

fair+

forum for anti-doping
in recreational sport

Retningslinjer for uddannelse i antidoping for coaches, instruktører og trænere, som er aktivt involveret i fritidssport



Forum for anti-doping in recreational sport project



Retningslinjer for uddannelse i antidoping for coaches, instruktører og trænere, som er aktivt involveret i fritidssport

Doping i fritidssport

“Fritidssport” kan være svært at definere og kan variere betydeligt fra land til land og fra organisation til organisation, og fritidssportspopulationen er også meget heterogen. Det skal der tages hensyn til, når der skal udarbejdes uddannelser for coaches, trænere og instruktører inden for fritidssport. For at mindske tvetydigheden er denne rapport baseret på følgende definition af fritidssport:

“Fritidssport defineres her som sport, motion og fysisk aktivitet, som finder sted i et konkurrencepræget eller ikke-konkurrencepræget miljø på lavt niveau, og som involverer deltagere/individer ved sportsbegivenheder, i fitnesscentre, i sports- og fritidsklubber og ved udendørs aktiviteter” (FAIR-slutrapport, 2019)

De retningslinjer, der præsenteres her, fremhæver vigtigheden af at uddanne coaches, instruktører og (personlige) trænere inden for fritidssport i antidoping. Disse fagfolk/udøvere er i hyppig kontakt med et stort antal mennesker, der dyrker sport regelmæssigt, er ansat (eller arbejder frivilligt) på forskellige niveauer inden for sport (f.eks. arbejder de med både fritids- og eliteudøvere) og kan derfor direkte eller indirekte spille en vigtig rolle i forebyggelsen af brugen af dopingstoffer inden for fritidssport og i samfundet generelt.

De foreliggende retningslinjer er primært udviklet med henblik på at imødekomme lærings- og uddannelsesbehov hos de tekniske sportsfolk (f.eks. coaches, trænere og instruktører), men de kan også være nyttige og relevante for coaches, trænere og instruktører inden for national sport og eliteidræt samt for de sportsmedicinske aktører (f.eks. læger, fysioterapeuter, sportsernæringseksperter osv.).

Retningslinjerne kan anvendes af forskellige interessenter og faggrupper, som er aktivt involveret i fritidssport, og som har en interesse i eller et mandat til at forebygge doping i fritidssportsmiljøer gennem fremme af værdier og adfærd inden for ren sport. Retningslinjerne kan være af særlig relevans for følgende organisationer:

- *Nationale antidopingorganisationer (NADO'er).*
- *Nationale og internationale sportsforbund.*
- *Nationale og lokale sportsklubber.*
- *Fitnessbranchen (f.eks. nationale partnerskaber eller organisationer inden for fitnesscentre, fitnesskæder, brancheorganisationer, lokale uafhængige fitnesscentre).*
- *Andre vigtige interessenter og grupper inden for sport (f.eks. trænerforeninger).*
- *Uddannelsesudbydere, især inden for idrætsvidenskab, coaching og lignende discipliner, på niveauerne erhvervsuddannelser og videregående uddannelser.*
- *Ren idrætsundervisning bør derfor ideelt set være rettet mod følgende grupper:*
- *Studerende på erhvervsuddannelser, videregående uddannelser eller højere videregående uddannelser, som studerer for at opnå en trænerkvalifikation eller en eksamen i sportsvidenskab.*
- *Coaches, instruktører og trænere, som er ansat eller arbejder frivilligt i nationale forbund.*
- *Coaches, instruktører og trænere, som er ansat eller arbejder frivilligt i lokale sportsklubber.*

