

#DOPOUT



Kofinanziert durch das
Programm Erasmus+
der Europäischen Union



HANDBUCH #DOPOUT



EINFÜHRUNG IN DIE METHODIK:

Dieser methodische Leitfaden zur Reflexion und Analyse zum Thema Doping in Schulen ist eine Referenzkarte für die Auswahl vertiefender Kurse, die mit Mädchen und Jungen in Klassen entwickelt werden können. Das Thema Doping, obwohl hinsichtlich des Inhalts und der Information oft gut analysiert und ein komplexes und dynamisches Phänomen, benötigt Orientierungshilfen, die es den Lehrern ermöglichen, es in einen reinen Informationstransferkontext zu Bildung und Lehre zu setzen. Aus diesem Grund ist die verwendete Methode, Reflexionslinien zu verfolgen, die dann in jedem kulturellen System und mit spezifischen nationalen Bezugspunkten vertieft werden können.

Zusammenfassend ist das Problem des Dopings oft nicht nur - oder gar nicht - ein Problem des Informationsmangels der Jugendlichen, sondern es ist im Gegenteil eine Welt, in der es Mädchen und Jungen möglicherweise an Selbstreflexion, Entscheidungsfähigkeit, Akzeptanz ihrer selbst und der Spielregeln mangelt. Tatsächlich ist das Problem des Dopings Teil des Phänomens der Einnahme von Substanzen, die auf welche Art auch immer die psychophysischen Funktionen verändern (viele Anti-Doping-Kampagnen-Aktionen beziehen sich auf Sucht und vergleichen das Phänomen mit der Einnahme anderer Arten von Drogen). Die Entscheidung, diese Substanzen einzunehmen, basiert auf Reizen im Zusammenhang mit dem Wettbewerb (athletischer Exzess, Kommodifizierung von Ergebnissen, Sieg vor Leistung) und persönlichen Bedürfnissen (dem Wunsch, von einer Gruppe akzeptiert zu werden, mangelnde Akzeptanz oder mangelnde Kenntnis der eigenen Grenzen).

Die üblicherweise bei der Definition des Phänomens befolgten Ansätze sind vorschreibend, gründen auf Verboten und Sanktionen, und was als medizinisch-gesundheitlich definiert werden kann, also ist das Doping entweder eine gesetzlich verbotene Verfälschung eines Ergebnisses, also „du darfst es nicht einnehmen und wenn du es tust, wirst du bestraft“ oder „Doping kann schädlich für deine körperliche Gesundheit sein, also nimm diese Substanzen nicht“. Der Versuch, die hier vorliegende methodische Karte zu verwenden, soll stattdessen Mädchen und Jungen ermutigen, die pathologische Dynamik des Dopings zu berücksichtigen, indem sie die mit dieser Art Entscheidung verbundenen Themen offen anspricht. Eines der Hauptthemen ist daher, sie zum „Nachdenken“ zu bringen, sie in Richtung Selbstreflexion und Peer-Interaktion zu leiten, so dass sie (fast) von alleine dazu gelangen, sich klar und tiefgehend auf die Aspekte des Problems zu konzentrieren, anstatt sich nur zu informieren.

Der richtige Weg ist es, vom Alltag und von den verschiedenen Gruppen, in die die Jugendlichen involviert sind, auszugehen. Das heißt, Arbeits-, Diskussions- und Recher-

chegruppen zu schaffen, vor allem unter Einbeziehung von Erwachsenen mit unterschiedlichen Betreuungsgraden für die Jugendlichen: Eltern, Trainer, Lehrer und Unterhalter.

Diese Arbeit des einzelnen Jugendlichen in den verschiedenen Gemeinschaften ermöglicht es, besser zu verstehen, dass das Wertesystem hinter einem Phänomen wie Doping - besonders im Amateurbereich - stark durch die vorherrschende Kultur der Körperästhetik verstärkt wird: Als Wert an sich, zur Freude an sich selbst oder für andere, oder als ein ganz einfach zu akzeptierendes Element. Oft stimmt das Doping daher mit dem Wunsch überein, einen „idealen“ Körper zu besitzen oder was andere für einen „perfekten“ Körper halten.

Aus diesen Gründen gründet der vorgeschlagene Kurs auf der Stärkung und dem Auf- oder Ausbau von Grundfertigkeiten und sozialen Fähigkeiten, den Anfang der 1990er Jahre von der Weltgesundheitsorganisation (WHO/MNH/PSF/ 93. A Rev. 1) als „Life Skills“ (Lebenskompetenzen) definierten Fähigkeiten, die die Hauptstütze eines jeden Präventionsprogramms von Risikoverhalten sein sollten.

