



Doorlopende leerlijn Dopingvrije Sport

Er verandert veel in het dagelijks leven van jonge, talentvolle sporters. Niet alleen een toenemend aantal trainingsuren en wedstrijden, maar ook lange periodes van huis of zelfs al op relatief jonge leeftijd uit huis gaan. Er worden ingrijpende keuzes gemaakt en de consequenties van die keuzes moeten worden doorgrond en geaccepteerd. Topsport vraagt dus al op jonge leeftijd een hoge mate van zelfstandigheid en een leefstijl die bijdraagt aan de gestelde doelstellingen.

We mogen niet veronderstellen dat dergelijke competenties automatisch aanwezig zijn bij de betreffende sporters en daarom is het noodzakelijk ze hierin te ondersteunen en begeleiden.

Via verschillende doorlopende leerlijnen, die gezamenlijk het sport specifieke Meerjaren Opleidingsplan voor de opleiding tot het vak van topsporter vormen, proberen we talentvolle sporters de noodzakelijke competenties die horen bij topsport aan te leren en eigen te laten maken. Het gaat hier specifiek om de kennis, vaardigheden, attitude en ervaring die noodzakelijk zijn om als sporter zelfstandig de juiste keuzes te kunnen maken op het juiste moment. De doorlopende leerlijn beschrijft per leeftijds- en opleidingsfase de einddoelen en activiteiten die moeten worden uitgevoerd om deze doelen te behalen. Per fase wordt tevens aangegeven hoe kan worden getoetst of de sporter de competenties eigen heeft gemaakt.

NOC*NSF stelt voor de generieke thema's voeding, dopingvrije sport en prestatiegedrag algemene doorlopende leerlijnen op die door sportbonden sport specifiek gemaakt dienen te worden. Als uitgangspunt hanteren we hierbij een periode van acht jaar als voorbereiding op het mondiale senioren podium. Dit is ook de periode die we in de doorlopende leerlijnen gebruiken om te komen tot de gestelde einddoelen op de genoemde thema's.



Dopingvrije Sport

De sport is tegen doping, omdat dopinggebruik (bewust of onbewust) de eerlijkheid en integriteit van de sport én de gezondheid van de sporter aantast. Dit is een overkoepelend thema, dat voor alle sporten van toepassing is en onderdeel hoort te zijn van de opleiding tot topsporter. Daarom hebben de Dopingautoriteit en NOC*NSF de doorlopende leerlijn Dopingvrije Sport ontwikkeld.

De doorlopende leerlijn Dopingvrije Sport is opgebouwd uit 8 thema's. Voor elk thema uit deze leerlijn zijn kerndoelen geformuleerd, die bestaan uit leer-, trainings- en vormingsdoelen.

De doorlopende leerlijn Dopingvrije Sport bestaat uit 3 voorlichtingspakketten met bijbehorende toetsing/evaluatie, die elk aansluiten op een leeftijds- en opleidingsfase uit de doorlopende leerlijn. Deze totaalpakketten worden ook wel Brons, Zilver en Goud genoemd. Het pakket Brons is een introductiepakket. In Zilver staat het oefenen van vaardigheden centraal, bijvoorbeeld het controleren van je medicijnen m.b.v. de Dopingwaaier App. Tot slot wordt in het pakket Goud veel aandacht besteed aan de Whereaboutsverplichting en wordt er gediscussieerd over een aantal lastige dilemma's die een sporter realistisch gezien kan tegenkomen gedurende zijn/haar topsportcarrière.

De sportbond heeft regie op de doorlopende leerlijn Dopingvrije Sport, en bepaalt ook, eventueel i.o.m. de CTO's, NTC's en RTO's, welk pakket het beste bij het talent of topsporter past. De CTO's, NTC's en RTO's kunnen de pakketten Brons, Zilver en Goud voor meerdere sporten tegelijk organiseren ter ondersteuning van de sportbond(en).

Implementatie

De voorlichtingspakketten Goud, Zilver of Brons worden aangeboden door de Dopingautoriteit. Sportbonden of het CTO, NTC of RTO kunnen in overleg met de Dopingautoriteit voorlichtingsmomenten inplannen die het beste passen binnen de programma's van de sporters.

Wanneer een van de genoemde partijen aan de slag wil om de doorlopende leerlijn Dopingvrije Sport te implementeren, wordt geadviseerd de volgende stappen te doorlopen:

- Bepaal wie binnen de sportbond 'verantwoordelijk & aanspreekbaar' is voor implementatie en borging van de doorlopende leerlijn Dopingvrije Sport (1 persoon);

- Bepaal m.b.v. de sportbond welke sporters zich in welke fase van de doorlopende leerlijn Dopingvrije Sport bevinden;
- Periodiek inplannen en organiseren van het aanbod Goud, Zilver en Brons (i.o.m. de sportbond);
- Doorlopende leerlijn Dopingvrije Sport inregelen in evaluatiemomenten coach/sporter.

