποφάσεων.

Οι συγκεντρωτικές πληροφορίες υπογραμμίζουν ένα αξιόπαινο επίπεδο ευαισθητοποίησης μεταξύ των προπονητών σε διάφορες χώρες σχετικά με τα οφέλη και τα μειονεκτήματα των ουσιών που βελτιώνουν την απόδοση. Τα προληπτικά μέτρα στη Σλοβενία, όπως οι υποχρεωτικές εξετάσεις για άδειες προπονητή, δείχνουν τη δέσμευση για εκπαίδευση προπονητών. Η συναίνεση σχετικά με το σημαντικό κόστος που σχετίζεται με αυτές τις ουσίες, συμπεριλαμβανομένων των κινδύνων για την υγεία και της βλάβης στην ευημερία και τη φήμη των αθλητών, υπογραμμίζει τη σημασία της αποθάρρυνσης της χρήσης τους. Οι διαφορετικές απόψεις στην Πορτογαλία και την Ισπανία υπογραμμίζουν την ποικιλομορφία των προοπτικών εντός της κοινότητας προπονητών, ενισχύοντας την ανάγκη για συνεχή εκπαίδευση και μια ενιαία προσέγγιση για την αντιμετώπιση θεμάτων ντόπινγκ.

### 7) Εναλλακτικές λύσεις στο χημικό ντόπινγκ

**Σλοβενία:** Στη Σλοβενία, ο J. Vernig δίνει έμφαση στις νομικές και ολιστικές εναλλακτικές λύσεις για το χημικό ντόπινγκ, συμπεριλαμβανομένης της σωστής και ισορροπημένης διατροφής, της ψυχικής υγείας και του επαρκούς ύπνου. Η εστίαση είναι στην εκπαίδευση των νεαρών αθλητών και των γονέων σχετικά με την υγιεινή διατροφή, την αποθάρρυνση της εξάρτησης από το γρήγορο φαγητό και την προώθηση της κατανάλωσης υδατανθράκων, πρωτεϊνών, φρούτων και λαχανικών. Συμπληρώματα όπως οι βιταμίνες και τα μέταλλα αναγνωρίζονται ως ευεργετικά, αλλά δεν πρέπει να υποκαθιστούν μια ολοκληρωμένη δίαιτα. Η έμφαση δίνεται στις βιώσιμες επιλογές τρόπου ζωής που συμβάλλουν στη συνολική ευημερία των αθλητών.

**Γερμανία:** Οι γνώσεις από τη Γερμανία αποκαλύπτουν μια ομόφωνη πίστη στις νομικές και ηθικές εναλλακτικές λύσεις έναντι του χημικού ντόπινγκ. Οι προπονητές υποστηρίζουν την ολιστική ανάπτυξη των αθλητών, δίνοντας έμφαση στη σωστή διατροφή, τα προγράμματα ενδυνάμωσης και προετοιμασίας, την πνευματική προπόνηση και τις στρατηγικές προπόνησης. Η προώθηση της σκληρής δουλειάς, της ανθεκτικότητας και της ανάπτυξης δεξιοτήτων τονίζεται ως βασικά συστατικά για την επιτυχία στον αθλητισμό. Οι απαντήσεις απορρίπτουν συλλογικά την ανάγκη για χημικές ουσίες ντόπινγκ, προωθώντας μια κουλτούρα που εκτιμά τα νόμιμα και βιώσιμα μέσα για την επίτευξη αθλητικής επιτυχίας.

## Ντόπινγκ και Νεολαία (Αποτελέσματα)

### 1) Γενικές πληροφορίες για τους ανταποκριτές

**Πορτογαλία:** Στην Πορτογαλία, οι προπονητές εκφράζουν δέσμευση για εναλλακτικές λύσεις έναντι του ντόπινγκ. Ο João Mário υπογραμμίζει τη σημασία της διατροφής και συνιστά συμπληρώματα όπως η κρεατίνη. Ο Μιγκέλ Ολιβείρα δίνει έμφαση στη χρήση συμπληρωμάτων διατροφής και διεγερτικών ως εναλλακτικών, δηλώνοντας ρητά ότι δεν συνιστά χημικό ντόπινγκ. Ο προπονητής Manuel Jesus υπογραμμίζει τη σημασία της καλής ξεκούρασης και μιας ισορροπημένης διατροφής ως βασικά στοιχεία για την επίτευξη καλών αθλητικών αποτελεσμάτων. Η έμφαση δίνεται σε νομικές και φυσικές μεθόδους για τη βελτίωση της απόδοσης.

**Ισπανία:** Πληροφορίες από την Ισπανία προτείνουν εστίαση σε νόμιμες και ωφέλιμες εναλλακτικές λύσεις αντί του χημικού ντόπινγκ. Η Sara Sala Alonso συνιστά διατροφικά καύσιμα όπως η κρεατίνη και η πρωτεΐνη ορού γάλακτος για τη βελτιστοποίηση της απόδοσης και της αποκατάστασης. Ο Fernando Sala Alonso υπογραμμίζει τη σημασία της σωστής ανάπαυσης, της ισορροπημένης διατροφής και των ποιοτικών υποδημάτων ως βασικές συστάσεις για τους αθλητές. Ο Roberto Sanfelix Gil αναφέρει την καφεΐνη, τα συμπληρώματα κρεατίνης και τα συμπληρώματα πρωτεΐνης ως καλά μελετημένες ουσίες που μπορούν να βελτιώσουν την αθλητική απόδοση χωρίς να θεωρούνται ντόπινγκ.

**Ελλάδα:** Στην Ελλάδα, ο Χ. Τεληγιαννίδης υποστηρίζει εναλλακτικές λύσεις αντί του χημικού ντόπινγκ, συμπεριλαμβανομένης της αυστηρής εκπαίδευσης, της σωστής διατροφής και της ψυχικής προετοιμασίας. Τονίζει τη σημασία μιας ισορροπημένης διατροφής πλούσιας σε πρωτεΐνες και βιταμίνες, με τα συμπληρώματα να χρησιμοποιούνται προσεκτικά υπό επαγγελματική καθοδήγηση, εάν χρειάζεται. Το μήνυμα είναι σαφές: ενώ τα συμπληρώματα όπως οι βιταμίνες και τα μέταλλα μπορεί να είναι ευεργετικά, δεν πρέπει να αντικαθιστούν μια καλά στρογγυλεμένη δίαιτα. Φρούτα, λαχανικά και τροφές πλούσιες σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα επισημαίνονται ως βασικά συστατικά της διατροφής ενός αθλητή.

Οι ενοποιημένες γνώσεις υπογραμμίζουν μια παγκόσμια δέσμευση των προπονητών για νομικές και ηθικές εναλλακτικές λύσεις έναντι του χημικού ντόπινγκ. Δίνεται έμφαση στην ολιστική ανάπτυξη των αθλητών, συμπεριλαμβανομένης της σωστής διατροφής, της αυστηρής προπόνησης, της ψυχικής προετοιμασίας και των ολοκληρωμένων στρατηγικών προπονητικής. Η απόρριψη των χημικών ουσιών ντόπινγκ προς όφελος βιώσιμων προσεγγίσεων ευθυγραμμίζεται με μια κοινή δέσμευση για την προώθηση της επιτυχίας των αθλητών με νόμιμα μέσα, προωθώντας μια κουλτούρα που εκτιμά τη σκληρή δουλειά, την ανάπτυξη δεξιοτήτων και τη συνολική ευημερία στον τομέα του αθλητισμού.



## Ντόπινγκ και Νεολαία (Αποτελέσματα)

### 1) Γενικές πληροφορίες για τους ανταποκριτές

#### 8) Προκλήσεις στην Προώθηση Καθαρών Αθλητικών Πρακτικών

**Σλοβενία:** Στη Σλοβενία, οι προκλήσεις για την προώθηση καθαρών αθλητικών πρακτικών αντιμετωπίζονται μέσω αποτελεσματικής εκπαίδευσης κατά του ντόπινγκ. Οι προπονητές και οι αθλητές, ιδιαίτερα όσοι αγωνίζονται σε πανελλήνια πρωταθλήματα, πραγματοποιούν υποχρεωτική εκπαίδευση, η οποία παρέχεται δωρεάν. Η εκπαίδευση έχει σχεδιαστεί για να είναι ελκυστική, χρησιμοποιώντας γραφικά, διαγράμματα και πρακτικά παραδείγματα, καθιστώντας την προσβάσιμη σε όλα τα ενδιαφερόμενα μέρη. Οι πληροφορίες είναι άμεσα διαθέσιμες στον ιστότοπο (<https://www.sloado.si/kategorija/za-sportnike-adel>), συμβάλλοντας στην επιτυχή προώθηση υγιεινών αθλητικών πρακτικών. Για τους ερωτηθέντες προπονητές, ένα κρίσιμο βήμα είναι να συμπεριλάβουν και αθλητές κάτω των 14 ετών στην προπόνηση και να ευαισθητοποιήσουν σχετικά με τον κίνδυνο του ντόπινγκ σε νεαρή ηλικία, με τρόπο κατάλληλο για αυτούς.

**Γερμανία:** Πληροφορίες από τη Γερμανία αποκαλύπτουν αναγνωρισμένες προκλήσεις στην προώθηση καθαρών αθλητικών πρακτικών. Ο πρώτος ερωτώμενος εντοπίζει εξωτερικές πιέσεις στους αθλητές, που οδηγούν σε ανάμεικτα μηνύματα και μια πιθανή τάση να δοθεί προτεραιότητα στην απόδοση με οποιοδήποτε κόστος. Για να αντιμετωπίσουν αυτές τις προκλήσεις, υποστηρίζουν ένα ισχυρό εκπαιδευτικό πρόγραμμα κατά του ντόπινγκ εντός του οργανισμού τους. Ο δεύτερος ερωτώμενος τονίζει τον εκτεταμένο χαρακτήρα των εξωτερικών πιέσεων και πειρασμών, παραθέτοντας παγκόσμιες ιστορίες αθλητών που υπέκυψαν σε αυτές τις επιρροές. Ο τρίτος ερωτώμενος τονίζει την ευθύνη του προπονητή να παρέχει καθοδήγηση και εκπαίδευση στους αθλητές σχετικά με τη σημασία του καθαρού αθλητισμού, αναγνωρίζοντας τις πιέσεις από διάφορες πηγές, συμπεριλαμβανομένων των αθλητών που αγωνίζονται για κορυφαία απόδοση.

**Πορτογαλία:** Στην Πορτογαλία, οι ερωτηθέντες, συμπεριλαμβανομένων των João Mário, Miguel Oliveira και Manuel Jesus, εκφράζουν την κοινή γνώμη ότι, αυτή τη στιγμή, δεν αντιμετωπίζουν σημαντικές προκλήσεις όσον αφορά την προώθηση καθαρών αθλητικών πρακτικών στα αντίστοιχα αθλήματα τους. Προτείνουν ότι η φύση του αθλήματος μπορεί να επηρεάσει το επίπεδο δυσκολίας, με ορισμένα αθλήματα να θεωρούνται πιο δύσκολα από άλλα.

**Ισπανία:** Οι πληροφορίες από την Ισπανία αντικατοπτρίζουν μια γενικά αισιόδοξη άποψη, με τη Sara Sala Alonso να εκφράζει ότι δεν αντιμετωπίζει καμία πρόκληση και να τονίζει την ευθύνη των αθλητών για τις αποφάσεις και τη μεταχείριση του σώματός τους. Ο Fernando Sala Alonso εστιάζει στην προώθηση καθαρών αθλητικών πρακτικών σε ατομικό επίπεδο. Ο Roberto Sanfelix Gil αναγνωρίζει την πρόκληση της εξάλειψης των ουσιών ντόπινγκ από την αγορά, αλλά τονίζει τη σημασία των ατομικών προσπαθειών σε επίπεδο αθλητή, προπονητή και αθλητικού συλλόγου.

## 1) Γενικές πληροφορίες για τους ανταποκριτές

**Ελλάδα:** Στην Ελλάδα, αναγνωρίζονται οι προκλήσεις για την προώθηση καθαρών αθλητικών πρακτικών, ιδιαίτερα ενόψει εξωτερικών πιέσεων ή πειρασμών για χρήση ντόπινγκ από τους νεαρούς αθλητές. Ο Χ. Τεληγιαννίδης και ο Θ. Νικόπουλος επισημαίνουν προκλήσεις που προέρχονται από συνομηλίκους, προπονητές ή γονείς που μπορεί να πιέζουν για συντομεύσεις προς την επιτυχία. Η αναγνώριση των εξωτερικών επιρροών υπογραμμίζει την πολυπλοκότητα που συνεπάγεται η διατήρηση καθαρών αθλητικών πρακτικών, που απαιτούν επαγρύπνηση και εκπαίδευση.

Οι ενοποιημένες γνώσεις αποκαλύπτουν μια λεπτή κατανόηση των προκλήσεων στην προώθηση καθαρών αθλητικών πρακτικών. Ενώ ορισμένες περιφέρειες χρησιμοποιούν αποτελεσματικά προγράμματα κατάρτισης και εκπαίδευσης κατά του ντόπινγκ, άλλες τονίζουν την ανάγκη για συνεχείς προσπάθειες για την αντιμετώπιση εξωτερικών πιέσεων. Οι προπονητές και οι επαγγελματίες του αθλητισμού αναγνωρίζουν τη σημασία της ατομικής ευθύνης και την ανάγκη για συλλογική προσπάθεια για την εξάλειψη των ουσιών ντόπινγκ και την ιεράρχηση των καθαρών αθλητικών πρακτικών. Η συνεχής εκπαίδευση, η καθοδήγηση και η επαγρύπνηση αναδεικνύονται ως βασικά στοιχεία για τη διατήρηση της ακεραιότητας του αθλητισμού ενόψει των εξελισσόμενων προκλήσεων.

## 9) Αξιολόγηση των ισχυόντων κανόνων και κανονισμών κατά του ντόπινγκ

**Σλοβενία:** Στη Σλοβενία, οι συμμετέχοντες στην έρευνα τονίζουν τη σημασία και την αποτελεσματικότητα του υφιστάμενου κανονιστικού πλαισίου κατά του ντόπινγκ. Ωστόσο, η ευθύνη για τη λήψη τεκμηριωμένων αποφάσεων σχετικά με το ντόπινγκ ανήκει στους αθλητές, δίνοντας έμφαση στην ανάγκη οι αθλητές να αναγνωρίζουν την πιθανή βλάβη και οι προπονητές να είναι καλά ενημερωμένοι. Αυτή η προοπτική υπογραμμίζει τη συνεργασία που απαιτείται μεταξύ των ρυθμιστικών δομών και της ευαισθητοποίησης του κάθε αθλητή.

**Γερμανία:** Οι πληροφορίες από τη Γερμανία προσφέρουν ποικίλες προοπτικές για την αξιολόγηση των ισχυόντων κανόνων και κανονισμών κατά του ντόπινγκ. Ενώ ο πρώτος ερωτώμενος αναγνωρίζει την αναγκαιότητα αυτών των κανόνων για τη διατήρηση της ακεραιότητας των αθλημάτων, υπογραμμίζουν προκλήσεις που σχετίζονται με την πολυπλοκότητα και την ασυνέπεια, υποδεικνύοντας περιθώρια βελτίωσης. Ο δεύτερος ερωτώμενος εκφράζει εμπιστοσύνη για την ευρωστία του τρέχοντος συστήματος, τονίζοντας τη θετική του επίδραση στους αθλητές και τους αθλητικούς οργανισμούς. Ο τρίτος ερωτώμενος στην πάλη υποστηρίζει ότι οι κανόνες προστατεύουν τόσο τους αθλητές όσο και τη φήμη των οργανώσεων πάλης, αντανακλώντας μια θετική αξιολόγηση στην κοινότητα της πάλης. Οι συλλογικές προοπτικές υποδεικνύουν την αναγνώριση της σημασίας των κανονισμών κατά του ντόπινγκ, παράλληλα με τις εκτιμήσεις για την ενίσχυση της απλότητας, της συνέπειας και του θετικού αντίκτυπου.

## 1) Γενικές πληροφορίες για τους ανταποκριτές

**Πορτογαλία:** Στην Πορτογαλία, υπάρχει μια σειρά απόψεων σχετικά με την ευαισθητοποίηση και την αποτελεσματικότητα της νομοθεσίας κατά του ντόπινγκ. Ο João Mário επισημαίνει την έλλειψη διάδοσης και ευαισθητοποίησης, υποδεικνύοντας την ανάγκη για περισσότερη ενημέρωση σε αθλήματα πέρα από το ποδόσφαιρο. Αντίθετα, οι Miguel Oliveira και Manuel Jesus έχουν πιο θετική άποψη, σημειώνοντας οργανωμένους και καλά προσανατολισμένους κανονισμούς. Αυτές οι διαφορετικές προοπτικές υπογραμμίζουν πιθανές διαφορές στην ευαισθητοποίηση και τη γνώση μεταξύ των διαφορετικών αθλημάτων και των ενδιαφερομένων.

**Ισπανία:** Πληροφορίες από την Ισπανία δείχνουν μια αντιληπτή έλλειψη εκπαίδευσης σχετικά με το ντόπινγκ, με τη Sara Sala Alonso να τονίζει την ανάγκη για αυξημένη ευαισθητοποίηση των αθλητών σχετικά με τις αρνητικές επιπτώσεις του ντόπινγκ. Ο Fernando Sala Alonso προτείνει πιο αυστηρή παρακολούθηση για τους αθλητές σε νόμιμη ηλικία, ενώ ο Roberto Sanfelix Gil εκφράζει την ικανοποίησή του για τους ισχύοντες κανόνες ποινής ντόπινγκ, αλλά επισημαίνει την υπάρχουσα παραπληροφόρηση. Οι συλλογικές προοπτικές υπογραμμίζουν τη σημασία της εκπαίδευσης, της παρακολούθησης και της αντιμετώπισης της παραπληροφόρησης στο ισπανικό πλαίσιο.

**Ελλάδα:** Οι συμμετέχοντες στην ελληνική έρευνα τονίζουν επίσης τη σημασία και την αποτελεσματικότητα του κανονιστικού πλαισίου κατά του ντόπινγκ. Ωστόσο, η E. Μπουραντά προτείνει ότι οι κανόνες θα μπορούσαν να είναι αυστηρότεροι, υποδεικνύοντας έναν πιθανό τομέα για βελτίωση. Τονίζεται η ευθύνη των αθλητών να αποφασίσουν κατά της λήψης φαρμάκων, παράλληλα με την έκκληση προς τους προπονητές να είναι πιο ενημερωμένοι. Αυτές οι ιδέες υπογραμμίζουν τη συλλογική προσπάθεια που απαιτείται μεταξύ των ρυθμιστικών μέτρων και της ευαισθητοποίησης των αθλητών στο ελληνικό αθλητικό πλαίσιο.

Οι ενοποιημένες γνώσεις αποκαλύπτουν μια γενική αναγνώριση της σημασίας των κανόνων και κανονισμών κατά του ντόπινγκ για τη διατήρηση της ακεραιότητας του αθλητισμού. Ενώ ορισμένοι ερωτηθέντες εκφράζουν εμπιστοσύνη στο τρέχον σύστημα, άλλοι επισημαίνουν τομείς που πρέπει να βελτιωθούν, όπως η απλούστευση των κανόνων, η αύξηση της ευαισθητοποίησης και η αντιμετώπιση της παραπληροφόρησης. Οι συλλογικές προοπτικές τονίζουν την ανάγκη για συνεχή εκπαίδευση, σαφή επικοινωνία και συλλογικές προσπάθειες μεταξύ αθλητών, προπονητών και ρυθμιστικών φορέων για την εξασφάλιση αποτελεσματικών μέτρων κατά του ντόπινγκ και την προώθηση ενός καθαρού αθλητικού περιβάλλοντος.



## 1) Γενικές πληροφορίες για τους ανταποκριτές

### 10) Αποτελεσματικές δραστηριότητες και παρεμβάσεις για την πρόληψη του ντόπινγκ

**Σλοβενία:** Οι αποτελεσματικές παρεμβάσεις στη Σλοβενία για την πρόληψη του ντόπινγκ μεταξύ νεαρών αθλητών περιλαμβάνουν εκπαιδευτικά προγράμματα όπως εργαστήρια, καθοδήγηση και καθοδήγηση. Οι προπονητές αναγνωρίζονται ως κρίσιμα πρότυπα, διαμορφώνοντας τη στάση των νεαρών αθλητών μέσω της αξίας του ευ αγωνίζεσθαι, της σκληρής δουλειάς, της σωστής διατροφής και της εστίασης. Το να τονίσουμε ότι η νίκη προέρχεται από μια ολιστική προσέγγιση και όχι από συντομεύσεις είναι ένα βασικό μήνυμα για την πρόληψη του ντόπινγκ.

**Γερμανία:** Στη Γερμανία, οι ερωτηθέντες υποστηρίζουν ομόφωνα τις εκπαιδευτικές πρωτοβουλίες ως αποτελεσματικές δραστηριότητες και παρεμβάσεις για την πρόληψη του ντόπινγκ. Εκπαιδευτικά προγράμματα, εργαστήρια και ανοιχτές συζητήσεις επισημαίνονται ως πολύτιμα εργαλεία για τη μετάδοση των κινδύνων του ντόπινγκ, ιδιαίτερα μεταξύ των νεαρών αθλητών. Η εστίαση είναι στην ενδυνάμωση των αθλητών με γνώσεις, στη διασφάλιση ότι κατανοούν τις συνέπειες και στην παροχή εναλλακτικών λύσεων στο ντόπινγκ. Αυτές οι προσπάθειες στοχεύουν στην προώθηση της τεκμηριωμένης λήψης αποφάσεων και στη διατήρηση καθαρών και ηθικών αθλητικών πρακτικών.

**Πορτογαλία:** Στην Πορτογαλία, υπάρχει μικτή ευαισθητοποίηση για νέες παρεμβάσεις στην πρόληψη του ντόπινγκ. Ενώ ο προπονητής João Mário εκφράζει έλλειψη ευαισθητοποίησης λόγω περιορισμένης διάδοσης, ο προπονητής Miguel Oliveira αναφέρει περιοδικές συνεδρίες στο σύλλογο και εργαστήρια από την Πορτογαλική Ποδοσφαιρική Ομοσπονδία για να απομυθοποιήσει τις παρανοήσεις και να διευκρινίσει διάφορα θέματα. Ο προπονητής Manuel Jesus είναι αισιόδοξος για την επίγνωση των κινδύνων μεταξύ των νέων, υποδηλώνοντας θετικό αντίκτυπο των υφιστάμενων προσπαθειών πρόληψης.

