



TOPSPORTVAARDIGHEDEN

COLOFON

Boom beroepsonderwijs
info@boomberoepsonderwijs.nl
www.boomberoepsonderwijs.nl

Auteurs: Bert Geenen, Experts van NOC*NSF, Olivier de Koning, Ellen Meliesie, Hans Romers, Bo van Rooij, Susanne Spijkerman, Hein Gerd Triemstra, Annemarie van Wamel, Joris Westerbeek

Eindredactie: CIOSNL, Olivier de Koning

Bronvermelding: NZVT, Voedingscentrum, Wikimedia CC / Open Food Facts, Shutterstock / Grindstone Media Group

Titel: Topsportvaardigheden

ISBN: 978 90 3725 296 5, maakt deel uit van pakket: 978 90 3725 336 8

Eerste druk/eerste oplage
© Boom beroepsonderwijs 2021

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).


De uitgever heeft ernaar gestreefd de auteursrechten te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Door het gebruik van deze uitgave verklaart u kennis te hebben genomen van en akkoord te gaan met de specifieke productvoorwaarden en algemene voorwaarden van Boom beroepsonderwijs, te vinden op www.boomberoepsonderwijs.nl

INHOUDSOPGAVE

1. WERKEN MET DIT KEUZEDEEL	4
2. DOPING	6
3. VOEDING	20
4. GELD EN ZEKERHEID	46
5. EXTERNE CONTACTEN	56
6. FYSIEKE EN MEDISCHE ASPECTEN	64
7. DE TOP HALEN	78
8. UITDAGING	93

DIGITALE LEEROMGEVING

Bij sommige opdrachten heb je hulpmiddelen nodig. Bijvoorbeeld filmpjes, formulieren of een link naar een website. Deze staan allemaal in de digitale leeromgeving. Dit icoontje  verwijst naar de digitale leeromgeving. Om hier te komen ga je naar digitaal.boomonderwijs.nl/beroepsonderwijs.

Eerste keer inloggen in de digitale omgeving

Voordat je de digitale leeromgeving kunt gebruiken moet je je licentie activeren.

- Overleg met je docent welk type account je gebruikt.
- Ga naar www.boomberoepsonderwijs.nl/licentie.
- Bekijk de instructiefilm of lees het stappenplan.
- Volg de stappen.


Daarna kun je aan de slag!

TOPSPORTVAARDIGHEDEN

Het keuzedeel Topsportvaardigheden is vanuit overkoepelende organisaties, het onderwijs, het bedrijfsleven en werkgevers als sportverenigingen en het NOC*NSF ontstaan vanwege een behoefte aan scholing voor topsporters. Hierbij gaat het om niet-sportspecifieke zaken, zoals omgang met media of kennis over doping.

Vanuit het NOC*NSF worden doorlopende leerlijnen ontwikkeld die deze generieke kennis en vaardigheden beschrijven. Werkgevers van topsporters zien het als een toegevoegde waarde als een topsporter deze kennis en vaardigheden in huis heeft. Het keuzedeel is voor een groot deel inhoudelijk vormgegeven aan de hand van doorlopende leerlijnen die door het NOC*NSF zijn opgesteld.

Binnen het mbo-onderwijs zijn er topsporters/talenten die zich, naast hun studie, voorbereiden op het uitoefenen van het beroep topsporter. Zij richten zich op een duale carrière. In het keuzedeel Topsportvaardigheden staat de werkomgeving van de topsporter centraal. Er wordt aandacht besteed aan factoren die cruciaal zijn om de top te kunnen halen, waaronder balans tussen opleiding tot het vak van topsporter en de voorbereiding op een maatschappelijke (vervolg)loopbaan. Dit komt vooral aan bod in de leereenheden over juridische aspecten, verzekeringen en financiën en over contact met media, publiek en sponsors. Verder komen aan bod kennis en vaardigheden die nodig zijn in een baan als topsporter, de facetten uit de leef- en werkomgeving die een topsportcarrière beïnvloeden en de manier waarop de beginnend beroepsbeoefenaar daar sturing aan kan geven.

 Het zal inmiddels al wat jaren geleden geweest zijn, dat je bent begonnen met sporten. Door het talent en de vele uren training heb je jezelf steeds verder weten te ontwikkelen tot de sporter die je nu bent. Je behoort tot de betere sporters in jouw leeftijdscategorie. Je hebt het talent om ver te komen. Dit talent is echter niet genoeg om uiteindelijk topsporter te worden. Je zult met veel verschillende dingen rekening moeten houden. In dit keuzedeel ga je erachter komen wat er allemaal belangrijk is om de top te kunnen halen en op welke manier.

