
DOPINGPRÄVENTION

Landessportbund Rheinland-Pfalz

Immer fair und
SAUBER bleiben.

Der Landessportbund Rheinland-Pfalz setzt sich nachhaltig für einen sauberen (Nachwuchs-) Leistungssport ein. Sauber bedeutet in erster Linie fair und somit doping- und manipulationsfrei.

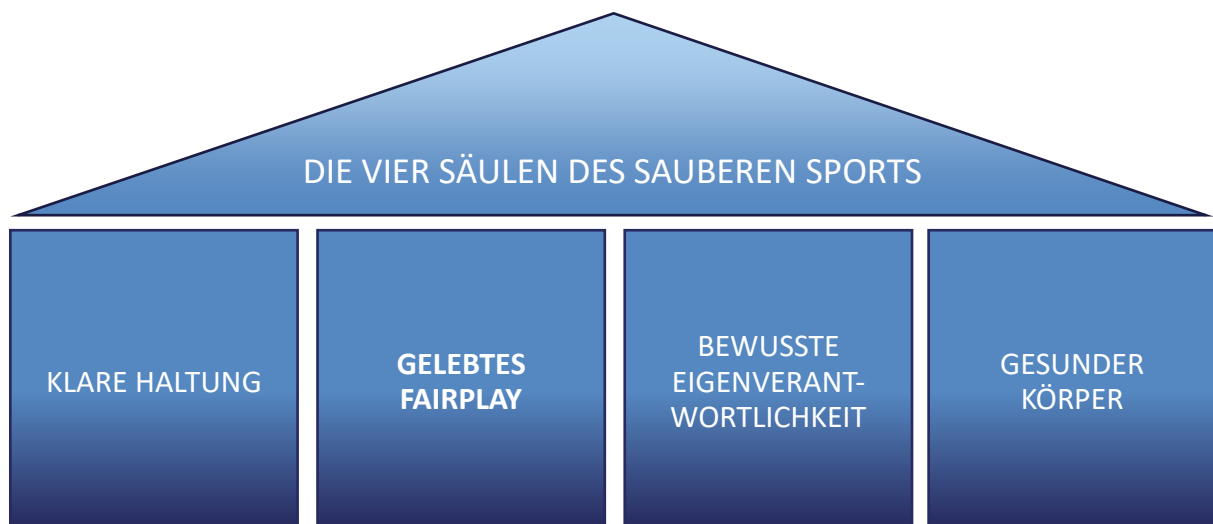
Mit Hilfe des vorliegenden Anti-Doping-Konzepts verfolgt der Landessportbund Rheinland-Pfalz das Ziel, die Akteure des organisierten Sports, insbesondere die Athlet*innen sowie deren Trainer*innen und Eltern, aber auch die Anti-Doping-Beauftragten der (Landes-) Fachverbände, mit wichtigen Informationen zu versorgen und somit maßgeblich zur Dopingprävention beizutragen.

Kern der Dopingprävention ist die bewusste Sensibilisierung für das Thema, um somit die Entstehung einer starken Haltung gegen Doping und Manipulation im Sport zu unterstützen. Der Entwicklung einer Dopingmentalität soll dabei von Beginn an entgegengewirkt werden. Ziel ist es, frühzeitig und umfassend darüber aufzuklären, was unter Doping zu verstehen ist und welche Risiken bzw. Folgen damit einhergehen. Darüber hinaus sollen gerade die Athlet*innen bereits in jungen Jahren über den Ablauf sowie ihre Rechte und Pflichten im Rahmen einer Dopingkontrolle aufgeklärt werden.

Im Rahmen des vorliegenden Konzepts werden neben dem Standpunkt zur Dopingprävention auch die Angebote, die durch den Landessportbund Rheinland-Pfalz und externe Kooperationspartner kostenfrei zur Verfügung gestellt werden, zusammengefasst.

Unsere Basis - die vier Säulen des sauberen Sports

Sauberer Sport beginnt im Kopf. Aus diesem Grund ist es das übergeordnete Ziel unserer Präventionsarbeit, den (Nachwuchs-) Athlet*innen eine saubere Einstellung zu vermitteln, die sie auf ihrem (sportlichen) Lebensweg begleitet. Die Dopingprävention des Landessportbundes Rheinland-Pfalz basiert dabei auf den vier Säulen des sauberen Sports, die wir in Anlehnung an die Wertedarstellungen der Präventionskampagne „Gemeinsam gegen Doping“ der Nationalen Doping Agentur (NADA) erarbeitet und festgelegt haben.



