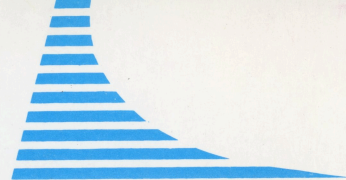


TEMAHEFTE



Medaljer uten dop

*Norske idrettsfolk
forteller om
den naturlige veien
til topprestasjoner*



NORGES IDRETTSFORBUND

NORGES FRI-IDRETTSFORBUND

UNIVERSITETSFORLAGET

MEDALJER UTEN DOP

*Norske idrettsfolk
forteller om den naturlige
veien til topprestasjoner*

NORGES IDRETTSFORBUND
NORGES FRI-IDRETTSFORBUND
UNIVERSITETSFORLAGET AS

© UNIVERSITETSFORLAGET AS 1988

ISBN 82-00-36580-8

«Det må ikke kopieres fra denne bok i strid med Åndsverkloven og fotografiloven eller i strid med avtaler om kopiering inngått med KOPINOR, Interesseorgan for rettighetshavere til åndsverk. Kopiering i strid med lov eller avtale kan medføre erstatningsansvar og inndraging.»

Alle henvendelser om denne boken rettes til:

Universitetsforlaget

Boks 2959, Tøyen

0608 Oslo 6

Illustrasjoner: Arvid Andreassen

Printed in Norway by
Gan Grafisk As, Oslo

Innhold

Forord, Åke Fiskerstrand	4
Innledning, Åke Fiskerstrand	5
Vår vei til topps:	
Seks norske toppputøvere forteller:	
Berit Aunli	7
Stig Roar Husby	8
Sverre Løken	10
Einar Rasmussen	12
Jon Rønningen	13
Grete Waitz	14
Om dopingmidlene og deres virkninger, Leif Roar Falkum	16
Du må tro på dine egne muligheter, Johan Kaggstad	20
Skynd deg langsomt, Åke Fiskerstrand	22



NORGES IDRETTSFORBUND

Hensikten med dette heftet er å gi informasjon om hvordan en del av våre topputøvere har oppnådd sine resultater uten å ty til kunstige stimulanser. Vi vil gi opplysninger om fysiske og psykologiske faktorer som bidrar til prestasjonsutvikling ved naturlige treningsmetoder og langsiktig systematisk arbeid.

Forord

Dette heftet er kommet i stand som et resultat av en sak mellom Egil Ulateig (tidligere redaktør av bladet «Fri-idrett») og rikstrener i Norges Roforbund Åke Fiskerstrand. Beskyldninger fra Ulateig om at Fiskerstrand bevisst prøvde å dekke over påstått dopingmisbruk blant norske roere, var grunnlaget for saken.

Både dopingmistanken mot roerne og beskyldningene mot Fiskerstrand viste seg å være fullstendig grunnløse, og Ulateig har trukket sine beskyldninger uforbeholdent tilbake.

Erstatningsbeløpet fra Ulateig til Fiskerstrand i forbindelse med saken er det økonomiske grunnlaget for heftet. Vi håper at heftet, som er utarbeidet i samarbeid mellom Åke Fiskerstrand og Norges Friidrettsforbund, kan bidra til å styrke det viktige arbeidet for en idrett uten bruk av kunstig stimulerende midler.

Norges Idrettsforbund vil få takke Åke Fiskerstrand og Norges Friidrettsforbund for å ha utarbeidet manus til heftet «Medaljer uten dop».

Vi synes det er beundringsverdig og sporty av Åke Fiskerstrand å bruke erstatningsbeløpet til et konkret tiltak mot dopingondet.

Vi håper at holdningene til Åke som topptrener og opplysningene som ellers kommer fram i heftet, vil overbevise utøvere, trenere og ledere om at toppprestasjoner er et resultat av