LEERDOELEN

1. Je kunt de belangrijkste kenmerken van dopingbeleid in het algemeen en voor jouw sport in het bijzonder beschrijven.
2. Je kunt aangeven en beschrijven wat dopingvrij sporten en fair play voor jou inhoudt.
3. Je beschikt over de meest recente informatie over het dopingbeleid.
4. Je kunt informatie over voeding, voedingssupplementen en het leveren van prestaties van jezelf in kaart brengen.
5. Je bent in staat om je eigen voedingspatroon en eetgedrag aan te passen aan jouw trainings- en wedstrijdsituatie.
6. Je kunt voor jezelf de financiële positie vaststellen en analyseren.
7. Je weet welke verzekeringen afgesloten moeten worden en welke niet.
8. Je bent op de hoogte van jouw rechten en plichten als topsporter.
9. Je bent je bewust van jouw rol in en met de media, publiek en sponsors, en weet met media en sponsors een professionele relatie op te bouwen.
10. Je bent op de hoogte van de do's-and-don'ts van social media.
11. Je bent een rolmodel naar het publiek en de sponsors.
12. Je maakt optimaal gebruik van de mogelijkheden die apparatuur, trainingmethoden en medische begeleiding bieden om goed om te gaan met de fysieke en medische aspecten die je als sporter ervaart.
13. Je bent in staat om verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen fysieke gesteldheid.
14. Je kunt op jouw eigen kwaliteiten als topsporter reflecteren.
15. Je weet eigen gedrag en samenwerking met derden om te zetten naar een optimale voorbereiding voor de wedstrijd en zo gestelde doelen te behalen.

Dit keuzedeel bestaat uit:

- *theorie, begrippen en opdrachten*
Hierbij leer je over en oefen je met de praktijk. In dit keuzedeel zijn er geen opdrachten met beroepsproducten voor het maken van een portfolio. Het keuzedeel kan alleen succesvol afgerond worden door het afleggen van een sportexamen.
- *test je kennis*
Hiermee kun je zelf je kennis van de theorie testen.
- *uitdaging*
Het keuzedeel kan alleen succesvol afgerond worden door het afleggen van een sportexamen (*examen: kwalificerende beoordeling Topsportvaardigheden, code K0614*).
- *theorietoets*
Je docent besluit of je ter afsluiting een theorietoets maakt.

Doping is en blijft een moeilijk onderwerp voor de sport en helemaal voor de topsport. De sportgeschiedenis laat tal van voorbeelden zien. In 1967 overleed wielrenner Tom Simpson tijdens een touretappe door een combinatie van uitputting, hitte en dopinggebruik. Andere bekende voorbeelden zijn die van Lance Armstrong, Diego Maradona en het door de staat gestuurde dopingprogramma in Rusland rond de Winterspelen in Sotsji (2014). In 2020 werd doelman André Onana van Ajax twaalf maanden geschorst, omdat er een dopingovertreding was vastgesteld. Onana verklaarde dat hij per ongeluk een tabletje van zijn vrouw genomen. Dit laatste voorbeeld geeft aan hoe complex dopinggebruik binnen de sport is. De waarheid zal waarschijnlijk nooit boven tafel komen.

Er bestaan veel vragen omtrent doping. Wat is doping eigenlijk? De een heeft het over 'stimulerende middelen' of over het gebruik van 'niet-natuurlijke stoffen' en de ander zegt dat het gaat om alles wat verboden is volgens de dopinglijst. Als topsporter is het belangrijk dat je goed op de hoogte bent van wat de verboden middelen zijn binnen jouw sport, wat de meest gebruikte middelen zijn en wat de regelgeving omtrent doping is. Zo moet je het risico om per ongeluk een dopingovertreding te maken zien te voorkomen.

Aan het eind van dit hoofdstuk heb je kennis van het dopingbeleid van jouw tak van sport en weet je hoe je op de hoogte kunt blijven van dit beleid. Bovendien ken je de meest gebruikte vormen van doping binnen jouw tak van sport. Tot slot ben je op de hoogte van waarom doping verboden is en wat de risico's zijn van het gebruik van doping.

AAN HET EIND VAN DIT HOOFDSTUK

1. kun je een omschrijving geven van wat onder doping wordt verstaan
2. kun je de belangrijkste kenmerken beschrijven van het dopingbeleid in het algemeen en die van jouw sport in het bijzonder
3. heb je kennis van de meestgebruikte vormen van doping binnen jouw tak van sport
4. kun je de risico's van dopinggebruik beschrijven
5. kun je het belang van dopingvrij sporten en fair play aangeven
6. heb je kennis van hoe je op de hoogte kunt blijven van recente ontwikkelingen op het gebied van doping.



OPDRACHT 1 De top halen

Om uiteindelijk de top te halen, moet je met veel dingen rekening houden.

- a. Waar moet je zoal rekening mee houden als topsporter?
- b. In hoeverre doe je dit al?
- c. Waar zou jij nog meer/beter rekening mee moeten houden om topsporter te worden?