Uitgangspunten

- De sportbond heeft regie op de doorlopende leerlijn Dopingvrije Sport;
- Een ouder is aanwezig bij de voorlichtingsbijeenkomst wanneer een sporter jonger is dan 16 jaar;
- De Dopingautoriteit is verantwoordelijk voor de inhoud van de doorlopende leerlijn Dopingvrije Sport: het aanbod van voorlichtingsinstrumenten Goud, Zilver en Brons en de bijbehorende instrumenten voor toetsing/evaluatie;
- De Dopingautoriteit en NOC*NSF evalueren jaarlijks de inhoud en implementatie van de doorlopende leerlijn Dopingvrije Sport (i.s.m. sportbonden, RTO's, CTO's en NTC's).

Tot slot

Voor vragen en/of opmerkingen over de (implementatie van de) doorlopende leerlijn Dopingvrije Sport kunt u contact opnemen met Femke Winters: femke.winters@nocnsf.nl.

Voor het inplannen van voorlichtingsbijeenkomsten Goud, Zilver en/of Brons voor uw sporters kunt u contact opnemen met de Dopingautoriteit: Laila Spruijt (l.spruijt@dopingautoriteit.nl) of Erik Duiven (e.duiven@dopingautoriteit.nl).

Doorlopende Leerlijn Dopingvrije Sport

Handleiding

29 januari '15



EY

Rabobank

 randstad



 ZilverenKruis

Meerjaren Opleidingsplan

Een Meerjaren Opleidingsplan beschrijft het programma voor de opleiding tot het vak van topsporter. Het Meerjaren Opleidingsplan is een uitwerking van het beleid van de sportbond op het gebied van talentontwikkeling. De opleidingsweg in het Meerjaren Opleidingsplan is verdeeld over een aantal *fasen* met specifieke inhoud en kenmerken gebaseerd op het LTAD-model:

1. Fundament (spel)
2. Fundament (oriëntatie)
3. Leren trainen
4. Trainen voor omvang
5. Trainen voor hoog niveau
6. Trainen om te winnen



Meerjaren Opleidingsplan

De doorlopende leerlijn Dopingvrije Sport sluit aan bij de volgende fasen uit het LTAD-model (dat vaak gebruikt wordt in een Meerjaren Opleidingsplan).

1. Trainen voor omvang

2. Trainen voor hoog niveau

3. Trainen om te winnen

Uitgangspunt is dat de sportbond regie heeft op deze laatste fasen uit het LTAD-model. De doorlopende leerlijn Dopingvrije Sport is uitgewerkt voor deze drie fasen.

Doorlopende leerlijn Dopingvrije Sport

De doorlopende leerlijn Dopingvrije Sport is opgebouwd uit 8 thema's:

1. Dopingvrije sport (cultuur)
2. Antidopingreglement en anti-dopingorganisaties
3. Dopinglijst
4. Medicatie en dispensatie
5. Voedingssupplementen, drugs en vervuild vlees
6. Dopingcontrole
7. Dopingovertreding en tuchtprocedure
8. Whereabouts



EY

Rabobank

 **randstad**



Kerdoelen & Competenties

Voor elk thema uit de doorlopende leerlijn Dopingvrije Sport zijn kerndoelen geformuleerd. Alle kerndoelen zijn per fase uitgewerkt in:

Leerdoelen (kennis): wat moet een sporter weten?

Trainingsdoelen (vaardigheden): wat moet een sporter kunnen?

Vormingsdoelen (attitude): welke houding moet een sporter hebben?



EY

Rabobank

 **randstad**



Voorbeeld

Kerdoel: De sporter werkt altijd mee bij een dopingcontrole en is op de hoogte van zijn rechten en plichten tijdens een dopingcontrole.

Brons
(trainen voor omvang)



- De sporter weet dat hij gecontroleerd kan worden en nooit een controle mag weigeren.

Zilver
(trainen voor hoog niveau)



- De sporter kent zijn rechten en plichten, weet of de controle volgens protocol verloopt en heeft een meewerkende houding.

Goud
(trainen om te winnen)



- De sporter met een Whereabouts verplichting weet dat een controle ook buiten het 1-hour time slot mag plaatsvinden en heeft een alerte houding tijdens de dopingcontrole.
- De sporter gelooft dat dopingcontroles bijdragen aan het vergroten van de pakkans van dopingzondaars.

Voorlichtingspakketten

Voor elke fase is een eigen voorlichtingspakket ontwikkeld:

Brons
(trainen voor omvang)



Basispakket – introduceren instrumenten:

- Fysieke voorlichtingsbijeenkomst Brons
- Dopingwaaier App & Talents Only!-brochure
- Gerelateerd aan het voorbeeld: kennis over de verschillende soorten dopingcontroles.

Zilver
(trainen voor hoog niveau)



Klaar voor 1^e controle /oefenen vaardigheden:

- Fysieke voorlichtingsbijeenkomst Zilver
- Oefenen met de Dopingwaaier App
- Gerelateerd aan het voorbeeld: video Dopingcontroleprocedure.

Goud
(trainen om te winnen)



- Fysieke/online voorlichtingsbijeenkomst Goud
- Uitleg Whereabouts & discussie over dilemma's
- Gerelateerd aan het voorbeeld: discussie over Whereabouts en voorbeeldfunctie.

