



Εθνικό Συμβούλιο Καταπολέμησης του Ντόπινγκ

ερωτήσεις  
& απαντήσεις

για τους προπονητές

*Η ουσία  
είναι ο αθλητής*

ΜΥΤΙΛΗΝΑΙΟΣ Α.Ε. 210 4212655



Εθνικό Συμβούλιο Καταπολέμησης του Ντόπινγκ

ΚΗΦΙΣΙΑΣ 7 · ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΟΙ · 115 23 ΑΘΗΝΑ  
ΤΗΛ: 2 10-6496524 - 27 · ΦΑΞ: 2 10-6457403  
email: info@eskan.gr

Τι είναι  
ντόπινγκ;

**Ντόπινγκ** είναι η χορήγηση σε αθλητή ή η χρήση από αυτόν ενός απαγορευμένου μέσου (απαγορευμένη ουσία ή απαγορευμένη μέθοδος) με σκοπό την τεχνητή βελτίωση της αθλητικής του απόδοσης κατά τη διάρκεια των αγώνων ή κατά το στάδιο της προετοιμασίας του. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Κώδικα Αντι-ντόπινγκ, το ντόπινγκ προσδιορίζεται από μια σειρά παραβάσεων, όπως η παρουσία κάποιας απαγορευμένης ουσίας ή των μεταβολιτών της ή κάποιου δείκτη της χρήσης της σε βιολογικό δείγμα αθλητή, η χρήση απαγορευμένων ουσιών ή μεθόδων, η άρνηση υποβολής σε έλεγχο, η μη υποβολή πληροφοριών εντοπισμού (whereabouts) από αθλητές που έχουν τη σχετική υποχρέωση, η κατοχή από αθλητή απαγορευμένης ουσίας και τέλος, η διακίνηση απαγορευμένων ουσιών και μεθόδων.

**Οι απαγορευμένες ουσίες** ταξινομούνται ανάλογα με τη φαρμακολογική τους δράση σε:

- αναβολικούς παράγοντες και πιο συγκεκριμένα στα διάφορα εξωγενώς χορηγούμενα και ενδογενή αναβολικά ανδρογόνα στεροειδή (π.χ. ναδρολόνη, τεστοστερόνη).
- πεπτιδικές ορμόνες (π.χ. ερυθροποιητίνη, αυξητική ορμόνη)
- β2-αγωνιστές (π.χ. κλενβουτερόλη)
- β-αναστολείς (σε συγκεκριμένα αθλήματα όπως τοξοβολία, σκοποβολή)
- αντιοιστρογόνους παράγοντες
- διεγερτικά (π.χ. αμφεταμίνη, εφεδρίνη)
- ναρκωτικά αναλγητικά-κατασταλτικά κεντρικού νευρικού συστήματος
- κανναβινοειδή
- γλυκοκορτικοστεροειδή (χρειάζονται διαδικασία Εξαίρεσης Χρήσης για Θεραπευτικούς Σκοπούς – ΕΧΘΣ)
- διουρητικά και παράγοντες συγκάλυψης (π.χ. φουροσεμίδα, προβενεσίδη)

Οι απαγορευμένες μέθοδοι περιλαμβάνουν διαδικασίες αύξησης της μεταφοράς οξυγόνου στους ιστούς (π.χ. ντόπινγκ αίματος), φαρμακολογικούς, χημικούς, φυσικούς και μηχανικούς χειρισμούς στο λαμβανόμενο δείγμα ούρων, καθώς επίσης και το γονιδιακό ντόπινγκ. Ο πλήρης κατάλογος απαγορευμένων ουσιών και μεθόδων ανανεώνεται από τον WADA κάθε Οκτώβριο και ισχύει από τον Ιανουάριο του επόμενου έτους. Ο κατάλογος του 2007 υπάρχει στην ιστοσελίδα του ΕΣΚΑΝ ([www.eskan.gr](http://www.eskan.gr)) στην ενότητα “Νομοθεσία και Κανονισμοί”.