1. Klare Haltung

Mit welcher Haltung ein jeder Mensch durchs Leben geht, definiert sich über die individuellen Werte, für die man selbst einsteht und die das eigene Sein ausmachen.

Werte sind per Definition „allgemein erstrebenswerte, moralisch oder ethisch als gut befundene spezifische Wesensmerkmale einer Person innerhalb einer Wertegemeinschaft. Aus den präferierten Werten und Normen resultieren Denkmuster, Glaubenssätze, Handlungsmuster und Charaktereigenschaften. In Folge entstehen Ergebnisse (Resultate, Erlebnisse, Erfolge), welche die gewünschten werthaltigen Eigenschaften besitzen oder vereinen sollen“¹.

Sie sind grundsätzlich subjektiv und müssen selbst von einer jeweiligen Person festgelegt werden. Es handelt sich allerdings nicht um einmalige Entscheidungen, sondern einen lebenslangen Prozess, in dem stets Fragen im Raum stehen, deren Antworten die eigene Haltung formen:

- Was ist mir wichtig?
- Woran orientiere ich mich?
- Für welche Werte steht mein Sport?
- Für welche Prinzipien setze ich mich ein?

Gerade im Nachwuchsleistungssport ist es von großer Bedeutung, schon frühzeitig gemeinsam mit den Athlet*innen ein Bewusstsein für eine klare wertebasierte Haltung zu entwickeln und

¹ Definition Werte von <https://www.werterhalt-weitergabe.de/definition/>

den Athlet*innen den richtigen Weg aufzuzeigen. Diesen Werten stets treu zu bleiben ist ein Akt der Loyalität, der für Athlet*innen selbstverständlich sein muss. Aus jungen Nachwuchsathlet*innen sollen Athlet*innen werden, die ihr Handeln an Werten ausrichten und für diese authentisch einstehen, denn nur so kann der Sport sauber und fair sein.

2. Gelebtes Fairplay

Fairplay bezeichnet ein Verhalten, das über die Einhaltung der vorab festgelegten Regeln hinaus geht. Im Vordergrund stehen die Wahrung der physischen und psychischen Unversehrtheit der Gegner*innen sowie übergeordnet der Respekt und die Achtung des Gegenübers. Hierzu zählen auch die Toleranz von Stärken und Schwächen, Fehlern und Niederlagen sowie der konsequente Erhalt von Gerechtigkeit, Ehrlichkeit und Aufrichtigkeit gegenüber anderen und sich selbst.

3. Bewusste Eigenverantwortlichkeit

Hierbei handelt es sich um die Pflicht, für das eigene Handeln und die eigenen Entscheidungen Verantwortung zu übernehmen. Die Verantwortung für das eigene Handeln lässt sich nicht abgeben und liegt einzig und allein bei einem selbst. Die Besonderheit der Eigenverantwortlichkeit im (Leistungs-) Sport ist die damit einhergehende Mitverantwortung für die eigene Sportart. Das eigene Verhalten im Kontext von Training und Wettkampf kann unter Umständen die öffentliche Wahrnehmung der Sportart beeinflussen. Dieser großen Verantwortung sollten sich (Leistungs-) Sportler*innen unbedingt bewusst sein.

Konkreter zeigt sich die Eigenverantwortlichkeit im sogenannten "Strict Liability Prinzip". Dieses besagt, dass alle Athlet*innen alleine dafür verantwortlich sind, was bewusst oder unbewusst in ihren Körper gelangt. An dieser Stelle muss es gelingen, die Athlet*innen dazu zu befähigen, alles stets zu hinterfragen, um sich selbst zu schützen. Hierzu zählt auch die kritische Prüfung vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel.