langsiktig og målbevisst trenings- og konkurransearbeid

og

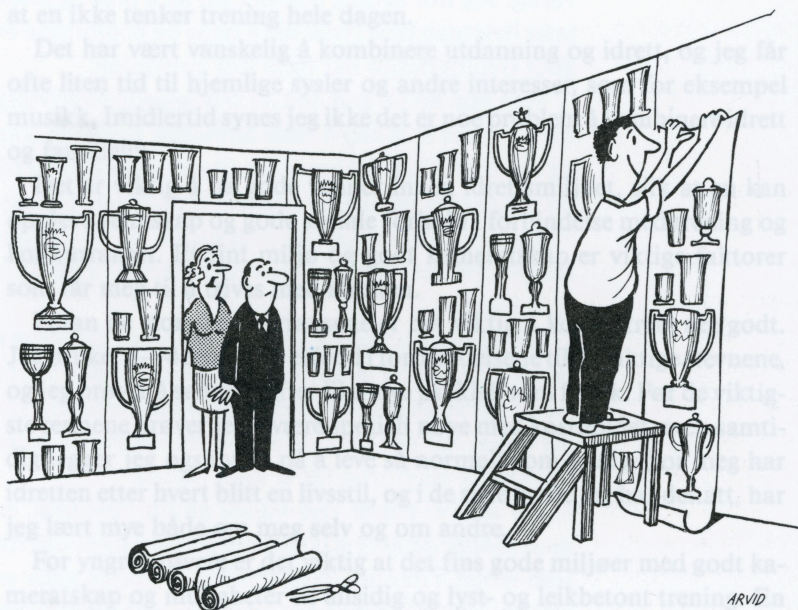
ikke misbruk av dopingmidler/-metoder.

NORGES IDRETTSFORBUND

Innledning

Misbruk av dopingmidler kan en finne eksempler på langt tilbake i konkurranseidrettens historie. Fram til i dag har arbeidet for å stoppe dopingbruk i stor grad vært konsentrert om kontroll av og eventuell straff for den enkelte idrettsutøver. Dette er sjølsagt en nødvendig del av antidopingarbeidet, fordi en del av ansvaret for misbruk ligger hos utøveren sjøl. Lar en seg friste til bruk av dopingmidler, må en også ta følgene av ei avsløring av misbruket.

Det er imidlertid for enkelt å legge *alt* ansvar for misbruk på den enkelte utøver. En del av årsakene kan vi finne i selve idrettsmiljøet. Et framtreddende trekk er det som idrettsutøvere opplever som sterkt forventnings- og prestasjonspress, uhemma dyrking av vinnere, liten forståelse for eventuell prestasjonssvikt, mangelfull informasjon om veier til framgang uten bruk av doping og få opplysninger om dopingmidlers farlige bivirkninger.



Hensikten med dette heftet er å gi informasjon om hvordan en del norske topputøvere har nådd sine resultater uten å ty til kunstige stimulerende midler. Vi vil gi opplysninger om farlige bivirkninger ved en del dopingmidler. Vi ønsker også å meddele erfaringer fra prestasjonsutvikling ved naturlige treningsmetoder og langsiktig systematisk arbeid.

Utgangspunktet for det hele er det faktum at de aller fleste topprestasjoner i storparten av idrettsgrenene fram til i dag har vært nådd uten bruk av dopingmidler. Sammen kan vi som utøvere, trenere og ledere sørge for at dette blir tilfelle også i framtida.

Vi har bedt seks norske toppidrettsutøvere fortelle litt om hvordan de har nådd sine toppresultater, hva de har lagt vekt på i sin trening, hvordan de har opplevd idrettsmiljøet, og hva de mener om dopingproblemet.

En sak mellom Egil Bakke og seks norske toppidrettsutøvere (Fiskerstrand, Fiskerstrand og Norges Friidrettsforbund, kan bidra til å styrke det viktige arbeidet for en idrett uten bruk av kunstig stimulerende midler.

Norges Idrettsforbund vil så takke Åke Fiskerstrand og Norges Friidrettsforbund for å ha utarbeidet manus til heftet «Medaljer uten

Fiskerstrand å bruke

opplysningene som

trener og ledere om

ansvararbeid

Åke mistet i løpet av



NORGES IDRETTSFORBUND

Hensikten med dette heftet er å gi informasjon om hvordan en del norske topputøvere har nådd sine resultater uten å ty til kunstige stimulerende midler. Vi vil gi opplysninger om farlige diviseringer ved en dopingmidler. Vi ønsker også å meddele erfaringer fra prestasjonsutvikling ved naturlige treningsmetoder og langsiktig systematisk arbeid.

Berit Aunli

Langrennsløper, født 1956, som har som sine beste prestasjoner en femteplass i junior-EM 1975, bronsemedalje i OL 1980, tre gull- og en sølvmedalje i VM 1982, en gull- og en sølvmedalje i OL 1984 og en sølvmedalje i VM 1985. I tillegg ble hun nr. 2 i World Cup 1981 og vant den i 1982.