Ποιες  
είναι οι  
κατηγορίες  
απαγορευμένων  
ουσιών και  
μεθόδων;



**Τι είδους έλεγχου ντόπινγκ γίνονται;**

**Με βάση τον Παγκόσμιο Κώδικα** του WADA, οι έλεγχοι ντόπινγκ χωρίζονται σε δύο κατηγορίες: στους ελέγχους που πραγματοποιούνται κατά τη διάρκεια των αγώνων (έλεγχος εντός αγώνων) και στους ελέγχους που γίνονται κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας (έλεγχος εκτός αγώνων). Τα τελευταία χρόνια έχει δοθεί ιδιαίτερη έμφαση στους ελέγχους εκτός αγώνων, διότι διαπιστώθηκε ότι κάποιοι αθλητές έκαναν χρήση απαγορευμένων ουσιών κατά τη διάρκεια της προπονητικής προετοιμασίας, σταματώντας τη χρήση για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα πριν τους αγώνες. Με αυτόν τον τρόπο είχαν τις όποιες «ευεργετικές επιδράσεις» των απαγορευμένων ουσιών, χωρίς όμως αυτές να ανιχνεύονται στους εντός αγώνων ελέγχους. Τόσο εντός όσο και εκτός αγώνων, μπορεί να ζητηθεί από τον αθλητή να δώσει δείγμα ούρων ή και αίματος. Τα κείμενα των νόμων και κανονισμών που ισχύουν στην Ελλάδα για τους ελέγχους υπάρχουν στην ιστοσελίδα [www.eskan.gr](http://www.eskan.gr), στην ενότητα «Νομοθεσία και κανονισμοί».

**Για να γίνεται έλεγχος** εκτός αγώνων πρέπει οι αθλητές να παρέχουν συστηματικά πληροφορίες εντοπισμού (χώρος διαμονής, χώρος και χρόνος προπόνησης κ.λπ.). Επειδή αυτό δεν μπορεί να γίνει για όλους τους αθλητές μιας χώρας ή μιας διεθνούς ομοσπονδίας, γίνεται μόνο για ορισμένους επιλεγμένους αθλητές. Ο Κατάλογος Ελεγχόμενων Αθλητών περιλαμβάνει τους αθλητές ατομικών και ομαδικών αθλημάτων που είναι υποχρεωμένοι να παρέχουν πληροφορίες εντοπισμού (whereabouts) στο ΕΣΚΑΝ, προκειμένου να γίνονται σε αυτούς αφιιδιαστικοί έλεγχοι εκτός αγώνων. Η διαδικασία κατάρτισης και ενεργοποίησης του ΚΕΑ γίνεται στην αρχή κάθε χρόνου και το ΕΣΚΑΝ ειδοποιεί τον κάθε αθλητή του ΚΕΑ για τις υποχρεώσεις του. Ο ΚΕΑ μπορεί να ανανεώνεται κατά τη διάρκεια του χρόνου (με σχετική ειδοποίηση στους εισαγόμενους αθλητές). Πρέπει να τονισθεί, ότι σε έλεγχο εκτός αγώνων μπορεί να υποβληθεί κάθε αθλητής, είτε αυτός συμπεριλαμβάνεται στον ΚΕΑ είτε όχι. Η μόνη διαφορά είναι ότι οι αθλητές του ΚΕΑ πρέπει να γνωστοποιούν συστηματικά τις πληροφορίες εντοπισμού τους.

**Τι είναι ο Κατάλογος Ελεγχόμενων Αθλητών (ΚΕΑ);**

**Τι πρέπει να γνωρίζω σχετικά με τις διαδικασίες ελέγχου των αθλητών μου;**

**Είναι η διαδικασία** με βάση την οποία ο αθλητής υποβάλλει αίτηση για έγκριση ΕΧΘΣ στον αρμόδιο φορέα (οι διεθνείς ομοσπονδίες για τους διεθνείς αθλητές ή το ΕΣΚΑΝ για τους υπόλοιπους αθλητές). Η αίτηση υποβάλλεται με συγκεκριμένο έντυπο από τον θεράποντα ιατρό στην επιτροπή ΕΧΘΣ του ΕΣΚΑΝ (το έντυπο υπάρχει στην ιστοσελίδα [www.eskan.gr](http://www.eskan.gr) στην ενότητα «Σελίδα του αθλητή»). Μαζί με την αίτηση στην οποία περιλαμβάνονται οι λεπτομέρειες της φαρμακευτικής αγωγής, υποβάλλονται και τυχόν πρόσθετες εξετάσεις που τη δικαιολογούν. Αν η αίτηση γίνει δεκτή τότε ο αθλητής ακολουθεί τη θεραπεία κανονικά. Αν του γίνει έλεγχος και βρεθεί θετικός στην ουσία αυτή τότε είναι δικαιολογημένος, αν η ανιχνευθείσα ποσότητα συμβαδίζει με αυτήν της αγωγής.