Im Folgenden listen wir die Definition von Grundfertigkeiten in Bezug auf Doping auf:

1. Entscheidungsfindung: Diese Kompetenz dient dazu, Entscheidungen in verschiedenen Situationen und Lebenszusammenhängen konstruktiv anzugehen. Die Fähigkeit, aktiv an der Entscheidungsfindung mitzuwirken, kann positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben, indem die verschiedenen Optionen und die Konsequenzen bestimmter Verhaltensweisen bewertet werden.
2. Problemlösung: Diese Kompetenz ermöglicht es, die verschiedenen Probleme, die mentalen Stress und körperliche Anspannung verursachen können, konstruktiv anzugehen.
3. Kreativität: Diese Fähigkeit ermöglicht es, die möglichen Alternativen und Konsequenzen der verschiedenen Möglichkeiten auf der Suche nach möglichen „Fluchtwegen“ aus kritischen Situationen zu erkunden.
4. Kritisches Denken: Diese Fähigkeit bereichert ebenso wie die vorgenannten auch die kognitive Dimension der Person, da sie es ermöglicht, Informationen und Erfahrungen auf objektive Weise zu analysieren und ihre Vor- und Nachteile zu bewerten, indem sie das Individuum stärkt, wenn die Entscheidungsfindung weniger durch die Umgebung beeinflusst ist.
5. Effektive Kommunikation: Sie besteht darin, zu wissen, wie man sich verbal und non-verbal ausdrücken kann, um das Verhalten mit Gleichaltrigen und Erwachsenen zu rechtfertigen, und dabei hilft, ein Wertesystem zu schaffen, das auf dem Dialog in der eigenen Gruppe basiert.

6. Fähigkeiten zu zwischenmenschlichen Beziehungen: Diese bringen die Fähigkeit mit sich, auf positive Weise mit anderen zu interagieren und sich auf andere zu beziehen, indem sie dem Verhalten, das als gefährlich oder falsch angesehen wird, auf eine nicht-aggressive, aber entschlossene Weise entgegenwirken.
7. Selbsterkenntnis: Diese introspektive Fähigkeit ermöglicht gutes Kennen des eigenen Charakters, seiner Stärken und Schwächen, seiner Wünsche und Bedürfnisse. Die zunehmende Selbsterkenntnis bedeutet, Jugendliche dazu zu bringen, nach ihren Grenzen zu suchen und sie zu akzeptieren.
8. Empathie: Diese besondere zwischenmenschliche Fähigkeit, die es Menschen ermöglicht, „in die Haut anderer zu schlüpfen“, ist entscheidend, was die Dopingsucht angeht, um Nachahmung zu vermeiden und der Gruppe gegenüber hilfreich zu sein.
9. Gefühle managen: Die Fähigkeit, dem Erlebten einen Namen zu geben und so Gefühle in sich selbst und anderen zu erkennen, bedeutet, sich darüber bewusst zu sein, wie Gefühle das tägliche Verhalten steuern, um eine Niederlage oder körperliche Leistung zu akzeptieren, die den Erwartungen nicht entspricht.
10. Stressbewältigung: Diese besteht darin, die Ursachen von Spannungen im Alltag zu erkennen und zu wissen, wie man sicherstellt, dass einige Verhaltensweisen nicht direkt oder mittel- oder langfristig zu Gesundheitsproblemen führen.

All diese Fähigkeiten müssen berücksichtigt und gestärkt werden, wenn wir einen pädagogischen Weg zum Thema Doping beschreiten wollen. Zu diesem Zweck basiert der methodische Vorschlag auf der Analyse einiger grundlegender Themen des Dopingproblems, indem Schlüsselwörter und verwandte Themen bereitgestellt werden. Themen, die Lehrern und Pädagogen im Allgemeinen einen Referenzleitfaden vermitteln, die sie mit ihren eigenen spezifischen Fächern und Programmen abgleichen können.

Die Analyse von Doping in Schulen und in Trainingskontexten kann natürlich nicht als ein eigenständiger Moment angesehen werden, sondern als ein Querschnittsthema, das den Alltag des Lehrens und Lernens durchzieht.

DAS GESAMTSZENARIO

Doping ist nachgewiesenermaßen eine sehr alte Praxis. Sportler haben schon immer seltsame Getränke oder spezielle Nahrungsmittel verwendet, um einen größeren Anreiz zum Wettkampf und zum Gewinnen zu fühlen, und sie wurden manchmal verboten, um das Ergebnis der sportlichen Wettkämpfe nicht zu verfälschen und sich nur auf den sportlichen Wert der Athleten zu verlassen. Es gibt zum Beispiel Hinweise darauf, dass griechische Ringer eine aus einem Pilz extrahierte Substanz verwendeten, um ihre Leistung zu verbessern. Andere Zeugnisse deuten darauf hin, dass während der großen Laufwettkämpfe sehr strenge sportliche Regeln eingeführt wurden. Während der Wettlaufperiode verbot eine Regel den Teilnehmern, bestimmte Fleischarten zu essen, obwohl einige Zeugen der Zeit sagen, dass sehr oft einige Athleten entdeckt wurden, die heimlich große Steaks aßen, um ihre Stärke oder ihre Widerstandskraft zu verändern. Obwohl die moderne Ernährungslehre zeigt, dass diese Athleten keinen Vorteil aus ihrem Handeln ziehen konnten, verhielten sie sich aus sportethischer Sicht wie diejenigen, die heute Doping betreiben.