OPDRACHT 2 Waarom dit keuzedeel?

In dit keuzedeel staan de volgende zes onderwerpen (leereenheden) centraal:

1. doping
 2. voeding
 3. contact met media, publiek en sponsors
 4. fysieke en medische aspecten
 5. juridische aspecten, verzekeringen en financiën
 6. versterkt prestatiegericht gedrag (denk aan zelfinzicht, mentale vaardigheden en lifestyle).
- a. Geef bij alle zes de onderdelen aan waarom jij vindt dat deze onderwerpen belangrijk zijn in jouw sport.
 - b. Geef van elk onderwerp een concreet voorbeeld van hoe je daar op dit moment al rekening mee houdt of hoe je daar nu al mee in aanraking bent gekomen.

THEORIEBRON DOPING EN DOPINGSINSTANTIES

De een heeft het over 'stimulerende middelen' of over 'het gebruik van niet-natuurlijke stoffen' en een ander zegt 'dat wat verboden is en op de dopinglijst staat'. Allemaal hebben ze een beetje gelijk. Een korte, simpele omschrijving van **doping** is: "Stoffen en methoden die verboden zijn door het Wereld Anti-Doping Agentschap (WADA)." Het gaat dus niet alleen maar om stoffen, maar ook om bepaalde methoden.

Maar eigenlijk is de definitie van doping nog breder. Officieel luidt de definitie van doping: "Een overtreding van een of meer bepalingen uit het dopingreglement."

In totaal zijn er elf verschillende overtredingen:

1. aanwezigheid van verboden stof(fen) en/of verboden methode(n)
2. (poging tot) het gebruik van verboden stof(fen) en/of verboden methode(n)
3. gebrekkige medewerking
4. **whereabouts**-fouten
5. (poging tot) **manipuleren**
6. bezit
7. (poging tot) handel
8. (poging tot) toediening
9. medeplichtigheid
10. verboden samenwerking
11. ontmoediging.

Deze definitie is opgesteld door WADA, het Wereld Anti-Doping Agentschap. Deze internationale antidopingorganisatie stelt jaarlijks de dopinglijst (= lijst met verboden stoffen en methoden) op die op 1 januari van het betreffende jaarvan kracht wordt. Was er vroeger nog sprake van meerdere dopinglijsten, sinds 2003 bestaat er wereldwijd maar één dopinglijst: de WADA-dopinglijst.

De Dopingautoriteit maakt een letterlijke vertaling van de dopinglijst, stelt bovendien een uitgebreide lijst op van verboden stoffen én een lijst van veelgebruikte, toegestane geneesmiddelen. Alledrie de lijsten zijn op de website van de Dopingautoriteit te vinden. De lijsten worden ieder jaar aan topsporters, sportartsen, sportbonden en anderen bekendgemaakt.

Plaatsing op de dopinglijst

Een stof of methode kan op de dopinglijst worden geplaatst als deze aan minimaal twee van de volgende drie criteria voldoet:

1. (mogelijk) prestatiebevorderend
2. (mogelijk) schadelijk voor de gezondheid
3. in strijd met de 'Spirit of Sport'.

De middelen en methoden die op de dopinglijst staan, kunnen vaak ook in de geneeskunde worden toegepast. Zo is bloed doping een verboden methode, maar bij extreem bloedverlies bij een ongeluk is het geven van een bloedtransfusie van levensbelang. Ook zijn er lichaamseigen stoffen, zoals het mannelijke geslachtshormoon testosteron en afgeleiden daarvan, die als doping kunnen worden gebruikt.

De indeling van de dopinglijst is in eerste instantie misschien niet altijd even logisch. Zo vormen glucocorticoïden een aparte groep, terwijl deze stoffen ook tot de hormonen kunnen worden gerekend. De indeling is namelijk historisch bepaald en niet gebaseerd op een medisch-biologische indeling van stoffen en methoden. De kans dat voedingsmiddelen doping bevatten is te verwaarlozen.

Dopinginstanties

Dopingautoriteit

De Dopingautoriteit is op 1 januari 2019 opgericht. Dit gebeurde gelijktijdig met de invoering van de Wet uitvoering antidopingbeleid (Wuab). De Dopingautoriteit is een zelfstandig bestuursorgaan. De Wuab geeft de Dopingautoriteit de wettelijke grondslag voor het uitvoeren van de taken. In de mandaatregeling worden de mandatering, machtiging en volmacht binnen de Dopingautoriteit helder gemaakt.

Missie

De missie van de Dopingautoriteit is het realiseren van dopingvrije sport in Nederland.

