

fair+

forum for anti-doping
in recreational sport

Retningslinjer for antidopingutdanning for coacher, instruktører og trenere som er aktivt engasjert i fritidsidrett



Forum for anti-doping in recreational sport project



Retningslinjer for antidopingutdanning for coacher, instruktører og trenere som er aktivt engasjert i fritidsidrett

Doping i fritidsidretten

Definisjonen av "fritidsidrett" kan være vanskelig å definere og varierer betydelig mellom land og organisasjoner, og utøverne av fritidsidrett er også svært uensartet. Dette må tas i betraktning ved etablering av utdanning for coacher, trenere og instruktører innen fritidsidrett. For å redusere tvetydighet er denne rapporten basert på følgende definisjon av fritidsidrett:

"Fritidsidrett er her definert som idrett, trening og fysisk aktivitet som foregår i et lavintensivt konkurranse- eller ikke-konkurransemiljø og engasjerer deltakere/ enkeltpersoner i idrettsarrangementer, treningssentre, idretts- og fritidsklubber og utendørsaktiviteter." (FAIR Final Report, 2019)

Retningslinjene som presenteres her fremhever viktigheten av å gi antidopingutdanning til coacher, instruktører og (personlige) trenere innen fritidsidrett. Disse fagfolkene/utøverne er i hyppig kontakt med et stort antall personer som driver med idrett regelmessig, er ansatt (eller frivillige) på forskjellige idrettsnivåer (f.eks. arbeider med både fritidsutøvere og eliteidrettsutøvere). Derfor kan de direkte eller indirekte spille en viktig rolle i å forebygge bruk av dopingstoffer innenfor fritidsidrettsmiljøer og samfunnet generelt.

De gjeldende retningslinjene ble utviklet først og fremst for å dekke lærings- og utdanningsbehovene til det idrettstekniske miljøet (f.eks. coacher, trenere og instruktører), men de kan også anses å være nyttige og relevante for coacher, trenere og instruktører innen idrett på nasjonalt nivå og elitenivå. så vel som det idrettsmedisinske miljøet (f.eks. leger, fysioterapeuter, sportsnæringsfysiologer osv.).

Retningslinjene kan brukes av ulike interessenter og faggrupper som er aktivt engasjert i fritidsidrett, og som har interesse for eller som oppgave å forebygge doping i fritidsidrettsmiljøer ved å fremme rene idrettsverdier og -atferd. Veiledende kan retningslinjene være av spesiell relevans for følgende organisasjoner:

- *Nasjonale antidopingorganisasjoner (NADOs).*
- *Nasjonale og internasjonale idrettsforbund.*
- *Nasjonale idrettsforeninger og samfunnsforeninger.*
- *Treningssenterbransjen (f.eks. nasjonale treningssenterpartnerskap eller -organisasjoner, treningssenterkjeder, bransjeorganisasjoner, lokale uavhengige treningssentre).*
- *Andre viktige idrettsinteressenter og -grupper (f.eks. coaching-forbund).*
- *Utdanningsleverandører, spesielt innen idrettsvitenskap, coaching og tilknyttede disipliner på yrkesfaglig kvalifikasjons- og post-videregående utdanningsnivå.*

Ren idrettsutdanning bør derfor ideelt sett rettes mot følgende grupper:

- *Studenter i yrkes- og videregående utdanning eller i høyere utdanning som studerer til coaching-kompetanse eller idrettsvitenskap.*
- *Coacher, instruktører og trenere ansatt eller som frivillige i nasjonale forbund.*
- *Coacher, instruktører og trenere ansatt eller som frivillige i lokale idrettsforeninger.*

- *Coacher, instruktører og trenere, inkludert personlige trenere, som er ansatt eller selvstendig næringsdrivende i treningssenterbransjen.*
- *Andre som er aktivt engasjert i fritidsidrett coaching/trening/instruksjon og er i kontakt med barn, ungdom og voksne involvert i fritidsidrett.*