Toetsing/evaluatie

Bij elke fase een eigen toetsing/evaluatie:

Brons
(trainen voor
omvang)



- Registratie aanwezigheid fysieke voorlichting Brons
- Quiz Brons
- Evaluatie o.b.v. waarneembare gedragingen door coach

Zilver
(trainen voor hoog
niveau)



- Registratie aanwezigheid fysieke voorlichting Zilver
- Quiz Zilver
- Evaluatie o.b.v. waarneembare gedragingen door coach

Goud
(trainen om te
winnen)



- Registratie aanwezigheid fysieke/online voorlichting Goud
- Quiz Goud
- Evaluatie o.b.v. waarneembare gedragingen door coach

Brons

Vraag 4



Bij dopingcontroles wordt altijd uitgegaan van 'Strict liability'.

Strict liability betekent...

- A Dat de **coach verantwoordelijk** is voor de (verboden) stoffen die bij een dopingcontrole worden aangetroffen.
- B Dat een **sporter nooit zelf verantwoordelijk** is voor de (verboden) stoffen die bij een dopingcontrole worden aangetroffen.
- C Dat een **sporter altijd zelf verantwoordelijk** is voor de (verboden) stoffen die bij een dopingcontrole worden aangetroffen.

25%

DOPING
AUTORITEIT



Topscores

1	Janneke de Vries	9.5 / 45 sec
2.	Marianne de Koning	9 / 90 sec
3.	Cristian Vorstius Kruijff	9 / 105 sec
4.	Erik Duiven	8.5 / 105 sec
5.	Yvon Vuijk	8.5 / 95 sec
6.	Bart Smid	8 / 60 sec
		8 / 105 sec
		7.5 / 95 sec
		7 / 60 sec
		7 / 80 sec

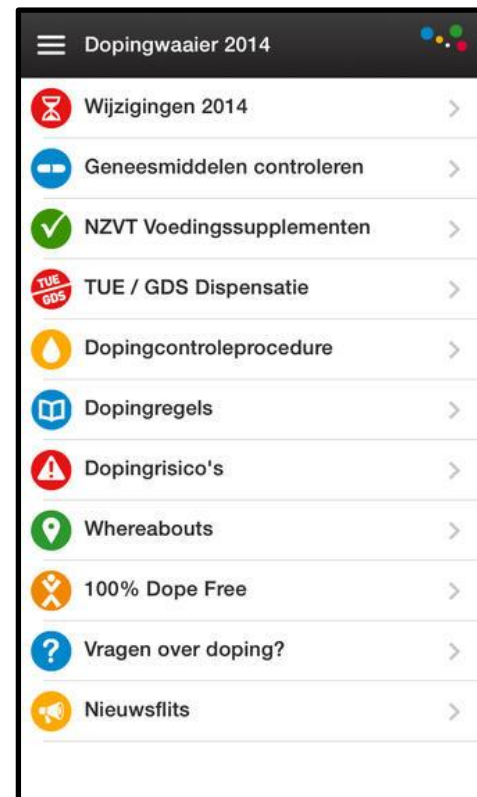
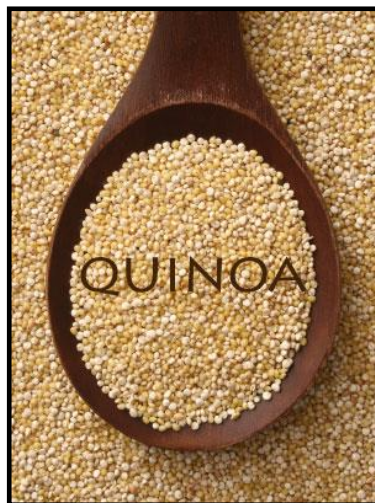


Rabobank

randstad



Zilver



Goud

Dilemma: een collega-sporter vertelt je vlak voor een wedstrijd dat hij/zij doping heeft gebruikt. Hij/zij is bang om betrapt te worden tijdens een dopingcontrole en vraagt je om advies. Wat zou jij doen?

- Welk advies geef je de sporter?
- Wat doe je zelf met deze informatie?



EY

Rabobank

 randstad



 ZilverenKruis

Implementatie door Sportbond

Sportbonden zijn verantwoordelijk voor het integreren van de doorlopende leerlijn Dopingvrije Sport in het Meerjaren Opleidingsplan.

Volg de volgende stappen om de doorlopende leerlijn te implementeren:

- Bepaal wie binnen de sportbond 'verantwoordelijk & aanspreekbaar' is op de implementatie en borging van de doorlopende leerlijn Dopingvrije Sport (1 persoon).
- Bepaal welke sporters zich in welke fase van de doorlopende leerlijn Dopingvrije Sport bevinden.
- Bekijk in welk programma (instroom-, s-1- of s-programma) de sporter zit (i.v.m. organisatie voorlichtingspakketten).
- Periodiek inplannen en organiseren van het aanbod Goud, Zilver en Brons → eventueel uitbesteden aan het RTO, CTO of NTC.
- Doorlopende leerlijn Dopingvrije Sport inregelen in evaluatiemomenten coach/sporter.