I min trening legger jeg hovedvekt på langkjøring og trener hardt 2—3 ganger pr. uke med intervall-, distanse- eller tempotrening.

Jeg liker å trene mye og oppleve spenningen i forbindelse med konkurranser. Jeg setter meg et mål for idrettsaktiviteten min og trener for å nå dette målet.

Jeg legger meg tidlig (gjerne kl. 22.00), men sover aldri mellom treningsøktene.

Det er viktig å ha andre ting å holde på med utenom treningen, slik at en ikke tenker trening hele dagen.

Det har vært vanskelig å kombinere utdanning og idrett, og jeg får ofte liten tid til hjemlige sysler og andre interesser, som for eksempel musikk. Imidlertid synes jeg ikke det er noe problem å kombinere idrett og familieliv.

Det er viktig å ha gode venner innen idrettsmiljøet, slik at en kan oppleve vennskap og gode sosiale forhold i forbindelse med trening og konkurranser. Et fint miljø og godt kameratskap er viktige faktorer som får meg til å trives med idretten.

Foran de store konkurransene er det viktig å konsentrere seg godt. Jeg bruker 3—4 renn som et ledd i forberedelsene til de viktige stevnene, og jeg prøver å samle krefter like mye psykisk som fysisk. Før de viktigste rennene prøver jeg å være spesielt nøye med kostholdet, men samtidig legger jeg også vekt på å leve så normalt som mulig. For meg har idretten etter hvert blitt en livsstil, og i de siste årene jeg har deltatt, har jeg lært mye både om meg selv og om andre.

For yngre utøvere er det viktig at det fins gode miljøer med godt kameratskap og muligheter til allsidig og lyst- og leikbetont trening. En skal drive idrett fordi en synes det er gøy. Dette siste gjelder på alle plan.

Jeg er imot alle former for dopingmidler i forbindelse med idrett.

Stig Roar Husby

Langdistanseløper, født 1954, som har som sine beste prestasjoner fjerdeplass i junior EM på 3000 m, åttende plass i EM innendørs på 3000 m og en tiendeplass i VM i maraton 1983. Han har i tillegg vunnet 12 NM, og de personlige rekordene er 7.50.96 på 3000 m, 13.27.63 på 5000 m og 2.11.29 på maraton.

Som resultatene forteller, har jeg en lang karriere bak meg. Jeg oppnådde gode resultater allerede som ung, men mitt internasjonale gjennombrudd kom først i en alder av 29 år. Underveis har jeg vært mye plaget av sykdomsavbrekk og skader, og det har slett ikke vært noen enkel vei til de resultater jeg har oppnådd.

Jeg har imidlertid hele tiden hatt glede av idretten min. Selv i sesonger med magert utbytte har jeg synes det har vært *gøy å løpe*. Dette er viktig. Jeg tror nemlig ikke det går an å pine og plage seg fram til resultater hvis man ikke synes det å trene og konkurrere er moro i seg selv. Et godt treningsmiljø har også stor betydning.

Men skal du bli god, må du selvfølgelig være villig til å satse. Jeg har tro på at det er viktig å være *tålmodig*. Rom ble ikke bygget på én dag, og det er urealistisk å tro at det finnes noen snarvei til idrettstoppen. Jeg vet ikke tallet på alle de talenter jeg har sett brenne ut.

Systematikk, langsiktig progresjon og variasjon er tre begrep som fanger opp det viktigste i treningsarbeidet uansett hvilken idrett det er snakk om.

Jeg tror at mangel på *gode trenere* også kan være et problem. Mange talenter kunne ha fått utfolde seg hvis vi hadde vært flinkere til å ta vare på og systematisere all den individuelle erfaring som finnes. Slik som det er nå, har de fleste av oss måttet «prøve og feile» oss fram. Kyndig veiledning betyr mye for et godt resultat.

For at hver enkelt skal kunne nå sitt potensial, er det også viktig at man *jobber på lang sikt* og ikke gir opp fordi om framgangen ikke blir som ventet. I de aller fleste idretter er voksenalder en *ressurs* og ikke en ulempe, slik oppfatningen ofte har vært blant idrettsledere.