Sogar die Wurzeln des Wortes „Doping“ reichen einige Jahrhunderte in die Geschichte zurück, nach einigen Forschungen beruht das Wort auf Substanzen, die im 16. Jahrhundert von niederländischen Matrosen verwendet wurden, denen Getränke gegeben wurden, um das Wetter besser zu ertragen, damit sie bei Sturm mehr Mut aufwiesen: Diese Substanzen wurden „Dooop“ genannt. Andere wiederum haben die Etymologie des Wortes aus dem Wort „Dop“ hergeleitet, der von den Zulu-Kriegern verwendeten alkoholischen Substanz, um sich vor der Schlacht anzuregen. Aus „Dooop“ oder „Dop“ entstand jedenfalls im 20. Jahrhundert das englische Verb „to dope“ sowie das täglich verwendete Substantiv „Doping“.

Abgesehen von der Geschichte des Doping, die mehr als 2500 Jahre zurückgeht, ist das Thema in der täglichen Kommunikation seit dem Abend des Olympischen Finallaufs der 100 Meter der Männer im Jahr 1988 sehr präsent geworden: durch die Nachricht, dass Ben Johnson mit Nandrolon in seinem Körper gefunden wurde. Seitdem ist Doping in die Massenmedien eingedrungen, und was bekanntermaßen weitverbreitete Praxis war - obwohl verboten -, wurde zum Thema täglicher Diskussion und deckte ein Problem auf, das nicht nur große sportliche Wettkämpfe betraf, sondern leider auch erheblich in den Amateursport eingedrungen ist. Aus diesem Grund wurde aufgrund der Ereignisse bei den Olympischen Spielen im folgenden Jahr die Europäische Konvention gegen Doping entworfen.

Heute machen die Möglichkeiten der Pharmatechnologie diese Substanzen leider noch effizienter, was die Entdeckung im Blut der Sportler zu einer echten Herausforderung macht. Einerseits sind die Medikamente und Substanzen immer schwieriger auszumachen und andererseits gibt es genauere und strengere Tests. Die Liste der Dopingsubstanzen wird jährlich von der Welt-Anti-Doping-Agentur (WADA) veröffentlicht, die 1999 vom

IOC (Internationales Olympisches Komitee) ins Leben gerufen wurde, aber wir können die folgende Aufschlüsselung der Substanzen zusammenfassen:

1. Verbotene Substanzen:

- A. Anabolika sind Steroidhormone wie Testosteron und eine Reihe anderer Substanzen mit einer Wirkung ähnlich der des männlichen Sexualhormons. Sie begünstigen den anabolen Stoffwechsel.
- B. Erythropoietin (EPO) ist ein Körperhormon, das die Produktion von roten Blutkörperchen (Erythrozyten) stimuliert. Der letztendliche Effekt besteht darin, eine erhöhte Stressresistenz und eine schnellere Erholung zu induzieren.
- C. Menschliches Wachstumshormon (human Growth Hormone, hGH) ist ein endogenes Peptidhormon (körpereigen). hGH stimuliert die Zellteilung und das Wachstum und wirkt als Anabolikum (Muskelentwicklung).
- D. Beta-2-Agonisten dehnen die Bronchien in der Lunge aus. Bei hoher Dosierung haben sie eine anabole Wirkung (Muskelentwicklung).
- E. Die Substanzen der Klasse „Hormon- und Stoffwechselmodulatoren“ beeinflussen hormonelle Wirkungen oder beschleunigen oder verlangsamen bestimmte enzymatische Reaktionen.
- F. Insulin ist ein endogenes Peptidhormon (im Körper) und gehört zu den verbotenen Dopingsubstanzen. Es senkt die Blutzuckerwerte (Glykämie) und beeinflusst auch den Stoffwechsel von Fetten (Lipiden) und Aminosäuren.
- G. Aktive Maskierungsmittel dienen in erster Linie dazu, andere verbotene Substanzen zu verbergen (maskieren) oder Anti-Doping-Ergebnisse zu verfälschen.

2. Im Wettkampf verbotene Stoffe

- A. Stimulanzien bewirken eine Erhöhung der körperlichen und geistigen Aktivität. Sie wirken dem Ermüdungsgefühl entgegen und erhöhen so die Leistung. Zu den Stimulanzien gehören auch illegale Drogen wie Kokain und Ecstasy.
- B. Im Sport verbotene Betäubungsmittel sind starke Schmerzmittel (Analgetika) der Opioidgruppe. Sie werden verwendet, um starken Schmerzen entgegenzuwirken.
- C. Cannabinoide sind natürliche aus der Cannabis gewonnene Substanzen sowie synthetische Analoga. Die aktivste Substanz ist Tetrahydrocannabinol (THC).
- D. Glykorkortikoide (oder auch Glykorkortikosteroide) sind endogen oder synthetisch hergestellte Steroidhormone, die den Stoffwechsel beeinflussen und auch eine schmerzlindernde und entzündungshemmende Wirkung besitzen.