**Ισπανία:** Στην Ισπανία, την αποτελεσματικότητα των τεστ ναρκωτικών ως προληπτικού μέτρου υπογραμμίζει η Sara Sala Alonso, τονίζοντας τις συνέπειες για τους αθλητές που βγαίνουν θετικοί. Ο Φερνάντο Σάλα Αλόνσο προτείνει οι συζητήσεις από κορυφαίους αθλητές που έχουν βγει θετικοί μπορούν να προσφέρουν μια πιο αντικειμενική προοπτική. Ο Roberto Sanfelix Gil συνιστά ενημερωτικές ομιλίες σε σχολεία ή κατοικίες αθλητών, μαζί με παραδείγματα διάσημων αθλητών που μοιράζονται τις εμπειρίες τους. Ως πρόσθετα προληπτικά μέτρα προτείνονται φόρμες ή τεστ πληροφοριών πριν από τον αγώνα.

**Ελλάδα:** Οι γνώσεις από την Ελλάδα αντικατοπτρίζουν αυτές από την Ισπανία, τονίζοντας την αποτελεσματικότητα των τεστ φαρμάκων και τη σημασία των συνεπειών για τους αθλητές που βγαίνουν θετικοί. Η πρόταση του Fernando Sala Alonso για συνομιλίες από ελίτ αθλητές που έχουν αντιμετωπίσει προβλήματα ντόπινγκ επαναλαμβάνεται, παρέχοντας μια αντικειμενική προοπτική. Ο Roberto Sanfelix Gil συνιστά ενημερωτικές ομιλίες σε σχολεία ή κατοικίες αθλητών και τη διανομή εντύπων πληροφοριών ή τεστ πριν από τους αγώνες ως πολύτιμες προληπτικές παρεμβάσεις.

## 1) Γενικές πληροφορίες για τους ανταποκριτές

Οι ενοποιημένες γνώσεις υπογραμμίζουν τη σημασία των εκπαιδευτικών πρωτοβουλιών, των εργαστηρίων και των ανοιχτών συζητήσεων ως αποτελεσματικών δραστηριοτήτων για την πρόληψη του ντόπινγκ. Οι προπονητές διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση των στάσεων και των συμπεριφορών των αθλητών, δίνοντας έμφαση στις αξίες του ευγενούς παιχνιδιού, της σκληρής δουλειάς και μιας ολιστικής προσέγγισης για την επίτευξη επιτυχίας στον αθλητισμό. Επιπρόσθετα, τα τεστ ναρκωτικών, οι συνομιλίες από αθλητές με προσωπικές εμπειρίες και οι ενημερωτικές συνεδρίες σε σχολεία ή κατοικίες αθλητών προτείνονται ως αποτελεσματικές παρεμβάσεις για την αποτροπή του ντόπινγκ και την προώθηση καθαρών αθλητικών πρακτικών. Οι συλλογικές προοπτικές υπογραμμίζουν την πολύπλευρη προσέγγιση που απαιτείται για την ολοκληρωμένη αντιμετώπιση της πρόληψης του ντόπινγκ.

### 11) Αποτελεσματικές δραστηριότητες και παρεμβάσεις για την πρόληψη του ντόπινγκ

**Σλοβενία:** Στη Σλοβενία, η αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων κατά του ντόπινγκ τονίζεται μέσω τακτικών δοκιμών ναρκωτικών και δέσμευσης για αυστηρή τήρηση των κανόνων κατά του ντόπινγκ. Η εισαγωγή της διαδικτυακής πλατφόρμας ADEL από τον WADA το 2021 ενισχύει την εκπαίδευση και τη διάδοση της γνώσης. Η προληπτική προσέγγιση του συλλόγου TPV Volley, συμπεριλαμβανομένης της εκπαίδευσης και της συνεργασίας των προπονητών, συμβάλλει σε ένα ρεκόρ χωρίς ντόπινγκ για περισσότερα από 30 χρόνια. Η τεχνική φύση του βόλεϊ αναγνωρίζεται, υποδεικνύοντας ότι το ντόπινγκ μπορεί να θεωρείται λιγότερο ωφέλιμο σε τέτοια αθλήματα.

**Γερμανία:** Οι Γερμανοί ερωτηθέντες αναγνωρίζουν την αξία των υφιστάμενων προγραμμάτων κατά του ντόπινγκ ενώ προτείνουν τομείς προς βελτίωση. Τονίζοντας την ανάγκη για προσβάσιμες και ελκυστικές πληροφορίες για τους νεαρούς αθλητές, ο πρώτος ερωτώμενος προτείνει την επέκταση της προσέγγισης σε γονείς, προπονητές και προσωπικό υποστήριξης. Ο δεύτερος ερωτώμενος υπογραμμίζει τη σημασία της προσαρμογής του εκπαιδευτικού υλικού στις εξελισσόμενες τάσεις ντόπινγκ και ζητά συνεχή βελτίωση. Ο τρίτος ερωτώμενος προτείνει διαδραστικά εργαστήρια και ένα σύστημα καθοδήγησης για αποτελεσματική εκπαίδευση κατά του ντόπινγκ.

**Πορτογαλία:** Οι προπονητές στην Πορτογαλία προσφέρουν προτάσεις για την ενίσχυση των προσπαθειών κατά του ντόπινγκ. Ο προπονητής João Mário συνιστά τη στόχευση παιδιών ηλικίας 10 έως 15 ετών, τη χρήση ευαίσθητων υλικών όπως βίντεο και την ενσωμάτωση της εκπαίδευσης στο κλαμπ. Ο προπονητής Μιγκέλ Ολιβείρα προτείνει περισσότερες ενέργειες δημοσιότητας και ένα σύστημα βραβείων αξίας για συλλόγους που ασκούν καθαρά αθλήματα. Ο προπονητής Manuel Jesus προτείνει πιο τακτική παρακολούθηση της χρήσης ουσιών από ομοσπονδιακούς αθλητές.



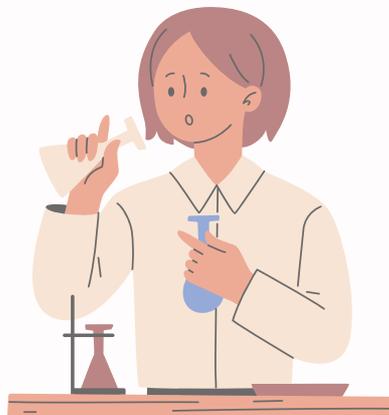
## Ντόπινγκ και Νεολαία (Αποτελέσματα)

### 1) Γενικές πληροφορίες για τους ανταποκριτές

**Ισπανία:** Στην Ισπανία, η Sara Sala Alonso συνιστά πιο συχνά προγράμματα κατά του ντόπινγκ, προτείνοντας ένα πρόγραμμα με βάση το εξάμηνο αντί για ένα ετήσιο. Ο Fernando Sala Alonso πιστεύει ότι τα μέτρα είναι επαρκή και ο πληθυσμός γνωρίζει τις συνέπειες της κατανάλωσης παράνομων ουσιών. Ο Roberto Sanfelix Gil τονίζει την ανάγκη για αυξημένη ορατότητα, υποστηρίζοντας την εισαγωγή της εκπαίδευσης κατά του ντόπινγκ σε σχολεία, κολέγια και αθλητικούς συλλόγους από νεαρή ηλικία.

**Ελλάδα:** Οι πληροφορίες από την Ελλάδα ευθυγραμμίζονται με άλλες χώρες, τονίζοντας τη σημασία των τακτικών δοκιμών ναρκωτικών και της τήρησης των κανόνων κατά του ντόπινγκ. Η Ε. Μπουράντα υπογραμμίζει την ενσωμάτωση των κανονισμών κατά του ντόπινγκ στο πρόγραμμα σπουδών της προπονητικής, διασφαλίζοντας ότι οι προπονητές που αποφοιτούν είναι καλά ενημερωμένοι. Ο Τ. Νικόπουλος τάσσεται υπέρ της διεξαγωγής ολοκληρωμένων εκστρατειών ευαισθητοποίησης και τονίζει την ανάγκη ενίσχυσης του ρυθμιστικού πλαισίου, εκφράζοντας την ανησυχία του για τη χειραγώγηση των αποτελεσμάτων των εξετάσεων από αθλητές.

Οι ενοποιημένες γνώσεις υπογραμμίζουν την παγκόσμια έμφαση στις τακτικές δοκιμές φαρμάκων, τη συμμόρφωση με τους κανόνες κατά του ντόπινγκ και τις εκπαιδευτικές πρωτοβουλίες για την πρόληψη του ντόπινγκ. Οι προτάσεις για βελτίωση περιλαμβάνουν την προσαρμογή του εκπαιδευτικού υλικού, την αύξηση της προβολής μέσω της δημοσιότητας, τη στόχευση συγκεκριμένων ηλικιακών ομάδων και την εισαγωγή εκπαίδευσης κατά του ντόπινγκ σε εκπαιδευτικά ιδρύματα και αθλητικούς συλλόγους. Οι πολύπλευρες στρατηγικές που συζητήθηκαν συλλογικά στοχεύουν στην ενίσχυση των προγραμμάτων και πολιτικών κατά του ντόπινγκ για μια πιο ολοκληρωμένη και αποτελεσματική προσέγγιση.

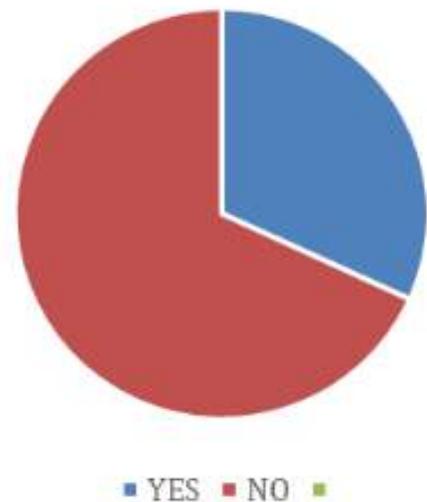


## 1) Γενικές πληροφορίες για τους ερωτηθέντες

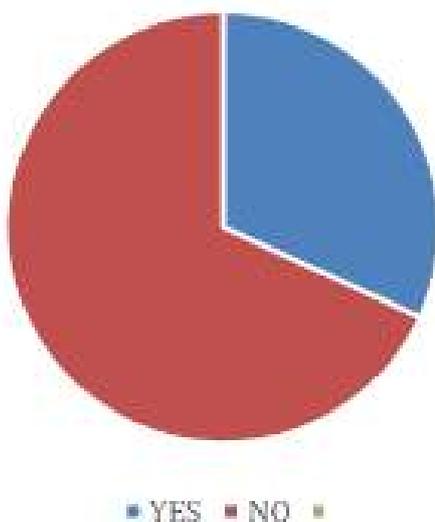
**Ηλικιακή εστίαση:** Γενικά, υπάρχει συγκέντρωση συμμετεχόντων άνω των 18 ετών.

Σημειώνεται ότι το ποσοστό των απαντήσεων 13-15 προέρχεται από τη σλοβενική έρευνα όπου η ομάδα-στόχος προερχόταν κυρίως από τον ίδιο τον αθλητικό οργανισμό όπου οι συμμετέχοντες είναι ως επί το πλείστον σε αυτό το ηλικιακό εύρος.

### AGE



### GENDER



Κατανομή φύλου: Ποικίλη, με ορισμένες χώρες να έχουν τις περισσότερες γυναίκες ερωτηθέντες και άλλες να έχουν πιο ισορροπημένη κατανομή.

## Στόχος και δομή του ερωτηματολογίου

Αυτή η έρευνα, που διεξήχθη μέσω του Google Forms, εμβαθύνει σε πολλά βασικά θέματα, προσφέροντας μια λεπτομερή εξέταση των γενικών χαρακτηριστικών σας, των διατροφικών σας συνηθειών, της χρήσης συμπληρωμάτων, του προβληματισμού για την επιλογή συμπληρωμάτων, της ελίγνωσης του ντόπινγκ, των αντιλήψεων για τις συνέπειες του ντόπινγκ, της συμμετοχής σε εκπαιδευτικά προγράμματα και αξιολόγηση της ανάγκης για πρόσθετες πληροφορίες από αθλητικούς οργανισμούς, εστιάζοντας στις εμπειρίες και τις προοπτικές των νεαρών αθλητών ηλικίας 13-25 ετών που ασχολούνται με ανταγωνιστικά αθλήματα.

Χρησιμοποιώντας μια ημιποσοτική προσέγγιση, χρησιμοποιήσαμε μια κλίμακα Likert (1 έως 5) για να συγκεντρώσουμε διαφοροποιημένες απαντήσεις σε διάφορα θέματα. Αυτή η κλίμακα μας επέτρεψε να μετρήσουμε ημιποσοτικά τα συναισθήματα και τις προτιμήσεις, προσφέροντας ένα δομημένο πλαίσιο για την ανάλυση των δεδομένων. Επιπλέον, ενσωματώσαμε ερωτήσεις ανοιχτού τύπου για να παρέχουμε στην ομάδα-στόχο την ευκαιρία να εκφράσει τις σκέψεις της με περισσότερες λεπτομέρειες και να εξασφαλίσει μια ολοκληρωμένη κατανόηση των εμπειριών σας.

Μετά τη σύνταξη του στο Google Forms και τη μετάφραση στις εθνικές γλώσσες των συνεργατών, εφαρμόστηκε μια καμπάνια στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και στιγμιότυπα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου για ευρεία διάδοση.

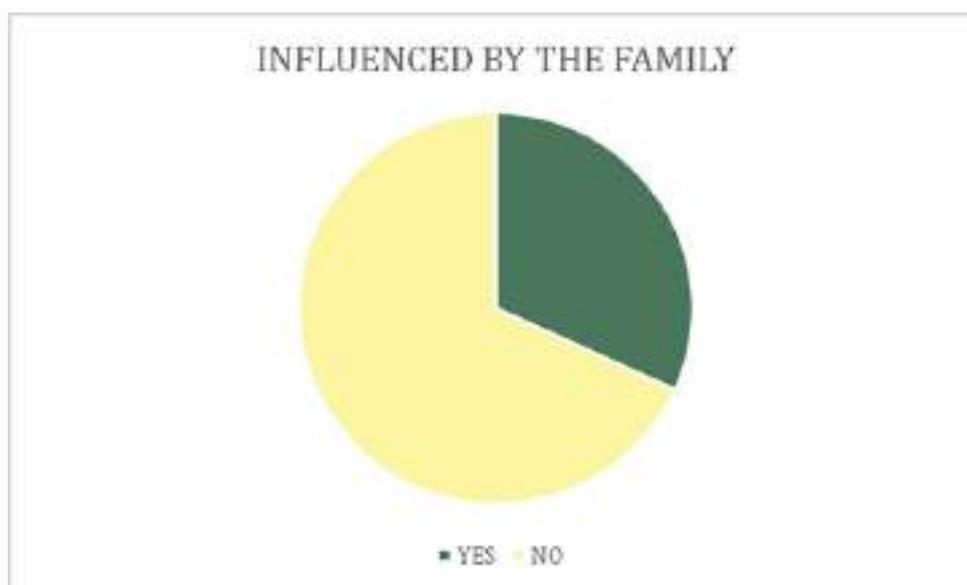
Η εκστρατεία διάδοσης διήρκεσε αρκετές εβδομάδες με στόχο 20 απαντήσεις ανά χώρα εταίρο. Τελικά, οι απαντήσεις ήταν συνολικά 150.

Οι περισσότεροι οργανισμοί-εταίροι κατάφεραν να προσεγγίσουν περισσότερους συμμετέχοντες στην έρευνα. Τα αποτελέσματα της έρευνας για κάθε χώρα περιγράφονται παρακάτω, ενώ το ερωτηματολόγιο βρίσκεται στο Παράρτημα 1.



### 2) Σχετικά με το άθλημα που ασκούν οι συμμετέχοντες

Ένα σημαντικό μέρος των συμμετεχόντων μας, περίπου οι μισοί, ασχολούνται με δημοφιλή ομαδικά αθλήματα όπως ποδόσφαιρο, βόλεϊ και μπάσκετ. Συγκεκριμένα, μια αξιοσημείωτη ομάδα συμμετεχόντων (5 άτομα) αποκάλυψε την ενεργό συμμετοχή τους σε μαχητικά αθλήματα, επιδεικνύοντας ένα ποικίλο φάσμα που περιλαμβάνει ταεκβοντό, ελεύθερη πάλη, καράτε, sparring, hapkido και πυγμαχία. Είναι ενδιαφέρον ότι η έρευνα έδειξε ότι η πλειοψηφία των συμμετεχόντων δεν επηρεάστηκε σημαντικά από τις οικογένειές τους στις αθλητικές επιλογές τους. Αυτό υποδηλώνει ότι τα προσωπικά ενδιαφέροντα και οι ατομικές προτιμήσεις παίζουν σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση των αθλητικών επιδιώξεων των ερωτηθέντων μας.



Επιπλέον, μια εντυπωσιακή αποκάλυψη από την έρευνα είναι το υψηλό επίπεδο απόλαυσης που αναφέρουν οι συμμετέχοντες στα αθλήματα που έχουν επιλέξει. Ένα συντριπτικό ποσοστό 91% εξέφρασε την ικανοποίησή του επιλέγοντας βαθμολογίες «5» και «4» σε μια κλίμακα 1-5, όπου το «1» σημαίνει «καθόλου» και το «5» σημαίνει «πολύ». Αυτή η ισχυρή έγκριση υπογραμμίζει τις θετικές εμπειρίες και τον ενθουσιασμό που αντλούν οι νέοι αθλητές από τις αθλητικές τους δραστηριότητες, αντανακλώντας μια βαθιά αίσθηση ολοκλήρωσης και δέσμευσης στους κλάδους που έχουν επιλέξει.

Επιπλέον, σχετικά με την απόλαυση και τα κίνητρα των αθλητών στον αθλητισμό οι απαντήσεις διέφεραν:

- **Διαφορετικοί παράγοντες απόλαυσης:**

Οι ερωτηθέντες αντλούν ευχαρίστηση από μια μυριάδα πτυχών στην αθλητική τους ενασχόληση. Οι παράγοντες απόλαυσης ποικίλλουν από την έκρηξη αδρεναλίνης μέχρι τη χαρά του παιχνιδιού, τις στρατηγικές προκλήσεις και τη συγκίνηση του σκοράρισμα.

- **Αδρεναλίνη και ανταγωνιστική φύση:**

Ένας σημαντικός αριθμός αθλητών βρίσκει χαρά στην έκρηξη της αδρεναλίνης και στον αγωνιστικό χαρακτήρα του αθλήματός τους. Η συγκίνηση των παιχνιδιών και ο ενθουσιασμός του να σκοράρουν ή να κάνουν ένα υπέροχο παιχνίδι συμβάλλουν στη συνολική τους ικανοποίηση.

- **Φυσική ικανότητα και ενέργεια:**

Η φυσική κατάσταση και η ενέργεια που παρέχουν το άθλημα που έχουν επιλέξει είναι βασικές πηγές απόλαυσης. Οι συμμετέχοντες εκτιμούν τη θετική επίδραση στη συνολική ευεξία τους και τα οφέλη της φυσικής τους κατάστασης.

- **Διανοητική και Στρατηγική Έκκληση:**

Ορισμένοι ερωτηθέντες τονίζουν τις ψυχικές και στρατηγικές προκλήσεις, απολαμβάνοντας τη λογική πίσω από κάθε κίνηση και τα τακτικά στοιχεία του αθλήματός τους. Η πνευματική δέσμευση και η στρατηγική σκέψη συμβάλλουν στην ικανοποίησή τους.

- **Ομαδική εργασία και συντροφικότητα:**

Η αίσθηση της ομαδικής εργασίας, της συναδελφικότητας και των δια βίου φιλιών που καλλιεργούνται στον αθλητισμό παίζουν καθοριστικό ρόλο στην απόλαυση των συμμετεχόντων. Η συνεργατική φύση και οι θετικές σχέσεις με τους συμπαίκτες είναι σημαντικές πτυχές.

- **Νίκη και επίτευγμα:**

Πολλοί αθλητές εκφράζουν μια βαθιά απόλαυση με το αίσθημα της νίκης, την αίσθηση της ολοκλήρωσης μετά από έναν αγώνα και τα μαθήματα ομαδικότητας και αθλητισμού. Η νίκη, η κατάκτηση της νίκης και η υπερηφάνεια που εκπροσωπούν την ομάδα τους είναι ιδιαίτερα αγαπητοί.

- **Προσωπική ανάπτυξη και πειθαρχία:**

Οι ερωτηθέντες εκτιμούν την πειθαρχία, τη δομή και τον θετικό αντίκτυπο στη συνολική ευημερία τους που φέρνει το άθλημά τους. Μερικοί αναφέρουν την αίσθηση του σκοπού, την αφοσίωση και την προσωπική ανάπτυξη που επιτυγχάνεται μέσω των αθλητικών τους δραστηριοτήτων.

- **Πάθος και διασκέδαση:**

Οι αθλητές βρίσκουν χαρά στο να κυνηγούν το πάθος τους, να διασκεδάζουν και να απολαμβάνουν ποιοτικό ελεύθερο χρόνο. Η ικανοποίηση που προκύπτει από το να κάνουν αυτό που αγαπούν και να ζουν από αυτό τονίζεται από ορισμένους ερωτηθέντες.

- **Συναισθηματική ευεξία και χαλάρωση:**

Ο αθλητισμός χρησιμεύει ως μέσο συναισθηματικής ευεξίας, προσφέροντας ηρεμιστικό και ανακουφιστικό αποτέλεσμα. Η ενασχόληση με τον αθλητισμό βοηθά τους συμμετέχοντες να ξεχνούν τις καθημερινές ανησυχίες, να σκέφτονται και να κοιμούνται ευχάριστα.