Borging (uitvoering door sportbonden)

Sportbonden kunnen op verschillende manieren een verplichtend karakter aan de instrumenten en toetsing/evaluatie geven.

Enkele voorbeelden hiervan zijn:

- Verplichte deelname aan voorlichtingsbijeenkomst opnemen in selectie-overeenkomst.
- Verplichte deelname aan voorlichtingsbijeenkomsten toevoegen aan licentievoorwaarden.
- Met goed gevolg voldoen aan de toetsing als voorwaarde voor deelname aan (J)EK, (J)WK, OS/PS.
- Met goed gevolg voldoen aan de toetsing als voorwaarde voor het behoud van (talent)status.



EY

Rabobank

 randstad



 ZilverenKruis

Facilitering door RTO, CTO en NTC

De RTO's, CTO's en NTC's kunnen sportbonden ondersteunen bij de implementatie van de doorlopende leerlijn Dopingvrije Sport door:

- het periodiek inplannen en organiseren van het aanbod Goud, Zilver en Brons.
- in overleg met de sportbond/coach te bepalen welke programmasporters aansluiten bij het aanbod Goud, Zilver of Brons.
- het registreren van aanwezigen bij voorlichtingsbijeenkomsten (ter ondersteuning van sportbonden/coaches).



Borging (kwaliteit doorlopende leerlijn)

- De Dopingautoriteit is verantwoordelijk voor de inhoud van de doorlopende leerlijn Dopingvrije Sport: het aanbod van de voorlichtingsinstrumenten Goud, Zilver en Brons en de bijbehorende instrumenten voor toetsing/evaluatie.
- De Dopingautoriteit en NOC*NSF evalueren jaarlijks de inhoud en implementatie van de doorlopende leerlijn Dopingvrije Sport (i.s.m. sportbonden, RTO's, CTO's en NTC's).



EY

Rabobank

 randstad



 ZilverenKruis

Doorlopende Leerlijn - Dopingvrije Sport



Fase van het Meerjaren Opleidingsplan	De weg naar het Podium	Indicatie leeftijdsgroep (specificeren per sporttak)		1: Dopingvrije Sport (Cultuur) Kerdoelen/Gewenst Dopinggedrag: De sporter is voor een dopingvrije sport. De sporter meldt (signalen van) een dopingovertreding.	Middelen	Toetsing/Evaluatie	Betrokkenen
		Meisjes	Jongens				
Trainen om te winnen		18+ jr.	19+ jr.	<i>(Leerdoelen - kennis)</i> <i>(Trainingsdoelen - kunde/vaardigheden)</i> <i>(Vormingsdoelen - attitude/welk gedrag wil je zien)</i> Vormingsdoelen: 1. De sporter spreekt openlijk over dilemma's die zich kunnen voordoen ten aanzien van dopinggebruik. 2. De sporter kan in moeilijke situaties 'nee' zeggen tegen dopinggebruik.	Goud: * Fysieke/online voorlichting gericht op Whereabout's en Dilemma's.	* Aanwezigheid fysieke voorlichting/deelname online voorlichting; * Quiz Goud (online); * Evaluatie o.b.v. waarneembare gedragingen door coach.	* Dopingautoriteit * Sportbond * RTO, CTO/NTC
Trainen voor hoog niveau	↑ 8 jaar	15-21 jr.	16-23 jr.	Leerdoelen: 1. De sporter kent de geoorloofde alternatieven om op eigen kracht het beste uit zichzelf te halen (o.a. training, voeding, mentaal, materiaal, techniek, technologie, tactiek, innovatie, etc.). 2. De sporter weet waar hij (anoniem en in vertrouwen) (geruchten/signalen) van dopingovertredingen kan melden. Vormingsdoelen: 1. De sporter wil op eigen kracht het beste uit zichzelf halen. 2. De sporter heeft een alerte houding ten aanzien van dopinggebruik in zijn sportomgeving.	Zilver: * Fysieke voorlichting gericht op Vaardigheden; * Dopingwaaier App.	* Aanwezigheid fysieke voorlichting; * Quiz Zilver (online); * Evaluatie o.b.v. waarneembare gedragingen door coach.	* Dopingautoriteit * Sportbond * RTO, CTO/NTC
Trainen voor omvang		11-15 jr.	12-16 jr.	Leerdoelen: 1. De sporter weet waarom doping verboden is én wat de risico's zijn van dopinggebruik. 2. De sporter weet waar hij informatie kan vinden over dopingvrij sporten. 3. De sporter weet dat én waar hij een 'True Winner' statement kan maken.	Brons: * Fysieke voorlichting gericht op Bewustwording; * Talents Only!-brochure; * Dopingwaaier App.	* Aanwezigheid fysieke voorlichting; * Talents Only!-quiz (online) met Anti-Dopingcertificaat.	* Dopingautoriteit * Sportbond * RTO * Ouder/verzorger aanwezig bij voorlichting!
Leren trainen		8-11 jr.	9-12 jr.				
Orientatie		6-8 jr.	6-9 jr.				
Fundament		0-6 jr.	0-6 jr.				