3. In bestimmten Sportarten verbotene Substanzen

- A. Äthanol, auch bekannt als Alkohol, ist eine farblose und leicht entzündliche Flüssigkeit, die in der Gesellschaft als Stimulans und berauschende Substanz weit verbreitet ist (verboten unter anderem im Motorsport und Motorradsport)

B. Betablocker hemmen die Wirkung von endogenen (Adrenalin und Noradrenalin) Stresshormonen. Sie wirken beruhigend auf Herz und Kreislauf und wirken Nervosität und Muskelzittern entgegen (verboten in Darts).

Selbstverständlich sind einige der Dopingsubstanzen Bestandteile von Heilungsmedikamenten, die der Sportler wie jedes andere Individuum aufgrund besonderer Krankheiten und unter ärztlicher Verschreibung einnehmen kann. In diesen Fällen sind die Verfahren sehr präzise und gründen auf Vorausmeldungen an die zuständigen Behörden unter Beachtung aller staatlichen Vorschriften, die im internationalen Rahmen die Vorschriften und den Zeitplan vorgeben.

Wie wir jedoch im einleitenden Abschnitt hervorheben mussten, kann das Dopingproblem nicht nur auf das Vorschriftsmoment reduziert werden, sondern die Verbreitung des Phänomens sollte nicht nur die Leichtigkeit widerspiegeln, mit der einige Stoffe hergestellt und besorgt werden können, sondern vor allem, wie die Denkungsart des Sportlers im Abgleiten in die „Verfälschung“ verloren gehen kann. Der Diskurs über die Bewahrung der Werte des Sports, der durch die extreme Verurteilung von Doping verfolgt wird, scheint manchmal nur eine Maske zu sein, um die wirklichen Probleme des zeitgenössischen Sports, vor allem der Vermarktung und Kommodifizierung des Athleten (auf jeder Ebene), zu verschleiern. Die ökonomische Komponente des Sports wird heutzutage beispielsweise im Hinblick auf pädagogischen und sogar Amateursport überbetont und Wettbewerb wird mit dem Erreichen des Ziels um jeden Preis verwechselt.

Die erste methodische Überlegung liegt also darin, das Verbot von Doping im Sport auf den Verrat an der menschlichen Natur und auf eine bestimmte und spezifische Vorstellung von Gerechtigkeit zurückzuführen. Das Verbot und die Ächtung von Doping sollen stets weniger im Namen der Ethik oder des Gesetzes beschrieben werden, sondern im Namen der erzieherischen Natur des Sports. Schließlich ist es das Ziel, durch das Verbot von Doping die Integrität nicht nur des Körpers des Sportlers, sondern vor allem seines guten Willens, seiner Beziehung zu anderen und die Schönheit des Sporttreibens an sich aufrechtzuerhalten und zu bewahren.

Schlüsselwörter: Geschichte, Arzneimittel, Verbot, Ökonomisierung des Sports, exzessiver Wettbewerb, Schönheit

Hauptthemen: Doping als dynamisches Phänomen, Doping als Verfälschungsmentalität, Doping und Pharmakologie

Methodische Hinweise: Wir empfehlen, die Liste der Dopingsubstanzen zu verwenden, um deren Auswirkungen auf den Stoffwechsel zu analysieren, um Fälle von Doping bei der Ausübung von Amateursport aufzudecken, Fälle zu verzeichnen, indem die Jugendlichen aufgefordert werden, in Gruppen zu arbeiten, um die Gründe für die Ein-

nahme dieser Substanzen zu diskutieren; Arbeit an dem ästhetischen Thema des Sports, was Schönheit bedeutet, warum Doping sie verfälscht, warum es den Willen des Sportlers verfälscht, mehr noch als es den Körper verändert

DOPING UND INTERNATIONALE GESETZGEBUNG

In jedem Staat hat die Dopinggesetzgebung ihre eigene Geschichte und wirkt sich sowohl auf den rein sportlichen Bereich (Sportgerechtigkeit) als auch auf das Zivil- und oft auch auf das Strafrecht aus. Auf der Ebene der Europäischen Gemeinschaft wurden bereits 1967 die ersten Dokumente des Europäischen Ministerrats mit einer Entschließung vorgelegt, in der den Mitgliedstaaten vorgeschlagen wurde, spezifische Rechtsvorschriften zu diesem Thema und anderen Maßnahmen vorzulegen. Im Jahr 1979 wurde eine Empfehlung veröffentlicht, in der die Mitgliedstaaten aufgefordert wurden, Analyse- und Kontrolllaboratorien einzurichten, Aufklärungskampagnen gegen Doping zu verstärken und nationale Anti-Doping-Kommissionen einzurichten. Nach den in der Gemeinschaft festgelegten Verträgen sollte der Grundsatz des Schutzes der Gesundheit verfolgt werden. Die Regeln zur Verhinderung und zum Verbot von Dopingsubstanzen Ende der achtziger Jahre haben jedoch auf völkerrechtlicher Ebene eine starke Vereinheitlichung mit einem Akt des Europarats ergeben: die Europäische Konvention gegen Doping im Sport, die am 16. November 1989 in Straßburg verabschiedet wurde. In diesem Übereinkommen wurden für alle Staaten, die es ratifizieren, die folgenden verbindlichen Regeln festgelegt, insbesondere:

1. Identifizierung von Tabellen mit Dopingsubstanzen
2. Bestimmung von Risikopersonen
3. Koordination zwischen den zuständigen Behörden
4. Verbesserung von Informations-, Erziehungs- und Bildungsplänen zu Schäden durch die Verwendung von Dopingsubstanzen
5. Erweiterung von Forschungslabors
6. Stärkung der Zusammenarbeit zwischen Staaten
7. Einrichtung von Überwachungsgruppen.