### 3) Σχετικά με την προθυμία των συμμετεχόντων να βελτιωθούν και τη δέσμευσή τους για αριστεία:

- **Πρακτικές στο γήπεδο:** Οι ερωτηθέντες εκφράζουν ισχυρή προθυμία να εξασκηθούν σκληρότερα, να εργαστούν περισσότερο και να αναπτύξουν μια ρουτίνα πριν από το παιχνίδι για να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους. Είναι εμφανής η δέσμευση για την ενίσχυση των βασικών δεξιοτήτων, την προσαρμογή σε διαφορετικούς ρόλους και τον καθορισμό προσωπικών σημείων αναφοράς.
- **Ομαδική συνεργασία:** Η περισσότερη επικοινωνία με τους παίκτες της ομάδας, η οικοδόμηση της χημείας της ομάδας και η προσαρμογή σε διαφορετικούς ρόλους υπογραμμίζουν τη σημασία της ομαδικής εργασίας και της προσαρμοστικότητας. Οι συμμετέχοντες σε αθλητικές κατασκηνώσεις τονίζουν την αξία της συλλογικής μάθησης και των κοινών εμπειριών.
- **Μαθαίνοντας από άλλους:** Η ακρόαση έμπειρων παικτών και η αναζήτηση καθοδήγησης από μέντορες θεωρούνται απαραίτητα για την προσωπική ανάπτυξη. Η δέσμευση για προσαρμογή σε νέες στρατηγικές και διδαχή από τις απώλειες δείχνει μια νοοτροπία ανάπτυξης.
- **Ενίσχυση Γνώσης:** Οι ερωτηθέντες εκφράζουν τη δέσμευσή τους να μελετούν τις τακτικές των αντιπάλων, να παρακολουθούν σεμινάρια και να ενημερώνονται για τις τάσεις για να παραμείνουν ανταγωνιστικοί. Η επιδίωξη νέων ιδεών και η αφοσίωση στη συνεχή μάθηση είναι εμφανής.
- **Προσαρμογές στον τρόπο ζωής:** Πολλοί αθλητές είναι πρόθυμοι να κάνουν προσαρμογές στον τρόπο ζωής, συμπεριλαμβανομένης της σωστής διατροφής, της προγραμματισμένης προπόνησης και της αποχής από τέρψεις όπως το αλκοόλ και το γρήγορο φαγητό. Υπογραμμίζονται οι δεσμεύσεις για επιπλέον προπόνηση φυσικής κατάστασης, το κόψιμο των ολονυχτιών και τη διατήρηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής.
- **Προσωπικές θυσίες:** Η προθυμία για θυσίες, όπως η εγκατάλειψη ορισμένων απολαύσεων, δίνει έμφαση στην πειθαρχία και την αφοσίωση. Οι δεσμεύσεις για την αποφυγή του κλαμπ, τη διατήρηση ενός σταθερού ρυθμού ύπνου και την ενασχόληση με σωματικές δραστηριότητες στο σπίτι δείχνουν μια ολιστική προσέγγιση για την αυτοβελτίωση.

- **Εξειδικευμένη εστίαση:** Οι αθλητές εκφράζουν την επιθυμία να βελτιώσουν συγκεκριμένες πτυχές του παιχνιδιού τους, όπως πάσες, δεξιότητες, ταχύτητα, τοποθέτηση και παιχνίδια. Ορισμένοι συμμετέχοντες αναφέρουν την παρακολούθηση ειδικών μαθημάτων και τη συμμετοχή σε επιπλέον εκπαιδευτικές συνεδρίες για στοχευμένη βελτίωση των δεξιοτήτων.
- **Εξατομικευμένες προσεγγίσεις:** Ενώ πολλοί εκφράζουν τη δέσμευσή τους για διάφορες μορφές βελτίωσης, ορισμένοι αθλητές εκτιμούν την τρέχουσα ρουτίνα τους και δίνουν έμφαση στην απόλαυση έναντι των εντατικών αλλαγών. Αναγνώριση ότι η προσωπική απόλαυση και η διατήρηση της υγείας είναι βασικές πτυχές των αθλητικών τους επιδιώξεων.

Με βάση τα παραπάνω, η έρευνα αποκαλύπτει μια πλούσια συλλογή παραγόντων απόλαυσης, που κυμαίνονται από τη συγκίνηση του ανταγωνισμού έως την προσωπική ανάπτυξη, τη συντροφικότητα και την ολοκλήρωση που προέρχεται από διάφορα στοιχεία μοναδικά για το άθλημα που έχει επιλέξει κάθε αθλητής. Επίσης, οι αθλητές επιδεικνύουν μια ισχυρή δέσμευση για αυτοβελτίωση, που περιλαμβάνει τόσο πρακτικές στο γήπεδο όσο και προσαρμογές στον τρόπο ζωής. Αυτή η δέσμευση αντανακλά μια ολιστική προσέγγιση για την αριστεία, δίνοντας έμφαση στην ομαδική εργασία, τη συνεχή μάθηση και την αφοσίωση στη σωματική και ψυχική ευεξία.

Μια αξιοσημείωτη τάση προέκυψε από την έρευνα, που δείχνει ότι η σημαντική πλειοψηφία των συμμετεχόντων, συγκεκριμένα 112 στα 150 άτομα, εκφράζουν υψηλό βαθμό σοβαρότητας και δέσμευσης για τον αθλητικό ανταγωνισμό. Όταν τους ζητήθηκε να βαθμολογήσουν το επίπεδο δέσμευσής τους σε μια κλίμακα 1-5, με το 1 να αντιπροσωπεύει ελάχιστη σημασία και το 5 να δείχνει σημαντική έμφαση στον ανταγωνισμό στα αθλήματα, αυτά τα άτομα επέλεξαν σταθερά τα ανώτερα άκρα της κλίμακας (4 και 5). Αυτή η σαφής κλίση προς υψηλότερες αξίες υπογραμμίζει μια διαδεδομένη και σθεναρή στάση σοβαρής αντιμετώπισης του αθλητικού ανταγωνισμού μεταξύ των συμμετεχόντων στην έρευνα.

## 2) Διατροφικές απαιτήσεις και χρήση συμπληρωμάτων

Οι συμμετέχοντες - αθλητές στην έρευνα φαίνεται να αναγνωρίζουν την πολύπλευρη φύση των διατροφικών τους αναγκών, λαμβάνοντας υπόψη τόσο τα μακροθρεπτικά όσο και τα μικροθρεπτικά συστατικά, τον χρόνο των γευμάτων, την ενυδάτωση και τις εξατομικευμένες διατροφικές προτιμήσεις. Οι απαντήσεις αντικατοπτρίζουν μια ολιστική προσέγγιση στη διατροφή, δίνοντας έμφαση στο ρόλο της διατροφής στην υποστήριξη της απόδοσης, της αποκατάστασης και της συνολικής ευεξίας.

Ακολουθεί μια συγκεντρωτική επισκόπηση των απαντήσεών τους:

**Εστίαση σε μακροθρεπτικά και μικροθρεπτικά συστατικά:** Οι συμμετέχοντες τονίζουν τη σημασία μιας ισορροπημένης διατροφής που περιλαμβάνει υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, λίπη, βιταμίνες και μέταλλα. Η εστίαση στα μακροθρεπτικά συστατικά περιλαμβάνει σημαντική έμφαση στην πρωτεΐνη για την αποκατάσταση των μυών, στους υδατάνθρακες για ενέργεια και στα υγιή λίπη για αντοχή.

**Συγκεκριμένες Διατροφικές Επιλογές:** Οι αθλητές ενσωματώνουν άπαχα κρέατα (κοτόπουλο, ψάρι), αυγά, γαλακτοκομικά, δημητριακά ολικής αλέσεως και φρέσκα φρούτα και λαχανικά για να καλύψουν τις διατροφικές τους ανάγκες. Τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες, ξηρούς καρπούς και σπόρους αναφέρονται για την πέψη και τη διατήρηση της ενέργειας.

**Ενυδάτωση και ηλεκτρολύτες:** Η ενυδάτωση είναι μια βασική πτυχή, με την κατανάλωση νερού να τονίζεται ως απαραίτητη. Οι ηλεκτρολύτες αναγνωρίζονται για τη διατήρηση της ισορροπίας, ειδικά κατά τη διάρκεια έντονων σωματικών δραστηριοτήτων.

**Συμπληρώματα και εξειδικευμένες τροφές:** Μερικοί αθλητές ενσωματώνουν συμπληρώματα όπως η κρεατίνη, τονίζοντας τα πιθανά οφέλη τους. Τρόφιμα με συγκεκριμένα θρεπτικά συστατικά όπως κάλιο και μαγνήσιο περιλαμβάνονται στη διατροφή τους.

**Χρονοδιάγραμμα και προγραμματισμός γευμάτων:** Λαμβάνεται υπόψη η ώρα των γευμάτων, με συγκεκριμένα σχέδια πριν από τους αγώνες, συμπεριλαμβανομένων των ζυμαρικών με τόνο. Το να τρώτε καλά πριν την προπόνηση είναι μια κοινή πρακτική, υποδεικνύοντας τη σημασία της κατάλληλης τροφοδοσίας για την απόδοση.

**Προσαρμογή στις ατομικές προτιμήσεις:** Οι απαντήσεις ποικίλλουν ανάλογα με τις ατομικές προτιμήσεις, με ορισμένους αθλητές να επικεντρώνονται σε μια ποικιλία τροφών, ενώ άλλοι τονίζουν συγκεκριμένα διατροφικά συστατικά όπως πρωτεΐνη, καφεΐνη και κάλιο. Σημειώνονται εξατομικευμένες διατροφικές προσεγγίσεις, δίνοντας έμφαση στη σημασία της προσαρμογής στις προσωπικές ανάγκες και στις συμβουλές διατροφολόγων.

**Θερμιδική πρόσληψη και διαχείριση βάρους:** Αναγνωρίζεται η σημασία της θερμιδικής πρόσληψης, ειδικά λαμβάνοντας υπόψη την υψηλή ενεργειακή δαπάνη κατά τη διάρκεια αθλητικών δραστηριοτήτων. Μερικοί αθλητές έχουν συγκεκριμένα σχέδια να καταναλώνουν περισσότερες θερμίδες για να υποστηρίξουν την προπόνησή τους και να βάλουν βάρος εάν είναι απαραίτητο.

**Συνειδητές επιλογές τρόπου ζωής:** Γίνεται συνειδητή προσπάθεια για την αποφυγή τροφών που είναι πλούσιες σε λιπαρά, εύπεπτες ή χαμηλής διατροφικής αξίας. Οι συμμετέχοντες εκφράζουν τη δέσμευσή τους για έναν υγιεινό τρόπο ζωής, με προσοχή στην ποικιλία της διατροφής και τις καλές ποσότητες.

Επίσης, η χρήση συμπληρωμάτων από τους αθλητές ποικίλλει ευρέως, περιλαμβάνοντας κοινές επιλογές όπως πρωτεΐνη και κρεατίνη, καθώς και εξατομικευμένες επιλογές που βασίζονται σε συγκεκριμένους λόγους υγείας και προπονητικούς στόχους. Οι απαντήσεις δείχνουν μια διαφοροποιημένη προσέγγιση για τη λήψη συμπληρωμάτων, με ορισμένους αθλητές να επιλέγουν να μην χρησιμοποιούν καθόλου συμπληρώματα. Μια συγκεντρωτική επισκόπηση των κύριων απαντήσεων περιγράφεται παρακάτω:

**Συμπληρώματα πρωτεΐνης:** Ένα κοινό συμπλήρωμα μεταξύ των αθλητών είναι η σκόνη πρωτεΐνης ή τα συμπληρώματα πρωτεΐνης, τονίζοντας τη σημασία της πρόσληψης πρωτεΐνης για την υποστήριξη των μυών.

**Αμινοξέα και κρεατίνη:** Τα BCAA (αμινοξέα διακλαδισμένης αλυσίδας) και η κρεατίνη αναφέρονται συχνά, υπογραμμίζοντας τον ρόλο τους στην αποκατάσταση των μυών και στη βελτίωση της απόδοσης.

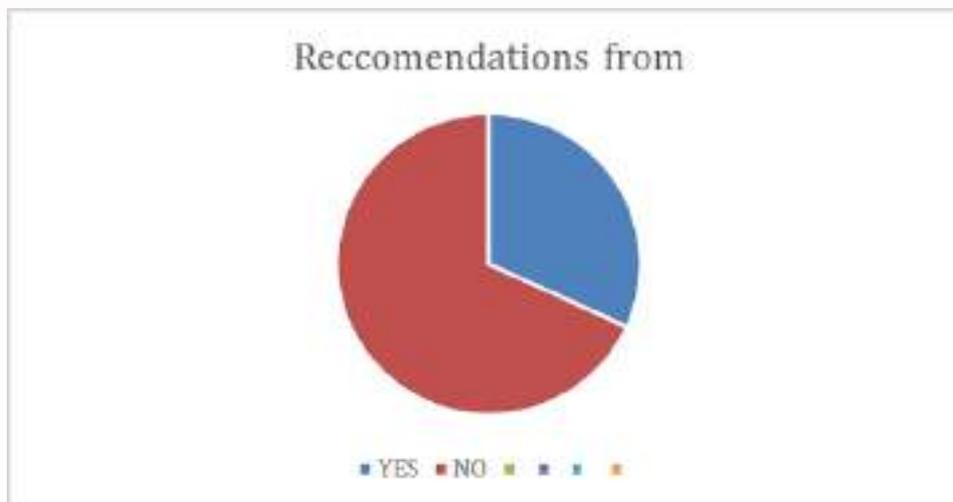
**Βιταμίνες και Μέταλλα:** Οι αθλητές ενσωματώνουν διάφορες βιταμίνες και μέταλλα στο πρόγραμμά τους, όπως βιταμίνη D, ωμέγα-3 ιχθυέλαιο, ψευδάργυρο, μαγνήσιο, βιταμίνη B6 και πολυβιταμίνες.

**Εξειδικευμένα συμπληρώματα:** Μερικοί αθλητές χρησιμοποιούν συγκεκριμένα συμπληρώματα προσαρμοσμένα στις ανάγκες τους, συμπεριλαμβανομένων δισκίων ηλεκτρολυτών, σιδήρου (για την αντιμετώπιση της ανεπάρκειας) και μελατονίνης (για ύπνο).



### 3) Παράγοντες επιρροής και ανησυχίες στην επιλογή συμπληρωμάτων

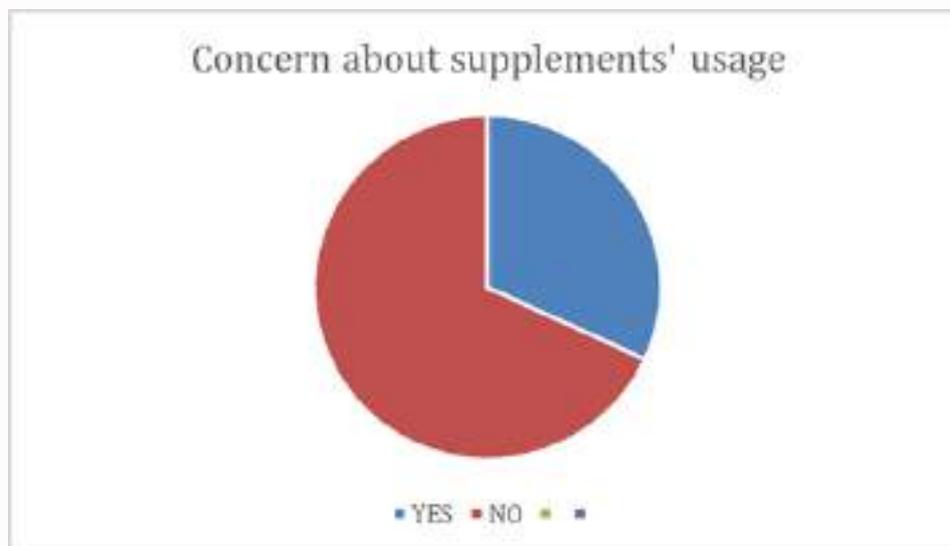
Η πλειοψηφία των ατόμων που ανταποκρίθηκαν εξαρτώνται από την επιλογή των συμπληρωμάτων από τον προπονητή ή τον προπονητή τους. Λιγότερος αριθμός εξαρτάται από συγκεκριμένους φυσικούς πόρους.



Οι προσεγγίσεις των ατόμων για τη χρήση συμπληρωμάτων ποικίλλουν, επίσης από γονική καθοδήγηση και γνώσεις υγειονομικής περίθαλψης έως την προσωπική αυτονομία και, σε ορισμένες περιπτώσεις, μια σκόπιμη επιλογή αποχής από συμπληρώματα, όπως ορισμένες απαντήσεις από τη Σλοβενία παρουσιάζονται στην ενότητα «άλλη πηγή».

Αυτή η ποικιλομορφία υπογραμμίζει τους ποικίλους παράγοντες που επηρεάζουν τις αποφάσεις των αθλητών σχετικά με τις διατροφικές πρακτικές και τις πρακτικές συμπληρωμάτων.

Επιπλέον, προκύπτει μια σαφής συναίνεση μεταξύ της πλειοψηφίας των συμμετεχόντων, υποδεικνύοντας ότι οι πρωταρχικές τους ανησυχίες σχετικά με τη χρήση συμπληρωμάτων περιστρέφονται γύρω από την ασφάλεια και τις πιθανές παρενέργειες. Τα ζητήματα ασφάλειας, που περιλαμβάνουν τις συνολικές επιπτώσεις στην ευημερία και την υγεία από την κατανάλωση συμπληρωμάτων, κατατάσσονται ως η κύρια ανησυχία. Επιπλέον, ένα σημαντικό ποσοστό συμμετεχόντων εκφράζει ανησυχία σχετικά με τις πιθανές ιατρικές επιπτώσεις στην υγεία που σχετίζονται με τη χρήση συμπληρωμάτων. Αυτό υπογραμμίζει την αυξημένη ευαισθητοποίηση και τον έλεγχο σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο τα συμπληρώματα μπορεί να αλληλεπιδράσουν με την ιατρική κατάσταση ή τη συνολική κατάσταση της υγείας κάποιου. Αντίθετα, οι συμμετέχοντες εμφανίζονται λιγότερο απασχολημένοι με τις νομικές πτυχές της χρήσης συμπληρωμάτων στον αθλητισμό, υποδηλώνοντας μια γενική εμπιστοσύνη ή έλλειψη μεγάλης ανησυχίας σχετικά με τη νομιμότητα των συμπληρωμάτων που μπορεί να επιλέξουν να ενσωματώσουν. Ομοίως, η οικονομική πτυχή, που αντιπροσωπεύεται από τις τιμές των συμπληρωμάτων, δεν εμφανίζεται ως εξέχουσα ανησυχία μεταξύ των ερωτηθέντων αθλητών.



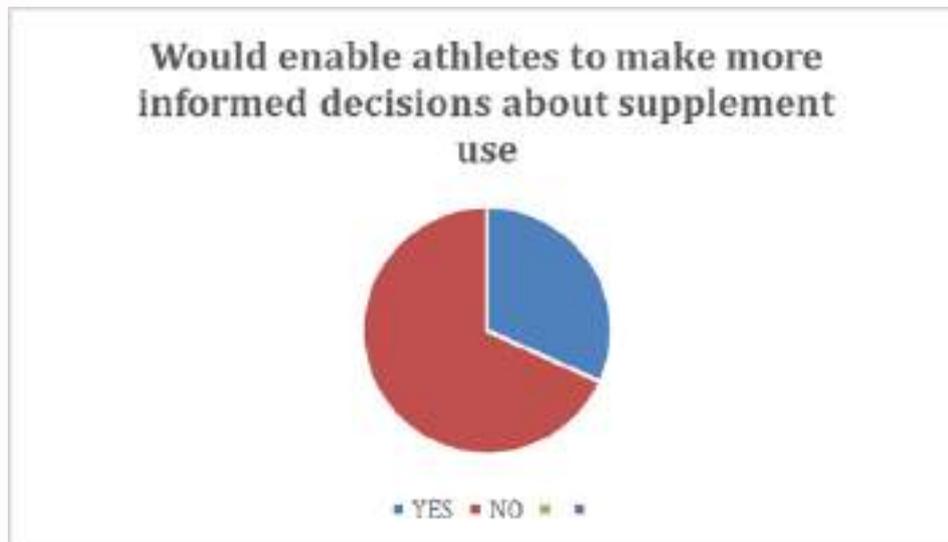
Όσον αφορά το τι θα επέτρεπε στους συμμετέχοντες – αθλητές να λάβουν πιο ενημερωμένες αποφάσεις σχετικά με τη χρήση συμπληρωμάτων, εξέφρασαν συλλογικά την επιθυμία για πιο ενημερωμένη λήψη αποφάσεων σχετικά με τη χρήση συμπληρωμάτων.

## Στόχος και δομή του ερωτηματολογίου

Τα βασικά σημεία περιλαμβάνουν:

**Καθοδήγηση αθλητικών οργανώσεων:** Οι συμμετέχοντες εξέφρασαν την ανάγκη για αυξημένη καθοδήγηση από αθλητικούς οργανισμούς. Αυτό υποδηλώνει την εξάρτηση από έγκυρους φορείς στον αθλητικό τομέα για την παροχή ολοκληρωμένων και τυποποιημένων πληροφοριών.

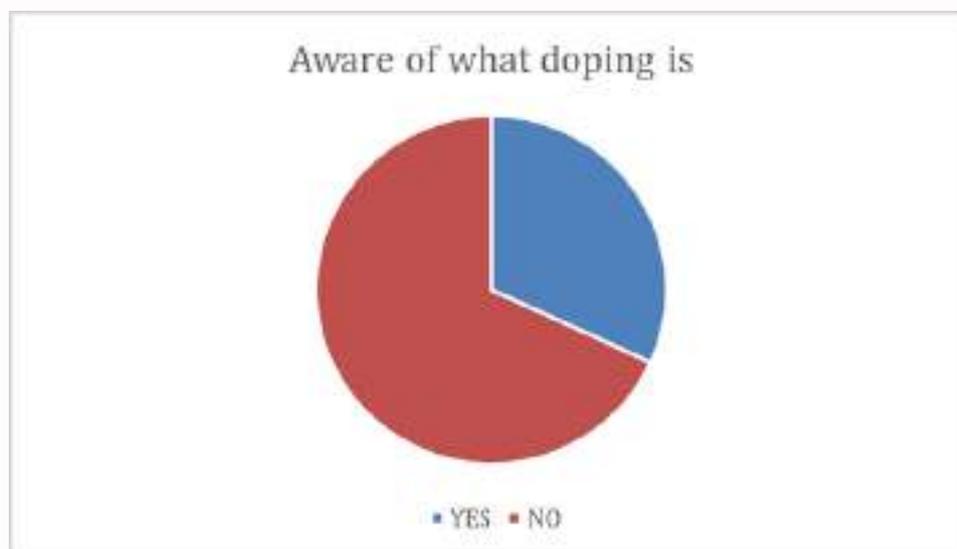
**Επιστημονική Διερεύνηση και Πληροφορίες:** Υπάρχει συναίνεση μεταξύ των συμμετεχόντων σχετικά με τη σημασία της περισσότερης επιστημονικής έρευνας και πληροφόρησης. Αυτό αντανακλά την επιθυμία για γνώσεις βασισμένες σε τεκμήρια για την ενημέρωση των αποφάσεών τους, τονίζοντας την ανάγκη για ισχυρή επιστημονική έρευνα στον τομέα των αθλητικών συμπληρωμάτων.