Ren idrettsutdanning for coacher i fritidsidrett bør ideelt sett fokusere på å utvikle relevant kunnskap, ferdigheter og atferd. I denne sammenhengen kan følgende områder håndteres veiledende av relevante utdanningstiltak:

- *Prinsipper og verdier knyttet til ren idrett, i konteksten fritidsidrettsmiljøer (f.eks. å drive med idrett for moro skyld, glede og helsefremming).*
- *Konsekvenser av f.eks. doping for fysisk og psykisk helse.*
- *Stoffer og metoder på WADAs forbudsliste.*
- *Risiko ved bruk av kosttilskudd.*
- *Mestring av situasjoner med høy risiko (f.eks. møter med idrettsutøvere som allerede bruker dopingstoffer, eller idrettsutøvere i feresonen for å begynne med bruk).*
- *Coachers rolle, ansvar og innflytelse på utøvernes beslutninger om å engasjere seg i doping.*
- *Rollen, ansvaret og innflytelsen til coacher i å ivareta og beskytte helsen til sine utøvere/mosjonister.*
- *Fremme et rent idrettsmiljø lokalt.*
- *Risiko- og beskyttelsesfaktorer for dopingbruk i fritidsidrettsmiljøer.*
- *“Myke ferdigheter”, f.eks. aktiv lytte- og kommunikasjonsevne, for å tilrettelegge diskusjoner med idrettsutøvere eller mosjonister om dopingrelaterte problemstillinger.*

Fastsette spesifikasjoner for utdanningstilbud

Relevante spørsmål

- *Hvem skal tilby antidopingutdanning til coacher innen fritidsidrett? Hvilken type synergier kan støtte dette? Hvem bør ha ansvaret for å koordinere, overvåke, evaluere og sertifisere opplæring av coacher?*
- *Hvilken type utdanningsprogrammer vil være enklest å levere? Hvilke(n) leveringsmåte(r) bør brukes?*

SPESIFIKKE RETNINGSLINJER

- *Nasjonale antidopingorganisasjoner (NADOs) kan tilby ren idrettsutdanning til coacher, instruktører og trenere innen fritidsidretter.*
- *NADO-er bør vurdere utviklingen av strategisk samarbeid og synergier sammen med nøkkelinteressenter (f.eks. idrettsforbund, treningssenterbransjen, helse- og*



utdanningsmyndigheter) og planlegge, utvikle, kommunisere, fremme og implementere ren idrettsutdanning for coacher, instruktører og trenere innen fritidsidrett.

Ren idrettsutdanning for coacher, instruktører og trenere innen fritidsidrett kan inneholde følgende elementer:

- Være diversifisert for å dekke utdannings- og opplæringsbehovene til grupper på forskjellige stadier i karrieren, f.eks. coacher, trenere og instruktører før og etter de leverer sine tjenester.
- Gi grunnleggende kunnskaper om relevante antidopingområder (f.eks. kosttilskudd og doping; stoffer og metoder på forbudslisten; helsekonsekvenser av doping; effektiv mestring av dopingrisikosituasjoner) i tidlige karrierestadier (dvs. før de leverer sine tjenester).
- Gi mer dyptgående og kontekstrelatert, sportsspesifikk antidopingkunnskap via kontinuerlig faglig utvikling i senere karrierestadier (dvs. mens de leverer sine tjenester).
- Være kontekstrelatert og skreddersydd til å dekke idrettsspesifikke behov. En “one-size-fits-all”-tilnærming bør unngås fordi fritidsidrett inkluderer en mangfoldig og heterogen gruppe av idrettsdisipliner og -utøvere, og derfor er behovene for ren idrettsutdanning kanskje ikke universelle.
- Etter å ha rådført seg med relevante målgrupper (f.eks. coacher, instruktører og/eller trenere innen visse idretter eller områder innen fritidsidrett) kan man vurdere å bruke en blandet tilnærming til læring, som inkluderer både nettbaserte og personlige opplærings- og utdanningskomponenter.
- Der det tilbys nettbasert utdanning, må man sørge for at den er lett tilgjengelig og at det benyttes et brukervennlig grensesnitt.
- Der nettbasert utdanning tilbys, bør man vurdere å bruke et variert innhold, som spenner fra selvinstruert/selvregissert materiale som ikke krever interaksjon med en spesialist (f.eks. podcaster, korte pedagogiske klipp), samt mer interaktive tilnærminger og verktøy (f.eks. webinarer; praksisfellesskap).
- Være diversifisert og inkludere et utvalg pedagogiske ressurser, f.eks. mindre læringsfunksjoner, scenariobasert læring, casestudier, rapporter og ikke-tekniske rapporter og artikler.
- Være allsidig og tilpasningsdyktig, slik at antidopingutdanningen kan bygges inn som et “felles tema” på tvers av ulike emner, f.eks. idrettsintegritet, sikringspraksiser og beskyttelse av helsen og velværet til idretts-/treningsutøveren.