**Τι είναι η διαδικασία Εξαίρεσης Χρήσης για Θεραπευτικούς Σκοπούς (ΕΧΘΣ) ή Therapeutic Use Exemption (TUE);**

**Ιδιαίτερη προσοχή** θα πρέπει να δίνεται από την πλευρά σας όταν ο αθλητής σας αρρωστήσει ή τραυματιστεί και χρειαστεί να ακολουθήσει κάποια φαρμακευτική αγωγή. Σκόπιμο θα ήταν να είστε σε επικοινωνία με τον ιατρό ο οποίος θα αναλάβει τη θεραπεία του αθλητή και να τον ενημερώσετε ότι ο αθλητής μπορεί να υποβληθεί σε ελέγχους ντόπινγκ. Αν η θεραπευτική αγωγή περιλαμβάνει απαγορευμένες ουσίες τότε πρέπει να μεριμνήσετε ώστε να ακολουθηθούν όλες οι απαραίτητες διαδικασίες σχετικά με την έγκριση από το ΕΣΚΑΝ για Εξαίρεση Χρήσης για Θεραπευτικούς Σκοπούς (ΕΧΘΣ).

**Το ντόπινγκ είναι μονόδρομος για τις μεγάλες επιδόσεις;**

**Ασφαλώς όχι.** Η φημολογία ότι χωρίς ντόπινγκ δεν μπορείς να κάνεις υψηλό πρωταθλητισμό είναι το νερό στο μύλο των κυκλωμάτων του ντόπινγκ. Σήμερα η αθλητική επιστήμη έχει φτάσει σε τέτοιο επίπεδο που με τη σωστή διατροφή και τις κατάλληλες προπονητικές μεθόδους, ο κάθε αθλητής μπορεί να αξιοποιήσει στο έπακρο τα προσόντα του. Υπάρχουν χιλιάδες παραδείγματα «καθαρών» αθλητών που πρωταγωνιστούν στο χώρο του αθλητισμού. (Αντίθετα με αυτά που λέγονται, οι ντοπαρισμένοι αθλητές είναι η εξαίρεση και όχι ο κανόνας). Δεν είναι άλλωστε τεκμηριωμένο επιστημονικά ότι οι απαγορευμένες ουσίες βελτιώνουν την απόδοση τόσο ώστε να μη μπορεί αυτό να γίνει με νόμιμους τρόπους. Απλώς, πολλές φορές αποτελούν την εύκολη λύση.

**Τι είναι η συνοπτική διαδικασία Εξαίρεσης Χρήσης για Θεραπευτικούς Σκοπούς (συνοπτική ΕΧΘΣ ή abbreviated TUE);**

Όταν η θεραπευτική αγωγή περιλαμβάνει συγκεκριμένες απαγορευμένες ουσίες τότε ο αθλητής μπορεί να ακολουθήσει τη συνοπτική διαδικασία για ΕΧΘΣ, όπου απλώς υποβάλλει την αίτηση (αρκεί οι ουσίες και μέθοδοι να εμπίπτουν στη συνοπτική διαδικασία ΕΧΘΣ) και δε χρειάζεται να περιμένει την έγκριση. Οι μόνες απαγορευμένες ουσίες για τις οποίες μπορεί να ακολουθηθεί η συνοπτική διαδικασία ΕΧΘΣ είναι οι β-2 αγωνιστές (εισπνεόμενα φάρμακα για το άσθμα) και γλυκοκορτικοστεροειδή για τοπική θεραπεία (λεπτομέρειες στην ιστοσελίδα [www.eskan.gr](http://www.eskan.gr), στην ενότητα «Νομοθεσία και Κανονισμοί», στη σχετική κοινή υπουργική απόφαση).