Ένας συμμετέχων τόνισε την κρίσιμη ανάγκη για πιο ολοκληρωμένη έρευνα για τα συμπληρώματα, τονίζοντας τη σημασία της διερεύνησης τόσο των θετικών οφελών όσο και των πιθανών αρνητικών επιπτώσεων. Ο συμμετέχων τονίζει την αναγκαιότητα δημοσίευσης της έρευνας, εστιάζοντας ιδιαίτερα στις παρενέργειες και τις πιθανές βλάβες στην υγεία που μπορεί να συνεπάγεται η χρήση συμπληρωμάτων.

### 4) Κατανόηση του ντόπινγκ και αντιλήψεις για τις συνέπειες του ντόπινγκ

Μια ισχυρή επίγνωση του ντόπινγκ είναι εμφανής μεταξύ των συμμετεχόντων στην έρευνα, με τη συντριπτική πλειοψηφία να δείχνει εξοικείωση με την έννοια. Από τους 150 ερωτηθέντες, μόλις 10 άτομα, που αποτελούν ένα αμελητέο ποσοστό, δήλωσαν έλλειψη ευαισθητοποίησης επιλέγοντας «όχι» ως απάντηση στην ερώτηση σχετικά με την εξοικείωση με το ντόπινγκ. Αυτό το υψηλό επίπεδο συνειδητοποίησης υποδηλώνει μια ευρεία κατανόηση μεταξύ των συμμετεχόντων σχετικά με τις επιπτώσεις και τα ζητήματα που σχετίζονται με το ντόπινγκ στη σφαίρα των ανταγωνιστικών αθλημάτων.



Από τους 150 συμμετέχοντες που συμμετείχαν στην έρευνα, αξιοσημείωτα 19 άτομα αναγνώρισαν ειλικρινά ότι έκαναν χρήση ουσιών που βελτιώνουν την απόδοση. Αυτή η απάντηση, ενώ αντιπροσωπεύει μια μειοψηφία στο δείγμα, ρίχνει φως στην ύπαρξη ενός υποσυνόλου αθλητών που έχουν επιλέξει ή πειραματιστεί με τέτοιες ουσίες για να βελτιώσουν την αθλητική τους απόδοση. Η αποκάλυψη από αυτούς τους συμμετέχοντες παρέχει πολύτιμες πληροφορίες σχετικά με την πολυπλοκότητα που περιβάλλει τη χρήση ουσιών που βελτιώνουν την απόδοση εντός της κοόρτης που ερευνήθηκε.

**Σλοβενία:** Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων (57%) στη Σλοβενία αξιολόγησε το επίπεδο ευαισθητοποίησης των νεαρών αθλητών σχετικά με τα οφέλη και τους κινδύνους των ουσιών που ενισχύουν την απόδοση ως «ουδέτερο» (3ο επίπεδο). Άλλες απαντήσεις περιλάμβαναν 7% στο 2ο επίπεδο, 5% στο 4ο επίπεδο, 3% στο 1ο επίπεδο και 1% στο 5ο επίπεδο. Ο υψηλός επιπολασμός της βαθμολογίας «ουδέτερου» υποδηλώνει μια ευρεία αντίληψη της μέσης επίγνωσης. Τα σχετικά χαμηλά ποσοστά στα ακραία άκρα της κλίμακας υποδεικνύουν μια πιο επικεντρωμένη άποψη μεταξύ των Σλοβένων συμμετεχόντων.

**Γερμανία:** Στη Γερμανία, οι αντιλήψεις για την ευαισθητοποίηση μεταξύ των νεαρών αθλητών είναι διαφορετικές. Ενώ το 30% αντιλαμβάνεται ένα πολύ χαμηλό ή χαμηλό επίπεδο επίγνωσης, η πλειοψηφία του 45% πιστεύει ότι η επίγνωση είναι υψηλή έως πολύ υψηλή. Αυτό υποδηλώνει διαφορετικές απόψεις σχετικά με την αποτελεσματικότητα των υφιστάμενων προγραμμάτων εκπαίδευσης και ευαισθητοποίησης. Η ποικιλομορφία των απαντήσεων στη Γερμανία, με ένα σημαντικό ποσοστό να αντιλαμβάνεται χαμηλή ευαισθητοποίηση και η πλειοψηφία να δείχνει υψηλή ευαισθητοποίηση, υπογραμμίζει πιθανές διαφορές στην αποτελεσματικότητα των τρεχουσών εκπαιδευτικών πρωτοβουλιών. Αυτή η απόκλιση απαιτεί μια στοχευμένη προσέγγιση για να γεφυρωθούν τα πληροφοριακά κενά.

**Πορτογαλία:** Σημαντική μερίδα (37,8%) των συμμετεχόντων στην Πορτογαλία δηλώνει ευαισθητοποίηση μεσαίου ή μέσου επιπέδου (επίπεδο 3) σχετικά με τα οφέλη και τους κινδύνους των ουσιών που βελτιώνουν την απόδοση. Τα αποτελέσματα υπογραμμίζουν επίσης μια απόκλιση μεσαίου επιπέδου, υποδεικνύοντας διαφορετικές απόψεις σχετικά με την ευαισθητοποίηση μεταξύ των αθλητών. Η απόκλιση μεσαίου επιπέδου στην Πορτογαλία, με σχεδόν το 38% να υποδηλώνει μέση ευαισθητοποίηση, αντικατοπτρίζει έναν ισορροπημένο συνδυασμό απόψεων. Αυτό υποδηλώνει την ανάγκη για διαφοροποιημένες εκπαιδευτικές στρατηγικές που καλύπτουν διαφορετικά επίπεδα κατανόησης μεταξύ των νεαρών αθλητών.

**Ισπανία:** Στην Ισπανία, η βαθμολογία «ουδέτερη» (3ο επίπεδο) ήταν η πιο κοινή, με το 32,1% των ερωτηθέντων να την επέλεξαν. Επιπλέον, το 21,4% βαθμολόγησε την ευαισθητοποίηση στο 1ο και το 2ο επίπεδο, ενώ το 46,4% έδειξε υψηλότερα επίπεδα ευαισθητοποίησης στο 4ο και 5ο επίπεδο. Το σημαντικό ποσοστό (46,4%) των ερωτηθέντων στην Ισπανία που αντιλαμβάνονται υψηλότερα επίπεδα ευαισθητοποίησης υποδηλώνει θετική προοπτική. Ωστόσο, η παρουσία ενός αξιοσημείωτου ποσοστού σε χαμηλότερα επίπεδα ευαισθητοποίησης υπογραμμίζει την ανάγκη για στοχευμένες παρεμβάσεις για την αντιμετώπιση πιθανών κενών.

**Ελλάδα:** Στην Ελλάδα, η «ουδέτερη» βαθμολογία (3ο επίπεδο) ήταν και πάλι η πιο κοινή, με το 45% των ερωτηθέντων να την επέλεξε. Επιπλέον, ίσος αριθμός συμμετεχόντων (τέσσερις σε κάθε περίπτωση) επέλεξαν το 1ο και το 4ο επίπεδο ευαισθητοποίησης. Η ίση κατανομή των απαντήσεων μεταξύ της βαθμολογίας «ουδέτερη» και του 1ου και 4ου επιπέδου στην Ελλάδα υποδηλώνει μια ποικίλη αντίληψη της ευαισθητοποίησης. Αυτό μπορεί να απαιτήσει προσπάθειες για να εξασφαλιστεί μια πιο συνεπής κατανόηση των οφελών και των κινδύνων των ουσιών που βελτιώνουν την απόδοση.

Η βαθμολογία «ουδέτερη» εμφανίζεται ως κοινή απάντηση σε όλες τις χώρες, υποδεικνύοντας ένα αντιλαμβανόμενο μέσο επίπεδο ευαισθητοποίησης μεταξύ των νεαρών αθλητών σχετικά με ουσίες που βελτιώνουν την απόδοση. Υπάρχουν διαφορετικές απόψεις και παραλλαγές, με τους συμμετέχοντες σε κάθε χώρα να εκφράζουν διαφορετικές απόψεις για τα επίπεδα ευαισθητοποίησης, τονίζοντας την ανάγκη για εξατομικευμένα προγράμματα εκπαίδευσης και ευαισθητοποίησης. Τέλος, οι απαντήσεις υπογραμμίζουν συλλογικά την πολυπλοκότητα και τη μεταβλητότητα στις αντιλήψεις για την ευαισθητοποίηση μεταξύ των νεαρών αθλητών, υπογραμμίζοντας τη σημασία των στοχευμένων προσπαθειών για την αντιμετώπιση των κενών στη γνώση και την κατανόηση.



### 5) Συνέπειες για αθλητές που πιάνονται ντόπινγκ

**Αποκλεισμός από τους αγώνες:** Μια κοινή απάντηση μεταξύ των συμμετεχόντων ήταν η προσδοκία αποκλεισμού αθλητών από τους αγώνες ως συνέπεια του ντόπινγκ. Αυτό αντανακλά τη συλλογική έμφαση στη διατήρηση του ευγενούς παιχνιδιού και της ακεραιότητας στον αθλητισμό.

**Συνέπειες που σχετίζονται με την υγεία:** Πολυάριθμες απαντήσεις τόνισαν ανησυχίες για προβλήματα υγείας ως συνέπεια του ντόπινγκ. Οι συμμετέχοντες εξέφρασαν ανησυχίες για τους αθλητές που αρρωσταίνουν, αντιμετωπίζουν έντονα σκαμπανεβάσματα που επηρεάζουν την υγεία τους και πιθανά μακροπρόθεσμα προβλήματα υγείας.

**Νομικές και Τιμωρητικές Συνέπειες:** Αναφέρθηκαν νομικές επιπτώσεις, όπως τιμωρία, αποκλεισμός από ομαδικές δραστηριότητες και νομικές συνέπειες. Ορισμένοι συμμετέχοντες συσχέτισαν το ντόπινγκ με τραυματισμούς, χρόνιες ασθένειες και την ανάγκη για νομικές ενέργειες.

**Μακροπρόθεσμος αντίκτυπος στην αθλητική καριέρα:** Αρκετοί συμμετέχοντες ανέφεραν ότι η σύλληψη με ντόπινγκ θα μπορούσε να έχει μακροπρόθεσμες συνέπειες για την καριέρα ενός αθλητή, οδηγώντας ενδεχομένως στο τέλος του επαγγελματικού του αθλητικού ταξιδιού.

**Αποκλεισμός και έλλειψη αξιοπιστίας:** Ο αποκλεισμός από τους διαγωνισμούς και η έλλειψη αξιοπιστίας αναφέρθηκαν ως πιθανά αποτελέσματα. Οι ερωτηθέντες εξέφρασαν την άποψη ότι η σύλληψή τους για ντόπινγκ θα μπορούσε να έχει ως αποτέλεσμα οι αθλητές να χάσουν την επαγγελματική τους υπόσταση και να αντιμετωπίσουν οικονομικά πρόβλημα.

**Εκπαιδευτικές Πρωτοβουλίες:** Ορισμένες απαντήσεις ζητούσαν περισσότερη εκπαίδευση για την ευαισθητοποίηση σχετικά με τις συνέπειες του ντόπινγκ. Αυτό υποδηλώνει την αναγνώριση της σημασίας της ενημερωμένης λήψης αποφάσεων μεταξύ των αθλητών.

**Ψυχολογικές και σωματικές συνέπειες:** Τέθηκαν ανησυχίες για την ψυχική υγεία, με αναφορές σε ψυχολογικές και σωματικές συνέπειες. Ο πιθανός κίνδυνος για την ψυχική ευεξία ενός αθλητή αναγνωρίστηκε εκτός από τις σωματικές επιπτώσεις.

**Αβεβαιότητα και έλλειψη γνώσης:** Ένα επαναλαμβανόμενο θέμα ήταν η αναγνώριση της αβεβαιότητας μεταξύ των ερωτηθέντων, με φράσεις όπως «δεν ξέρω» ή «Δεν είναι ξεκάθαρο για μένα». Αυτό υποδηλώνει την ανάγκη για περισσότερες πληροφορίες και σαφήνεια σχετικά με τις συνέπειες του ντόπινγκ.

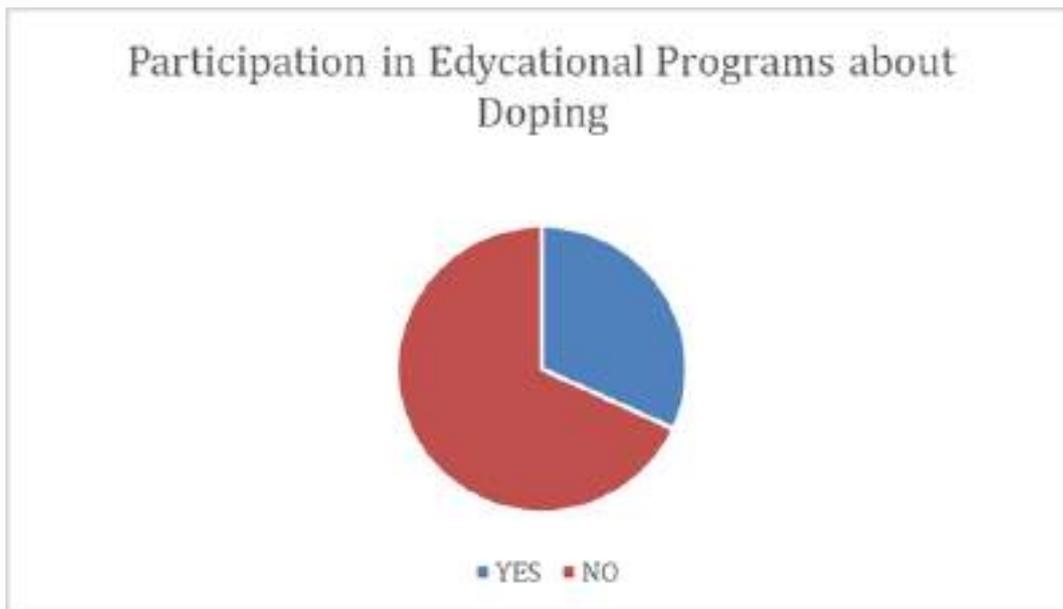
Οι απαντήσεις συλλογικά υπογραμμίζουν τη σημασία της διατήρησης της ακεραιότητας στον αθλητισμό και την ανάγκη για ολοκληρωμένη εκπαίδευση σχετικά με τις συνέπειες του ντόπινγκ.



## 6) Συμμετοχή σε εκπαιδευτικά προγράμματα

Το γεγονός ότι το 70% των συμμετεχόντων δεν έχει ποτέ συμμετάσχει σε εκπαιδευτικό πρόγραμμα σχετικά με το ντόπινγκ υποδηλώνει ένα σημαντικό χάσμα στην ευαισθητοποίηση και τη γνώση των μέτρων κατά του ντόπινγκ σε ένα σημαντικό μέρος του ερωτηθέντος πληθυσμού. Αυτό το εύρημα εγείρει σημαντικά ερωτήματα σχετικά με τη συνολική αποτελεσματικότητα των τρεχουσών εκπαιδευτικών πρωτοβουλιών ή την προσβασιμότητα των προγραμμάτων κατά του ντόπινγκ εντός των αθλητικών οργανώσεων που εκπροσωπούνται από τους συμμετέχοντες.

Η έλλειψη έκθεσης σε εκπαιδευτικά προγράμματα θα μπορούσε ενδεχομένως να οδηγήσει σε περιορισμένη κατανόηση των συνεπειών του ντόπινγκ, της σημασίας του καθαρού αθλητισμού και του ρόλου των αθλητών στη διατήρηση της ακεραιότητας των αγώνων. Η αντιμετώπιση αυτού του κενού είναι ζωτικής σημασίας για την προώθηση του ευγενούς παιχνιδιού, της ηθικής συμπεριφοράς και των ίσων όρων ανταγωνισμού μεταξύ των αθλητών.



Από τους 37 συμμετέχοντες στη Σλοβενία, 22 άτομα (62%) δήλωσαν ότι έχουν λάβει εκπαίδευση ή εκπαίδευση σχετικά με το ντόπινγκ και τις συνέπειές του. Αυτό υποδηλώνει ότι η πλειοψηφία των συμμετεχόντων έχει υποβληθεί σε κάποια μορφή εκπαίδευσης κατά του ντόπινγκ. Συγκεκριμένα, 14 συμμετέχοντες που είναι κάτω των 14 ετών ανέφεραν ότι δεν έλαβαν καμία μορφή εκπαίδευσης από τον αθλητικό τους οργανισμό. Αυτό αντιπροσωπεύει ένα πιθανό χάσμα στην ευαισθητοποίηση και την ετοιμότητα μεταξύ μιας συγκεκριμένης ηλικιακής ομάδας. Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι η ομάδα-στόχος των συμμετεχόντων σε αυτήν την έρευνα προέρχεται από τον αθλητικό οργανισμό και έχουν λάβει εκπαίδευση ως μέρος των υποχρεωτικών απαιτήσεων. Αυτό σημαίνει ότι οι συμμετέχοντες από τον αθλητικό οργανισμό είναι γενικά καλά ενημερωμένοι για το ντόπινγκ και τις συνέπειές του.

Τέλος, η πλειοψηφία των συμμετεχόντων εξέφρασε την επιθυμία για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις ουσίες που βελτιώνουν την απόδοση από τους οργανισμούς τους, υποδεικνύοντας την ανάγκη για πρόσθετη εκπαίδευση και ευαισθητοποίηση σχετικά με αυτό το θέμα. Αυτό υποδηλώνει ότι η πλειονότητα των αθλητών πιστεύει ότι οι οργανώσεις τους πρέπει να διαδραματίσουν προληπτικό ρόλο στην παροχή ολοκληρωμένων πληροφοριών και εκπαίδευσης σχετικά με ουσίες που βελτιώνουν την απόδοση.



## ΕΛΛΑΔΑ

### 1) GAME Erasmus+ Project

Το έργο με την ονομασία «GAME» υπό τον συντονισμό του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, αντιμετωπίζει την ανάγκη προώθησης της εκπαιδευτικής παρέμβασης κατά του ντόπινγκ με στόχο ανταγωνιστικούς και ψυχαγωγικούς αθλητές. Το Project GAME αναγνωρίζει την ανάγκη να προχωρήσουμε μπροστά και να μεταμορφώσουμε τον τρόπο που σχεδιάζεται, παρέχεται και αξιολογείται η εκπαίδευση κατά του ντόπινγκ. Το Project GAME συμβάλλει στην καταπολέμηση του ντόπινγκ με τους εξής τρόπους:

Παρέχει ένα σοβαρό παιχνίδι που αναμένεται να προσεγγίσει ευρύτερο κοινό από τις τυπικές εκπαιδευτικές εκστρατείες κατά του ντόπινγκ.

Χρησιμοποιεί μια καινοτόμο εκπαιδευτική προσέγγιση στη διδασκαλία εφήβων και νέων αθλητών.

Εκπονεί έκθεση σχετικά με συστάσεις πολιτικής που βασίζονται σε στοιχεία, προκειμένου να βελτιωθούν οι υπάρχουσες πολιτικές κατά του ντόπινγκ στον ερασιτεχνικό αθλητισμό.

Στο πλαίσιο του έργου, το παιχνίδι TARGET είναι κυρίως ένα ενδεικτικό σοβαρό παιχνίδι που χρησιμοποιεί ρεαλιστικά σενάρια για να εμπλέξει τους χρήστες σε κρίσιμες καταστάσεις που θα τους βοηθήσουν να αλλάξουν συμπεριφορές και προοπτική προς την ευαισθητοποίηση κατά του ντόπινγκ. Προς αυτή την κατεύθυνση, το παιχνίδι ταξινομεί τους χρήστες σε ερασιτέχνες και ελίτ αθλητές, προσφέροντας τέσσερα διαφορετικά σενάρια σε κάθε επίπεδο, που αντιστοιχούν σε τέσσερις διαφορετικούς δείκτες μάθησης (γνώση, αυτο-αποτελεσματικότητα, ηθική μετατόπιση και στάσεις). Κάθε σενάριο περιγράφει μια μοναδική ιστορία όπου ο χρήστης πρέπει να λάβει κρίσιμες αποφάσεις και να κάνει τις κατάλληλες επιλογές, προκειμένου να πετύχει και να συγκεντρώσει όσο το δυνατόν περισσότερους βαθμούς.