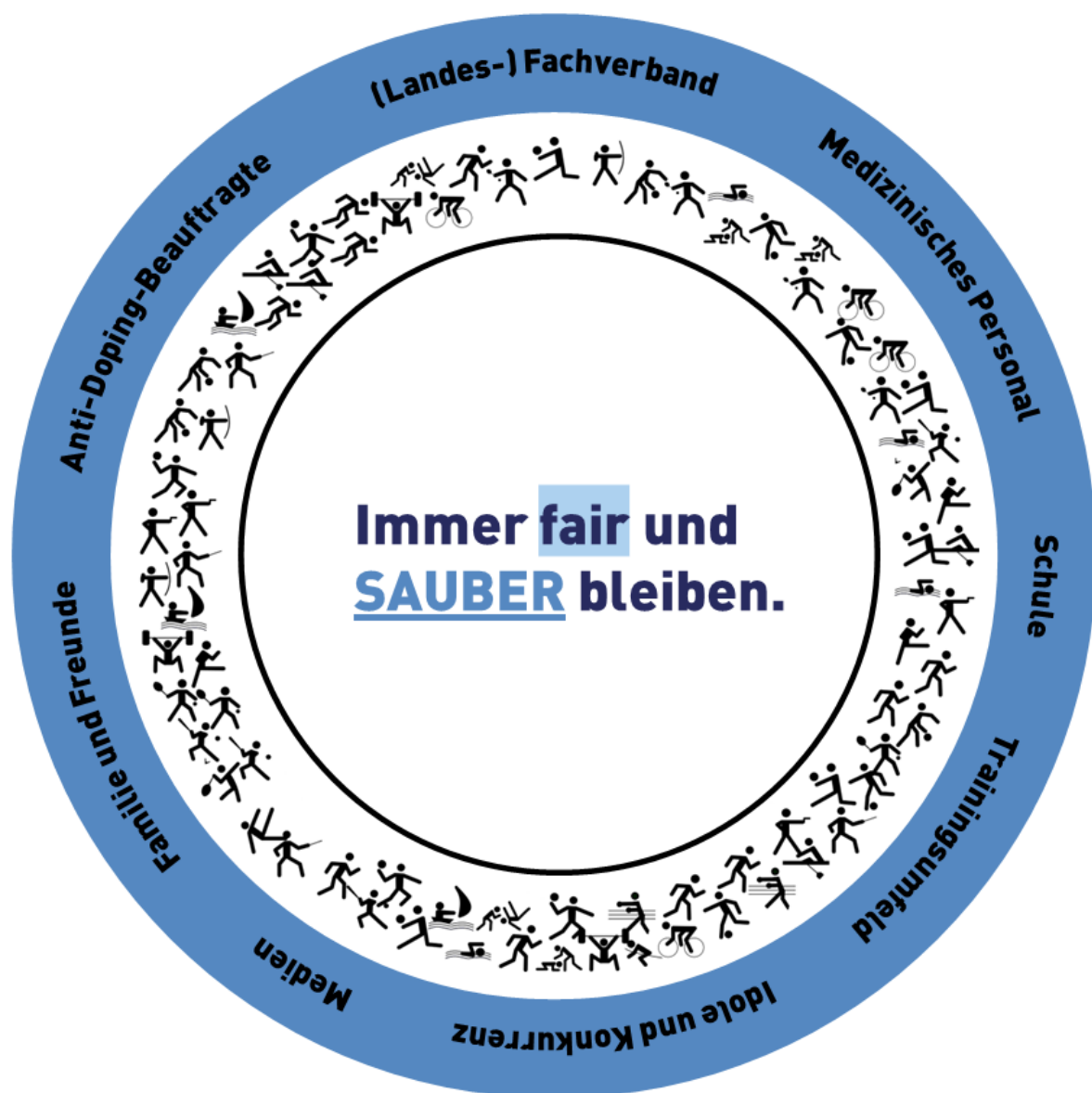
4. Gesunder Körper

Wer Leistungssport betreibt, der absolviert zahlreiche intensive Trainingseinheiten, bestreitet Wettkämpfe und steht oftmals unter dem Druck, bestimmte Leistungen zu vorgegebenen Zeitpunkten erbringen zu müssen. In diesem intensiven Alltag kann es eine große Herausforderung darstellen, auf die Zeichen des Körpers zu achten und die eigene Gesundheit als höchstes Gut anzuerkennen. Es sind jedoch nicht nur leistungssteigernde Substanzen, die konsequent abgelehnt werden müssen. Auch (Leistungs-) Sport, der nur mit Hilfe von Medikamenten, wie z. B. Schmerzmitteln, ausgeübt werden kann, ist stets kritisch zu hinterfragen.

Unsere Maßnahmen: zielgruppenspezifisch und bei Bedarf individuell Immer im Fokus: die Athlet*innen der verschiedenen Sportarten

Die Dopingprävention des Landessportbundes Rheinland-Pfalz versteht sich als ganzheitliches Konzept, das nicht nur die (Nachwuchs-) Athlet*innen als Hauptakteure berücksichtigt, sondern auch deren persönliches Umfeld mit einbezieht. Für die verschiedenen Zielgruppen bieten wir individuelle Maßnahmen an, mit deren Hilfe die (Nachwuchs-) Athlet*innen von ihrem Umfeld in der Entwicklung zu selbstbewussten, fairen und sauberen Sportler*innen unterstützt werden sollen.

