

Koersen op een schone sport

Workshop voor verenigingen

Op 17 juni 2013 presenteerde de Commissie Anti-Doping Aanpak (Commissie Sorgdrager) haar eindrapport *Meedoen of stoppen*. De conclusie: het wielrennen staat op een keerpunt. We nemen met grote stappen afstand van het dopingverleden. Echter, een schone wielersport is nog geen vanzelfsprekendheid.

Om de schone sport een extra duwtje in de rug te geven hebben de KNWU en de Dopingautoriteit samen de workshop *Koersen op een schone sport* ontwikkeld. Deze workshop biedt de mogelijkheid om zelf binnen de vereniging aan de slag te gaan met alle dilemma's die horen bij het bedrijven van pure (wedstrijd- en top)sport.

Workshop

De workshop is ontwikkeld voor zowel de leden (vanaf niveau Nieuwelings) als de ouders, trainers, bestuursleden en overige sportbegeleiders. Een gemiddelde workshop zal ongeveer een uur duren en bestaat uit de volgende onderdelen:

- Opening	5 minuten
- Individuele kennisquiz	5 minuten
- Antwoorden individuele kennisquiz	10 minuten
- Individuele beantwoording van stellingen	5 minuten
- Vertonen video van Rudi Kemna	10 minuten
- Discussieronde over de stellingen	20 minuten
- Afronding	5 minuten

Totaal	60 minuten

De workshop is ontwikkeld als hulpmiddel voor het voeren van een inhoudelijke discussie over het bedrijven van schone wielersport. Het is dus geen exact programma waarvan per se alle onderdelen zoals beschreven uitgevoerd dienen te worden. Het staat de vereniging dus vrij aanpassingen te maken om de workshop beter aan te laten sluiten bij de eigen doelgroep.

#koersschoon

We hopen dat dit informatiepakket u prikkelt om aankomend jaar de workshop *Koersen op een schone sport* binnen de eigen vereniging te organiseren. Als u een foto van de georganiseerde workshop tweet o.v.v. [#koersschoon](#), dan ontvangt u als dank voor uw inspanningen gratis de coachmap *Coach Negatief* (max. één per vereniging).

Mocht u nog vragen hebben over dit pakket, dan kunt u natuurlijk altijd contact opnemen met Erik Duiven (e.duiven@dopingautoriteit.nl | 010 2010 158) of Margo de Vries (margo.de.vries@knwu.nl | 030 751 3307).

Met sportieve groet,

Erik Duiven, Voorlichter Topsport Dopingautoriteit &
Margo de Vries, Coördinator Kaderontwikkeling KNWU



KONINKLIJKE NEDERLANDSCHE WIELREN UNIE

Programma workshop

Opening (5 minuten)

Het staat natuurlijk vrij zelf te bepalen hoe de workshop geopend wordt. Wel geven we een leidraad.

- Geef uitleg over de achtergrond van het programma:
 - o Benoem de uitkomst van het rapport van de Commissie Anti-Doping Aanpak (Commissie Sorgdrager): in het verleden werd er binnen het profpeloton structureel doping gebruikt. Op dit moment staat het wegwielrennen op een keerpunt. We nemen met grote stappen afstand van het verleden. Echter, een schone wielersport is nog geen vanzelfsprekendheid.
 - o Benoem dat we een cultuuromslag willen bewerkstelligen, maar dat dit niet zomaar gaat. We zijn allemaal verantwoordelijk zijn voor het ontstaan / het in stand houden / het veranderen van de cultuur.
- Geef uitleg over het doel van deze workshop: we streven naar een open discussie over het bedrijven van pure topsport zonder het gebruik van doping. Welke dilemma's komen we tegen? Hoe gaan we hier mee om?
- Geef uitleg over de inhoud van het programma.

