



## DISKUSJON

Tidsbruk: 30-60min

Gjennomføring:

I denne diskusjonsdelen velger dere selv om dere ønsker å diskutere alle emnene i fellesskap, eller om dere vil dele opp i grupper som tar 1-3 emner hver. Velger dere å dele opp i grupper, bør konklusjonene presenteres og snakkes om i plenum etterpå.

Noen emner kan det gå fort å diskutere, mens andre trenger man kanskje lengre tid på. Les igjennom innledningen til hvert enkelt emne sammen. Spørsmålene er ment som en hjelp til å sette i gang samtalen.

Skriv ned notater eller stikkord dere kommer frem til under diskusjonen, og bruk disse erfaringene når dere etterpå skal velge tiltak i handlingsplanen deres.

Emnene er fordelt på hver sin side, slik at dokumentet kan skrives ut og fordeles på grupper om ønskelig. Dere kan også benytte den ledige plassen til å notere ned stikkord fra diskusjonen. Alternativt kan dere ha dokumentet tilgjengelig på skjerm, og notere på egne ark.

Lykke til!



## 1. Idrettens egenart

Noen ganger kan egenskaper ved idretten være med på å øke risikoen for bruk av doping. Dette kan handle om hvilke fysiske krav som stilles for å prestere godt, hvordan konkurransereglene er utformet eller hvordan miljøet i akkurat denne idretten er. Se på idretten dere selv er tilknyttet, og forsøk å avgjøre om den har egenskaper som i seg selv kan være risikofaktorer for doping.

- Setter idretten store krav til styrke, kondisjon, konsentrasjon eller liknende? (Ønske om å bygge muskler, forbedre oksygenopptak, skjerpe sansene, tåle mye trening etc.)
- Er aktiviteten risikopreget, eller krever at utøverne presser egne grenser? (Ekstremспорт, faremomenter, mentalt utfordrende etc.)
- Involverer idretten eksponering av kropp, eller bedømmes utøverne på bakgrunn av estetikk? (Svømming, friidrett, turn, dans, cheerleading, kunstløp etc.)
- Konkurrerer utøverne i vektklasser? (Bryting, kampsport, styrkeløft etc.)
- Har idretten en historikk med dopingsaker tidligere? Hva tror dere i så fall kan være årsaken til det? (Sykkel, styrkeløft, langrenn, friidrett etc.)



## 2. Kunnskapsnivå

Når vi tenker på doping, fokuserer vi ofte på den bevisste doping. Vi ser for oss de som vi vet har dopet seg med vilje, fordi de ønsker å jukse og de ønsker å bli best. Samtidig kan doping også forekomme ubevisst. Enten fordi man ikke kjenner til regelverket eller hva som står på dopinglista, eller fordi man får i seg doping uten å være klar over det, fordi man er uforsiktig. Eksempelvis kan det være risiko for å få i seg forbudte stoffer ved bruk av kosttilskudd. For å forebygge ubevisst doping, er det derfor viktig å styrke kunnskapsnivået hos utøvere, trenere, ledere og støttepersonell.

- Har våre utøvere/trenere/støttepersonell tilstrekkelig med kunnskap om regelverket?
- Risikerer de å bryte dopingreglementet ubevisst, fordi de ikke kjenner til regelverket eller dopinglista?
- Benyttes det kosttilskudd blant våre utøvere? Risikerer de å bruke doping ubevisst, for eksempel gjennom kosttilskudd som er forurenset med ulovlige stoffer?
- Hva kan idrettslaget gjøre for å heve kunnskapsnivået og hindre ubevisst doping?



### 3. Holdninger

Den bevisste doping kan forebygges gjennom å ha gode holdninger etablert i idrettslaget. Dette handler om at alle som er involvert i idrettslaget, vet hva idrettslaget står for, og jobber for å styrke og opprettholde de gode verdiene. Hvis utøverne opplever at holdningen i idrettslaget er at «målet helliger middelet» eller at det er lov å tøyne grensene for å vinne, kan kanskje dette åpne for at de selv ønsker å utfordre regelverket på veien til suksess.