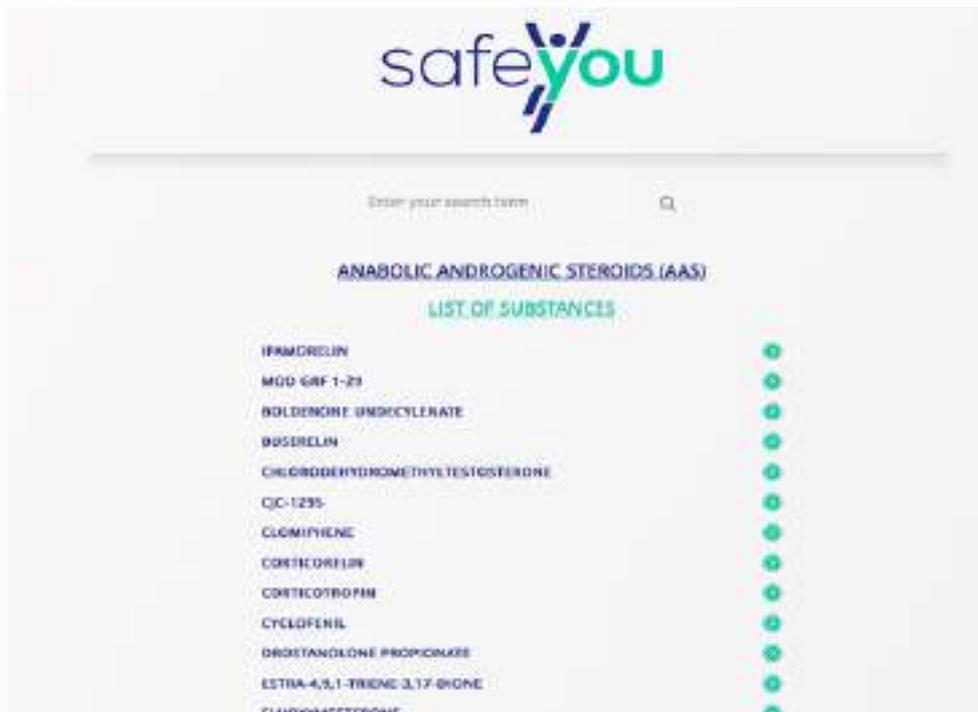


## 2) SAFE YOU - Ενίσχυση του αγώνα κατά του ντόπινγκ στο Fitness and Exercise in Youth+ Erasmus

Το Safe You+ είναι η συνέχεια του έργου Safe You, που συντονίζει το Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης. Η κοινοπραξία του Safe You δημιούργησε από κοινού με εφήβους και νέους ενήλικες ένα καινοτόμο εκπαιδευτικό εργαλείο βασισμένο στο διαδίκτυο (SAFE YOU Tool) κατά του ντόπινγκ. Η ομάδα ανέπτυξε επίσης μια προσέγγιση «εκπαιδέυστε τους εκπαιδευτές» για να διδάξει σε εκπαιδευτικούς και άλλους επαγγελματίες και ενδιαφερόμενους φορείς πώς να χρησιμοποιούν το SAFE YOU Tool για να σχεδιάζουν, να εφαρμόζουν και να αξιολογούν αποτελεσματικά παρεμβάσεις κατά του ντόπινγκ και εκπαιδευτικές εκστρατείες για νέους σε γυμναστήριο/ερασιτεχνικά αθλήματα. Το εργαλείο SAFE YOU στοχεύει εφήβους και νέους και αναμένεται να χρησιμοποιηθεί ως εκπαιδευτικός πόρος για παρεμβάσεις κατά του ντόπινγκ και εκπαιδευτικές εκστρατείες από εκπαιδευτικούς, υπεύθυνους χάραξης πολιτικής και άλλους σχετικούς φορείς για την καταπολέμηση του ντόπινγκ στα fitness/ερασιτεχνικά αθλήματα. Στο πλαίσιο του έργου Safe You+ κυκλοφόρησε επίσης η εφαρμογή SAFE YOU. Στον ιστότοπο του έργου, υπάρχουν περαιτέρω εκπαιδευτικοί πόροι για διαμεσολαβητές και αθλητές.

### Εφαρμογή SAFE YOU+ smartphone

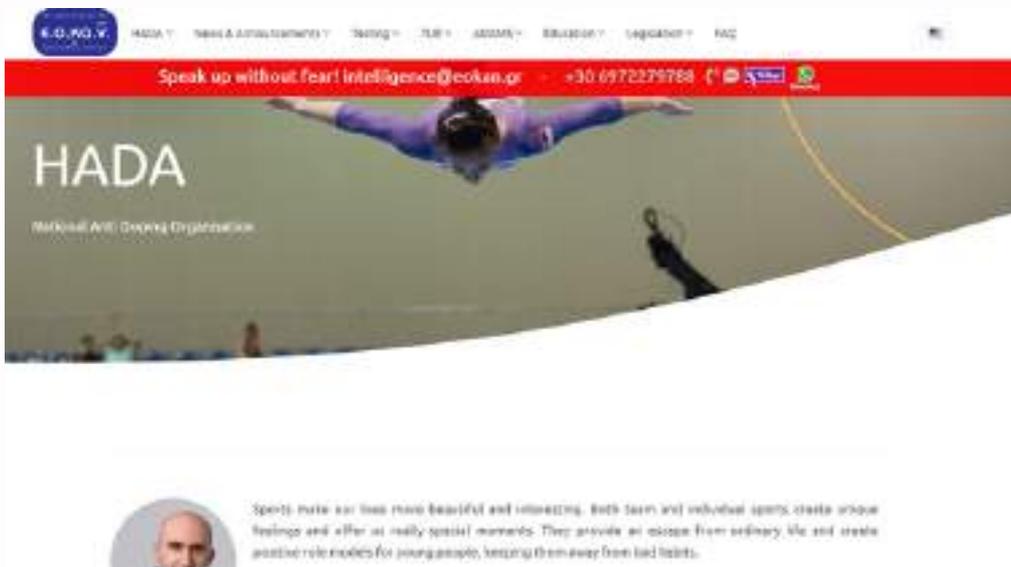




### 3) Ελληνικός Οργανισμός Αντιντόπινγκ (ΕΑΔΑ)

Το 1999 η ίδρυση του Παγκόσμιου Οργανισμού κατά του Ντόπινγκ (WADA) (με έδρα το Μόντρεαλ του Καναδά) υπό τη Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή (ΔΟΕ) και με την υποστήριξη και συγχρηματοδότηση διακυβερνητικών οργανισμών, κυβερνήσεων, δημόσιων αρχών και άλλων δημόσιων και ιδιωτικών φορείς οδήγησαν στη σύσταση Εθνικών Οργανισμών Αντιντόπινγκ. Στο πλαίσιο αυτό, συστάθηκε στην Ελλάδα το Εθνικό Συμβούλιο Καταπολέμησης Ντόπινγκ (ΕΣΚΑΝ) με τον Ν. 2725/99 (άρθρο 128). Η ΕΣΚΑΝ αποτελούνταν από εννέα μέλη με τριετή θητεία, μεταξύ των οποίων δικηγόροι με γνώσεις αθλητισμού ή ντόπινγκ, επιστήμονες και επιφανείς αθλητές. Αργότερα, με τον Νόμο 4049/12 (άρθρο 11), ο Εθνικός Οργανισμός Καταπολέμησης του Ντόπινγκ (ΕΟΚΑΝ), διάδοχος του ΕΣΚΑΝ, ιδρύθηκε ως νομικό πρόσωπο ιδιωτικού δικαίου με προεδρικό διάταγμα. Ο διεθνής όρος για τον οργανισμό είναι HADA (Ελληνικός Οργανισμός Αντιντόπινγκ).

Στην ιστοσελίδα του ΧΑΔΑ, μεταξύ άλλων, υπάρχουν χρήσιμες εκπαιδευτικές πηγές, πληροφορίες για τη νομοθεσία περί ντόπινγκ και ενημερωμένες ανακοινώσεις και ειδήσεις.



## ΓΕΡΜΑΝΙΑ

### 1) Έργο Ιαν

Καθοριστικοί παράγοντες απόδοσης και δείκτες απόδοσης Εθνικών Οργανισμών Αντιντόπινγκ

Το έργο θα αναλύσει τις προϋποθέσεις για υψηλές επιδόσεις των NADO στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος χωρίς ντόπινγκ για αθλητές σε διαφορετικά επίπεδα τόσο σε οργανωμένα όσο και σε μη οργανωμένα αθλήματα. Με τη μελέτη πέντε NADO σε διαφορετικές ευρωπαϊκές χώρες (Γερμανία, Ηνωμένο Βασίλειο, Νορβηγία, Ολλανδία και Αυστρία), θα πρέπει να γίνουν συστάσεις για τη βελτίωση των υφιστάμενων στρατηγικών πρόληψης σε όλους τους οργανισμούς κατά του ντόπινγκ. Η ανάλυση θα προσδιορίσει πρώτα τους καθοριστικούς παράγοντες της οργανωτικής απόδοσης των NADO. Για το σκοπό αυτό, η μελέτη βασίζεται σε πέντε πιο λεπτομερείς βασικές πτυχές που επηρεάζουν την απόδοση των οργανισμών του δημόσιου τομέα γενικά, και συγκεκριμένα: πόροι, κανονισμοί, οργανωτικές δομές, πρακτικές διαχείρισης και δομές αγοράς. Ξεκινώντας από αυτούς τους παράγοντες, θα προσδιορίσει δείκτες κατάλληλους για τη μέτρηση και τη χαρτογράφηση των διαφορών μεταξύ των σχετικών NADO που σχετίζονται με τους αναφερθέντες παράγοντες και, ως εκ τούτου, θα δώσει μια επισκόπηση των διαφορών στις πιθανές πηγές που μπορούν να εξηγήσουν τις αναμενόμενες διαφορές απόδοσης. Το δεύτερο βήμα του έργου είναι η σύλληψη ενός σημείου αναφοράς απόδοσης επιλεγμένων NADO.

Αυτό το σημείο αναφοράς δίνει απαντήσεις στα ερωτήματα σχετικά με το πόσο αποτελεσματικά τα NADO εμποδίζουν τους αθλητές να χρησιμοποιούν φάρμακα που βελτιώνουν την απόδοση και πώς ελέγχουν και κυρώνουν τη χρήση απαγορευμένων φαρμάκων σε συγκριτική προοπτική σε επίπεδο ελίτ και μη. Επιπλέον, αυτό το σημείο αναφοράς θα πρέπει να δώσει κίνητρα σε άλλες NADO να συμμετάσχουν σε αυτές τις συγκρίσεις επιδόσεων. Τρίτον, θα αναλυθεί η σύνδεση μεταξύ εισροών, εκροών και αποτελέσματος, γεγονός που μας επιτρέπει να αξιολογήσουμε εάν περιβαλλοντικοί και εσωτερικοί παράγοντες (π.χ. πόροι, ρύθμιση, δομή αγοράς, οργάνωση, διαχείριση) των NADO σε διαφορετικές χώρες συσχετίζονται με τα δεδομένα απόδοσής τους. Η ανάλυση αυτών των αποκλίσεων μπορεί να αποκαλύψει ξεχωριστές εξηγήσεις για τον προσδιορισμό των προτύπων απόδοσης. Ο στενότερος έλεγχος αυτών των σχέσεων θα παράσχει περαιτέρω πληροφορίες για τα αίτια της επιτυχίας ή της αποτυχίας των προγραμμάτων κατά του ντόπινγκ. Αυτές οι εξηγήσεις θα προσδιορίσουν συγκεκριμένες συνθήκες που είναι ευνοϊκές για μια επιτυχημένη NADO. Τέτοιες πληροφορίες είναι εξαιρετικά σημαντικές για την κατάλληλη και οικονομικά αποδοτική χρηματοδότηση όλων των NADO (και άλλων ενδιαφερόμενων μερών του Παγκόσμιου Προγράμματος κατά του Ντόπινγκ), τόσο εντός όσο και εκτός της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Τέλος, μπορούν να εξαχθούν συμπεράσματα, βέλτιστες πρακτικές και συστάσεις για περαιτέρω βελτιώσεις στον σχεδιασμό και την εφαρμογή προγραμμάτων κατά του ντόπινγκ. Αυτές οι πληροφορίες θα κοινοποιηθούν στην WADA και σε όλα τα γνωστά NADO, επιτρέποντας έτσι έναν πιο αποτελεσματικό αγώνα κατά του ντόπινγκ. Οι πέντε συμμετέχοντες NADO θα διαδραματίσουν ενεργό ρόλο στη διάδοση των τελικών αποτελεσμάτων και των επιπτώσεων για την πρόληψη του ντόπινγκ. Η συνεργασία μεταξύ της δημόσιας διοίκησης, της πολιτικής επιστήμης, της αθλητικής επιστήμης και των ειδικών κατά του ντόπινγκ, καθώς και η συνεργασία μεταξύ ενός Πανεπιστημίου και πέντε NADO προσφέρει μια μοναδική ευκαιρία να συνδυαστούν οι γνώσεις των διαφορετικών κλάδων και των επιστημόνων και των επαγγελματιών.

### 2) Εθνική Υπηρεσία Αντιντόπινγκ της Γερμανίας (NADA Γερμανίας)

Η Εθνική Υπηρεσία Αντιντόπινγκ της Γερμανίας είναι ο βασικός φορέας για καθαρά αθλήματα στη Γερμανία. Η NADA Germany ιδρύθηκε τον Ιούλιο του 2002 και παρουσιάστηκε με μια εορταστική τελετή στο ιστορικό δημαρχείο Altes Rathaus της πόλης της Βόννης. Στις 21 Νοεμβρίου του ίδιου έτους, η NADA Γερμανίας αναγνωρίστηκε επίσημα και εγκρίθηκε από την αρμόδια ελοπτική αρχή για τα ιδρύματα. Έκτοτε, η NADA Γερμανίας προσπαθεί να πραγματοποιήσει τους θεμελιώδεις στόχους της και υποστηρίζει τη δικαιοσύνη και τις ίσες ευκαιρίες στον αθλητισμό. Ως μη κερδοσκοπικό ίδρυμα βάσει αστικού δικαίου, το NADA Γερμανίας είναι ανεξάρτητος φορέας. Από τον Ιανουάριο του 2020 η χρηματοδότησή του βασίζεται στη θεσμική χρηματοδότηση από το γερμανικό κράτος.

Σήμερα, η NADA Γερμανίας έχει γίνει το κέντρο αρμοδιοτήτων για δραστηριότητες κατά του ντόπινγκ στη Γερμανία και ενώνει όλες τις δυνάμεις για τον αθλητισμό χωρίς ντόπινγκ σε έναν ενιαίο οργανισμό. Το έργο της NADA Γερμανίας κατά του ντόπινγκ βασίζεται σε δύο πυλώνες. Εκτός από ένα αποτελεσματικό πρόγραμμα δοκιμών, τα προληπτικά μέτρα και οι προσφορές είναι θεμελιώδη για τον πρωταρχικό στόχο της καθαρής απόδοσης των αθλητών.

### 3) Έργο NO2DOPING

Το ντόπινγκ, ή η χρήση απαγορευμένων ουσιών για τη βελτίωση της απόδοσης, είναι ένα διαδεδομένο φαινόμενο στον αθλητισμό και έχει αρνητικές συνέπειες τόσο για τους αθλητές όσο και για την ακεραιότητα του αθλητισμού στην κοινωνία. Ως εκ τούτου, είναι απαραίτητο να αναπτυχθούν τεκμηριωμένες παρεμβάσεις που στοχεύουν στη μείωση των προθέσεων ντόπινγκ σε νεαρούς αθλητές. Σκοπός αυτής της μελέτης είναι η ανάπτυξη, εφαρμογή και αξιολόγηση ενός προγράμματος ψυχοκοινωνικής παρέμβασης που εστιάζει σε μεταβλητές που βασίζονται σε αξίες. Σε προηγούμενες έρευνες, η ηθική αποδέσμευση καθώς και η ηθική ατμόσφαιρα εντοπίστηκαν ως προγνωστικοί παράγοντες για τις προθέσεις ντόπινγκ (Kavussanu, Elbe und Hatzigeorgiadis, 2015) και επομένως είναι οι μεταβλητές που προσπαθεί να χειραγωγήσει η παρέμβαση. Το δείγμα θα αποτελείται από 200 αθλητές και αθλήτριες από ομαδικά και ατομικά αθλήματα, ηλικίας μεταξύ 13 και 19 ετών. Μια ομάδα 80 αθλητών θα λάβει την ψυχοκοινωνική παρέμβαση κατά τη διάρκεια μιας φάσης παρέμβασης 6 εβδομάδων. Εν τω μεταξύ, μια άλλη ομάδα 80 αθλητών θα λάβει μια τυπική παρέμβαση βασισμένη στη γνώση και μια ομάδα ελέγχου 40 αθλητών δεν θα λάβει παρέμβαση. Οι προθέσεις ντόπινγκ θα μετρηθούν μέσω υποθετικών σεναρίων ντόπινγκ ενώ οι προαναφερόμενες ηθικές μεταβλητές θα αξιολογηθούν μέσω ερωτηματολογίων. Χρησιμοποιώντας έναν πειραματικό σχεδιασμό με προ-δοκιμή, μετα-τεστ και παρακολούθηση, στοχεύουμε να διερευνήσουμε την επίδραση της ψυχοκοινωνικής παρέμβασης στις προθέσεις ντόπινγκ νεαρών αθλητών. Με βάση τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης σχεδιάζουμε να σχεδιάσουμε τις συνέπειες για τη διδασκαλία σε ελίτ αθλητικά σχολεία και να δημιουργήσουμε ένα εγχειρίδιο που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι δάσκαλοι για την πρόληψη του ντόπινγκ με βάση την αξία. (<https://www.spowi.uni-leipzig.de/en/sport-psychology/research/no2doping#c340258>)

## ΣΛΟΒΕΝΙΑ

### 1) ADEL - ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ ΑΝΤΙ-ΝΤΟΠΙΝΓΚ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΗ

Τον Ιανουάριο του 2021, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Αντιντόπινγκ (WADA) παρουσίασε τη νέα διαδικτυακή πλατφόρμα ADEL, αφιερωμένη στην εκπαίδευση και μάθηση κατά του ντόπινγκ, η οποία προσφέρει στους αθλητές και το βοηθητικό προσωπικό τους ολοκληρωμένη και σε βάθος γνώση του περιεχομένου κατά του ντόπινγκ.

Η Ολυμπιακή Επιτροπή της Σλοβενίας - Ένωση Αθλητικών Ομοσπονδιών συμπεριέλαβε υποχρεωτική ηλεκτρονική εκπαίδευση για αθλητές ηλικίας 14 ετών και άνω στους Όρους, τους κανόνες και τα κριτήρια εγγραφής και κατηγοριοποίησης αθλητών στη Δημοκρατία της Σλοβενίας από τις 15 Δεκεμβρίου 2020 για την απόκτηση άδειας αγώνα.

Τα εκπαιδευτικά προγράμματα ADEL, τα οποία αποτελούνται από e-learning και ένα εγχειρίδιο για τις σημαντικές αλλαγές του Codex, προορίζονται για διαφορετικές ομάδες-στόχους.

Για αθλητές:

- Εκπαιδευτικό πρόγραμμα για αθλητές από 14 έως 17 ετών
- Εκπαιδευτικό πρόγραμμα αθλητών σε εθνικό επίπεδο
- Πρόγραμμα εκπαίδευσης αθλητών σε διεθνές επίπεδο

### ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΑΝΑΨΥΞΗΣ ΓΙΑ ΑΘΛΗΤΕΣ:

Διατίθενται μαθήματα αναψυκτικού για χρήστες που έχουν ολοκληρώσει μαθήματα για αθλητές σε εθνικό ή διεθνές επίπεδο. Το μάθημα έχει σκοπό να ανανεώσει τις γνώσεις και το νέο περιεχόμενο που σχετίζεται με αλλαγές στους κανόνες αντιντόπινγκ. Αποτελείται από διαδραστικό, σύντομο περιεχόμενο, όπου ο χρήστης μπορεί να επιλέξει μεταξύ διαφορετικών θεμάτων και έτσι να ανανεώσει τις γνώσεις του και να αποκτήσει σημαντικές νέες πληροφορίες. Σεμινάριο αναψυκτικών για αθλητές σε διεθνές επίπεδο Μαθήματα αναψυκτικών για αθλητές εθνικού επιπέδου



## Για προπονητές:

Εκπαιδευτικό πρόγραμμα για προπονητές κορυφαίων αθλητών - που προορίζεται για προπονητές όλων των κατηγοριών

## ΜΑΘΗΜΑ ΑΝΑΨΥΞΗΣ ΓΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ:

Ένα μάθημα ανανέωσης είναι διαθέσιμο για χρήστες που έχουν ολοκληρώσει επιτυχώς το Πρόγραμμα Εκπαίδευσης Προπονητών Elite Athlete και των οποίων η πιστοποίηση πρόκειται να λήξει. Το μάθημα έχει σκοπό να ανανεώσει τη γνώση και το νέο περιεχόμενο που σχετίζεται με αλλαγές στους κανόνες αντιντόπινγκ.

## Για γονείς νεαρών αθλητών:

Εκπαιδευτικό πρόγραμμα για γονείς υποψηφίων αθλητών - συνιστάται σε όλους τους γονείς που έχουν παιδιά αθλητές κάτω των 20 ετών

## 2) ΕΡΓΟ 100 ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΣΤΗ ΣΩΣΤΗ ΤΡΟΧΑ - ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ

Για περισσότερα από 20 χρόνια, το TPV VOLLEY Novo mesto υλοποιεί το έργο 100 Girls Set On The Right Track. Με ποικίλα περιεχόμενα όπως ο δεσμός μεταξύ των γενεών μέσω του αθλητισμού, η κοινωνικοποίηση μέσω του αθλητισμού, το δίκαιο παιχνίδι στον αθλητισμό, ο αθλητισμός ως εργαλείο ένταξης, διαλέξεις για τη σημασία του υγιεινού τρόπου ζωής, τις παγίδες του ντόπινγκ και προσέγγιση επίκαιρων θεμάτων όπως η διεθνής κινητικότητα και ο εθελοντισμός, την ενδυνάμωση των κοριτσιών και από την άλλη, εργαστήρια δημιουργικής μαγειρικής, με μια ολιστική προσέγγιση θέλουμε να επιτρέψουμε στα νέα κορίτσια να μεγαλώσουν σε επιτυχημένα, κομψά, υγιή, θετικά και καλά άτομα με θετική εικόνα του εαυτού τους.