Individuele kennisquiz (5 minuten)

De kennisquiz is bedoeld als warming-up en zorgt ervoor dat de deelnemers goed nadenken over wat doping nu eigenlijk is en wie er met dopingcontroles te maken kunnen krijgen. De kennisquiz bestaat uit 10 vragen en staat in *Bijlage 1* van dit informatiepakket. De kennisquiz wordt door alle deelnemers individueel gemaakt.

Antwoorden individuele kennisquiz (10 minuten)

De correcte antwoorden op de individuele kennisquiz staan in *Bijlage 2* van dit informatiepakket. De antwoorden kunnen met de groep worden behandeld. In aanvulling op de antwoorden kan extra informatie worden gegeven. Deze extra informatie is ook toegevoegd.

Individuele beantwoording van stellingen (5 minuten)

De stellingen hebben als doel de deelnemers zelf eerst te laten nadenken over hun eigen mening omtrent prestatieverbetering. Het is dus een voorbereiding op de groepsdiscussie. We geven drie voorbeeldstellingen. Deze stellingen kunt u vinden in *Bijlage 3*.

Vertonen video van Rudi Kemna (10 minuten)

In de [video van Rudi Kemna](#) worden een aantal aspecten behandeld die invloed hebben op het ontstaan van een sportcultuur. De argumenten die Rudi Kemna geeft kunnen van invloed zijn op de antwoorden die de deelnemers bij de stellingen hebben gegeven.

Discussieronde over de stellingen (20 minuten)

Bij de discussieronde kunnen de stellingen één voor één behandeld worden. Hierbij is het interessant om zowel de argumenten van de voorstanders als tegenstanders te horen. Een idee hierbij is om de twee kampen ook echt van elkaar te scheiden, bijvoorbeeld door de voorstanders links van een (fictieve) streep te plaatsen en de tegenstanders rechts. Ze kunnen dan met argumenten personen uit de andere groep overhalen om de mening te wijzigen en dus over te stappen van groep. Na de behandeling van de drie stellingen kan nog aan de groep worden gevraagd of de video van Rudi Kemna invloed had op hun beslissing. In

Bijlage 4 staan vragen die de discussieleider kan gebruiken om de discussie verder op gang te helpen.

Afronding (5 minuten)

Bij de afronding kunnen de volgende items aan bod komen:

- Er wordt benadrukt dat de vereniging tegen het gebruik van doping is.
- Er wordt uitleg gegeven over het anti-dopingbeleid van de vereniging.
- Er wordt gewezen op de mogelijkheid om meer informatie in te winnen. (bijvoorbeeld bij bestuur, KNWU of Dopingautoriteit (o.a. Dopingwaaier App))
- Iedereen wordt bedankt voor de aanwezigheid en er wordt benadrukt dat we allemaal een steentje bij kunnen dragen bij het neerzetten van een dopingvrije sportcultuur.

Na de workshop

Heeft u de workshop georganiseerd, dan zijn we erg geïnteresseerd in de ervaringen. Hoe heeft u het aangepakt? Heeft u elementen weggelaten of toegevoegd? En wat werkte er heel goed of juist heel slecht. Stuur hiervoor een e-mail naar Erik Duiven (e.duiven@dopingautoriteit.nl) of Margo de Vries (margo.de.vries@knwu.nl) dan gebruiken we deze feedback om de workshop in de toekomst verder door te ontwikkelen.

Zo zorgen we er samen voor dat de Nederlandse sport steeds iets schöner wordt! Bovendien, als u een foto van de georganiseerde workshop tweet o.v.v. [#koersschoon](#), dan ontvangt u als dank voor uw inspanningen gratis de coachmap *Coach Negatief* (max. één per vereniging).