Im Jahr 2004 wurde dem Übereinkommen ein Zusatzprotokoll zur gegenseitigen Anerkennung von Anti-Doping-Kontrollen in den verschiedenen Staaten hinzugefügt. Die Bedeutung dieser Konvention ist auch darauf zurückzuführen, dass sie offen ist, und daher kann die Ratifizierung durch jeden Staat und nicht nur durch Mitglieder des Europarats erfolgen.

Von besonderer Bedeutung war Artikel 2 über die Begriffsbestimmungen und den Anwendungsbereich der Konvention.

Dort steht:

„Für die Zwecke dieser Konvention:

1. a) *bedeutet der Ausdruck ‚Doping im Sport‘ die Verabreichung an Sportler oder den Gebrauch durch diese von Doping-Arzneimitteln oder Dopingmethoden;*
2. b) *‚pharmakologische Klassen von Dopingmitteln oder Dopingmethoden‘ bedeuten, unbeschadet des nachstehenden Absatzes 2 die Klassen von Dopingmitteln und Dopingmethoden, die von den einschlägigen internationalen Sportorganisationen verboten sind und in den von der ständigen Überwachungsgruppe genehmigten Listen nach Artikel 11 Absatz 1 Buchstabe b aufgeführt sind;*
- c) *‚Sportler‘ sind Personen, die regelmäßig anorganisierten sportlichen Aktivitäten teilnehmen.“*

Diese Definitionen wurden dann in den nationalen Rechtsvorschriften näher festgelegt, bis sie in den meisten Fällen in der Definition von Doping als Verabreichung von biologisch und pharmakologisch wirksamen Arzneimitteln oder Substanzen und der Annahme medizinischer Verfahren, die nicht durch Krankheitsbedingungen gerechtfertigt, um die Ergebnisse von Anti-Doping-Kontrollen zu modifizieren, einheitlich wurden. Diese Definition ist sehr wichtig, weil sie darauf hinweist, dass es nicht die Praktizierung des Dopings allein ist, also die Einnahme eines Stoffes und eines Medikaments, die die Wettbewerbsleistung verändern, sondern auch Substanzen zu nehmen oder eine Methode zu praktizieren, die dazu dient, Kontrollen zu umgehen. Dies bezieht sich auf die sogenannten Maskierungsmittel.

Der nächste Schritt, der für das Völkerrecht von grundlegender Bedeutung war, war das von der UNESCO am 19. Oktober 2005 in Paris verabschiedete Internationale Übereinkommen gegen Doping im Sport, der die offizielle Funktion der WADA als koordinierendes Gremium nationaler Antidopingagenturen anerkennt sowie die Identifizierung einer Liste von Dopingsubstanzen unter Einbezug des von der WADA selbst erstellten Codes und in der Tat den Weg zu einer starken Vereinheitlichung von Anti-Doping-Aktionen.

Schlüsselwörter: WADA, Europäischer Rat, Europäische Konvention, nationale Gesetzgebung

Themen: Internationale Organisationen; Übereinkommen von 1989, Übereinkommen des Europarats, Gesundheit als Schlüssel zum Lesen, internationale Zusammenarbeit, nationale Gesetze zur Umsetzung des Völkerrechts

Methodische Hinweise: Die Jugendlichen einladen, Dopingpraktiken zu definieren, die Definition des Völkerrechts zu analysieren, zu erörtern, wie internationale Standards in

ihre staatliche Gesetzgebung eingedrungen sind, und Fälle von Sportlern zu untersuchen und zu analysieren, die wegen Dopings disqualifiziert wurden: Welche rechtlichen Konsequenzen haben sie gehabt?

ERNÄHRUNG UND DOPING: DIE ROLLE VON NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTELN

Der Gesundheitszustand jedes Menschen hängt von seiner Fähigkeit ab, eine positive Wechselwirkung zwischen seinen organischen Funktionen und der Umgebung zu implementieren, um ein ausreichendes Gleichgewicht aufrechtzuerhalten. Natürlich wirkt körperliche Bewegung positiv auf die Prozesse zur Aufrechterhaltung dieses Gleichgewichts und ist ein unverzichtbares Instrument zur Vorbeugung von sowohl Kurz- als auch Langzeiterkrankungen.