πολύ χρόνο διοργανώνουμε 10 εργαστήρια στα οποία συμμετέχουν 100 κορίτσια, τα τελευταία χρόνια πάνω από 200. Ένα από τα εργαστήρια είναι πάντα αφιερωμένο στη διατροφή των αθλητών. Μετά από μια σύντομη θεωρητική εισαγωγή στο τι είναι η αθλητική διατροφή (είναι ένας κλάδος της διατροφής και της διαιτολογίας που επικεντρώνεται σε αθλητές και άτομα που ασκούν αθλήματα ελίτ. Δεδομένου ότι αυτά τα άτομα έχουν διατροφικές ανάγκες πέρα από αυτές του γενικού πληθυσμού, υπάρχει ένας αριθμός αθλημάτων διατροφολόγος για να τους βοηθήσει να πετύχουν τους στόχους τους), έχουμε ένα εργαστήριο μαγειρικής όπου προσκαλούμε έναν έμπειρο σεφ να μαγειρέψει ένα μενού κατάλληλο για αθλητές. Χρησιμοποιούμε την κουζίνα του Κέντρου Νέων Ότον, οι βολεϊμπολίστες είναι βοηθοί και συμμετέχουν ενεργά στην όλη διαδικασία. Τα κορίτσια συμμετέχουν ενεργά και μαθαίνουν μαγειρικές δεξιότητες και ποιες διατροφικές ανάγκες έχει ο αθλητής.

Καθώς είναι μια διασκεδαστική εκδήλωση, τα κορίτσια λατρεύουν να παρακολουθούν το εργαστήριο. Αποκτούν νέες γνώσεις με διασκεδαστικό τρόπο.

### 3) Συμπόσιο του Simčič για τη διατροφή και τον αθλητισμό

Συμπόσιο στη μνήμη του αποθανόντος καθηγητή διατροφής Dr. Marjan Simčič διοργανώνεται κάθε χρόνο από ενεργούς φοιτητές της Σχολής Βιοτεχνολογίας στο τελευταίο έτος του μεταπτυχιακού προγράμματος σπουδών Nutrition.

Υπό μέντορα Ph.D. μηχανικός στην τεχνολογία τροφίμων Evgen Benedik, ο οποίος εργάζεται εν μέρει στην Παιδιατρική Κλινική του Πανεπιστημιακού Κλινικού Κέντρου της Λιουμπλιάνα ως κλινικός διαιτολόγος και εν μέρει στη Σχολή Βιοτεχνολογίας του Πανεπιστημίου της Λιουμπλιάνα ως λέκτορας κλινικής διαιτολογίας. Είναι ο ιδρυτής και ιδιοκτήτης του Ινστιτούτου Προγραμματισμού Διατροφής. Διαθέτει μεγάλη εμπειρία στον τομέα της διατροφικής συμβουλευτικής. Επίσης, είναι ενεργό μέλος διαφόρων επιφανών επαγγελματικών και επιστημονικών ενώσεων εσωτερικού και εξωτερικού.

Η συμμετοχή στο συμπόσιο είναι δωρεάν για όλους, ώστε να μπορούν να συμμετέχουν όλοι οι αθλητικοί φορείς. Στόχος είναι η ευαισθητοποίηση των αθλητών, των προπονητών, των γονέων και των αθλητικών οργανώσεων για τη νέα έρευνα, τη γνώση και τις νέες μεθοδολογίες. Οι εισηγητές είναι έμπειροι καθηγητές και επιστήμονες που εργάζονται στον τομέα αυτό εδώ και πολλά χρόνια.

Την Τρίτη 5 Σεπτεμβρίου 2023, από τις 4:00 μ.μ. έως τις 10:00 μ.μ. στην Αίθουσα του καθ. δρ. Ο Janez Hribar στη Σχολή Βιοτεχνολογίας του Πανεπιστημίου της Λιουμπλιάνα πραγματοποίησε το 6ο Συμπόσιο Simčič για τη Διατροφή και τον Αθλητισμό. Η εκδήλωση έλαβε χώρα ταυτόχρονα και σε εικονική έκδοση.

Οι συμμετέχοντες στο συμπόσιο έμαθαν για τη σημασία της διατροφής τόσο για τους αθλητές αναψυχής όσο και για τους επίλεκτους αθλητές. Την εργασία τους παρουσίασαν και οι αθλητικοί διαιτολόγοι, ενώ ακόμη και ο Ολυμπιονίκης στο τζούντο θα δώσει ομιλία.

Μια σωστά ισορροπημένη διατροφή αθλητή βελτιώνει τη μυϊκή μάζα, την αντοχή, την ταχύτητα και μειώνει την πιθανότητα τραυματισμών. Όταν η ενεργειακή πρόσληψη ενός αθλητή είναι πολύ χαμηλή σε σχέση με την κατανάλωση, μιλάμε για μια κατάσταση που ονομάζεται σύνδρομο σχετικού ενεργειακού ελλείμματος (RED-S). Οι ομιλητές θα παρουσιάσουν συγκεκριμένα τι είναι αυτό και πώς να το αποφύγετε.

Οι ομιλητές θα ασχοληθούν με άλλα θέματα, μεταξύ άλλων, θα ορίσουν την αθλητική διατροφή και τα συμπληρώματα διατροφής για τους αθλητές - τι πραγματικά χρειάζονται και τι όχι.

Συμπόσιο στη μνήμη του εκλιπόντος καθηγητή διατροφής δ.δ. Το Marjan Simčič διοργανώνεται από ενεργούς φοιτητές της Σχολής Βιοτεχνολογίας στο τελευταίο έτος του προγράμματος σπουδών του Master Nutrition.

Η συμμετοχή στο συμπόσιο φέρνει επίσης μόρια άδειας του Ιατρικού Συλλόγου και του Συλλόγου Ιατρικής και Μαιευτικής Φροντίδας της Σλοβενίας.

### ΠΟΡΤΟΓΑΛΙΑ

1) Πορτογαλικό Ινστιτούτο Αθλητισμού και Νεολαίας (Instituto Português do Desporto e Juventude - IPDJ)

Η IPDJ είναι ένας κυβερνητικός οργανισμός στην Πορτογαλία, υπεύθυνος για την προώθηση και τη ρύθμιση των αθλητικών και νεανικών δραστηριοτήτων. Συμμετείχαν ενεργά στις προσπάθειες κατά του ντόπινγκ, εργαζόμενοι για να διασφαλίσουν ότι οι Πορτογάλοι αθλητές συμμορφώνονται με τα διεθνή πρότυπα αντιντόπινγκ. Συνεργάζονται με διεθνείς οργανισμούς κατά του ντόπινγκ για την εφαρμογή αποτελεσματικών πολιτικών κατά του ντόπινγκ στον αθλητισμό.

Για παράδειγμα: Η IPDJ συνεργάζεται με διάφορους αθλητικούς οργανισμούς και ιδρύματα για να οργανώσει εργαστήρια και προπονητικές συνεδρίες για αθλητές, προπονητές και υπαλλήλους του αθλητισμού. Αυτές οι συνεδρίες επικεντρώνονται στην εκπαίδευση των συμμετεχόντων σχετικά με τους κινδύνους του ντόπινγκ, τη σημασία του ευ αγωνίζεσθαι και τους ειδικούς κανόνες και κανονισμούς που σχετίζονται με την καταπολέμηση του ντόπινγκ. Με την παροχή εκπαίδευσης και ευαισθητοποίησης, το IPDJ στοχεύει να διασφαλίσει ότι οι αθλητές είναι καλά ενημερωμένοι για τις συνέπειες του ντόπινγκ και ενθαρρύνονται να αγωνίζονται καθαρά.

Το PDJ διαθέτει επίσης Εργαστήριο Ανάλυσης Ντόπινγκ (Laboratório de Análises de Dopagem – LAD): Το Εργαστήριο Ανάλυσης Ντόπινγκ (LAD) είναι ένας από τους εθνικούς φορείς κατά του ντόπινγκ μαζί με την Πορτογαλική Αρχή Αντιντόπινγκ (ADoP) και την Πειθαρχική Υπηρεσία Αντιντόπινγκ Κολλέγιο (CDA). Είναι μια μονάδα με τεχνική και επιστημονική αυτονομία που λειτουργεί παράλληλα με την IPDJ και οι αρμοδιότητές της ορίζονται στον Νόμο αριθ. 111/2019. Η πρώτη της διαπίστωση χορηγήθηκε από τη ΔΟΕ το 1987 και η αρμοδιότητά της αναγνωρίζεται συνεχώς σε εθνικό και διεθνές επίπεδο. Από τότε, το εργαστήριο αναπτύχθηκε παράλληλα με την πολιτική και κοινωνική ευαισθητοποίηση για θέματα ντόπινγκ στην Πορτογαλία και σε όλο τον κόσμο.

Με τη δημιουργία του Παγκόσμιου Οργανισμού Αντιντόπινγκ (WADA/AMA), ενός ανεξάρτητου διεθνούς οργανισμού που αποτελείται και χρηματοδοτείται εξίσου από το αθλητικό κίνημα και τις κυβερνήσεις του κόσμου, σε αυτόν τον οργανισμό έχουν ανατεθεί οι αρμοδιότητες της επιστημονικής έρευνας, της εκπαίδευσης και της εκπαίδευσης και παρακολούθησης του Παγκόσμιου Κώδικα Αντιντόπινγκ – το δομικό έγγραφο για όλες τις δραστηριότητες κατά του ντόπινγκ παγκοσμίως, σε όλα τα αθλήματα και τις χώρες – από το 2003.

Ιδιαίτερη σημασία στο πλαίσιο των δραστηριοτήτων του LAD έχει το Διεθνές Πρότυπο για Εργαστήρια (ISL), το οποίο στοχεύει να εγγυηθεί την ποιότητα και την εγκυρότητα των δεδομένων και των αποτελεσμάτων που παράγονται από διαπιστευμένα εργαστήρια με ομοιόμορφο και εναρμονισμένο τρόπο.

Πηγή: <https://ipdj.gov.pt/>



## 2) Πορτογαλική Αρχή Αντιντόπινγκ (ADoP)

Το ADoP είναι ο εθνικός οργανισμός κατά του ντόπινγκ της Πορτογαλίας. Είναι υπεύθυνοι για τη διεξαγωγή τεστ αντιντόπινγκ, την εφαρμογή εκπαιδευτικών προγραμμάτων κατά του ντόπινγκ και τη διασφάλιση ότι οι Πορτογάλοι αθλητές αγωνίζονται σε ένα καθαρό και δίκαιο περιβάλλον. Το ADoP συνεργάζεται με διεθνείς οργανισμούς κατά του ντόπινγκ και αθλητικές ομοσπονδίες για την υποστήριξη της ακεραιότητας του αθλητισμού στην Πορτογαλία. Για παράδειγμα: Η Πορτογαλική Αρχή κατά του Ντόπινγκ (ADoP), σε συνεργασία με τη Σχολή Ανθρώπινης Κινητικότητας του Πανεπιστημίου της Λισαβόνας (FMH-UL), δημιούργησε ένα μεταπτυχιακό πρόγραμμα που ονομάζεται «Πρόληψη Ντόπινγκ». Αυτό το μεταπτυχιακό πρόγραμμα θα ξεκινήσει την 1η Οκτωβρίου του τρέχοντος έτους και θα ολοκληρωθεί στις 31 Ιανουαρίου 2024. Αποτελείται από 6 ενότητες μαθημάτων εξ αποστάσεως εκπαίδευσης με ασύγχρονα τμήματα και φροντιστηριακή διδασκαλία. Το μάθημα, με συνολικά 20 ECTS, θα διδαχθεί από καθηγητές από το Πανεπιστήμιο της Λισαβόνας, το Εργαστήριο Ανάλυσης Ντόπινγκ, το Πανεπιστημιακό Νοσοκομειακό Κέντρο της Κεντρικής Λισαβόνας, το Νέο Πανεπιστήμιο της Λισαβόνας, τη Δικαστική Αστυνομία και την Πορτογαλική Αρχή Αντιντόπινγκ. Το μάθημα απευθύνεται σε επαγγελματίες που εκπαιδεύονται σε: ιατρική, νοσηλευτική, κλινική ανάλυση, φυσιοθεραπεία, φαρμακευτική, ψυχολογία, νομική, επιστήμη φυσικής αγωγής και αθλητισμού, διατροφή και διαιτολογία και εγκληματολογία. Στόχοι αυτού του μεταπτυχιακού προγράμματος είναι να παρέχει μια ευρεία, οργανωμένη και ενημερωμένη άποψη για την καταπολέμηση του ντόπινγκ στον αθλητισμό, καθώς και να παρέχει εξειδικευμένη γνώση από πολλαπλές σκοπιές των κανόνων που σχετίζονται με τους τομείς της εκπαίδευσης για το ντόπινγκ, της πρόληψης και ρύθμιση.

Πηγή: <https://ador.pt/>

## 3) Πορτογαλικές Αθλητικές Ομοσπονδίες

Διάφορες αθλητικές ομοσπονδίες στην Πορτογαλία, όπως η Πορτογαλική Ποδοσφαιρική Ομοσπονδία (Federação Portuguesa de Futebol) και η Πορτογαλική Ομοσπονδία Στίβου (Federação Portuguesa de Atletismo), συμμετέχουν ενεργά στις προσπάθειες κατά του ντόπινγκ στα αντίστοιχα αθλήματα τους. Συνεργάζονται στενά με διεθνείς κυβερνητικούς φορείς όπως η FIFA και η World Athletics για την εφαρμογή πολιτικών κατά του ντόπινγκ και την εκπαίδευση των αθλητών σχετικά με τη σημασία του καθαρού αθλητισμού.

Πηγή: <https://www.fpf.pt/pt/>

## ΙΣΠΑΝΙΑ

### 1) Ίδρυμα CELAD

Η Κρατική Υπηρεσία της Ισπανικής Επιτροπής για την Καταπολέμηση του Αντιντόπινγκ στον Αθλητισμό είναι ο δημόσιος φορέας που υπάγεται στο Υπουργείο με αρμοδιότητες στον τομέα της αθλητικής πολιτικής μέσω του οποίου καταρτίζονται και εκτελούνται πολιτικές κατά του ντόπινγκ και είναι υπεύθυνος για τον σχεδιασμό, την εκτέλεση ελέγχους και τη διεκπεραίωση και επίλυση των διαδικασιών επιβολής κυρώσεων. Η οργάνωση, οι λειτουργίες και οι διαδικασίες δράσης της Κρατικής Υπηρεσίας Ισπανικής Επιτροπής για την Καταπολέμηση του Ντόπινγκ στον Αθλητισμό καθορίζονται στο καταστατικό της σύμφωνα με τις διατάξεις του Οργανικού Νόμου 11/2021 της 28ης Δεκεμβρίου, για την καταπολέμηση του ντόπινγκ στον αθλητισμό. Η Κρατική Υπηρεσία Ισπανική Επιτροπή για την Καταπολέμηση του Ντόπινγκ στον Αθλητισμό ενεργεί με πλήρη λειτουργική ανεξαρτησία όταν θεσπίζει και εφαρμόζει μέτρα ελέγχου του ντόπινγκ σε αθλητές και αθλήτριες που υπόκεινται στον προαναφερθέντα νόμο. Ως φορέας ειδικευμένος στη διερεύνηση, τον έλεγχο και την εκτέλεση της πολιτικής κατά του ντόπινγκ στον αθλητισμό, η επιτροπή έχει διαμορφωθεί ως ο κρατικός δημόσιος φορέας παροχής συμβουλών και συνεργασίας με τις δυνάμεις και το σώμα Κρατικής Ασφάλειας, τη δικαστική αστυνομία και τις άλλες δημόσιες εξουσίες με αρμοδιότητες που σχετίζονται με το πεδίο δράσης του και, κατόπιν αιτήματός τους, με τους δικαστές και τα δικαστήρια. Αποστολή και όραμα Η Κρατική Υπηρεσία της Ισπανικής Επιτροπής για την Καταπολέμηση του Ντόπινγκ στον Αθλητισμό είναι ένας δημόσιος φορέας μέσω του οποίου εφαρμόζονται οι πολιτικές του κράτους κατά του ντόπινγκ. Το όραμά μας Να είμαστε η κινητήρια δύναμη για ένα υγιές και καθαρό άθλημα, θεμελιώδες σε μια κοινωνία απαλλαγμένη από ντόπινγκ και εξαπάτηση. Η αποστολή του CELAD είναι να προστατεύει το δικαίωμα στην υγεία όλων των αθλητών και το δικαίωμα συμμετοχής σε αγώνες χωρίς εξαπάτηση επί ίσοις όροις. Για να πετύχει την αποστολή του, το έργο του CELAD έχει τρεις βασικούς άξονες: αποτροπή, ανίχνευση και επιβολή. Το CELAD αποθαρρύνει την εξαπάτηση και το ντόπινγκ μέσω της εκπαίδευσης, του ελέγχου ντόπινγκ και της προώθησης έργων που βοηθούν στην κατανόηση αυτής της κοινωνικής μάστιγας και στην εξάλειψή της. Το CELAD εντοπίζει παραβιάσεις της πολιτικής κατά του ντόπινγκ μέσω προγραμμάτων ελέγχου ντόπινγκ και ερευνητικών προγραμμάτων. Η CELAD επιβάλλει τους κανόνες κατά του ντόπινγκ επιβάλλοντας κυρώσεις για οποιαδήποτε παραβίαση αυτών των κανόνων, εφαρμόζοντας την ισχύουσα νομοθεσία. (<https://celad.culturaydeporte.gob.es/inicio.html>)

Αξιολόγηση του CELAD: Εκπαιδευτικές παρεμβάσεις του ισπανικού οργανισμού κατά του ντόπινγκ μεταξύ των ελίτ αθλητών και σπουδαστών αθλητικών επιστημών Αυτό το έργο επικεντρώνεται στην αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των εκπαιδευτικών παρεμβάσεων που πραγματοποιούνται από την Ισπανική Υπηρεσία Αντιντόπινγκ (CELAD). Οι παρεμβάσεις απευθύνονται σε επίλεκτους αθλητές και προπονητές, καθώς και σε προπτυχιακούς φοιτητές Αθλητικών Επιστημών. Ο πρωταρχικός στόχος είναι να ενισχυθούν οι γνώσεις και οι στάσεις κατά του ντόπινγκ, συμβάλλοντας έτσι σε μια πιο ισχυρή πολιτική κατά του ντόπινγκ στην Ισπανία.

([https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/project\\_garcia\\_-\\_website\\_summary.pdf](https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/project_garcia_-_website_summary.pdf))

Πηγή: <https://adop.pt/>

### Πορτογαλικές Αθλητικές Ομοσπονδίες

Διάφορες αθλητικές ομοσπονδίες στην Πορτογαλία, όπως η Πορτογαλική Ποδοσφαιρική Ομοσπονδία (Federação Portuguesa de Futebol) και η Πορτογαλική Ομοσπονδία Στίβου (Federação Portuguesa de Atletismo), συμμετέχουν ενεργά στις προσπάθειες κατά του ντόπινγκ στα αντίστοιχα αθλήματα τους. Συνεργάζονται στενά με διεθνείς κυβερνητικούς φορείς όπως η FIFA και η World Athletics για την εφαρμογή πολιτικών κατά του ντόπινγκ και την εκπαίδευση των αθλητών σχετικά με τη σημασία του καθαρού αθλητισμού.

Πηγή: <https://www.fpf.pt/pt/>



### 2) Ισπανική Εταιρεία Αθλητιατρικής (SEMED / FEMEDE)

Η Ισπανική Εταιρεία Αθλητιατρικής (SEMED / FEMEDE) είναι μια επιστημονική-επαγγελματική εταιρεία που συγκεντρώνει κοινωνίες και μεμονωμένα μέλη που μοιράζονται ένα κοινό ενδιαφέρον για την Αθλητιατρική και τις συναφείς επιστήμες. Είναι μια νεανική οντότητα, με λιγότερα από 30 χρόνια ύπαρξης, αλλά και μια κοινωνία με τεράστια εμπειρία, που έχει επιδείξει σημαντική συγκολλητική και οργανωτική ικανότητα στον τομέα της Αθλητιατρικής. Επαγγελματικά εδώ και χρόνια αποτελεί οντότητα πρωταρχικής σημασίας στη διατήρηση της ειδικότητας της Φυσικής Αγωγής και της Αθλητιατρικής? έπαιξε επίσης θεμελιώδη ρόλο στη σύνταξη νόμων που επηρεάζουν ειδικά το επάγγελμά μας, όπως ο Νόμος για την προστασία της υγείας και την καταπολέμηση του ντόπινγκ στον αθλητισμό. Αυτό το έργο κατέστη δυνατό χάρη στο έργο που πραγματοποιήθηκε με οργανισμούς με τους οποίους διατηρούμε εξαιρετικούς δεσμούς συνεργασίας, όπως το Consejo Superior de Deportes και το Organización Médica Colegial. Επιστημονικά, η SEMED / FEMEDE κατέχει θέση αδιαμφισβήτητης ηγεσίας.

Αφενός, έχει δημοσιεύσει, τα τελευταία χρόνια, αρκετά έγγραφα συναίνεσης που αποτελούν αναφορά από πρώτο χέρι για τους επαγγελματίες υγείας. Επίσης, έχει εκδώσει αρκετά βιβλία, τα οποία αποτελούν αδιαμφισβήτητη αναφορά στα θέματα που θίγουν. Επιπλέον, μπόρεσε να διοργανώσει δώδεκα Εθνικά Συνέδρια, τρία Ευρωπαϊκά Συνέδρια και ένα Παγκόσμιο Συνέδριο, το οποίο σημείωσε μεγάλη επιτυχία από άποψη οργάνωσης, επιστήμης και συμμετοχής και που θα αποτελέσει σημείο αναφοράς για μελλοντικές δραστηριότητες υψηλού επιπέδου.

Η SEMED διοργανώνει διάφορα Συμπόσια, συνέδρια για το ντόπινγκ: ΗΜΕΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΝΤΟΠΙΝΓΚ «ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΩΝ ΓΙΑΤΡΩΝ ΑΠΟ ΤΟ ΝΤΟΠΙΝΓΚ» (<https://www.femedede.es>)

### 3) Δίπλωμα: ΠΡΟΛΗΨΗ ΝΤΟΠΙΝΓΚ

Το ντόπινγκ είναι ένα καθιερωμένο φαινόμενο στον αθλητισμό που έχει λάβει τεράστιες διαστάσεις, απειλώντας την ίδια την ουσία του αθλητισμού και δυνητικά θέτοντας σε κίνδυνο την υγεία του αθλητή, γεγονός που κατέστησε αναγκαία την ανάπτυξη στρατηγικών για τον έλεγχο και την εξάλειψή του. Τα πιο γνωστά μέτρα είναι κατασταλτικά, όπως έλεγχοι ντόπινγκ και κυρώσεις. Υπάρχουν όμως στρατηγικές πρόληψης και εκπαίδευσης που προσπαθούν να πείσουν τους αθλητές να μην χρησιμοποιούν απαγορευμένες μεθόδους ντόπινγκ.