Bijlage 1: Individuele kennisquiz

Vraag	Waar	Niet waar
1. Paracetamol staat op de dopinglijst		
2. Red Bull staat op de dopinglijst		
3. Epo (epoëtine) staat op de dopinglijst		
4. Binnen het wielrennen wordt op urine en bloed gecontroleerd		
5. In Nederland voert de KNWU de dopingcontroles uit		
6. Alleen profwielrenners kunnen geselecteerd worden voor een dopingcontrole		
7. In supplementen (o.a. multi-vitamine, creatine, bèta-alanine) kan altijd doping zitten		
8. Na de wedstrijd moet een wielrenner altijd zelf controleren of hij/zij geselecteerd is voor een dopingcontrole		
9. Een wielrenner mag een dopingcontrole weigeren		
10. De KNWU is tegen het gebruik van doping		

Bijlage 2: Antwoorden individuele kennisquiz

Vraag	Waar	Niet waar
1. Paracetamol staat op de dopinglijst		X
2. Red Bull staat op de dopinglijst		X
3. Epo (epoëtine) staat op de dopinglijst	X	
4. Binnen het wielrennen wordt op urine en bloed gecontroleerd	X	
5. In Nederland voert de KNWU de dopingcontroles uit		X
6. Alleen profwielrenners kunnen geselecteerd worden voor een dopingcontrole		X
7. In supplementen (o.a. multi-vitamine, creatine, bèta-alanine) kan altijd doping zitten	X	
8. Na de wedstrijd moet een wielrenner altijd zelf controleren of hij/zij geselecteerd is voor een dopingcontrole	X	
9. Een wielrenner mag een dopingcontrole weigeren		X
10. De KNWU is tegen het gebruik van doping	X	

Stelling 1-3

Er is wereldwijd één dopinglijst. Deze wordt gemaakt door het Wereld Anti-Doping Agentschap (WADA). De Dopingautoriteit maakt ieder jaar een Nederlandse vertaling van deze WADA-dopinglijst. Epo (epoëtine) is volgens deze WADA-dopinglijst verboden. Paracetamol en Red Bull bevatten geen verboden stoffen en zijn dus toegestaan.

Stelling 4

Binnen het wielrennen kan er bij een dopingcontrole zowel een urinecontrole als een bloedcontrole plaatsvinden. Bij sommige andere sporten vindt alleen een urinecontrole plaats. Bloedcontroles zijn vooral interessant bij duursporten, omdat de bloedwaarden invloed hebben op hoeveel zuurstof er naar de spieren kan worden getransporteerd. Andere sporten waarbij ook op bloed wordt gecontroleerd zijn onder andere atletiek, schaatsen, skiën, voetbal, zwemmen.

Stelling 5-6

In Nederland is het dopingreglement onderdeel van de bondsreglementen. De KNWU heeft dus een eigen dopingreglement. Dit reglement is afgeleid van het Nationaal Dopingreglement, wat op haar beurt weer afgeleid is van het wereldwijde dopingreglement, de Wereld Anti-Doping Code van WADA. Iedereen die lid is van de KNWU heeft zich te houden aan de regels van de KNWU en kan dus in principe geselecteerd worden voor een dopingcontrole. In de praktijk worden de controles echter vrijwel uitsluitend ingezet op 'de hogere niveaus' en vanaf de leeftijd van 16 jaar. Deze groep is wel veel groter dan alleen de profrenners.

Stelling 7

Voedingssupplementen kunnen vervuild zijn met doping. Ook een onschuldig lijkende multivitamine of een pilletje vitamine C. Dit kun je niet terugvinden op het label. Daarom is het Nederlands Zekerheidssysteem Voedingssupplementen Topsport (NZVT) ontwikkeld. Komt een sporter in aanmerking voor dopingcontroles, dan is het advies om alleen NZVT-goedgekeurde voedingssupplementen te gebruiken.

Stelling 8-9

Bij wedstrijden worden alle wielrenners zelf verantwoordelijk geacht om te controleren of ze geselecteerd zijn voor een dopingcontrole. De organisator en de dopinginspecteur dienen er bij de wedstrijd voor te zorgen dat de lijst van de te controleren renners wordt opgehangen bij de finishlijn (b.v. aan de jury bus) en bij de ingang van het doping controlestation onmiddellijk vóór de eindtijd van de winnaar. Wanneer een renner is geselecteerd voor een dopingcontrole, dan kan hij/zij deze controle niet weigeren.