Was ein Sportler isst und trinkt, beeinflusst seine Gesundheit, beeinflusst nicht nur Gewicht und Körperzusammensetzung, sondern vor allem den Energieeinsatz während des Trainings, die Erholungsrate nach dem Training und damit die gesamte sportliche Leistung. Um mit der Definition einer ausgewogenen Ernährung beginnen zu können, muss man von der Tatsache ausgehen, dass die Nahrung, die man isst, zunächst eine ausreichende Energieversorgung sicherstellen muss, um den Energie- und Nährstoffbedarf zu decken. Von dieser Annahme sollte Folgendes beachtet werden:

1. Konstante tägliche Energiebedarfsdeckung und Vermeidung drastischer Gewichtsschwankungen
2. Unterteilung des Essens in Hauptmahlzeiten (Frühstück, Mittag- und Abendessen) und Zwischenmahlzeiten (Vormittag und Nachmittag)
3. Vorherrschend Aufnahme von Kohlenhydraten (etwa 60% der Gesamtkalorien)
4. Ausreichende Proteinaufnahme, entsprechend etwa 10-15% der Gesamtkalorien
5. Ausreichende Fettaufnahme (muss 25-30% der Gesamtkalorien ausmachen)
6. Konstante und tägliche Faserversorgung
7. Cholesterinaufnahme nicht mehr als 100 mg pro verbrauchte 1000 kcal
8. Ausreichende Aufnahme von Vitaminen

Ausgehend von diesen grundlegenden Elementen kann die Ernährung eines Sportlers je nach Aktivität variieren, bleibt aber das Hauptinstrument, um eine gesunde und effiziente sportliche Leistung als ersten Schritt für jede sportliche Aktivität zu ermöglichen.

Die moderne pharmakologische Forschung ist jedoch in den Markt mit künstlich hergestellten Substanzen eingedrungen, die unter Umständen Defizite im Ernährungs-

gleichgewicht überwinden könnten. Die bekanntesten sind:

1. Kreatin
2. Ribose
3. Verzweigt-kettige Aminosäuren
4. Hydroxybetamethylbutyrat
5. Beta-Alanin
6. Carnitin

In vielen Fällen kann eine Überdosierung oder die Einnahme ohne echten medizinischen Bedarf eine Überlastung der Leberfunktion verursachen, die normale Absorption anderer essentieller Komponenten aufgrund richtiger Ernährung stören (zum Beispiel anderer Aminosäuren) und andere Probleme wie Magen-Darm-Krankheiten verursachen.

Diese Substanzen sind an sich kein Doping, aber heutzutage hat der Missbrauch dieser Stoffe die Überzeugung geschaffen, dass sie zur Verbesserung der Leistung benötigt werden. Laboranalysen scheinen diese Aussage jedoch nicht zu bestätigen, da gar nicht alle Nahrungsergänzungsmittel zur Verbesserung der sportlichen Leistung geführt haben. Viele Substanzen wie verzweigte Aminosäuren, Hydroxymethylbutyrat und Beta-Alanin haben sich als unwirksam zur Leistungsverbesserung von Sportlern bei Ausdauersportarten, bei Sportarten, die viel Explosivkraft benötigen oder sogar zur Erholung von der Ermüdung erwiesen. Das Gleiche betrifft andere Substanzen wie Kreatin, dessen positive Wirkung insbesondere im Mannschaftssport nicht bestätigt wurde. In diesem speziellen Fall sollte betont werden, dass es keine Garantie dafür gibt, dass ein Stoff, der in einer einzelnen Übung Vorzüge bringt (ein Klick oder ein Sprung), die gleiche Wirkung über einen längeren Zeitraum hat, wie zum Beispiel während eines sportlichen Wettkampfes.

Der bei der Sportausübung von Amateuren und Jugendlichen häufig anzutreffende Missbrauch von Nahrungsergänzungsmitteln schafft eine besorgniserregende Geisteshaltung, nach der man nicht umhin könne, zur Erzielung eines besseren Ergebnisses Substanzen außerhalb der normalen täglichen Ernährung zu sich zu nehmen. Diese Herangehensweise an Sport kann auf gefährliche Weise dazu führen, dass sich bei jungen Sportlern eine Überzeugung herausbildet, die schließlich zur Neigung führt, Dopingmittel zu verwenden.

Schlüsselwörter: ausgewogene Ernährung, Ernährung, Veränderung, Energie und Ernährung, Sporttraining

Themen: Was ist Doping und was sind Nahrungsergänzungsmittel, ausgewogene Ernährung und Integration, Nahrungsergänzungsmittel als Verfälschung des Konzepts der Sportvorbereitung

Methodische Hinweise: Jugendliche auffordern, ihre ideale Ernährung aufzuzeichnen, Werbung für Nahrungsergänzungsmittel diskutieren, Fragebögen zum Entdecken von Nahrungsergänzungsmitteln jeglicher Art in den Bezugsgruppen (Familie, Gemeinwesen, Sportgruppe)

SELBSTWERTGEFÜHL UND ENTSCHEIDUNGSFÄHIGKEIT: DOPING ALS EINFACHER RÜCKZUGSORT UND SPORT ALS WEG ZUR SUCHE NACH DEN GRENZEN

Selbstwertgefühl ist das Ergebnis eines Werturteils, das aus einer Einschätzung dessen resultiert, was eine Person meint, zu sein (wahrgenommenes Selbst), und was sie sein möchte (Ideales Selbst). Die Fehlausrichtung dieser beiden Pole aufgrund mehrerer äußerer (konstante negative Beurteilungen, pathologische Vorbilder zur Nachahmung) und innerer Faktoren (pathologisch und nicht pathogen) kann ein starker Risikofaktor für die Aufnahme von lebensverfälschenden Substanzen werden. Sich selbst und seine Grenzen zu akzeptieren, ist in der Tat die Grundlage einer gesunden Sportausübung. Sport wird zu einem Trainingsumfeld, um seinen eigenen Körper kennenzulernen und ihn bis an eine natürliche (und für jeden einzelnen Menschen unterschiedliche) Grenze zu bringen, die die Leistung definiert.