Doorlopende Leerlijn - Dopingvrije Sport



Fase van het Meerjaren Opleidingsplan	De weg naar het Podium	Indicatie leeftijdsgroep (specificeren per sporttak)		2: Antidopingreglement en -organisaties	Instrumentaria	Toetsing/Evaluatie	Betrokkenen (uitvoerder)
		Meisjes	Jongens	Kerdoelen/Gewenst Topsportgedrag: De sporter houdt zich aan het dopingreglement.			
				(Leerdoelen - kennis) (Trainingsdoelen - kunde/vaardigheden) (Vormingsdoelen - attitude/welk gedrag wil je zien)	Leeractiviteiten		Welke partijen zijn betrokken?
Trainen om te winnen		18+ jr.	19+ jr.				
Trainen voor hoog niveau	↑ 8 jaar	15-21 jr.	16-23 jr.				
Trainen voor omvang		11-15 jr.	12-16 jr.	<p><u>Leerdoelen:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> De sporter weet dat er een mondiaal anti-doping reglement is: de World Anti-Doping Code. De sporter weet op wie de dopingregels van toepassing zijn. De sporter weet dat er verschillende soorten dopingovertredingen zijn. De sporter weet welke standaardsancties er staan op het maken van een (herhaalde) dopingovertreding. De sporter kent de consequenties van een dopingovertreding in teamverband. De sporter kent de Dopingautoriteit en WADA en weet wat deze organisaties doen. <p><u>Vormingsdoelen:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> De sporter accepteert het dopingreglement. De sporter begrijpt de structuur en organisatie van het antidopingbeleid. 	<p>Brons:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Fysieke voorlichting gericht op Bewustwording; * Talents Only!-brochure; * Dopingwaaier App. 	<ul style="list-style-type: none"> * Aanwezigheid fysieke voorlichting; * Talents Only!-quiz (online) met Anti-Dopingcertificaat. 	<ul style="list-style-type: none"> * Dopingautoriteit * Sportbond * RTO * Ouder/verzorger aanwezig bij voorlichting!
Leren trainen		8-11 jr.	9-12 jr.				
Orientatie		6-8 jr.	6-9 jr.				
Fundament		0-6 jr.	0-6 jr.				

Doorlopende Leerlijn - Dopingvrije Sport



Fase van het Meerjaren Opleidingsplan	De weg naar het Podium	Indicatie leeftijdsgroep (specificeren per sporttak)		3: Dopinglijst	Instrumentaria	Toetsing/Evaluatie	Betrokkenen (uitvoerder)
		Meisjes	Jongens	Kerdoelen/Gewenst Topsportgedrag: De sporter gebruikt geen doping (stoffen en methoden op de dopinglijst).			
Trainen om te winnen		18+ jr.	19+ jr.	(Leerdoelen - kennis) (Trainingsdoelen - kunde/vaardigheden) (Vormingsdoelen - attitude/welk gedrag wil je zien)	Leeractiviteiten		Welke partijen zijn betrokken?
Trainen voor hoog niveau		15-21 jr.	16-23 jr.	<u>Vormingsdoelen:</u> 1. De sporter heeft een alerte houding om te voorkomen dat er verboden stoffen of afbraakproducten van verboden stoffen in zijn lichaam terecht komen.	Zilver: * Fysieke voorlichting gericht op Vaardigheden; * Dopingwaaier App.	* Aanwezigheid fysieke voorlichting; * Quiz Zilver (online); * Evaluatie o.b.v. waarneembare gedragingen door coach.	* Dopingautoriteit * Sportbond * RTO, CTO/NTC
Trainen voor omvang		11-15 jr.	12-16 jr.	<u>Leerdoelen:</u> 1. De sporter weet welke drie criteria bepalen of een stof of methode op de dopinglijst wordt geplaatst (definitie doping). 2. De sporter weet dat er een lijst met verboden stoffen en methoden is (dopinglijst). 3. De sporter weet dat de dopinglijst jaarlijks per 1 januari kan wijzigen. 4. De sporter kent de globale indeling van de dopinglijst met de onderverdeling binnen/buiten wedstrijdverband én dat alcohol en bètablokkers in bepaalde sporten verboden zijn. 5. De sporter kent het principe van 'strict liability'.	Brons: * Fysieke voorlichting gericht op Bewustwording; * Talents Only!-brochure; * Dopingwaaier App.	* Aanwezigheid fysieke voorlichting; * Talents Only!-quiz (online) met Anti-Dopingcertificaat.	* Dopingautoriteit * Sportbond * RTO * Ouder/verzorger aanwezig bij voorlichting!
Leren trainen		8-11 jr.	9-12 jr.				
Orientatie		6-8 jr.	6-9 jr.				
Fundament		0-6 jr.	0-6 jr.				