Stelling 10

Dit spreekt uiteraard voor zich



Bijlage 3: Stellingen

Stelling 1

Soms worden er pijnstillers gebruikt om in de finale van een koers beter te kunnen presteren. Bekende voorbeelden zijn de geneesmiddelen paracetamol en tramadol (alleen op recept verkrijgbaar). Ze staan niet op de dopinglijst, maar het gebruik kan wel leiden tot gezondheidsklachten. Ook wordt het gebruik van de pijnstillers in verband gebracht met valpartijen in het peloton.

Wat vind jij? Zou jij het gebruik van pijnstillers in de koers afraden?

Ja	Nee

Stelling 2

Binnen de topsport doen we er heel veel aan om zo goed mogelijk te presteren. De meesten doen dit op een goede manier, maar soms gaat er iemand over de grenzen van het toelaatbare heen. Ook op het gebied van het gebruik van prestatiebevorderende middelen kan dit gebeuren. Wat moet je dan doen als je hiermee geconfronteerd wordt? Als je bijvoorbeeld sterk het vermoeden hebt dat iemand doping gebruikt. Wat doe je dan? Spreek je die renner erop aan? Spreek je hierover met je ploeggenoten, ploegleider of anderen om je heen? Meld je dit bij de KNWU of de Dopingautoriteit?

Wat vind jij? Moet je het melden als je vermoedt dat iemand anders doping gebruikt?

Ja	Nee

Stelling 3

Een cultuurverandering is niet gemakkelijk. Vaak kost het veel energie en erg veel tijd. Kijk bijvoorbeeld maar naar de campagnes over roken (roken kan echt niet meer), drinken (nix onder de 18) en rijden onder invloed (100% Bob, 0% op). En hoe goed het ook gaat, er zullen altijd mensen blijven zeggen dat al die inspanningen geen zin hebben. Dit geldt ook voor dopinggebruik in de sport. Alleen als we er met z'n allen hard voor werken, kunnen we zorgen dat we doping uit het wielrennen halen. Maar wat doen we er uiteindelijk zelf aan? Wachten we tot anderen zorgen voor de cultuurverandering, of moeten we er zelf mee aan de slag?

Wat vind jij? Lever jij zelf genoeg bijdrage aan een schonere sport?

Ja	Nee

Bijlage 4: Vragen voor discussieleider

Stelling 1

- Wie van jullie gebruiken er wel eens pijnstillers? Wie ook in de koers?
- Werken deze pijnstillers in de koers? Heb je dat zelf ervaren, of zegt iemand dat?
- Zou je de pijnstillers op de dopinglijst willen hebben? Of moet het gebruik verboden worden bij minderjarigen?
- Vind je dat er voor profrenners andere regels moeten gelden dan voor amateurs?

Stelling 2

- Heb je wel eens het vermoeden gehad dat iemand doping had gebruikt? Zo ja, wat deed je toen? En hoe voel je je nu over deze beslissing?
- Kun je je voorstellen dat je in deze situatie terecht kan komen? Wat denk je dat je dan zou doen?
- Denk je dat er een groot verschil is hoe hier mee omgegaan wordt tussen de profs en de amateurs?
- Zou je hetzelfde reageren als het zou gaan over drugsgebruik (cannabis, XTC, cocaïne)?

Stelling 3

- Wat vind je van de sportcultuur binnen het wielrennen?
- Is een cultuurveranderingen op het gebied van doping hetzelfde als op het gebied van roken, drinken en rijden onder invloed?
- Kan één persoon een groot verschil maken?
- Krijgen we de sport ooit helemaal schoon? Zo nee, wat zou ons doel dan moeten zijn?