**Κάθε αθλητής** έχει το δικαίωμα να συνοδεύεται στο κέντρο ελέγχου ντόπινγκ από κάποιο εκπρόσωπο ο οποίος μπορεί να είναι και ο προπονητής.

**Αν έλθουν να ελέγξουν τον αθλητή μου (εντός ή εκτός αγώνων) πρέπει να σταματήσει αμέσως κάθε δραστηριότητα;**

**Όχι.** Παρά το ότι οι αθλητές πρέπει να παρουσιάζονται το συντομότερο δυνατόν στο κέντρο ελέγχου ντόπινγκ, κατόπιν ενημέρωσης και συγκατάθεσης του υπευθύνου του ελέγχου ντόπινγκ, ο αθλητής μπορεί να παραβρεθεί σε μία τελετή απονομής μεταλλίων, να αγωνιστεί σε άλλα αγωνίσματα, να τελειώσει ένα κύκλο προπόνησης, να δεχτεί ιατρική βοήθεια, να συνεχίσει την αποθεραπεία ή να έρθει σε επαφή με τα μέσα ενημέρωσης, με την προϋπόθεση ότι συνοδεύεται και παρακολουθείται διαρκώς.

**Μπορώ ως προπονητής να συνοδεύσω τον αθλητή μου στο κέντρο ελέγχου ντόπινγκ, εφόσον μου το ζητήσει;**

**Το εναλλακτικό πρόσωπο** επικοινωνίας μπορεί να ειδοποιηθεί σε περίπτωση που η ομάδα δειγματοληψίας δε βρει τον αθλητή στον χώρο προπόνησης και τον αναζητήσει τηλεφωνικά. Αν δεν απαντάει ο αθλητής (π.χ. μπορεί να κάνει προπόνηση σε άλλο χώρο), καλό θα είναι να υπάρχει ένα εναλλακτικό πρόσωπο επικοινωνίας, ώστε να ειδοποιηθεί μέσω αυτού. Με τον τρόπο αυτό μειώνονται οι πιθανότητες να χρεωθεί ένας αθλητής έναν «άκαρπο έλεγχο».

**Τα συμπληρώματα διατροφής,** όπως λέει και το όνομά τους, προορίζονται για να αναπληρώνουν ουσίες που δε λαμβάνονται σε αρκετές ποσότητες με την τροφή. Αφού λοιπόν, κάποιος αθλητής υποβληθεί σε εξετάσεις και διαπιστωθεί ότι παρουσιάζει ανεπάρκεια ή έλλειψη σε κάποια βασική ουσία, το πρώτο του μέλημα είναι να προσπαθήσει να καλύψει το οργανικό έλλειμμα μέσω των τροφών, ρυθμίζοντας ανάλογα τη διαίτά του. Αν αυτό δεν επαρκεί μπορεί να καταφύγει σε φαρμακευτικά συμπληρώματα διατροφής (π.χ. η συνηθέστερη περίπτωση είναι η λήψη σιδήρου). Το να παίρνει κάποιος αθλητής, χωρίς τον ενδεδειγμένο ιατρικό και εργαστηριακό έλεγχο, συμπληρώματα διατροφής επειδή «είδε ότι το κάνουν και οι άλλοι», είναι τελείως άστοχο, γιατί δεν είμαστε όλοι ίδιοι αλλά ενίοτε και επικίνδυνο αφού η υπερφόρτωση των «αποθηκών» του οργανισμού με ορισμένα συστατικά μπορεί να ελλοχεύει σοβαρούς κινδύνους για την υγεία του. Η πλήρης και ισορροπημένη διατροφή είναι η καλύτερη λύση. Είναι όμως μια λύση δύσκολη να εφαρμοστεί και απαιτεί μια στοιχειώδη οργάνωση. Όπως ένας αθλητής μαζί με τον προπονητή του οργανώνει και προγραμματίζει την προπόνησή του, με την ίδια συνέπεια και σοβαρότητα πρέπει να οργανώνει και τη διατροφή του.