Doorlopende Leerlijn - Dopingvrije Sport



Fase van het Meerjaren Opleidingsplan	De weg naar het Podium	Indicatie leeftijdsgroep (specificeren per sporttak)		4: Medicatie en Dispensatie/GDS (Geneesmiddelen Dispensatie Sporter) Kerdoelen/Gewenst Topsportgedrag: De sporter controleert altijd voorafgaand aan het gebruik (tenzij het een noodsituatie betreft) zijn medicijnen. De sporter vraagt altijd een medische dispensatie aan bij het gebruik van dopinggeduide medicijnen.	Instrumentaria	Toetsing/Evaluatie	Betrokkenen (uitvoerder)
		Meisjes	Jongens				
Trainen om te winnen		18+ jr.	19+ jr.	(Leerdoelen - kennis) (Trainingsdoelen - kunde/vaardigheden) (Vormingsdoelen - attitude/welk gedrag wil je zien)	Leeractiviteiten		Welke partijen zijn betrokken?
Trainen voor hoog niveau	↑ 8 jaar	15-21 jr.	16-23 jr.	<u>Leerdoelen:</u> 1. De sporter weet dat het verstandig is om eventueel benodigde medicatie vanuit Nederland (in de originele verpakking) naar het buitenland mee te nemen. 2. De sporter is op de hoogte van het feit dat medicijnen in het buitenland kunnen verschillen van samenstelling ten opzichte van Nederland. <u>Trainingsdoelen:</u> 1. De sporter kan zijn/haar medicijnen controleren. 2. De sporter kan een medische dispensatie aanvragen (indien nodig). <u>Vormingsdoelen:</u> 1. De sporter heeft een alerte houding ten opzichte van medicatiegebruik. 2. De sporter is nauwkeurig bij het controleren van zijn medicatie. 3. De sporter neemt zijn verantwoordelijkheid bij het aanvragen van een medische dispensatie.	Zilver: * Fysieke voorlichting gericht op Vaardigheden; * Dopingwaaier App.	* Aanwezigheid fysieke voorlichting; * Quiz Zilver (online); * Evaluatie o.b.v. waarneembare gedragingen door coach.	* Dopingautoriteit * Sportbond * RTO, CTO/NTC
Trainen voor omvang		11-15 jr.	12-16 jr.	<u>Leerdoelen:</u> 1. De sporter weet dat medicijnen op de dopinglijst kunnen staan. 2. De sporter weet dat hij medische dispensatie moet aanvragen als zijn medicatie verboden middelen bevat. 3. De sporter weet waar hij informatie kan vinden over de procedure voor het aanvragen van een medische dispensatie. 4. De sporter weet dat hij een kopie van het dispensatieformulier altijd naar wedstrijden moet meenemen (ook in het buitenland).	Brons: * Fysieke voorlichting gericht op Bewustwording; * Talents Only!-brochure; * Dopingwaaier App.	* Aanwezigheid fysieke voorlichting; * Talents Only!-quiz (online) met Anti-Dopingcertificaat.	* Dopingautoriteit * Sportbond * RTO * Ouder/verzorger aanwezig bij voorlichting!
Leren trainen		8-11 jr.	9-12 jr.				
Orientatie		6-8 jr.	6-9 jr.				
Fundament		0-6 jr.	0-6 jr.				

Doorlopende Leerlijn - Dopingvrije Sport



Fase van het Meerjaren Opleidingsplan	De weg naar het Podium	Indicatie leeftijdsgroep (specificeren per sporttak)		5: Voedingssupplementen, Drugs en Vervuild Vlees	Instrumentaria	Toetsing/Evaluatie	Betrokkenen (uitvoerder)
		Meisjes	Jongens	Kerdoelen/Gewenst Topsportgedrag: De sporter gebruikt alleen wanneer nodig én in overleg met een voedingexpert, voedingssupplementen die bovendien NZVT-goedgekeurd zijn. De sporter gebruikt geen drugs.			
Trainen om te winnen		18+ jr.	19+ jr.	<i>(Leerdoelen - kennis)</i> <i>(Trainingsdoelen - kunde/vaardigheden)</i> <i>(Vormingsdoelen - attitude/welk gedrag wil je zien)</i>	Leeractiviteiten		Welke partijen zijn betrokken?
Trainen voor hoog niveau		15-21 jr.	16-23 jr.	<u>Leerdoelen:</u> 1. De sporter weet dat voedingssupplementen altijd per batchnummer gecontroleerd moeten worden. 2. De sporter weet dat vlees in China en Mexico vervuild kan zijn met doping. <u>Trainingsdoelen:</u> 1. De sporter kan voedingssupplementen controleren in het NZVT. <u>Vormingsdoelen:</u> 1. De sporter heeft een kritische houding ten opzichte van voedingssupplementen. 2. De sporter is nauwkeurig bij het controleren van zijn voedingssupplementen. 3. De sporter heeft een afwijzende houding ten aanzien van drugsgebruik.	Zilver: * Fysieke voorlichting gericht op Vaardigheden; * Dopingwaaier App.	* Aanwezigheid fysieke voorlichting; * Quiz Zilver (online); * Evaluatie o.b.v. waarneembare gedragingen door coach.	* Dopingautoriteit * Sportbond * RTO, CTO/NTC
Trainen voor omvang		11-15 jr.	12-16 jr.	<u>Leerdoelen:</u> 1. De sporter weet dat voedingssupplementen vervuild kunnen zijn met doping. 2. De sporter weet van het Nederlands Zekerheidssysteem Voedingssupplementen Topsport (NZVT). 3. De sporter weet dat de meeste drugs op de dopinglijst staan. 4. De sporter weet dat drugsgebruik nog lange tijd kan leiden tot een positieve dopingtest.	Brons: * Fysieke voorlichting gericht op Bewustwording; * Talents Only!-brochure; * Dopingwaaier App.	* Aanwezigheid fysieke voorlichting; * Talents Only!-quiz (online) met Anti-Dopingcertificaat.	* Dopingautoriteit * Sportbond * RTO * Ouder/verzorger aanwezig bij voorlichting!
Leren trainen		8-11 jr.	9-12 jr.				
Orientatie		6-8 jr.	6-9 jr.				
Fundament		0-6 jr.	0-6 jr.				