Relevans for WADAs ISE og andre rammeverk

Relevante spørsmål

- *Hvor nyttig er WADAs ISE som ramme for å utvikle antidopingutdanning for coacher innen fritidsidrett? Hvis WADAs ISE anses som nyttig, på hvilke måter er det nyttig? Hvis det ikke er nyttig, hvorfor ikke? Hvilke andre rammer kan være nyttige i denne sammenhengen?*

SPESIFIKKE RETNINGSLINJER

- *NADOs kan vurdere bruk av forskjellige rammer for å utvikle rene idrettsutdanningsprogrammer for coacher, instruktører og trenere innen fritidsidrett. Dette kan omfatte en læreplanbasert tilnærming som definerer spesifikke utdannings- og opplæringsbehov og relevante læringsmål og -resultater.*

- *Nedenfra og opp kan samarbeidslæring med aktivt bidrag fra målgruppene (f.eks. coacher, trenere og instruktører) og sentrale idrettsinteressenter (f.eks. treningssenterbransjen, nasjonale idrettsforbund) også betraktes som en effektiv tilnærming til utvikling av kontekstrelatert, relevant og tidsriktig pedagogisk innhold.*
- *WADAs internasjonale standard for utdanning kan brukes som en generisk ramme for å identifisere passende pedagogiske og pedagogiske tilnærming, og for å utvikle kontekstrelaterte og idrettsspesifikke utdanningsretningslinjer, pedagogisk innhold samt relevante evaluerings- og vurderingsrammer.*

Barrierer og hjelpere for ren idrettsutdanning for coacher, instruktører og trenere innen fritidsidrett

Relevante spørsmål

- *Hvordan kan antidopingutdanningsprogrammer for coacher innen fritidsidrett markedsføres mer effektivt? Hva vil motivere coacher til å delta i / fullføre slike programmer?*
- *Hvilke barrierer eller andre faktorer kan hindre coacher i å fullføre antidopingutdanning? Hvordan kan dette løses realistisk?*
- *Hvilken rolle kan arbeidsgivere (f.eks. treningssenterbransjen, idrettsforeninger) ha i antidopingutdanning for coacher innen fritidsidrett? Hvordan kan arbeidsgivere aktivt støtte antidopingutdanning for coacher innen fritidsidrett?*