- *Coaches, instruktører og trænere, herunder personlige trænere, som er ansatte eller selvstændige i fitnessbranchen.*
- *Andre, der aktivt beskæftiger sig med coaching/træning/instruktion inden for fritidssport og er i kontakt med børn, unge og voksne, som dyrker fritidssport.*
- *Ren idrætsuddannelse for fritidssportstrænere bør ideelt set fokusere på at udvikle relevant viden, relevante færdigheder og relevant adfærd. Til det formål kan følgende områder behandles i relevante uddannelsesinitiativer:*
- *Principper og værdier, som er forbundet med ren sport, kontekstualiseret i sammenhænge med fritidssport (f.eks. at dyrke sport for sjov, glæde og sundhedsfremme).*
- *Konsekvenser af doping, f.eks. for det fysiske og mentale helbred.*
- *Stoffer og metoder på WADA's liste over forbudte stoffer og metoder.*
- *Risiko ved brug af kosttilskud.*
- *Håndtering af højrisikosituationer (f.eks. møder med atleter, der allerede bruger dopingstoffer, eller atleter, der er i risiko for at tage dopingstoffer).*
- *Coaches rolle, ansvar og indflydelse på atleters beslutninger om at deltage i doping.*
- *Coaches rolle, ansvar og indflydelse med hensyn til at sikre og beskytte deres atleters/udøveres sundhed.*
- *Fremme af et rent sportsmiljø på lokalt plan.*
- *Risiko- og beskyttelsesfaktorer for brug af doping i forbindelse med fritidssport.*
- *“Bløde færdigheder” såsom aktiv lytning og kommunikationsfærdigheder for at lette samtalen med atleter eller motionister om dopingrelaterede overvejelser.*

Fastsættelse af specifikationer for uddannelsestilbud

Relevante spørgsmål

- *Hvem bør tilbyde uddannelse i antidoping til coaches og trænere inden for fritidssport? Hvilken type synergier kan støtte dette? Hvem skal være ansvarlig for at koordinere, overvåge, evaluere og certificere coaches og træneres uddannelse?*
- *Hvilken type uddannelsesprogrammer ville være mere realistiske at udbyde? Hvilke(n) formidlingsmåde(r) skal anvendes?*

SPECIFIKKE RETNINGSLINJER

- *Nationale antidopingorganisationer (NADO'er) kan tilbyde uddannelse i ren sport til coaches, instruktører og trænere i fritidssport.*
- *NADO'erne bør overveje at udvikle et strategisk samarbejde og synergier med de vigtigste interessenter (f.eks. sportsforbund, fitnessindustrien, sundheds- og uddannelsesmyndigheder) med henblik på at planlægge, udvikle, formidle, fremme og gennemføre uddannelse i ren sport for coaches, instruktører og trænere inden for fritidssport.*



Uddannelse i ren sport for coaches, instruktører og trænere inden for fritidssport kan omfatte følgende elementer:

- *Diversificering for at imødekomme uddannelses- og træningsbehovene hos grupper på forskellige stadier i deres karriere, f.eks. coaches, trænere og instruktører, som er under uddannelse, og som allerede er aktive.*
- *Formidling af grundlæggende viden om relevante antidopingområder (f.eks. kosttilskud og doping; stoffer og metoder på dopinglisten; dopingens konsekvenser for sundheden; effektiv håndtering af risikosituationer i forbindelse med doping) i de tidlige karrierefaser (dvs. under uddannelse).*
- *Formidling af mere dybtgående og kontekstualiseret idrætsspecifik viden om antidoping gennem løbende faglig udvikling i senere karrierefaser (dvs. aktiv udøvelse).*
- *Være kontekstualiseret og skræddersyet til at opfylde sportsspecifikke behov. En identisk tilgang for alle bør undgås, fordi fritidssport omfatter en forskelligartet og heterogen gruppe af sportsdiscipliner og udøvere, og det derfor ikke er sikkert, at behovet for uddannelse i ren sport er universelt.*
- *Efter konferering med de relevante målgrupper (f.eks. coaches, instruktører og/eller trænere inden for visse sportsgrene eller områder af fritidssport) bør man overveje at anvende en blandet læringsmetode, der omfatter både webbaserede og personlige trænings- og undervisningskomponenter.*
- *Når der tilbydes webbaseret undervisning, skal det sikres, at den er let tilgængelig, og at der anvendes en brugervenlig grænseflade.*
- *Når der tilbydes webbaseret undervisning, bør man overveje at anvende forskelligt indhold, lige fra selvinstrueret/selvstyret materiale, der ikke kræver interaktion med en specialist (f.eks. podcasts, korte uddannelsesklipe), til mere interaktive tilgange og værktøjer (f.eks. webinarer, praksisfællesskaber).*
- *Vær alsidig, og inkluder en række uddannelsesressourcer, f.eks. små bidder af læringselementer, scenariebaseret læring, casestudier, rapporter og ikke-tekniske rapporter og artikler.*
- *Være alsidig og tilpasningsdygtig, så antidopinguddannelse kan indarbejdes som et "fælles tema" på tværs af forskellige emner såsom sportsintegritet, sikkerhedsmetoder og beskyttelse af atletens/udøverens sundhed og velbefindende.*