Doorlopende Leerlijn - Dopingvrije Sport



Fase van het Meerjaren Opleidingsplan	De weg naar het Podium	Indicatie leeftijdsgroep (specificeren per sporttak)		6: Dopingcontrole	Instrumentaria	Toetsing/Evaluatie	Betrokkenen (uitvoerder)
		Meisjes	Jongens	Kerdoelen/Gewenst Topsportgedrag: De sporter werkt altijd mee bij een dopingcontrole. De sporter is op de hoogte van zijn rechten en plichten tijdens een dopingcontrole.			
Trainen om te winnen		18+ jr.	19+ jr.	<p><u>Leerdoelen:</u></p> <p>1. De sporter weet dat een dopingcontrole buiten het 1-hour time slot mag plaatsvinden.</p> <p><u>Vormingsdoelen:</u></p> <p>1. De sporter heeft een alerte houding tijdens de dopingcontrole (bewust van zijn rechten en plichten). 2. De sporter gelooft dat dopingcontroles bijdragen aan het vergroten van de pakkans van dopingzondaars.</p>	<p>Goud:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Fysieke/online voorlichting gericht op Whereabout's en Dilemma's. 	<ul style="list-style-type: none"> * Aanwezigheid fysieke voorlichting/deelname online voorlichting; * Quiz Goud (online); * Evaluatie o.b.v. waarneembare gedragingen door coach. 	<ul style="list-style-type: none"> * Dopingautoriteit * Sportbond * RTO, CTO/NTC
Trainen voor hoog niveau	↑ 8 jaar	15-21 jr.	16-23 jr.	<p><u>Leerdoelen:</u></p> <p>1. De sporter is op de hoogte van zijn rechten tijdens een dopingcontrole (bijvoorbeeld bij de controle van een minderjarige). 2. De sporter is op de hoogte van zijn plichten tijdens een dopingcontrole (bijvoorbeeld controleren van de procedure). 3. De sporter weet waar hij terecht kan met een klacht over de dopingcontrole. 4. De sporter weet of, en zo ja wanneer, hij de uitslag van zijn dopingcontrole ontvangt.</p> <p><u>Trainingsdoelen:</u></p> <p>1. De sporter kan bepalen of een dopingcontrole volgens protocol verloopt.</p> <p><u>Vormingsdoelen:</u></p> <p>1. De sporter heeft een meewerkende houding bij dopingcontroles.</p>	<p>Zilver:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Fysieke voorlichting gericht op Vaardigheden; * Dopingwaaier App. 	<ul style="list-style-type: none"> * Aanwezigheid fysieke voorlichting; * Quiz Zilver (online); * Evaluatie o.b.v. waarneembare gedragingen door coach. 	<ul style="list-style-type: none"> * Dopingautoriteit * Sportbond * RTO, CTO/NTC
Trainen voor omvang		11-15 jr.	12-16 jr.	<p><u>Leerdoelen:</u></p> <p>1. De sporter weet dat hij gecontroleerd kan worden. 2. De sporter weet welke soort dopingcontroles er zijn (urine-, bloedanalyse). 3. De sporter weet dat hij een dopingcontrole nooit mag weigeren.</p>	<p>Brons:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Fysieke voorlichting gericht op Bewustwording; * Talents Only!-brochure; * Dopingwaaier App. 	<ul style="list-style-type: none"> * Aanwezigheid fysieke voorlichting; * Talents Only!-quiz (online) met Anti-Dopingcertificaat. 	<ul style="list-style-type: none"> * Dopingautoriteit * Sportbond * RTO * Ouder/verzorger aanwezig bij voorlichting!
Leren trainen		8-11 jr.	9-12 jr.				
Orientatie		6-8 jr.	6-9 jr.				
Fundament		0-6 jr.	0-6 jr.				