**Γιατί είναι σημαντικό στα whereabouts να δίνονται και τα στοιχεία επικοινωνίας ενός εναλλακτικού προσώπου (εκτός του αθλητή); Είναι σκόπιμο το εναλλακτικό πρόσωπο επικοινωνίας να είναι ο προπονητής;**

**Γνωρίζω ότι πολλοί συνάδελφοί μου προτείνουν στους αθλητές τους συμπληρώματα διατροφής. Είναι όντως απαραίτητα για τον υψηλό αθλητισμό τα συμπληρώματα διατροφής;**

**Μπορεί να τιμωρηθεί ένας προπονητής για παράβαση κανονισμών ντόπινγκ;**

Το ντόπινγκ αποτελεί αφενός μεν ποινικό αδίκημα, αφετέρου δε επισύρει και πειθαρχικές κυρώσεις τόσο για τον ίδιο τον αθλητή όσο και για οποιοδήποτε συνεργό. Ως συνεργός νοείται κάθε συναθλητής, προπονητής, εκπαιδευτής, αθλητικός παράγοντας, ιατρός ή παραϊατρικό προσωπικό, που συνεργάζεται με αθλητές, προετοιμάζει ή θεραπεύει αθλητές. Ως εκ τούτου, καθίσταται σαφές ότι και ο προπονητής ενός αθλητή, εφόσον αποδειχθεί εμπλεκόμενος, είναι δυνατόν να τιμωρηθεί για παράβαση κανονισμών ντόπινγκ και να αντιμετωπίσει ποινές, όπως: η προσωρινή ή ισόβια απαγόρευση συμμετοχής στην οργάνωση και τη διεξαγωγή αθλητικών συναντήσεων και διοργανώσεων και άσκησης των καθηκόντων του κατά τη διεξαγωγή τους, χρηματικό πρόστιμο, παραπομπή στην Επιτροπή Φιλάθλου Πνεύματος κ.ά.

**Ο προπονητής** ασκεί πολύ μεγάλη επιρροή τόσο στην εξέλιξη της σταδιοδρομίας του αθλητή όσο και στη διαμόρφωση της προσωπικότητάς του. Κατά συνέπεια, με τη συμπεριφορά σου θα πρέπει να προωθείς την επιδίωξη της επιτυχίας μέσω της καθαρής άμιλλας και της συμμετοχής στις αθλητικές δραστηριότητες, χωρίς προσφυγή σε προϊόντα και μεθόδους ντόπινγκ. Η προπονητική εργασία θα πρέπει να στοχεύει στην παρότρυνση του αθλητή για βελτίωση των ικανοτήτων του, χωρίς όμως να τον εξαναγκάζει σε επιδόσεις που ξεπερνούν τις δυνατότητες και τα φυσιολογικά όρια του οργανισμού του. Οι νέοι, ιδίως, αθλητές μμούνται τη συμπεριφορά του προπονητή τους, υιοθετούν τις αξίες και τις αρχές που τους διδάσκει και ακολουθεί κατά την εφαρμογή του προπονητικού προγράμματος. Ο προπονητής οφείλει να αποτελεί εξαιρετικό παράδειγμα υψηλών ηθικών αξιών και σεβασμού στο πνεύμα του «ευ αγωνίζεσθαι» και να υποστηρίζει με τη στάση του την προάσπιση της υγείας του αθλητή. Άλλωστε, όλοι οι αθλητές αξίζουν έναν προπονητή που να τους σέβεται.