Relevans for WADA's internationale standard for uddannelse (ISE) og andre rammer

Relevante spørgsmål

- *Hvor nyttig er WADA's ISE som en ramme for udvikling af antidopinguddannelse for coaches inden for fritidssport? Hvis WADA's ISE anses for at være nyttig, på hvilke måder er den så nyttig? Hvis den ikke er nyttig, hvorfor så ikke? Hvilke andre rammer kan være nyttige til dette formål?*

SPECIFIKKE RETNINGSLINJER

- *NADO'er kan overveje at anvende forskellige rammer til at udvikle deres uddannelsesprogrammer i ren sport til coaches, instruktører og trænere inden for fritidssport. Dette kan omfatte en*

læreplansbaseret tilgang, der definerer specifikke undervisnings- og træningsbehov og relevante læringsmål og -resultater.

- *Samarbejdsbaseret nedefra og op-læring med aktivt bidrag fra målgrupperne (f.eks. coaches, trænere og instruktører) samt centrale interessenter inden for idræt (f.eks. fitnessindustrien og nationale idrætsforbund) kan også betragtes som en effektiv metode til at udvikle kontekstbaseret, relevant og aktuelt uddannelsesindhold.*
- *WADA's internationale standard for uddannelse kan bruges som en generel ramme til at identificere egnede uddannelsesmæssige og pædagogiske tilgange og til at udvikle kontekstbaserede og sportsspecifikke uddannelsesretningslinjer, uddannelsesindhold samt relevante evaluerings- og vurderingsrammer.*

Barrierer og muligheder for uddannelse i ren idræt for coaches, instruktører og trænere inden for fritidssport

Relevante spørgsmål

- *Hvordan kan uddannelsesprogrammer om antidoping for coaches inden for fritidssport fremmes mere effektivt? Hvad ville motivere coaches til at deltage i/gennemføre sådanne programmer?*
- *Hvilke barrierer eller andre faktorer kan forhindre coaches i at gennemføre antidopinguddannelse? Hvordan kan disse problemer løses på en realistisk måde?*
- *Hvilken rolle bør arbejdsgiverne (f.eks. fitnessindustrien, sportsklubber) spille i forbindelse med uddannelse i antidoping for coaches inden for fritidssport? Hvordan kan arbejdsgivere aktivt støtte uddannelse i antidoping for coaches inden for fritidssport?*

SPECIFIKKE RETNINGSLINJER

- *Udvikle synergier med vigtige interessenter inden for sport (f.eks. fitnessindustrien, nationale idrætsforbund), som kan lette adgangen til målgruppen.*
- *Rådføre sig med nationale idrætsforbund om at indarbejde uddannelse i ren sport i deres nationale læseplan eller uddannelse af coaches, instruktører og/eller trænere (f.eks. indarbejde uddannelse i ren sport i det nationale program for løbende professionel udvikling af coaches).*
- *Udnytte eksisterende professionelle netværk (f.eks. trænerforeninger eller sammenslutninger) til at fremme og udbrede uddannelse i ren sport og tiltrække flere coaches, instruktører og trænere inden for fritidssport.*
- *Overvej at bruge antidoping-"ambassadører" til at fremme oplysning om antidoping blandt forskellige faggrupper. Det kan omfatte anvendelse af positive erfaringer og vidnesbyrd fra coaches, trænere eller instruktører, som har gennemført en antidopinguddannelse, med henblik på at fremhæve de forventede fordele for ens professionelle karriere og tilegnelse af færdigheder/viden (f.eks. en række korte web- eller socialmediebaserede klip med "livshistorier").*