In diesem Fall kann die Stärkung einiger sozialer Fähigkeiten (Life Skills, Lebenskompetenzen) einen Weg schaffen, auf dem sich der einzelne Junge oder das einzelne Mädchen seine eigene Größe aneignet und sie dann (nicht ohne Konflikt) mit derjenigen vergleicht, die von anderen wahrgenommen wird.

Zu diesem Zweck müssen pädagogische Maßnahmen dazu beitragen, die kreative Fähigkeit, die Problemlösungsfähigkeit, kritisches Denken, effektive Kommunikation und Empathie auszubauen. Dies erleichtert es dem Individuum, seinen eigenen Weg zu verfolgen, indem es die Optionen auswählt und die Entscheidungen versteht, die er oder sie fällen kann (kritisches Denken), nach einem persönlichen Weg in den getroffenen Entscheidungen sucht (Kreativität), anderen alternative Lösungen vorschlägt (Problemlösung und Innovationsfähigkeit) und schließlich, Entscheidungen mit anderen in einer Dimension des Verstehens zu teilen und nicht nur aus utilitaristischer Berechnung (Empathie).

Dies setzt eine Pädagogie und damit eine Methode voraus, die nicht nur auf dem NEIN gründet (kein Doping, keine Verfälschung der Ergebnisse), sondern den Jungen oder das Mädchen durch die Kenntnis der Vorschriften (Vorschriftenmodell) und Gesundheitsrisiken begleitet (Gesundheitsmodell, um herauszufinden, warum Doping vermie-

den werden soll, nicht nur weil es gesetzlich verboten ist und nicht nur weil es schadet, sondern vor allem, weil es der Motivation widerspricht, die jeden Einzelnen dazu motiviert, allein oder in einer Gemeinschaft Sport zu treiben (partizipatives Modell).

Schlüsselwörter: Selbstwahrnehmung, Erzählung, Bedeutungskonstruktion, Sport und persönliche Grenzen

Hauptthemen: Bewusstseinsprozesse deiner Grenzen aufbauen, Beziehung zu anderen, Ausgrenzung oder Inklusion in sozialen Gruppen, Sport als Experiment mit sich selbst

Methodische Hinweise: Eine Methode verwenden, die sich stark durch Zusammenarbeit auszeichnet, Geschichten erzählen, um sich selbst und andere zu beschreiben, von uns und anderen empfundene Grenzen diskutieren und Geschichten aus dem Sport vorlegen, in denen die Teamarbeit oder kooperative Aktion von mehreren Sportlern erfolgreich oder besonders bedeutsam gewesen ist.

FAMILIE UND SPORT ALS NOTWENDIGE KOMBINATION ZUR DOPINGBEKÄMPFUNG

Ein beunruhigender und fruchtbarer Boden für die Ausbreitung von Dopingsubstanzen besonders im Amateurbereich, lebt von einer Alltagskultur, die das äußere Erscheinungsbild als Grundelement stark betont und in der die Manipulation des eigenen Körpers (durch Operationen oder Medikamente) einfacher zu werden scheint, unmittelbarer und frei von Gegenindikationen. Die Grenze zwischen möglichen und zulässigen Veränderungen und den gesetzlich verbotenen und verfolgten wird immer unschärfer und wird schließlich zu einem der wahren Gründe für die Verbreitung von Doping in der Ausübung des Amateursports. Das Endergebnis der „Vervollkommenung“ (das kritisch zu prüfen wäre und oft übertrieben und extrem ist), die rasche und sofortige Erholung nach der Ermüdung, auch wenn kein offensichtlicher oder wirtschaftlicher Vorteil vorliegt, wird unkritisch und irreführend verfolgt und die Verfälschung der Leistung wird zu einer einfachen Lösung, die aus Unwissenheit ohne Nebenwirkungen zu sein scheint. Diese Erscheinung beschreibt das Phänomen des Doping als eine besondere Form der Drogenabhängigkeit, zu gut versteckt und täglich benutzt, weil es nicht als solche erkannt wird, die Verwendung von Substanzen zur Steigerung der sportlichen Leistung oder zur Veränderung innerer Zustände, reagiert einfach auf eine Logik der Transformation der Realität, so dass die Wirklichkeit einem selbst und der eigenen Gruppe anders erscheint.