Im Folgenden werden diese aufgeführt und exemplarisch dargestellt. Allgemein gilt jedoch: wir versuchen stets, für alles eine Lösung zu finden. Individuelle Anfragen erhalten von uns einen individuellen Lösungsvorschlag.



Im Zentrum unserer Präventionsarbeit steht immer unser Standpunkt:

Immer fair und SAUBER bleiben.

Dies impliziert die zwei Kernpunkte unserer Dopingprävention: fair in Bezug auf die gelebte Einstellung und Verhaltensweise sowie sauber im Sinne von Verzicht auf verbotene Substanzen und Methoden.

(Nachwuchs-) Athlet*innen sind in der Regel von einer Vielzahl an Personen umgeben, die sie im Trainings- und Wettkampfalltag an die Hand nehmen, begleiten und betreuen. In diesem Miteinander ist es unabdingbar, an einem Strang zu ziehen, Spannungsfelder zu reduzieren und gemeinsam für den sauberen Sport einzustehen. So müssen neben den Athlet*innen selbst auch die Akteure um sie herum informiert und geschult werden. Für diesen Zweck stellt der Landessportbund Rheinland-Pfalz gemeinsam mit dem ehrenamtlichen Anti-Doping-Beauftragten zielgruppenspezifische Angebote zur Verfügung, die sich an das Umfeld sowie die Athlet*innen im Zentrum richten.

Eine wichtige Rolle spielen hierbei die **(Landes-) Fachverbände** mit ihren **Anti-Doping-Beauftragten**. Diese legen die Regelungen und Maßnahmen innerhalb des jeweiligen (Landes-) Fachverbandes fest und haben den direkten Draht zu Trainer*innen sowie den Kaderathlet*innen selbst. Die Anti-Doping-Beauftragten der (Landes-) Fachverbände werden im Rahmen einer Tagung einmal pro Jahr vom Landessportbund Rheinland-Pfalz über verschiedene Themen informiert. Bei der Auswahl der Schwerpunktthemen der Tagung können die Anti-Doping-Beauftragten im Vorfeld mitbestimmen. Außerdem haben die (Landes-) Fachverbände jederzeit die Möglichkeit, den Anti-Doping-Beauftragten des Landessportbundes für Schulungsveranstaltungen zu individuellen Themen anzufragen oder Unterstützung bei individuellen Fragestellungen zu erhalten.

Das **Trainingsumfeld** knüpft direkt an die (Landes-) Fachverbände an. Gemeint sind hiermit die Trainer*innen und Trainingspartner*innen, die die Athlet*innen im sportlichen Alltag begleiten. Auch Trainer*innen können im Rahmen von individuellen Anfragen durch den Landessportbund Rheinland-Pfalz geschult werden, um zu erfahren, was sie tun können, um einen „sauberen“ Alltag der Athlet*innen zu unterstützen. Ergänzend ist an dieser Stelle anzumerken, dass Trainer*innen einen unglaublich großen Einfluss auf ihre Schützlinge haben. Dies kann im Rahmen der Dopingprävention sehr hilfreich sein, jedoch auch im negativen Sinne missbraucht werden.

Landeskaderathlet*innen erhalten einmal pro Jahr eine sportmedizinische Untersuchung an einem vom Landessportbund anerkannten Untersuchungszentrum. Im Rahmen dieser Untersuchung erfolgt durch das **sportmedizinische Personal** vor Ort eine strukturierte Dopingprävention. Im Rahmen der sportmedizinischen Untersuchung soll ein Überblick über die verschiedenen Themen der Dopingprävention gegeben werden.

Die folgenden Fragen/Themenbereiche wurden für diese Beratung aufbereitet und den Untersuchungszentren zur Verfügung gestellt:

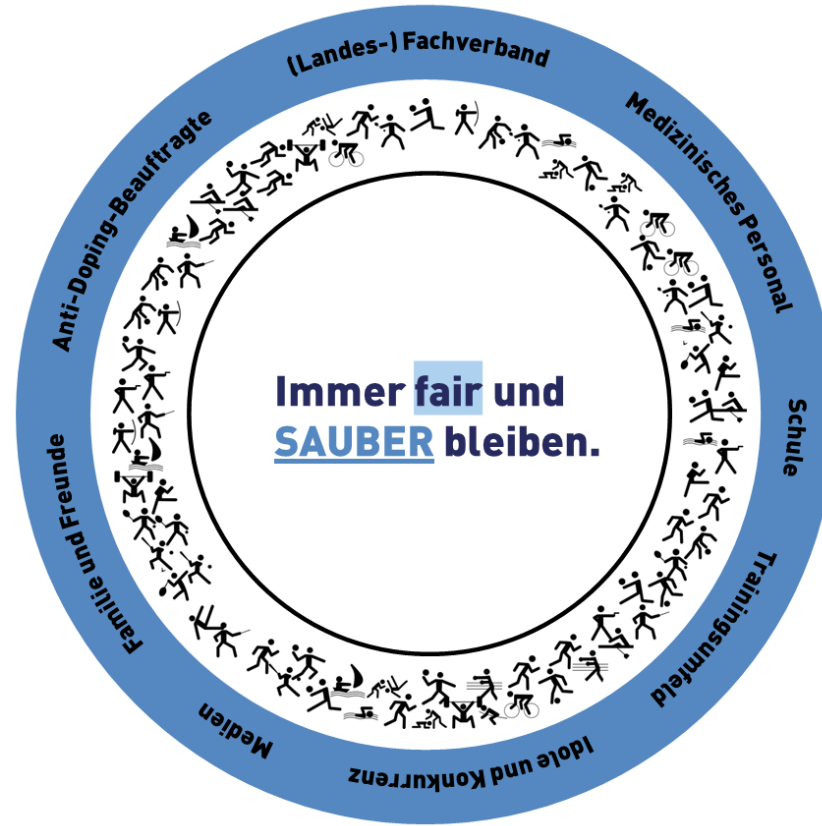
1. Wo fängt Doping an?
2. Siegen um jeden Preis?

3. Riegel, Drinks und andere Risiken
4. Ich bin (chronisch) krank – Was nun?

Darüber hinaus haben die Landeskaderathlet*innen die Möglichkeit, persönliche Fragen rund um das Thema Dopingprävention zu stellen. Gerade für die alltägliche Herausforderung, wie man sich als Leistungssportler*in in einem akuten/chronischen Krankheitsfall verhalten muss, ist diese Beratung von besonderer Relevanz.

An den **Partnerschulen des Leistungssports** (Mainz, Koblenz, Trier) finden für die dort angesiedelten (Landes-) Kaderathlet*innen regelmäßig Informationsveranstaltungen statt, die durch den Anti-Doping-Beauftragten des Landessportbundes geplant und durchgeführt werden. Auch für die Eltern gibt es hier die Möglichkeit, im Rahmen eines Elternabends, mehr zum Thema Dopingprävention zu erfahren. Gerade dem **familiären Umfeld** ist mit Blick auf die Entwicklung einer doping- und betrugsfreien Grundeinstellung eine besondere Relevanz zuzuschreiben.

Was wir nicht beeinflussen können, ist das Verhalten und die (Selbst-) Darstellung von **Idolen und Konkurrenten**, denen junge Athlet*innen begegnen. Selbes gilt für die Darstellung von dopingrelevanten Themen in den **Medien**. Wenn es uns jedoch in den anderen Bereichen gelingt, junge Nachwuchsatlet*innen vielfältig zu schulen und sie bei der Entwicklung eines wertebasierten Charakters zu unterstützen, kann es gelingen, dass sie reflektieren und hinterfragen und es als Selbstverständlichkeit ansehen, fair und manipulationsfrei zu handeln.





In Zusammenarbeit mit der Nationalen Anti Doping Agentur (NADA) und dem Präventionsprogramm „Gemeinsam gegen Doping“ werden verschiedene zielgruppenspezifische Präventionsmaßnahmen angeboten und koordiniert.

Diese können ergänzend zu den Angeboten, die der Landessportbund den (Landes-) Fachverbänden aus erster Hand zur Verfügung stellt, ebenso kostenfrei in Anspruch genommen werden. Neben Infoständen, individuellen Vorträgen oder Workshops stehen eine Vielzahl zielgruppenspezifischer Informationsmaterialien zur Verfügung, die als PDF-Download genutzt oder auch in der Printversion angefordert werden können.

Besonders alltagstauglich ist die NADA2Go App, die für alle üblichen mobilen Endgeräte zum Download zur Verfügung steht. Die App stellt viele nützliche Informationen für den Alltag von Athlet*innen gesammelt zur Verfügung (NADA Med, Beispielliste zulässiger Medikamente, Kölner Liste, ...).