- *Hvor det er muligt, skal uddannelse i ren sport for coaches, trænere og instruktører inden for fritidssport være et obligatorisk krav for ansættelse. Dette kan afspejles i potentielle arbejdsgivers jobbeskrivelse (f.eks. fitnessbranchen), være et påkrævet aspekt af uddannelse på arbejdspladsen for coaches, trænere og instruktører eller indgå i erhvervs- og/eller faglige standarder, afhængigt af de respektive lovgivningsmæssige rammer i hvert land, distrikt eller hver region.*
- *Samarbejde med myndigheder (f.eks. undervisningsministeriet, sportsmyndigheder) for at fremme uddannelse i ren sport som en del af standarduddannelsen for coaches, trænere og instruktører inden for fritidssport.*
- *Om muligt integrere antidopinguddannelsen i et bredere professionelt meritbaseret system, så gennemførelse af antidopinguddannelsesprogrammer belønnes med meritpoint.*
- *Overvej at lade arbejdsgiveren (f.eks. det nationale forbund, klubber, fitnessbranchen) finansiere udgifterne til antidopinguddannelse med henblik på at tilbyde uddannelse som en del af "betalt arbejde" for relevante faggrupper (f.eks. coaches, fitnessstrænere eller instruktører).*

Evaluering af uddannelse i ren sport

Relevante spørgsmål

- *Hvordan bør resultaterne af antidopinguddannelse for coaches inden for fritidssport evalueres? Hvilke målinger/indikatorer skal bruges til at vurdere, om læringsmålene er opfyldt? Hvor ofte skal coaches uddannes i antidoping?*

SPECIFIKKE RETNINGSLINJER

- *De nationale idrætsorganisationer kan være ansvarlige for koordineringen af uddannelse i ren sport, men overvågning og evaluering af uddannelsen af coaches og trænere kan gennemføres gennem strategisk samarbejde og synergier med lokale idrætsinteressenter og akademiske eksperter/forskningscentre/højere uddannelsesinstitutioner med relevant ekspertise.*
- *Overvej en bredere tilgang til evaluering, som spænder fra vurderingen af, om læringsmålene er opfyldt, og om uddannelses tilbuddet er relevant, til at tage fat på bredere temaer, der er relevante for uddannelse i ren sport (f.eks. ændring af holdninger til antidoping, forbedring af tiltro til egne evner og kompetence til effektivt at håndtere doping situationer).*
- *Anvendelse af en blandet metode, der omfatter både kvantitative og kvalitative vurderinger af resultaterne af uddannelse i ren sport. Kvantitative evaluering kan afspejle en vurdering af kursisternes subjektive niveau af tiltro til egne evner/selvtillid til effektivt at håndtere dopingrisikosituationer. Kvalitative vurderinger kan afspejle en mere dybtgående forståelse af, hvordan uddannelse i ren sport har ændret/forbedret (eller ikke har ændret/forbedret) kursisternes viden, kompetence og færdigheder med hensyn til ren sport/antidoping.*
- *Overvej at indføre både kortsigtede og langsigtede evalueringsmetoder for at indfange de langsigtede eller forsinkede virkninger af uddannelse i ren sport på coaches, trænere og instruktørers holdninger, tiltro til egne evner/selvtillid, færdigheder og kompetencer.*

-
- *Overvej at evaluere coaches, trænere og instruktører for at sikre, at de overholder nøgleprincipperne for antidopinguddannelse i deres daglige professionelle praksis. Dette er et vigtigt grundlag for at identificere god og bedste praksis på dette område.*



fair+

forum for anti-doping
in recreational sport

fair+

forum for anti-doping
in recreational sport



EuropeActive
Avenue des Arts 43
1040, Brussels
Belgium

www.europeactive.eu

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