Πτυχίο που απονέμεται από το Universidad Católica San Antonio de Murcia (UCAM) σε συνεργασία με το CELAD με διδακτικό φορτίο 20 ECTS.

Αυτό το προσόν παρέχει την απαραίτητη εκπαίδευση για την απόκτηση εις βάθος γνώσης της έννοιας του ντόπινγκ, των υγειονομικών και νομικών συνεπειών του, των μεθόδων καταπολέμησης του ντόπινγκ και των στρατηγικών πρόληψης.

Με το πτυχίο πανεπιστημιακού εμπειρογνώμονα στην πρόληψη του ντόπινγκ, είναι δυνατό να αποκτήσετε το προσόν του πράκτορα ελέγχου ντόπινγκ από την Ισπανική Επιτροπή για την Καταπολέμηση του Ντόπινγκ στον Αθλητισμό (CELAD).

(<https://celad.culturaydeporte.gob.es/dam/jcr:ada68d6f-aef7-4300-9949-15839060da1b/experto-prevencion-dopaje-2.pdf>)



## ΓΕΡΜΑΝΙΑ

### Νόμος κατά του ντόπινγκ στη Γερμανία: Οι στόχοι του νόμου είναι:

- Καταπολέμηση της χρήσης ουσιών ντόπινγκ και μεθόδων ντόπινγκ στον αθλητισμό
- Προστασία της υγείας των αθλητών
- Διασφάλιση δικαιοσύνης και ίσων ευκαιριών στους αθλητικούς αγώνες
- Διατήρηση της ακεραιότητας του αθλήματος

Ο νόμος κατά του ντόπινγκ εισάγει νέα ποινικά αδικήματα και ενισχύει τη συνεργασία μεταξύ του αθλητισμού και του κράτους στη δίωξη των παραβιάσεων των κανόνων κατά του ντόπινγκ. Ο νέος νόμος καθιστά επίσης το αυτο-ντόπινγκ αξιόποιο αδίκημα. Είναι η πρώτη φορά που καταγράφονται ανταγωνιστικοί αθλητές που κάνουν χρήση ντόπινγκ για να αποκτήσουν πλεονεκτήματα στον οργανωμένο αθλητισμό. Αυτό ισχύει τόσο για αθλητές δοκιμαστικής πίσινας όσο και για αθλητές που παράγουν σημαντικά έσοδα από το άθλημά τους. Τιμωρείται επίσης η απόκτηση και κατοχή μικρών ποσοτήτων ουσιών ντόπινγκ για σκοπούς αυτο-ντόπινγκ. Αυξάνει επίσης τους κανονισμούς για τους ανθρώπους στο παρασκήνιο. Το AntiDopG βοηθά τις υπηρεσίες επιβολής του νόμου να διαλύσουν τα δίκτυα ντόπινγκ. Η ανταλλαγή δεδομένων μεταξύ της NADA Γερμανίας, των δικαστηρίων και των εισαγγελιών ρυθμίζεται με νόμο για πρώτη φορά.

Η πράξη συντάχθηκε από το Ομοσπονδιακό Υπουργείο Δικαιοσύνης και Προστασίας των Καταναλωτών, το Ομοσπονδιακό Υπουργείο Εσωτερικών και το Ομοσπονδιακό Υπουργείο Υγείας. Ένα πρώτο προσχέδιο παρουσιάστηκε στις 12 Νοεμβρίου 2014. Διάφορα ιδρύματα, συμπεριλαμβανομένου του NADA Germany, είχαν την ευκαιρία να υποβάλουν δήλωση σχετικά με το προσχέδιο. Η NADA Γερμανίας μελέτησε το κείμενο της πράξης λεπτομερώς και σχολίασε ιδιαίτερα τις ενότητες που επηρεάζουν άμεσα το έργο της NADA Γερμανίας.

Μετά τη λήψη των διαφόρων γνωμοδοτήσεων, η πράξη συζητήθηκε στις αρμόδιες επιτροπές. Στις 27 Νοεμβρίου 2015, το Bundesrat ενέκρινε τον νόμο κατά του ντόπινγκ που ψηφίστηκε από την Bundestag. Ο νόμος τέθηκε σε ισχύ στις 18 Δεκεμβρίου 2015 όταν δημοσιεύτηκε στην Εφημερίδα του Ομοσπονδιακού Νόμου.

Η διατύπωση του AntiDopG τροποποιήθηκε τελευταία φορά στις 3 Ιουλίου 2020 και στις 12 Αυγούστου 2021. Για πρώτη φορά, η πράξη περιέχει τον λεγόμενο κανονισμό μαρτύρων δικαστηρίου, ο οποίος εισήχθη επίσης από τη NADA Γερμανίας στη διαδικασία αξιολόγησης.

### ΠΟΡΤΟΓΑΛΙΑ

Η Πορτογαλία έχει θεσπίσει νομοθεσία για την καταπολέμηση του ντόπινγκ στον αθλητισμό. Η κύρια νομική πράξη που αντιμετωπίζει αυτό το ζήτημα είναι ο νόμος αριθ. - Οργανισμός Ντόπινγκ (WADA). Καθιερώνει ένα ολοκληρωμένο πλαίσιο για την πρόληψη και την τιμωρία των πρακτικών ντόπινγκ στον αθλητισμό. Από τη θέσπισή του, ο νόμος ήταν το πρωταρχικό νομικό μέσο για την καταπολέμηση του ντόπινγκ στην Πορτογαλία. Ωστόσο, συγκεκριμένες λεπτομέρειες και διατάξεις του νόμου ενδέχεται να υπόκεινται σε ενημερώσεις ή τροποποιήσεις με την πάροδο του χρόνου ώστε να αντικατοπτρίζουν τις εξελισσόμενες πολιτικές και πρακτικές κατά του ντόπινγκ. Για τις πιο πρόσφατες και λεπτομερείς πληροφορίες, συνιστάται να συμβουλευτείτε επίσημες κυβερνητικές πηγές ή νομικές βάσεις δεδομένων.

Ένα άλλο σχετικό νομοσχέδιο που σχετίζεται με τις προσπάθειες κατά του ντόπινγκ στην Πορτογαλία είναι το νομοθετικό διάταγμα αριθ. 146/2006, το οποίο θεσπίζει το νομικό πλαίσιο για το Πορτογαλικό Ινστιτούτο Αθλητισμού και Νεολαίας (Instituto Português do Desporto e Juventude, IPDJ). Το IPDJ διαδραματίζει κρίσιμο ρόλο στην εφαρμογή πολιτικών κατά του ντόπινγκ και στο συντονισμό των προσπαθειών για την καταπολέμηση του ντόπινγκ στον αθλητισμό σε εθνικό επίπεδο.

Οι βασικές πτυχές που καλύπτονται από το νομοθετικό διάταγμα αριθ. Επιπλέον, το νομοθετικό διάταγμα μπορεί να περιγράφει συγκεκριμένα μέτρα ή εξουσίες που παρέχονται στην IPDJ σχετικά με την πρόληψη, τον εντοπισμό και την επιβολή του ντόπινγκ στο πλαίσιο του πορτογαλικού αθλητισμού.

Αυτή η νομοθεσία, σε συνδυασμό με τον νόμο αριθ. 38/2012, συμβάλλει σε ένα ολοκληρωμένο νομικό πλαίσιο για την αντιμετώπιση του ντόπινγκ στον αθλητισμό στην Πορτογαλία

## ΙΣΠΑΝΙΑ

Η κυβέρνηση ενέκρινε, στη συνεδρίαση του υπουργικού συμβουλίου, το βασιλικό διάταγμα για τη θέσπιση κανονισμών που εκδόθηκαν βάσει του Οργανικού Νόμου 11/2021 για την καταπολέμηση του ντόπινγκ στον αθλητισμό μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα, αποδοτικότητα και ασφάλεια σε όλες τις διαδικασίες που προβλέπονται σε αυτόν.

Το πλήρες κείμενο της ελάρκειας του έργου και των λειτουργιών του οργανισμού – Ισπανική Επιτροπή για την καταπολέμηση του ντόπινγκ στον αθλητισμό (CELAD) στον παρόντα νόμο και επισημοποιεί την πλήρη προσαρμογή της ισπανικής έννομης τάξης με τα διεθνή πρότυπα του παγκόσμιου οργανισμού κατά του ντόπινγκ (WADA).

Επιπλέον, αυτό το νέο Real Decreto καταργεί το προηγούμενο κείμενο που ίσχυε από το 2009 και ενημερώνει πιο αποτελεσματικά όλες τις διαδικασίες σχεδιασμού για την επιβολή των ελέγχων κατά του ντόπινγκ.

Στα άρθρα του, καθορίζει τα κριτήρια για τη διαμόρφωση της ομάδας που καταγράφεται στο Control, η ομάδα των αθλητών που είναι υποχρεωμένοι να υποδεικνύουν την τοποθεσία της καθημερινής ρουτίνας CELAD για μία ώρα την ημέρα όπου μπορούν να υποβληθούν σε έλεγχο αντιντόπινγκ.

Ως καινοτομία, το βασιλικό διάταγμα που εγκρίθηκε σήμερα δημιουργεί μια δεύτερη ομάδα: τη λεγόμενη ομάδα Ελέγχου. Θα περιλαμβάνει έναν καθορισμένο αριθμό αθλητών που θα είναι υποχρεωμένοι να υποδείξουν τη συνήθη τοποθεσία προπόνησής τους. Σε αντίθεση με τους αθλητές και περιλαμβάνονται στην ομάδα Καταγεγραμμένα στον Έλεγχο, τα μέλη αυτής της δεύτερης ομάδας δεν υπόκεινται σε καμία κακή συμπεριφορά τοποθεσίας.

Επιπλέον, το Βασιλικό Διάταγμα ρυθμίζει τις διαδικασίες συλλογής δειγμάτων και αντιντόπινγκ CELAD ενώ του επιτρέπει την εφαρμογή της μεθόδου που είναι γνωστή ως αποφάσεις με σταγόνα αίματος, ένα νέο σύστημα μεταφοράς δειγμάτων αίματος πιο αποτελεσματικό από την παραδοσιακή μέθοδο.



Η WADA ιδρύθηκε το 1999 ως διεθνής ανεξάρτητος οργανισμός για να ηγηθεί ενός συλλογικού παγκόσμιου κινήματος για τον αθλητισμό χωρίς ντόπινγκ. Η διακυβέρνηση και η χρηματοδότηση του WADA βασίζονται στην ισότιμη συνεργασία μεταξύ του αθλητικού κινήματος και των κυβερνήσεων του κόσμου.

Ο πρωταρχικός ρόλος της WADA είναι να αναπτύσσει, να εναρμονίζει και να συντονίζει κανόνες και πολιτικές κατά του ντόπινγκ σε όλα τα αθλήματα και τις χώρες.

Οι βασικές τους δραστηριότητες περιλαμβάνουν:

- Έρευνα επιστημονικών και κοινωνικών επιστημών·
- εκπαίδευση; νοημοσύνη και έρευνες
- ανάπτυξη ικανότητας κατά του ντόπινγκ
- και παρακολούθηση της συμμόρφωσης με το Παγκόσμιο Πρόγραμμα Αντιντόπινγκ.

Η WADA ιδρύθηκε μετά από ένα μεγάλο σκάνδαλο ντόπινγκ που συγκλόνισε τον κόσμο της ποδηλασίας το 1998. Η WADA ιδρύθηκε στις 10 Νοεμβρίου 1999 για την προστασία των αθλητών, την προώθηση των αξιών του καθαρού αθλητισμού και τη διατήρηση του πνεύματος του αθλητισμού διεθνώς.

Η WADA ιδρύθηκε ως ίδρυμα υπό την πρωτοβουλία της ΔΟΕ με την υποστήριξη και τη συμμετοχή διακυβερνητικών οργανισμών, κυβερνήσεων, δημόσιων αρχών και άλλων δημόσιων και ιδιωτικών φορέων που καταπολεμούν το ντόπινγκ στον αθλητισμό.

Μέχρι σήμερα, ο Οργανισμός αποτελείται και χρηματοδοτείται από το αθλητικό κίνημα και τις κυβερνήσεις του κόσμου.

Πληροφορίες και εικόνα ανακτήθηκαν από τον ιστότοπο της WADA

## ΟΡΑΜΑ

**Ένας κόσμος όπου όλοι οι αθλητές μπορούν να συμμετέχουν σε ένα αθλητικό περιβάλλον χωρίς ντόπινγκ**

## ΑΠΟΣΤΟΛΗ

**Να ηγηθεί ενός συλλογικού παγκόσμιου κινήματος για άθλημα χωρίς ντόπινγκ.**



Ο Παγκόσμιος Κώδικας Αντιντόπινγκ είναι ένα βασικό έγγραφο που παρέχει το πλαίσιο για τις πολιτικές, τους κανόνες και τους κανονισμούς κατά του ντόπινγκ εντός των αθλητικών οργανισμών και μεταξύ των δημοσίων αρχών. Έχει σχεδιαστεί για να εναρμονίζει τις πολιτικές κατά του ντόπινγκ και να διασφαλίζει ότι τα πρότυπα είναι τα ίδια για όλους τους αθλητές. Σε συνδυασμό με οκτώ Διεθνή Πρότυπα που στοχεύουν στην ενίσχυση της συνέπειας μεταξύ των οργανισμών κατά του ντόπινγκ σε διάφορους τομείς.

Τα Διεθνή Πρότυπα είναι:

- Το Διεθνές Πρότυπο Δοκιμών και Ερευνών (ISTI)
- Το Διεθνές Πρότυπο για Εργαστήρια (ISL)
- Το Διεθνές Πρότυπο για Εξαιρέσεις Θεραπευτικής Χρήσης (ISTUE)
- Το Διεθνές Πρότυπο για τον Απαγορευμένο Κατάλογο (The List)
- Το Διεθνές Πρότυπο για την Προστασία του Απορρήτου και των Προσωπικών Πληροφοριών (ISPPPI)
- Το Διεθνές Πρότυπο για τη Συμμόρφωση με τον Κώδικα από τους Υπογράφοντες (ISCCS)
- Το Διεθνές Πρότυπο για την Εκπαίδευση (ISE)
- Το Διεθνές Πρότυπο για τη Διαχείριση Αποτελεσμάτων (ISRM)

Πληροφορίες ανακτήθηκαν από τον ιστότοπο της WADA



## Άρθρο 1: Ορισμός του ντόπινγκ

- Το ντόπινγκ ορίζεται ως η εμφάνιση μιας ή περισσότερων παραβιάσεων των κανόνων αντιντόπινγκ που περιγράφονται στο άρθρο 2.1 έως το άρθρο 2.11 του κώδικα WADA. Αυτό το άρθρο καθιερώνει τη θεμελιώδη ιδέα ότι οποιαδήποτε παραβίαση των καθορισμένων κανόνων συνιστά ντόπινγκ.

## Άρθρο 2: Παραβιάσεις των κανόνων κατά του ντόπινγκ

- Ο σκοπός του άρθρου 2 είναι να προσδιορίσει λεπτομερώς τις περιστάσεις και τις συμπεριφορές που συνιστούν παραβιάσεις των κανόνων κατά του ντόπινγκ. Οι αθλητές και άλλα άτομα που υπόκεινται στον Κώδικα είναι υπεύθυνοι για την κατανόηση αυτών των κανόνων. Το άρθρο περιγράφει διάφορες παραβιάσεις, συμπεριλαμβανομένης της παρουσίας απαγορευμένων ουσιών, χρήσης ή απόπειρας χρήσης τέτοιων ουσιών ή μεθόδων, αποφυγής ή άρνησης συλλογής δειγμάτων, αποτυχίες εντοπισμού, παραποίηση, κατοχή, διακίνηση, διαχείριση, συννεοχή, απαγορευμένη συσχέτιση και πράξεις που αποθαρρύνουν την αναφορά. Κάθε υποενότητα παρέχει συγκεκριμένα κριτήρια για τη διαπίστωση παραβίασης.

### ✓ 2.1 Παρουσία Απαγορευμένης Ουσίας:

- Οι αθλητές είναι προσωπικά υπεύθυνοι.
- Ισχύει η αρχή της αυστηρής ευθύνης.
- Η παρουσία στο δείγμα αποτελεί παράβαση.

### ✓ 2.2 Χρήση ή απόπειρα χρήσης απαγορευμένης ουσίας ή μεθόδου:

- Οι αθλητές είναι προσωπικά υπεύθυνοι.
- Η επιτυχία ή η αποτυχία είναι άσχετη. αρκεί η προσπάθεια χρήσης.

### ✓ 2.3 Αποφυγή, άρνηση ή αποτυχία συλλογής δειγμάτων:

- Η αποφυγή, η άρνηση ή η αποτυχία χωρίς επιτακτική αιτιολόγηση είναι παραβίαση.

## ✓ 2.4 Αποτυχίες τοποθεσίας:

- Τρεις χαμένες δοκιμές/αστοχίες κατάθεσης εντός δώδεκα μηνών σε μια Εγγεγραμμένη Ομάδα Δοκιμών συνιστούν παράβαση.

## ✓ 2.5 Παραβίαση ή απόπειρα παραβίασης:

- Η παραβίαση οποιουδήποτε μέρους του Έλεγχου Ντόπινγκ είναι παράβαση.

## ✓ 2.6 Κατοχή απαγορευμένης ουσίας ή μεθόδου:

- Η κατοχή εντός αγώνων χωρίς αιτιολόγηση αποτελεί παράβαση.
- Το Προσωπικό Υποστήριξης Αθλητών πρέπει να δικαιολογήσει την κατοχή.

## ✓ 2.7: Εμπορία ή απόπειρα εμπορίας απαγορευμένων ουσιών ή μεθόδων

- Περιλαμβάνει εμπορία ή απόπειρα διακίνησης οποιασδήποτε απαγορευμένης ουσίας ή μεθόδου.
- Σημασία: Αντιμετωπίζει την παράνομη διανομή και εμπορία ουσιών ή μεθόδων που παραβιάζουν τους κανόνες κατά του ντόπινγκ.

## ✓ 2.8: Χορήγηση ή απόπειρα χορήγησης απαγορευμένων ουσιών ή μεθόδων

- Περιλαμβάνει τη χορήγηση ή την απόπειρα χορήγησης απαγορευμένων ουσιών ή μεθόδων.
- Πλαίσιο: Ισχύει τόσο εντός όσο και εκτός ανταγωνισμού.
- Η επιτυχία ή η αποτυχία της διοίκησης δεν έχει σημασία. η απόπειρά του συνιστά παράβαση.



## ✓ Άρθρο 2.9: Συνενοχή ή απόπειρα συνενοχής

- Περιλαμβάνει σκόπιμη συνενοχή ή απόπειρα συνενοχής σε παραβιάσεις κανόνων αντιντόπινγκ από άλλο άτομο.
- Παραδείγματα: Βοήθεια, ενθάρρυνση, βοήθεια, συνέργεια, συνωμοσία ή συγκάλυψη.
- Καλύπτει μια σειρά από ενέργειες που υποστηρίζουν ή αποκρύπτουν παραβιάσεις, δίνοντας έμφαση στη λογοδοσία.

## ✓ Άρθρο 2.10: Απαγορευμένη ένωση από αθλητές ή άλλα πρόσωπα

### Κριτήρια παραβίασης:

- Σύλλογος με επαγγελματική ή αθλητική ιδιότητα με Ακατάλληλο Άτομο Υποστήριξης Αθλητών.
- Περιλαμβάνει άτομα που εκτίουν περίοδο ακαταλληλότητας, εκείνους που καταδικάστηκαν ή διαπιστώθηκαν παραβίαση ή ενεργούν ως μεσάζοντες.

### Διαπίστωση παράβασης:

- Ο Οργανισμός Αντιντόπινγκ πρέπει να αποδείξει τη γνώση του Αθλητή ή άλλου Ατόμου σχετικά με την κατάσταση του Ακατάλληλου Ατόμου Υποστήριξης Αθλητή.
- Το βάρος της απόδειξης φέρει ο Αθλητής ή άλλο Πρόσωπο για να δείξει μη επαγγελματική ή αναπόφευκτη σχέση.

### Αναφορά:

- Υποχρέωση για τους Οργανισμούς Αντιντόπινγκ να υποβάλλουν πληροφορίες σχετικά με το Μη επιλέξιμο Προσωπικό Υποστήριξης Αθλητών στον WADA.

## ✓ Άρθρο 2.11: Ενέργειες για την αποθάρρυνση ή αντίποινα κατά της αναφοράς

- Περιλαμβάνει πράξεις που έχουν σκοπό να αποθαρρύνουν την αναφορά παραβιάσεων κατά του ντόπινγκ ή μη συμμόρφωσης με τον Κώδικα.
- Περιλαμβάνει απειλές ή εκφοβισμό κατά ατόμων που παρέχουν αποδεικτικά στοιχεία ή πληροφορίες καλή τη πίστη.
- Ισχύει όταν μια τέτοια συμπεριφορά δεν παραβιάζει το Άρθρο 2.5.

## Άρθρο 3: Απόδειξη ντόπινγκ

Το άρθρο 3 του Παγκόσμιου Κώδικα Αντιντόπινγκ αναφέρεται στην «Απόδειξη Ντόπινγκ». Αυτό το άρθρο περιγράφει το βάρος, τα πρότυπα απόδειξης και τις μεθόδους για τη διαπίστωση γεγονότων και τεκμηρίων στο πλαίσιο παραβιάσεων των κανόνων κατά του ντόπινγκ.

### ✓ Βάρη και Πρότυπα Αποδείξεων

Ο Οργανισμός Αντιντόπινγκ φέρει το βάρος της απόδειξης παραβίασης του κανόνα αντιντόπινγκ.

Το πρότυπο απόδειξης είναι η «άνετη ικανοποίηση» της ομάδας ακρόασης, μεγαλύτερη από το ισοζύγιο πιθανοτήτων αλλά λιγότερο από την απόδειξη πέρα από εύλογη αμφιβολία.

### ✓ Μέθοδοι Διαπίστωσης Γεγονότων και Τεκμηρίων

Τα γεγονότα μπορούν να τεκμηριωθούν με οποιοδήποτε αξιόπιστο μέσο, συμπεριλαμβανομένων των παραδοχών.

