



ANTIDOPING
NORGE

Diskusjonsoppgaver Rent Idrettslag



Diskusjon

- Tidsbruk: 30-60min
- Velg om dere diskuterer alle emner i plenum, eller deler opp i grupper. Deler dere i grupper, bør konklusjonene presenteres i plenum etterpå.
- Les innledningen til hvert emne sammen. Spørsmålene er ment som hjelp til å starte samtalen. Noen emner kan det gå fort å diskutere, mens andre trenger mer tid. Tilpass etter behov.
- Skriv ned notater og stikkord fra diskusjonen. Bruk disse erfaringene når dere senere skal velge tiltak til handlingsplanen.

1. Idrettens egenart

Noen ganger kan egenskaper ved idretten øke risikoen for brudd på dopingreglene. Se på idretten deres selv er tilknyttet, og diskuter om den har egenskaper som i seg selv kan være risikofaktorer for doping.

- Har idretten tydelige fysiske krav: styrke, kondisjon, konsentrasjon etc? (Ønske om å bygge muskler, forbedre oksygenopptak, skjerpe sansene etc.)
- Er idretten risikopreget, eller krever at utøverne presser egne grenser? (Ekstremsport, faremomenter, mentalt utfordrende)
- Involverer idretten eksponering av kropp, eller bedømmes utøverne på estetikk? (Svømming, friidrett, turn, dans, cheerleading, kunsthopp etc.)
- Konkurrerer utøverne i vektklasser? (Bryting, kampsport etc.)
- Har idretten historikk med bruk av doping? Hva tror dere i så fall kan være årsaken til det? (Sykkel, styrkeløft, langrenn, friidrett etc.)



2. Kunnskapsnivå

Doping handler ikke bare om bevisst juks, for å vinne eller få en fordel. Hvert år forekommer det ubevisste brudd på dopingreglene. Enten fordi man ikke kjenner til regelverket, eller fordi man får i seg et forbudt stoff uten å vite det. Sakene dreier seg som regel om forurenset kosttilskudd, medisinbruk eller rusmidler.

For å forebygge ubevisste brudd på reglene, er det avgjørende at utøvere, trenere, ledere og støttepersonell har nok kunnskap.

- Har våre utøvere/trenere/støttepersonell tilstrekkelig med kunnskap om regelverket?
- Risikerer de å bryte regelverket ubevisst, grunnet manglende kunnskap?

- Benyttes det kosttilskudd blant våre utøvere? Kan det forekomme at noen bruker kosttilskudd som er forurenset med forbudte stoffer?
- Hva kan idrettslaget gjøre for å heve kunnskapsnivået og hindre ubevisst doping?



3. Holdninger

Bevisste brudd på dopingreglene kan forebygges gjennom gode holdninger og verdier. Hva idrettslaget står for, bør være tydelig og synlig for alle involverte.

Dersom utøvere opplever at «alt er lov» på veien til seier, kan det kanskje åpne for å tøyne grensene for hva som er greit å gjøre.

- Hvilke holdninger og verdier er viktige for vårt idrettslag? Kommuniseres disse tydelig til våre medlemmer?
- Hvilke holdninger har våre medlemmer til doping, juks, fair play etc?
- Har utøvere/trenere/støttepersonell/styret et bevisst forhold til hvordan man påvirker andre?
- Hvordan snakker vi om våre konkurrenter? Om å vinne/tape, om rettferdig idrett, fair play og juks?
- Hva er idrettslagets holdning til bruk og markedsføring av kosttilskudd? Hva gjør vi hvis en produsent ønsker å sponse vårt lag?
- Hva kan idrettslaget, styret, trenere og ledere gjøre for å bygge gode holdninger blant våre medlemmer?