In dieser Dimension sind die Gruppen, an denen Jugendliche teilnehmen, das erste Gegenmittel (oder im Gegenteil das Feld der Verbreitung pathologischen Verhaltens) zum Doping und die Familie ist zusammen mit der Schule sicherlich ein herausgehobener

Ort, an dem besorgniserregende Signale gelesen, die Dynamik der Realitätsverzerrung erkannt und die sozialen Fähigkeiten gestärkt werden können, die es jungen Menschen erlauben, Sport als eine schöne, gesunde und gerechte Tätigkeit zu wählen.

Die Arbeit mit Familien und Jungen und Mädchen in Familien ist auch das beste Instrument für eine gesunde Beziehung zur Sportwelt und ihren Beteiligten (Trainern, Managern), indem die vorgeschlagenen Verhaltensweisen gewählt werden und die Unterscheidungsfähigkeit der Jugendlichen geschaffen wird.

Schlüsselwörter: Dialog, Schule / Familie, Drogenabhängigkeit, Trainer, Manager

Hauptthemen: Der Körper als Experiment, Erscheinung oder Sein, Abhängigkeit von Leistung, Entscheidungsfindung und Teilen von Prioritäten, die Familie als erster Raum, um das Problem zu erkennen, die Familie als positives / negatives Regulierungssystem, die Familie und der Trainer oder Sportmanager

Methodische Hinweise: Analyse von Sportgeschichten, in denen Doping-Athleten Dopinggeschichten in der Familie hatten, Gruppendiskussion zum Suchtbegriff.

WETTBEWERB, SPORT UND SIEG: DIE GRENZEN DIESES DREIKLANGS

Im Jahr 1988 lenkte der positive Drogentest von Benjamin Johnson bei den Olympischen Spielen die Aufmerksamkeit der Medien auf das Doping. Das Problem war in den Medien nicht unbekannt, aber es schien sicherlich nicht so nah, weitverbreitet und alltäglich, wie es in dieser Sommernacht der späten Achtziger Jahre erschien. Das verstärkte Befassen mit dem Thema der Medien wurde auch von einer Analyse begleitet, wie sich andere Elemente im Sport verschlechtert haben und wie dieses System ein fruchtbarer Boden für die Verbreitung von pathologischem Verhalten wurde. Es ist unbestreitbar, dass die starke Kommerzialisierung des Sports zu Veränderungen im Begriff des Ergebnisses geführt hat, insbesondere bei jungen Menschen und ihren Familien. Wenn dies Teil einer globalen Wirtschaftskrise ist, ist es klar, dass der Sieg zum ökonomischen Erfolg für viele ein Rachemythos geworden ist (oft um jeden Preis, nicht nur mit Doping, sondern auch mit exzessiven Trainingseinheiten, Schulabbruch ...). Dazu müssen wir die Tendenz in Richtung der „Medikalisierung“ vieler Bereiche des täglichen Lebens, einschließlich des Sports, durch die Verwendung von Medizin und Pharmakologie ohne Notwendigkeit hinzufügen und sogar wenn sie eindeutig kontraproduktiv für die körperlichen Grenzen einer jeglichen Person ist. Darüber hinaus gibt es vor allem im Jugendsport eine frühe Spezialisierung mit einer emotionalen Investition durch Familien, die die Leistung in immer jüngerem Alter zu stark in den Mittelpunkt stellt und ein System schafft, in dem die Sportpraxis gesunde Sportlichkeit (die Schönheit des Sieges als Teil der Schön-

heit des Sports) in Verbissenheit verwandelt.

Zum Sport ohne Doping zu erziehen, bedeutet, dieses Abgleiten deutlich zu machen und Wettbewerb und Sieg in die Welt der Möglichkeiten und Chancen des Sports zu holen und sie nicht zum einzigen Motiv zu machen, einen Sport auszuüben. Folglich muss das Dopingphänomen in einen breiteren Zusammenhang der Verfälschung der sportlichen Leistung gestellt werden, die auch im technologischen oder administrativen Doping oder in der Welt der Sportwetten schnell wächst und zutiefst problematisch ist.

Schlüsselwörter: Hyper-Wettbewerb im Sport, Kommerzialisierung des Sports, Medikalisierung des Sports

Hauptthemen: Frühe Professionalisierung, frühe Spezialisierung: ein Ergebnis erzielen oder um jeden Preis gewinnen? Wer ist mein Gegner? Die ästhetische Dimension des Sieges, fehlgeleiteter Wettbewerb, frühe Spezialisierung im Sport, Doping und andere Formen der Ergebnisverfälschung

Methodische Hinweise: Gruppendiskussion zu einigen Sportlerinterviews zur Analyse von Leistung anstatt des Ergebnisses, Analyse von Nachrichten über wirtschaftliche Vorteile und Sport, Gruppendiskussionen zu Dopinguntersuchungen von Nicht-Sportzeitleitungen, Analyse von Kommentaren und Sozialmedien-Interaktionen zu Nachrichten über Dopingfälle; Welche anderen Formen der Verfälschung von Sportergebnissen gibt es? (Wetten, Technologiedoping, ...).



dopout@uisp.it
www.dopout.eu