Οι αναλυτικές μέθοδοι και τα όρια απόφασης που έχουν εγκριθεί από τον WADA τεκμαίρονται επιστημονικά έγκυρα.

Τα διαπιστευμένα από τον WADA εργαστήρια τεκμαίρεται ότι ακολουθούν το Διεθνές Πρότυπο για Εργαστήρια, με την επιλογή για τον Αθλητή να αντικρούσει αυτό το τεκμήριο.

Οι αποκλίσεις από τα Διεθνή Πρότυπα ή άλλους κανόνες κατά του ντόπινγκ δεν ακυρώνουν τα αποτελέσματα, αλλά μπορούν να ληφθούν υπόψη εάν εύλογα θα μπορούσαν να έχουν προκαλέσει παραβίαση του κανόνα αντιντόπινγκ.

### ✓ Αδιάψευστα Στοιχεία

Οι αποφάσεις του δικαστηρίου ή του πειθαρχικού δικαστηρίου είναι αμάχητα στοιχεία εκτός εάν ο αθλητής αποδείξει παραβίαση της φυσικής δικαιοσύνης.

### ✓ Δυσμενή Συμπεράσματα

Μια ομάδα ακρόασης μπορεί να συναγάγει αρνητικά συμπεράσματα εάν ένας αθλητής αρνηθεί να εμφανιστεί και να απαντήσει σε ερωτήσεις.

**Περισσότερα άρθρα του Κώδικα που είναι σημαντικό να αναφέρουμε είναι:**

## **Απαγορευμένη λίστα (άρθρο 4):**

Ο Απαγορευμένος Κατάλογος διαδραματίζει κρίσιμο ρόλο στη διατήρηση της ακεραιότητας των αθλημάτων εντοπίζοντας ουσίες και μεθόδους που απαγορεύονται στον αθλητισμό. Αυτό το άρθρο χρησιμεύει ως σημείο αναφοράς για τους αθλητές και τους οργανισμούς κατά του ντόπινγκ για τη διασφάλιση της συμμόρφωσης.

## **Δοκιμές και έρευνες (άρθρο 5):**

Το άρθρο 5 περιγράφει τις διαδικασίες για τον έλεγχο των αθλητών, τόσο εντός όσο και εκτός αγώνων. Αυτό περιλαμβάνει τις μεθόδους, τη συχνότητα και τα κριτήρια για τη δοκιμή. Οι αυστηρές δοκιμές και έρευνες είναι θεμελιώδεις για τον εντοπισμό και την αποτροπή της χρήσης απαγορευμένων ουσιών ή μεθόδων.

## **Εκπαίδευση και Ευαισθητοποίηση (άρθρο 14):**

Η εκπαίδευση είναι ακρογωνιαίος λίθος στον αγώνα κατά του ντόπινγκ. Το άρθρο 14 τονίζει τη σημασία των εκπαιδευτικών προγραμμάτων για την αύξηση της ευαισθητοποίησης των αθλητών και του προσωπικού υποστήριξης. Αυτή η προληπτική προσέγγιση στοχεύει στην πρόληψη ακούσιων παραβιάσεων του ντόπινγκ μέσω της τεκμηριωμένης λήψης αποφάσεων.

## Κυρώσεις και συνέπειες (άρθρο 10):

Το άρθρο 10 καθορίζει τις κυρώσεις για παραβιάσεις των κανόνων κατά του ντόπινγκ (ADRVs). Οι κυρώσεις είναι απαραίτητες για τη διατήρηση της δικαιοσύνης και της ακεραιότητας στον αθλητισμό, για την αποτροπή των αθλητών από την ενασχόληση με πρακτικές ντόπινγκ και για την παροχή συνεπούς και διαφανούς προσέγγισης των συνεπειών.

## Δίκαιη διαδικασία και δικαιοσύνη (άρθρο 9):

Το άρθρο 9 δίνει έμφαση στη δίκαιη διαδικασία και στη δικαιοσύνη στον χειρισμό των παραβιάσεων των κανόνων κατά του ντόπινγκ. Αυτό διασφαλίζει ότι οι αθλητές έχουν την ευκαιρία να παρουσιάσουν την υπόθεσή τους, να αμφισβητήσουν αποδεικτικά στοιχεία και να λάβουν μια δίκαιη και αμερόληπτη ακρόαση, ενισχύοντας τις αρχές της δικαιοσύνης.

## Συνεργασία και Διακυβέρνηση (άρθρο 23):

Το άρθρο 23 υπογραμμίζει τη σημασία της συνεργασίας μεταξύ των ενδιαφερομένων και των φορέων που εμπλέκονται στις προσπάθειες κατά του ντόπινγκ. Αυτό τονίζει την ανάγκη για μια συντονισμένη και ενιαία προσέγγιση στη διακυβέρνηση, ενισχύοντας τη συλλογική δέσμευση στις αρχές κατά του ντόπινγκ.

Αυτά τα άρθρα συμβάλλουν συλλογικά σε ένα ολοκληρωμένο πλαίσιο κατά του ντόπινγκ, που αφορά την πρόληψη, τον εντοπισμό, τις συνέπειες και τις αρχές της δικαιοσύνης και της συνεργασίας στον κόσμο του αθλητισμού.



Πίνακας 1 - Οι πιο κοινές ουσίες ντόπινγκ

## Δειγματοληψία πιο ευέλικτο

Το βασιλικό διάταγμα ρυθμίζει τον εξοπλισμό δειγματοληψίας των δειγμάτων που πρέπει να είναι ταχύτερος, πιο αποτελεσματικός και πιο αποδοτικός. Ρυθμίζει επίσης με μεγαλύτερη λεπτομέρεια την ενδυνάμωση των ατόμων που απαρτίζουν αυτές τις ομάδες. Από την άποψη αυτή, προβλέπει η CELAD και οι αρμόδιοι φορείς των αυτόνομων κοινοτήτων μπορούν να συνάψουν συμφωνίες που επιτρέπουν την ανάπτυξη συστημάτων αμοιβαίας αναγνώρισης των κατανομών ελέγχου ντόπινγκ.

Επιπλέον, περιέχει διατάξεις σχετικά με το Βιολογικό Διαβατήριο που συμπληρώνουν τον κανονισμό σας ως μέθοδο απόδειξης για τη διάπραξη αδικημάτων ντόπινγκ. Τέλος, το κείμενο ρυθμίζει την εφαρμογή προγραμμάτων εκπαίδευσης και ευαισθητοποίησης για την πρόληψη της απαγορευμένης κοινωνικής συμπεριφοράς στον αθλητισμό.

Αυτό το Βασιλικό Διάταγμα που εγκρίθηκε σήμερα από το Υπουργικό Συμβούλιο είναι υπεύθυνο για τη συνεχιζόμενη ανάγκη επικαιροποίησης του νομικού πλαισίου για την καταπολέμηση του ντόπινγκ προκειμένου να ανταποκριθεί σε μια πραγματικότητα τόσο διακυμαίνουσα ως αποτέλεσμα της ταχύτητας με την οποία υπάρχουν νέες επιστημονικές ανακαλύψεις, τεχνικές και μεθοδολογικά εργαλεία για να κερδίσουν έδαφος στον εντοπισμό και την καταστολή των πρακτικών ντόπινγκ και στην προστασία ενός καθαρότερου αθλήματος.

Λόγω της υψηλής κατανάλωσης αυτών των ουσιών παγκοσμίως τις τελευταίες δεκαετίες έχουν δείξει διαφορετικές γνώσεις για αυτό το θέμα και τεράστιες ερευνητικές ομάδες έχουν αναπτύξει φυσικούς τρόπους ώστε οι αθλητές και οι επαγγελματίες να μπορούν να βελτιώσουν την απόδοσή τους χωρίς να θέσουν σε κίνδυνο την υγεία και τη δέσμευσή τους στον αθλητισμό.

Οι φυσικές εναλλακτικές για τις ουσίες ντόπινγκ επικεντρώνονται κυρίως στην Ολιστική Βελτίωση της Απόδοσης (σωματική, ψυχική και διατροφική) και σίγουρα στα συστατικά Ασφαλή, Νομικά και Ηθικά. Όσον αφορά τη Διατροφή, το θεμέλιο πίσω από τις Φυσικές Καλές Εναλλακτικές στηρίζεται στη διατροφή. Μια καλά ισορροπημένη διατροφή είναι ο ακρογωνιαίος λίθος της αθλητικής απόδοσης. Η σωστή διατροφή, σε συνδυασμό με τη σωστή ενυδάτωση και τον ύπνο αποκατάστασης, όχι μόνο τροφοδοτεί το σώμα αλλά παίζει επίσης καθοριστικό ρόλο στη βελτιστοποίηση διαφόρων φυσιολογικών διεργασιών:

- Μακροθρεπτικά και μικροθρεπτικά συστατικά (υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, λίπη, βιταμίνες, μέταλλα, χυμοί, δημητριακά ολικής αλέσεως, ξηροί καρποί, λαχανικά)
- Συνεισφορά θρεπτικών συστατικών/συμπληρώματα (πρωτεΐνη ορού γάλακτος, καζεΐνη, φυτικές ίνες, βιταμίνη C, ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, τροφές πλούσιες σε ψευδάργυρο, βιταμίνη D, ασβέστιο, κρεατίνη, ταυρίνη, γλυκοζαμίνη)

Επίσης, καλά και ενδεδειγμένα συμπληρώματα, σύμφωνα με τους ειδικούς, είναι τα Βοτανικά Συμπληρώματα/Adaptogens. Τα κύρια χαρακτηριστικά τους είναι:

- Δυνατότητα βελτίωσης της απόδοσης φυσικά
- Δεν υπάρχουν ανεπιθύμητες ενέργειες που σχετίζονται με το ντόπινγκ
- Ενισχύστε την ανάρρωση και συμβάλλετε στη συνολική ευεξία
- Βοηθά στη μείωση του στρες, προάγοντας την ανθεκτικότητα και την ψυχική ευεξία



# ΦΥΣΙΚΑ ΦΑΡΜΑΚΑ

Ακολουθούν δύο σχήματα που δείχνουν τους διαφορετικούς τύπους φυτικών συμπληρωμάτων/προσαρμογόνων, καθώς και τα κύρια χαρακτηριστικά και την ταξινόμησή τους:

### TYPES OF ADAPTOGENS AND THEIR BENEFITS

- ashwaganda** helps reduce stress
- holy basil** helps stress response
- astragalus root** improves stress response
- cordycep mushrooms** reduces stress, and improves cognitive performance
- reishi** boosts immunity
- rhodiola** helps reduce stress, decrease fatigue, improve performance
- ginseng** reduces stress, balance hormones, boosts immunity, improves cognitive performance

*\*some adaptogens may interact with medications check with your practitioner*

### Adaptogens 101

def: plants/herbs that help the body adapt to stress, stabilize physiological processes, and maintain homeostasis.

More calming ↑

- Reishi** helps support immune system, reduces anxiety and stress, improves sleep
- Ashwagandha** helps reduce anxiety & cortisol, aids in blood sugar control & thyroid function
- Maca** boosts libido, improves mood, normalizes energy levels

Nourishing

- Holy basil** can help boost energy levels, improves fatigue, anti-inflammatory

Energizing

- Cordyceps** supports healthy energy levels, aids in immune function, supports normal stress response

More stimulating ↓

- Rhodiola** aids in healthy adrenal function, supports healthy cortisol levels, reduces fatigue
- Ginsengs** supports energy levels, antioxidant

@hormone\_nutritic hormone\_nutrition

Η μεγάλη πλειοψηφία αυτών των ουσιών μπορεί να βρεθεί εύκολα σε καταστήματα Φυσικών Προϊόντων, όπως Φυτικά Προϊόντα ή/και σε ορισμένα φαρμακεία ή σε επιχειρήσεις που σχετίζονται με την υγεία. Είναι γεγονός ότι αυτές οι εναλλακτικές λύσεις, παρόλο που είναι ήδη γνωστές, δεν είναι διαθέσιμες σε κάθε χώρα. Όχι μόνο λόγω της διαφορετικής προσβασιμότητας σε αυτό, αλλά και λόγω ορισμένων εκπαιδευτικών πτυχών. Σε αυτό το θέμα, οι προπονητές, οι δάσκαλοι και οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να παρέχουν άμεση και ισχυρή εικόνα για τους αθλητές. Στόχος αυτού του έργου και αυτού του βιβλίου είναι, στην πραγματικότητα, η παροχή χρήσιμου υλικού για αυτούς. Και σε αυτό το θέμα, και σε τελική ανάλυση, οι προπονητές και οι προπονητές έχουν τεράστια ευθύνη να το μεταφέρουν στους αθλητές.

Λαμβάνοντας υπόψη τις πληροφορίες που αναφέρθηκαν παραπάνω, το άλλο συμπλήρωμα των Φυσικών Εναλλακτικών για το Ντόπινγκ βασίζεται στα Φυσικά και Ψυχικά συστατικά. Εκτός από τα δομημένα σχέδια εκπαίδευσης, θεωρείται και ενδείκνυται η άσκηση δραστηριοτήτων Mindfulness, όπως Διαλογισμός, Γιόγκα, Βελονισμός, Οστεοπαθητική και Κρυοθεραπεία.

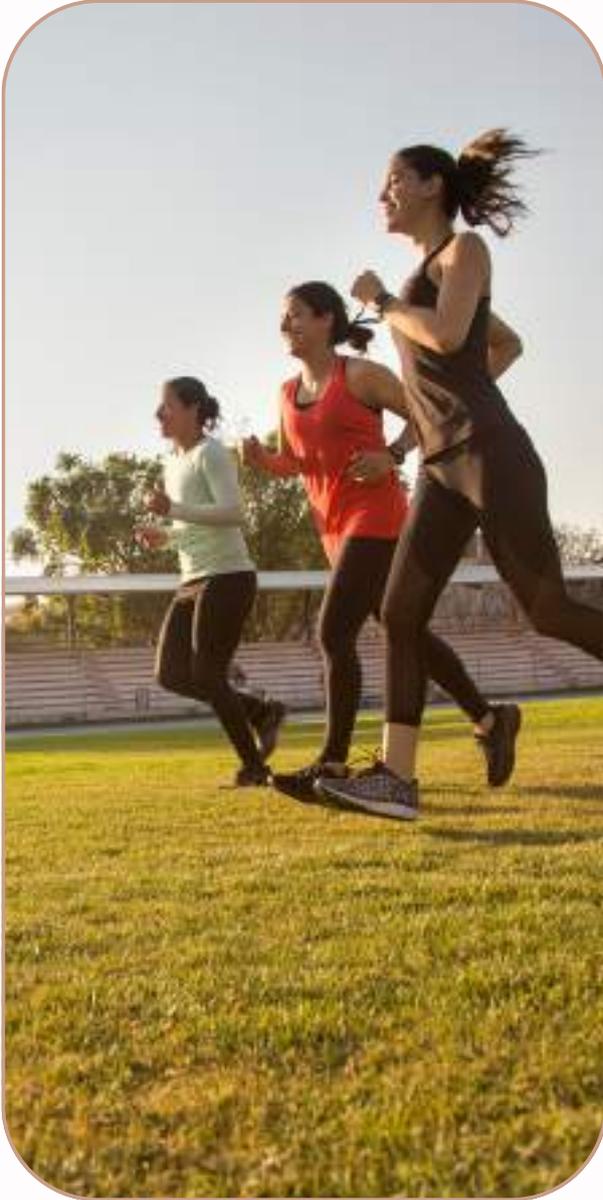




Συμπερασματικά, η δέσμευση όλων των χωρών εταίρων για ηθικό, καθαρό και θεμιτό ανταγωνισμό είναι εμφανής μέσω της έμφασης που δίνουν στην εκπαίδευση και τα προγράμματα κατά του ντόπινγκ.

Ωστόσο, υπάρχει ένα κενό γνώσεων μεταξύ των νεαρών αθλητών σχετικά με το ντόπινγκ και τα νομικά πλαίσια, γεγονός που υποδηλώνει την ανάγκη για εκπαίδευση. Οι προπονητές και οι αθλητικοί οργανισμοί δείχνουν επίσης περιορισμένη επίγνωση των πλεονεκτημάτων και των μειονεκτημάτων του ντόπινγκ, τονίζοντας την ανάγκη για αυξημένη διάδοση της γνώσης.

Η έρευνα που διεξήχθη μεταξύ νεαρών αθλητών παρέχει πολύτιμες πληροφορίες για τα δημογραφικά στοιχεία, τις αθλητικές προτιμήσεις και τις συμπεριφορές τους. Η πλειοψηφία κατανοεί τη σημασία της σωστής διατροφής και επικρατούν ανησυχίες σχετικά με τη χρήση συμπληρωμάτων, συμπεριλαμβανομένης της ασφάλειας, των παρενεργειών, της νομιμότητας και του κόστους.



Η έλλειψη εκπαίδευσης για το ντόπινγκ είναι ένα αξιοσημείωτο εύρημα, με το 70% των συμμετεχόντων να ισχυρίζονται ότι δεν έχουν συμμετάσχει ποτέ σε κανένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα για το ντόπινγκ. Υπάρχει ομόφωνη συμφωνία ότι χρειάζονται περισσότερες πληροφορίες από αθλητικούς φορείς για να γεφυρωθεί αυτό το εκπαιδευτικό χάσμα. Όλες οι χώρες εταίροι ξεχωρίζουν για την προληπτική τους προσέγγιση στον καθάρo ανταγωνισμό και την εφαρμογή μέτρων κατά του ντόπινγκ. Προπονητές και νεαροί αθλητές εκφράζουν την επιθυμία για περισσότερη εκπαίδευση και προπόνηση, αναγνωρίζοντας τα υπάρχοντα κενά. Η θετική νοοτροπία προς τις καλές αθλητικές πρακτικές είναι εμφανής, αλλά οι προσπάθειες για ενίσχυση της γνώσης εξακολουθούν να υφίστανται. Τα κίνητρα για την εξέταση του ντόπινγκ περιλαμβάνουν την επιθυμία για ανταγωνιστικό πλεονέκτημα και την επιρροή των ομοτίμων, δίνοντας έμφαση στο ρόλο των προπονητών και των αθλητικών οργανώσεων. Αυστηρότεροι κανόνες, αυξημένη ευαισθητοποίηση και ολοκληρωμένη εκπαίδευση θεωρούνται απαραίτητα για την προστασία των αθλητών και τη διασφάλιση δίκαιων αθλητικών πρακτικών.



Έρευνα στην κοινότητα βόλει της Σλοβενίας αποκαλύπτει ότι οι προπονητές υποβάλλονται σε υποχρεωτική εκπαίδευση για ντόπινγκ, διασφαλίζοντας μια βασική βάση γνώσεων. Οι αθλητές άνω των 14 λαμβάνουν εκπαίδευση για ντόπινγκ, ενώ οι αθλητές κάτω των 14 βασίζονται σε διάφορες πηγές για πληροφορίες. Αναγνωρίζεται η σημασία της διατροφής και οι νέοι αθλητές εκφράζουν το άνοιγμα σε πρόσθετη εκπαίδευση.

Στο θέμα των Φυσικών Φαρμάκων, καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι αυτή τη στιγμή υπάρχουν πολλές διαφορετικές προσεγγίσεις που πρέπει να εφαρμοστούν από κάθε οργανισμό και, συνολικά, κάθε έθνος. Υπάρχουν διάφορα φυσικά προϊόντα, καθώς και τεχνικές και τρόποι βελτίωσης και ενίσχυσης της απόδοσης των αθλημάτων, χωρίς τη χρήση ουσιών ντόπινγκ. Η πλειονότητα από αυτά είναι διαθέσιμα σε κάθε χώρα και τεχνικές όπως η υγιεινή διατροφή και η επίγνωση είναι προσβάσιμες και χρήσιμες κυρίως για όλους.



Η επανένωση ενός υγιεινού τρόπου ζωής μαζί με τη νομοθεσία και την προστασία των κανόνων και των δικαιωμάτων των αθλητών καθιστά αυτές τις δραστηριότητες και επομένως τους ίδιους τους αθλητές ασφαλέστερες στο αθλητικό περιβάλλον. Ευτυχώς, οι χώρες εταίροι αυτού του έργου αποδεικνύουν ότι υπάρχουν, στην πραγματικότητα, οργανισμοί και οντότητες που προστατεύουν τα καλύτερα συμφέροντα του καλού αθλητισμού και ενός υγιούς αθλητικού περιβάλλοντος. Η νομοθεσία είναι πάντα επικαιροποιημένη και, ως εκ τούτου, και νέες τεχνικές για τη βελτίωση και την κάλυψη όλων των τομέων ηθικής στον αθλητισμό συνεχώς ενημερώνονται επίσης.

Συνολικά, υπάρχει μια παγκόσμια αναγνώριση της ανάγκης για ενισχυμένη εκπαίδευση κατά του ντόπινγκ. Οι αθλητές εμφανίζουν διαφορετικά επίπεδα ευαισθητοποίησης, τονίζοντας τη σημασία των εξατομικευμένων εκπαιδευτικών προγραμμάτων. Οι προπονητές και οι αθλητικοί οργανισμοί διαδραματίζουν ζωτικό ρόλο στη διαμόρφωση στάσεων και συμπεριφορών. Η ασφάλεια, η υγεία, η νομιμότητα και το κόστος είναι βασικές για τις αποφάσεις των αθλητών σχετικά με τη χρήση συμπληρωμάτων. Απαιτούνται συνεχείς προσπάθειες για να γεφυρωθούν τα κενά γνώσης, να προσαρμοστούν στις εξελισσόμενες συμπεριφορές και να διασφαλιστεί ο δίκαιος και καθαρός ανταγωνισμός στον κόσμο του αθλητισμού.

# ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΒΕΛΤΙΣΤΩΝ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ

## (ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΒΙΒΛΙΟ)

ΒΕΛΤΙΣΤΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΓΥΡΩ ΑΠΟ ΤΟ ΝΤΟΠΙΝΓΚ  
ΚΑΙ ΤΗ ΝΕΟΛΑΙΑ, ΦΥΣΙΚΑ ΦΑΡΜΑΚΑ ΚΑΙ ΚΑΝΟΝΕΣ  
ΚΑΙ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ

Επικεφαλής Πακέτου Εργασίας 2:

CPMN, Πορτογαλία