4. Andre treningsmiljøer

Mange utøvere driver med flere idretter, eller trener på treningssenter i tillegg. Noen idretter rekrutterer også utøvere i voksen alder, som kanskje har med seg erfaringer fra andre treningsmiljøer når de starter. Dette er faktorer som kan påvirke holdninger og risiko for dopingbruk.

- Har våre medlemmer erfaring fra andre idretter? Hva slags idretter er dette, og hvordan er holdningene i disse miljøene?
- Trener våre medlemmer på treningssenter? Hva slags sentre trener de på, og hvordan er miljøene på disse sentrene?
- Hvordan påvirker andre treningsmiljøer våre medlemmer, og tar medlemmene våre med seg disse holdningene inn i vår klubb?
- Samarbeider idrettslaget med et lokalt treningssenter? Følger senteret et antidopingprogram? (Rent Senter) Hvis nei, burde vi vurdere å bytte senter, eller forsøke å påvirke senteret til å ta tak i antidopingarbeidet?

5. Press

Press kan handle om flere ting.

Prestasjonspress - å gjøre det bra i en idrett, eller presentasjonspress - å se ut på en bestemt måte. Gjennom sosiale medier er vi både mer synlige enn før, og veien er kort til å sammenlikne seg med andre.

Bruk av doping kan handle om mer enn idrett. Det kan handle om kropp, å gjøre det bra på skolen, eller ha overskudd til å prestere på mange arenaer samtidig.

- Hva slags press opplever våre utøvere, i og utenfor idretten? På trening, i konkurranser, på skolen, knyttet til utseende, og på sosiale medier?
- Er utøvere, trenere, støtteapparat eller foreldre i vår klubb med på å skape et press?

- Kan opplevelse av press føre til et ønske eller behov om å bruke doping, bevisst eller ubevisst? (Vektreduksjon, øke muskelmasse, lese til eksamen, øke energinivået?)
- Hvordan kan idrettslaget bidra til å skape robuste ungdom og voksne, som takler press uten å ty til ulovlige stoffer?



6. Miljø og rusmidler

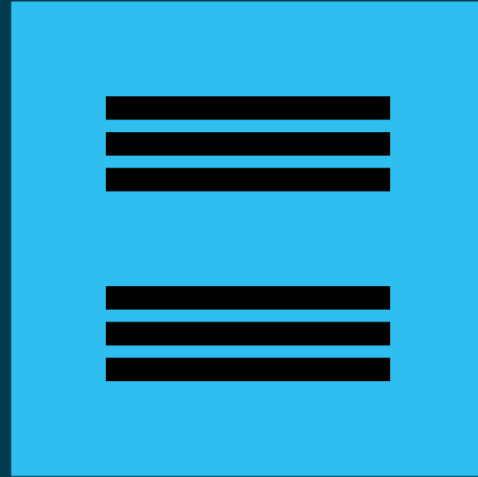
Idretten kan ha en viktig påvirkning på menneskers utvikling. Men de fleste har også et liv utenfor treningen, og et sosialt miljø som kan gi impulser og påvirke veivalg i livet.

Mange rusmidler står på dopinglista, og positiv prøve kan medføre utestengelse fra idretten.

- Hva slags miljø møter våre utøvere når de ikke er på trening?
- Er utøverne på fest? Hvem er de på fest med?
- Hva slags rusmidler benyttes i vårt miljø? Kan det hende at noen av våre utøvere benytter ulovlige rusmidler?

- Er våre utøvere klar over at mange rusmidler (eks: hasj, kokain, mdma, amfetamin m.m.) står på dopinglista, og kan gi lange utestengelser fra idretten?
- Hvilke tiltak kan idrettslaget gjøre for å senke risikoen for at våre medlemmer havner i en dopingsak grunnet rusmidler?
- Hvordan kan idrettslaget være en motvekt til eventuell negativ påvirkning?





ANTIDOPINGNORGE

Bra jobba!

Bruk erfaringene fra diskusjonen når dere skal velge tiltak senere i sertifiseringsprosessen.