Eksempelene er mange; Carlo Lopes er ett, men best synes jeg dette med alder og modenhet blir illustrert av alle de jentene som i dag når verdenstoppen i 30-årsalderen.

Aldersfaktoren og et langsiktig perspektiv på treningsarbeidet er viktig i forhold til dopingdiskusjonen. I de fleste sammenhenger blir doping brukt som en *snarvei* til framgang. Hvorvidt bruk av f.eks. anabole steroider i virkeligheten har en slik effekt, strides de lærde om frem-

deles. Men jeg er sikker på at med et riktig utformet, langsiktig treningsopplegg vil man kunne nå like langt uten å utsette seg for den *helseisiko* bruk av ulike preparater innebærer.

— Doping og juks i toppidrett er ikke noe nytt fenomen, men jeg tror omfanget har tiltatt etter hvert som *prestasjonspresset* i idretten har økt. Idrett som lek og overskuddsfenomen ser ut til å ha blitt et begrep nesten uten mening, i hvert fall på toppnivå. Jeg tror hver enkelt bør tenke igjennom *hvorfor* han eller hun driver med idrett. Og dette spørsmålet har like stor gyldighet uansett hvilket nivå man befinner seg på. Vi må ikke la hensynet til massemedia, sponsorinteresser og kravfulle idrettsledere skygge for idrettsgleden.

Når alt kommer til alt, vil jo holdningen til doping bli et spørsmål om individuell moral. *Doping er juks*. Å prøve å rettferdiggjøre sin egen handling ved å vise til alle slags rykter og spekulasjoner om konkurrenter som bruker doping, holder ikke. Det finnes langt flere eksempler på utøvere som har nådd til topps *uten* bruk av dopingmidler, enn det motsatte.

Sverre Løken

Roer, født 1960, som har som sine beste prestasjoner bronse i junior VM 1977, gull i VM 1982, bronse i VM 1983 og bronse i OL 1984. Dessuten har han vunnet en rekke norske og nordiske mesterskap.

Jeg har drevet aktiv konkurranseidrett siden jeg var 10 år. Min første idrett var langrenn, og 14 år gammel begynte jeg med roing. Etter hvert viste det seg at jeg hadde mer talent for denne idretten, og systematisk trening har jeg drevet praktisk talt hver dag siden 16-årsalderen. Resultatene kom raskt, og som 17-åring tok jeg bronsemedalje i junior-VM. Overgangen fra junior til senior var imidlertid brutal. Det ble flere år med «prøving og feiling» før Magnus Grepperud og jeg tok VM-gull i toer uten styrmann i 1982. Siden har det blitt bronse i VM og OL.

Vi har i alle år vært så heldig å ha et skikkelig tilbud fra Roforbundet, både med hensyn til trener, treningsopplegg og sesongplan. Vi har jevnlig blitt fulgt opp med fysiske tester. Om vinteren og våren er treningsmengden på 20—25 timer i uka. I konkurranseperioden øker intensiteten på bekostning av mengden. Vi har også forsøkt å styre treningsintensiteten ved hjelp av pulsmålinger. Alt er basert på enkle metoder som jeg tror fører fram.

Vi har alltid hatt et godt miljø og samhold blant treningskameratene. Unge, lovende utøvere har trent sammen med folk som de samtidig har sett ta medaljer i internasjonale mesterskap. Dette er faktorer som har betydd mye for de gode resultater norsk roing har oppnådd.

Med ett års forsinkelse har jeg klart å gjennomføre mine medisinske studier så langt. Mange forskjellige idretter og utdanninger lar seg kombinere. Det viktigste er ens egen innstilling. Idrett på heltid gir sjelden toppresultater.

De fleste former for doping er helseskadelige. De stoffer som brukes som doping i dag, er beregnet på syke mennesker — ikke på unge, friske idrettsutøvere. Dessuten er det juks og kan sammenlignes med å starte 100 meter foran de andre. Et slikt forsprang ville vel de færreste godta, og parallellen til doping er vel egentlig åpenbar. På denne bakgrunn er det derfor lett for meg å si et klart NEI til doping.

Kampen mot doping kan innen enkelte idretter virke håpløs. Men ved hjelp av holdningsskapende arbeid og dopingkontroller kan en nok få en dopingfri idrett her i landet. Med dette utgangspunktet må en så arbeide for å få til en lignende utvikling i andre land. Jeg er så heldig å dri-

ve en idrett der doping ikke oppleves som noe problem, og det er derfor kanskje litt lettvent av meg å foreslå en slik løsning.