SPESIFIKKE RETNINGSLINJER

- *Utvikle synergier med nøkkelidrettsinteressenter (f.eks. treningssenterbransjen, nasjonale idrettsforbund), som kan tilrettelegge tilgang til målgruppen.*
- *Søk råd hos nasjonale idrettsforbund om å inkludere ren idrettsutdanning i nasjonale læreplaner eller opplæring for coacher, instruktører og/eller trenere (f.eks. integrer ren idrettsutdanning i det nasjonale programmet for videreutvikling av coacher).*
- *Bruk eksisterende fagnettverk (f.eks. coachingforbund eller -foreninger) til å markedsføre og spre ren idrettsutdanning bredt, og tiltrekke seg flere coacher, instruktører og trenere innen fritidsidrett.*
- *Vurder bruk av antidoping-”ambassadører” for å markedsføre antidopingutdanning blant ulike faggrupper. Dette kan innebære å bruke positive erfaringer og uttalelser fra coacher, trenere eller instruktører som har fullført antidopingutdanning, for å synliggjøre de forventede fordelene for den enkeltes yrkeskarriere og tilegnelse av ferdigheter/kunnskaper (f.eks. en serie korte nettbaserte klipp eller klipp fra sosiale medier med “livshistorier”).*
- *Der det er mulig kan man gjøre ren idrettsutdanning for coacher, trenere og instruktører til et obligatorisk krav for ansettelse innen fritidsidrett. Dette kan gjenspeiles i stillingsbeskrivelsen til potensielle arbeidsgivere (f.eks. treningssenterbransjen), være et obligatorisk aspekt av opplæring på jobben for coacher, trenere og instruktører, eller inkluderes i yrkes- og/eller fagstandarder, avhengig av det aktuelle regelverket i hvert land, distrikt eller region.*



- Samarbeid med institusjonelle myndigheter (f.eks. utdanningsdepartementet; idrettsmyndigheter) for å fremme ren idrettsutdanning som en del av standardutdanningen og -opplæringen for coacher, trenere og instruktører i fritidsidrettsmiljøer.
- Der det er mulig, integrere antidopingutdanning i et bredere faglig studiepoengbasert system, slik at gjennomføring av antidopingutdanningsprogrammer belønnes med studiepoeng.
- Vurder subsidiering av utgifter til antidopingutdanning fra arbeidsgivere (f.eks. nasjonale forbund, foreninger, treningssenterbransjen), og tilby utdanning som en del av "lønnet arbeid" for de relevante yrkesgruppene (f.eks. coacher, treningssentertrenere eller -instruktører).

Evaluering av ren idrettsutdanning

Relevante spørsmål

- Hvordan bør resultatene av antidopingutdanning for coacher innen fritidsidrett evalueres? Hvilke beregninger/indikatorer bør brukes for å vurdere at læringsmålene ble oppfylt? Hvor ofte bør coacher utdannes i antidoping?

SPESIFIKKE RETNINGSLINJER

- NADOs kan være ansvarlige for å koordinere levering av ren idrettsutdanning, men overvåking og evaluering av coachutdanning kan implementeres via strategisk samarbeid og synergier med lokale idrettsinteressenter og ekspertakademikere/forskningscentre/institusjoner for høyere utdanning med relevant ekspertise.
- Vurder en bredere tilnærming til evalueringen, alt fra vurdering av oppnåelse av læringsmålene og relevansen til utdanningstilbudet, til å undervise i bredere temaer som er relevante for ren idrettsutdanning (f.eks. endre holdninger til antidoping, forbedre egeneffektivitet og kompetanse til å takle dopingsituasjoner effektivt).
- Bruk en tilnærming med blandede metoder som vil inneholde både kvantitative og kvalitative vurderinger av resultatene av ren idrettsutdanning. Kvantitativ evaluering kan reflektere en vurdering av deltakernes subjektive nivå av egeneffektivitet/tillit til effektivt å takle dopingrisikosituasjoner. Kvalitative vurderinger kan reflektere en mer dyptgående forståelse av hvordan ren idrettsutdanning endret/forbedret (eller ikke) kunnskapene, kompetansen og ferdighetene til deltakerne med hensyn til ren idrett-/antidopingsaker.
- Vurder implementering av både kortsiktige og langsiktige evalueringsmetoder for å fange opp langsiktige eller forsinkede virkninger av leveringen av ren idrettsutdanning for holdninger, egeneffektivitet/tillit, ferdigheter og kompetanse hos coacher, trenere og instruktører.
- Vurder å evaluere coacher, trenere og instruktører for å sørge for at de opprettholder sentrale prinsipper for antidopingutdanning i sin daglige yrkesutøvelse. Dette er et viktig grunnlag for å identifisere god og beste praksis på dette området.



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