**Ποιος είναι ο ρόλος μου ως προπονητής;**



**Πώς μπορώ ως προπονητής να συμβάλω αποτελεσματικά στην προσπάθεια καταπολέμησης του ντόπινγκ;**

**α) Με το να γνωρίζεις** όσο το δυνατόν καλύτερα τις οδηγίες για τους αθλητές, **β) να φροντίζεις να εμπλουτίζεις τις γνώσεις σου σχετικά με τα νεώτερα δεδομένα στο ντόπινγκ,** **γ) να βρίσκεσαι σε διαρκή επαφή με το περιβάλλον του αθλητή (γονείς, σχολείο κ.λπ.),** **δ) να έχεις θετική στάση και σεβασμό απέναντι στους κανόνες και την ηθική του αθλητισμού,** **ε) να είσαι προετοιμασμένος να χειρισθείς ζητήματα που θα προκύψουν σε περίπτωση παράβασης των κανόνων αντι-ντόπινγκ και στ) να έχεις επίγνωση των κινδύνων και των πειρασμών στους οποίους εκτίθενται οι αθλητές όταν ταξιδεύουν στο εξωτερικό.** Επιπλέον, θα πρέπει ανά πάσα στιγμή να είσαι σε ετοιμότητα για να βοηθήσεις κατά τη διεξαγωγή του ελέγχου ντόπινγκ των δικών σου αθλητών, καθώς επίσης και να βρίσκεσαι σε διαρκή αναζήτηση κι ανανέωση των επιστημονικών σου γνώσεων, παρακολουθώντας τις εξελίξεις στην αθλητική επιστήμη και στις μεθόδους προπόνησης, ώστε να μπορέσεις να τις θέσεις σε εφαρμογή για τον καλύτερο δυνατό σχεδιασμό του προπονητικού σου προγράμματος.

Πού μπορώ  
να βρω  
περισσότερη  
ενημέρωση σε  
θέματα  
ντόπινγκ;

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με ζητήματα ντόπινγκ, μπορείτε να επισκεφτείτε κάποιες από τις ακόλουθες ιστοσελίδες διεθνών και εθνικών φορέων:

#### ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΦΟΡΕΙΣ

Παγκόσμιος Οργανισμός Αντι-Ντόπινγκ (WADA): [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)  
Σύνδεσμος Εθνικών Οργανισμών Αντι-Ντόπινγκ (ANADO): [www.anado.org](http://www.anado.org)  
Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή (ΔΟΕ, IOC): [www.olympic.org](http://www.olympic.org)  
Διεθνής Παραολυμπιακή Επιτροπή (IPC): [www.paralympic.org](http://www.paralympic.org)  
Συμβούλιο της Ευρώπης (CoE): [www.coe.int](http://www.coe.int)  
Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΕ, ΕU): [www.europa.int](http://www.europa.int)  
Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και Πολιτιστικός Οργανισμός των Ηνωμένων Εθνών (UNESCO): [www.unesco.org](http://www.unesco.org)

#### ΕΘΝΙΚΟΙ ΦΟΡΕΙΣ

Εθνικό Συμβούλιο Καταπολέμησης του Ντόπινγκ (ΕΣΚΑΝ) [www.eskan.gr](http://www.eskan.gr)  
Γενική Γραμματεία Αθλητισμού (ΓΓΑ): [www.sportsnet.gr](http://www.sportsnet.gr)  
Ελληνική Ολυμπιακή Επιτροπή (ΕΟΕ): [www.hoc.gr](http://www.hoc.gr)  
Εθνικός Οργανισμός Φαρμάκων (ΕΟΦ): [www.eof.gr](http://www.eof.gr)  
Ινστιτούτο Φαρμακευτικής Έρευνας και Τεχνολογίας (ΙΦΕΤ): [www.ifet.gr](http://www.ifet.gr)

#### ΕΘΝΙΚΟΙ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΙ ΑΝΤΙΝΤΟΠΙΝΓΚ ΑΛΛΩΝ ΧΩΡΩΝ (ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ)

ΧΩΡΑ	ΕΘΝΙΚΟΣ ΦΟΡΕΑΣ
Αυστραλία	Australian Sports Drug Agency (ASADA) <a href="http://www.asada.gov.au">www.asada.gov.au</a>
Ηνωμ. Βασίλειο	UK Sport <a href="http://www.uk sport.gov.uk">www.uk sport.gov.uk</a>
ΗΠΑ	USADA <a href="http://www.usantidoping.org">www.usantidoping.org</a>
Καναδάς	Canadian Centre for Ethics in Sport <a href="http://www.cces.ca">www.cces.ca</a>
Νορβηγία	Anti-Doping Norway <a href="http://www.antidoping.no">www.antidoping.no</a>

(Πλήρης κατάλογος υπάρχει στην ιστοσελίδα του ΕΣΚΑΝ στην ενότητα *Links*)