Wettelijke taken

De Dopingautoriteit heeft als wettelijke taken:

- Het bestrijden van doping in de sport.
- Het uitvoeren van het dopingcontroleproces.
- Het beoordelen van verzoeken tot dispensatie, alsmede het verlenen van dispensatie.
- Het nemen van besluiten over de samenstelling van de topsportgroep.
- Het selecteren en aanwijzen van de personen bij wie lichaamsmonsters zullen worden afgenomen.
- Het afnemen, verzamelen en analyseren van lichaamsmonsters.
- Het beheren van de resultaten van het laboratoriumonderzoek.
- Het deelnemen aan tuchtrechtelijke procedures.
- Het verzamelen en onderzoeken van informatie over mogelijke overtredingen van een dopingreglement.
- Het geven van voorlichting over doping.
- Andere door onze minister opgedragen taken die verband houden met het bestrijden van toepassing van doping in de sport.

De taken worden uitgevoerd in overeenstemming met de Wereld Anti-Doping Code. Voor de uitvoering werkt de Dopingautoriteit samen met vele nationale en internationale organisaties.

Het Court of Arbitration for Sport (CAS), oftewel het internationaal sporttribunaal, is gehuisvest in Lausanne, Zwitserland. Het is een onafhankelijk instituut en staat ook wel bekend als het 'sport's supreme court'. Als partijen na de tucht- en beroepscommissie toch nog in hoger beroep willen dan kan dat bij het CAS. WADA heeft recht van beroep bij het CAS voor dopinggevallen onder jurisdictie van organisaties die de Code hebben geïmplementeerd.

Ontstaansgeschiedenis

De voorloper van het zelfstandig bestuursorgaan Dopingautoriteit was de Stichting Anti-Doping Autoriteit Nederland. Deze stichting is 22 juni 2006 ontstaan uit de fusie van het Nederlands Centrum voor Dopingvraagstukken (NeCeDo) en Doping Controle Nederland (DoCoNed).

Veterinaire doping

De Dopingautoriteit houdt zich uitsluitend bezig met humane doping en dus niet met doping bij dieren (veterinaire doping). Voor vragen over doping bij paarden is informatie verkrijgbaar bij de Koninklijke Nederlandse Hippische Sportbond.

Internationale dopingorganisaties

WADA

Het Wereld Anti-Doping Agentschap (WADA) is de mondiale, onafhankelijke organisatie die de wereldwijde strijd tegen doping in de sport leidt. In het bestuur van WADA zitten overheden en sportorganisaties. WADA is gehuisvest in Montreal, Canada. WADA is in 1999 door het IOC opgericht en kreeg de taak de dopingregels mondiaal te harmoniseren. Dit resulteerde in 2004 in de eerste Wereld Anti-Doping Code (de Code). Inmiddels is de Code 2021 van kracht.

De Code is het kerndocument dat het antidopingbeleid, de antidopingregels en antidopingvoorschriften harmoniseert. Bij de Code horen internationale standaarden die als doel hebben de samenhang te bevorderen op verschillende gebieden.

UNESCO

De United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO) is een gespecialiseerde VN-organisatie met als missie het bijdragen aan vredesopbouw, armoedebestrijding, duurzame ontwikkeling en interculturele dialoog door onderwijs, wetenschap, cultuur en communicatie. Het UNESCO-hoofdkantoor staat in Parijs.

Om nationale overheden te binden aan de Code is een internationaal verdrag opgesteld: de International Convention against Doping in Sport. Deze UNESCO-conventie werd vastgesteld in 2005 en werd op 1 januari 2007 van kracht. Landen die de conventie ratificeren, binden zich hiermee aan de principes van de Code. Inmiddels hebben meer dan 180 landen de conventie geratificeerd. Hier is de actuele lijst te vinden.

IOC en IPC

Het Internationaal Olympisch Comité (IOC) en het Internationaal Paralympisch Comité (IPC) zijn verantwoordelijk voor het antidopingprogramma tijdens de gehele duur van respectievelijk de Olympische en Paralympische Spelen. Deze periode loopt vanaf de opening van het Olympisch Dorp tot en met de dag van de sluitingsceremonie.

CAS

Het Court of Arbitration for Sport (CAS), oftewel het internationaal sporttribunaal, is gehuisvest in Lausanne, Zwitserland. Het is een onafhankelijk instituut en staat ook wel bekend als het 'sport's supreme court'. Als partijen na de tucht- en beroepscommissie toch nog in hoger beroep willen dan kan dat bij het CAS. WADA heeft recht van beroep bij het CAS voor dopinggevallen onder jurisdictie van organisaties die de Code hebben geïmplementeerd.

Bron: <https://www.dopingautoriteit.nl>

OPDRACHT 3 Dopingvrije sport

Bekijk het filmpje.



- Waar leg jij de grens voor een dopingvrije sportcultuur?
- Hoe denk jij over dopingvrije sport?
- Wat zijn je eigen ervaringen hiermee?
- Wat heb je bij andere sporters gezien?