- Hvordan er holdningene i vårt idrettslag?
- Kommuniserer vi våre holdninger tydelig ut til medlemmene?
- Har utøvere/trenere/støttepersonell/styret et bevisst forhold til hvordan de påvirker andre, bevisst eller ubevisst?
- Hvordan snakker vi om våre konkurrenter, om det å vinne/tape, om rettferdig idrett, om fair play og om juks?
- Hva er idrettslagets holdning til bruk og markedsføring av kosttilskudd? Hva gjør vi hvis en produsent ønsker å sponse våre lag?
- Hva kan idrettslaget/styret/trenere/ledere/støttepersonell gjøre for å bygge gode holdninger blant våre medlemmer?



#### 4. Andre treningsmiljøer

Mange er opptatt av trening, og noen driver også med flere aktiviteter samtidig. Av de som driver med idrett i dag, er det mange som også får impulser fra andre treningsmiljøer enn idrettslaget alene. Noen idrettslag rekrutterer også utøvere i voksen alder, som kanskje har drevet med andre aktiviteter tidligere, eller som har trent på treningssenter. Disse faktorene kan ha innvirkning på risikoen for dopingbruk.

- Trener våre medlemmer i andre miljøer, som kan øke risikoen for bevisst eller ubevisst dopingbruk?
- Har utøvere tilknytning til andre idretter eller aktiviteter der holdningene til doping er annerledes enn hos oss?
- Trener de på treningssenter ved siden av idretten?
- Hva slags treningssenter benytter de, og hvordan er miljøet på disse sentrene?
- Risikerer våre utøvere å bli påvirket av disse treningsmiljøene?
- Har idrettslaget noe samarbeid med et lokalt treningssenter? (Leie av sal/utstyr, rabatt på medlemskap eller liknende) Følger senteret et antidopingprogram? (Rent Senter) Hvis nei, bør vi vurdere å bytte senter, eller forsøke å påvirke senteret til å ta tak i antidopingarbeidet?



## 5. Prestasjonspress/presentasjonspress

Dagens ungdom kalles «Generasjon Prestasjon», og mange opplever et press om å prestere på flere arenaer. I tillegg er man mer synlig enn før, gjennom sosiale medier. Når vi tenker på doping, fokuserer vi ofte på det som handler om å bli bedre i idretten. Men motivasjonen for dopingbruk trenger ikke å være idrettsrelatert. Kanskje er den knyttet til kroppspress, ønske om å gjøre det bra på skolen eller å ha overskudd til å prestere på mange arenaer samtidig.

- Hva slags press opplever våre utøvere i og utenfor idretten? Press om å prestere godt på trening eller i konkurranse. Press om å gjøre det bra på skolen/studier, se bra ut, trene, være sunn, få «likes» og kommentarer på sosiale medier.
- Kommer presset utenfra eller er utøverne/trenere/ledere med på å skape presset selv?
- Kan opplevelse av press føre til ønske eller behov for å benytte doping, bevisst eller ubevisst? (Vektreduksjon, økt muskelmasse, studiedop, stimulerende midler for å yte på trening)
- Hvordan kan vi som idrettslag bidra til å skape robuste ungdom og voksne, som takler presset uten å benytte ulovlige midler?



## 6. Miljø utenfor idretten

Idretten kan ha en fantastisk påvirkning på et menneskes utvikling. Men de fleste idrettsutøvere har også et liv «utenfor» treningen, som kan gi impulser og påvirke utøverens valg i livet. For mange vil det være positivt å omgi seg med forskjellige mennesker og miljøer, men noen miljøer kan også gi en negativ påvirkning.

- Hva slags miljø møter våre utøvere når de ikke er på trening?
- Kan det hende noen av våre utøvere benytter rusmidler? Vet de at mange rusmidler står på dopinglista? (Eks: hasj, amfetamin)
- Kan miljøet utenfor påvirke våre utøvere til å benytte dopingmidler, bevisst eller ubevisst?
- Kan idrettslaget gjøre noen tiltak knyttet til risiko for bruk av rusmidler?
- Kan idrettslag gjøre noe for å være en motvekt til eventuell negativ påvirkning?