Doorlopende Leerlijn - Dopingvrije Sport



Fase van het Meerjaren Opleidingsplan	De weg naar het Podium	Indicatie leeftijdsgroep (specificeren per sporttak)		7: Dopingovertreding en Tuchtprocedure Kerndoelen/Gewenst Topsportgedrag: Indien er een dopingovertreding is geconstateerd, zoekt de sporter altijd hulp en stemt af met betrokkenen.	Instrumentaria	Toetsing/Evaluatie	Betrokkenen (uitvoerder)
		Meisjes	Jongens				
				<i>(Leerdoelen: kennis)</i> <i>(Trainingsdoelen: kunde/vaardigheden)</i> <i>(Vormingsdoelen: attitude/houding)</i>	Leeractiviteiten		Welke partijen zijn betrokken?
Trainen om te winnen		18+ jr.	19+ jr.	<u>Leerdoelen:</u> 1. De sporter kent het belang van aanwezigheid tijdens de tuchtprocedure. <u>Vormingsdoelen:</u> 1. De sporter heeft een meewerkende houding bij de tuchtprocedure. 2. De sporter neemt zijn verantwoordelijkheid voor een goed verloop van de tuchtprocedure.	Goud: * Fysieke/online voorlichting gericht op Whereabout's en Dilemma's.	* Aanwezigheid fysieke voorlichting/deelname online voorlichting; * Quiz Goud (online); * Evaluatie o.b.v. waarneembare gedragingen door coach.	* Dopingautoriteit * Sportbond * RTO, CTO/NTC
Trainen voor hoog niveau	 8 jaar	15-21 jr.	16-23 jr.	<u>Leerdoelen:</u> 1. De sporter weet waar hij terecht kan voor hulp wanneer er een dopingovertreding bij hem is geconstateerd. 2. De sporter is op de hoogte van zijn rechten en plichten wanneer er een dopingovertreding is geconstateerd. 3. De sporter weet dat een postieve bevinding wegvalt als er een dispensatie tegenover komt te staan. 4. De sporter weet dat hij een B-analyse kan aanvragen bij een positieve bevinding.	Zilver: * Fysieke voorlichting gericht op Vaardigheden; * Dopingwaaier App.	* Aanwezigheid fysieke voorlichting; * Quiz Zilver (online); * Evaluatie o.b.v. waarneembare gedragingen door coach.	* Dopingautoriteit * Sportbond * RTO, CTO/NTC
Trainen voor omvang		11-15 jr.	12-16 jr.				
Leren trainen		8-11 jr.	9-12 jr.				
Orientatie		6-8 jr.	6-9 jr.				
Fundament		0-6 jr.	0-6 jr.				

Doorlopende Leerlijn - Dopingvrije Sport



Fase van het Meerjaren Opleidingsplan	De weg naar het Podium	Indicatie leeftijdsgroep (specificeren per sporttak)		8: Whereabouts Kerdoelen/Gewenst Topsportgedrag: De sporter levert zijn Whereabouts altijd correct en tijdig aan. De sporter is op de hoogte van zijn rechten en plichten bij het aanleveren van zijn Whereabouts.	Instrumentaria	Toetsing/Evaluatie	Betrokkenen (uitvoerder)
		Meisjes	Jongens				
Trainen om te winnen		18+ jr.	19+ jr.	<p><i>(Leerdoelen - kennis)</i> <i>(Trainingsdoelen - kunde/vaardigheden)</i> <i>(Vormingsdoelen - attitude/welk gedrag wil je zien)</i></p> <p><u>Leerdoelen:</u> 1. De sporter weet waar hij Whereabouts moet inleveren (onderscheid Sportergegevens.nl en ADAMS; website en App). 2. De sporter weet welke gegevens hij kan én verplicht moet aanleveren (postadres, verblijfadres, 1-hour time slot, wedstrijdschema, reguliere activiteiten met tijdstippen). 3. De sporter weet wat een Filling Failure is en de bijbehorende consequenties. 4. De sporter weet wat een Missed Test is en de bijbehorende consequenties. 5. De sporter weet dat hij bezwaar kan aantekenen tegen een toegekende 'strike' bij de Dopingautoriteit of Internationale Federatie. 6. De sporter weet dat 3 definitieve 'strikes' in een periode van 12 maanden een dopingovertreding betekend.</p> <p><u>Trainingsdoelen:</u> 1. De sporter kan zijn Whereabouts aanleveren. 2. De sporter kan bezwaar aantekenen.</p> <p><u>Vormingsdoelen:</u> 1. De sporter heeft een nauwkeurige houding ten aanzien van het invullen van zijn Whereabouts. 2. De sporter heeft een alerte houding ten aanzien van het naleven van zijn Whereabouts. 3. De sporter accepteert de Whereaboutsregeling.</p>	Leeractiviteiten		Welke partijen zijn betrokken?
Trainen voor hoog niveau	↑ jaar	15-21 jr.	16-23 jr.	<p><u>Leerdoelen:</u> 1. De sporter weet wat de Whereabouts-verplichting inhoudt.</p>	Goud: * Fysieke/online voorlichting gericht op Whereabout's en Dilemma's.	* Aanwezigheid fysieke voorlichting/deelname online voorlichting; * Quiz Goud (online); * Evaluatie o.b.v. waarneembare gedragingen door coach.	* Dopingautoriteit * Sportbond * RTO, CTO/NTC
Trainen voor omvang		11-15 jr.	12-16 jr.				
Leren trainen		8-11 jr.	9-12 jr.				
Orientatie		6-8 jr.	6-9 jr.				
Fundament		0-6 jr.	0-6 jr.				