Til slutt noen råd til unge utøvere:

- Tren mye, systematisk og riktig.
- Vær tålmodig.
- Hold fast ved utdanning, arbeid og venner.
- La deg ikke friste til å bruke ulovlige og helsefarlige midler.

Einar Rasmussen

Kajakkpadler, født 1956, som har som sine beste prestasjoner VM-gull i 1975, 1979, 1981 og 1983. I tillegg har han flere sølv- og bronsemedaljer i internasjonale mesterskap og en rekke norske og norske mesterskap.

Jeg har trent systematisk i 15 år. Etter 6 års trening nådde jeg et høyt internasjonalt nivå i lagbåt. Etter 9 års trening var jeg på topp individuelt.

Jeg varierer langsomt mengde og intensitet i treningen for å finne fram til den blandingen som gir meg framgang. Jeg har minimum to submaksimale kondisjonstester i uken, og jeg tester også styrken i padlemusklene regelmessig. Slik følger jeg hele tiden med på hvordan treningen virker inn på forskjellige sider av yteevnen min i kajakken. Jeg tilpasser alltid treningen til min egen person, ikke omvendt.

Et godt treningsmiljø med masse entusiasme og fornuftig og skikkelig trening gir automatisk gode resultater. Jeg har alltid vært topp motivert og synes toppidrett og trening har vært spennende, utfordrende og moro. Jeg har alltid hatt gode og nære venner å trene sammen med. Dette miljøet formet min holdning til det å drive idrett.

Den arbeidsdisiplin og evne til å arbeide systematisk og målrettet som jeg har fått oppøvd ved å drive idrett, har også hjulpet meg i utdanningen. Selv om idretten sikkert stjal mer enn 30 timer i uken i gjennomsnitt mens jeg var i utdanning, er jeg nokså sikker på at jeg ikke ville ha prestert noe bedre som student om jeg ikke hadde drevet med idrett.

Før viktige konkurranser er det bare to forhold jeg er opptatt av:

1. Være i best mulig fysisk form.
2. Trives best mulig.

Hvis jeg er i god form og i godt humør, er jeg alltid effektiv i konkurranser. Så enkelt er det.

Jeg vet helt sikkert at svært mange padlere ikke bruker dopingmidler. Det er forbudt, og jeg mener at det bør være det.

Til dem som har begynt å trene: Prøv å lær mest mulig fra erfarne trenere og aktive innenfor din egen idrett og andre idretter. Men stol hundre ganger mer på din egen erfaring enn den erfaring andre har høstet.

Jon Rønningen

Bryter, født 1962, som har som sine beste prestasjoner fjerdeplass i OL 1984, gullmedalje i VM 1985 og sølvmedalje i 1986. Han har i tillegg vunnet fem nordiske mesterskap og seks NM.

Jeg har drevet systematisk trening i ti år og begynte å hevde meg internasjonalt etter omtrent fire år. Jeg er nøye med å følge faste treningstider, og jeg holder meg til et fast oppsatt treningsprogram. Jeg trenger mye hvile og sørger for å få ni timer søvn i døgnet.

Jeg har alltid likt å trene mye og holde meg i god form, og jeg kom med på landslaget i bryting allerede etter ca. tre års trening. Det var en viktig inspirasjonskilde for meg, og det har bidratt til at jeg har satset systematisk på bryting i så mange år.

Jeg har alltid tilpassa treningstida etter jobben min og klart kombinasjonen arbeid og idrett godt.

Foran store konkurranser må jeg være nøye med vekta mi. Så jeg driver bl.a. mye løpetrening for å komme ned i vekt. Like før konkurransene er treningsøktene korte, men mange. Ellers trener jeg ganske lange, men ikke så mange økter. I begynnelsen av min brytekarriere var treninga mye leikbetont og lite alvorlig. Etter hvert har jeg blitt mer og mer systematisk i treningsarbeidet.

Jeg vet lite om dopingmidler. Tidlig i min karriere fikk jeg ofte inntrykk av at en ikke kunne nå særlig langt uten å dope seg. Men i dag vet jeg av egen erfaring at en virkelig kan nå helt til topps i min idrett uten dopingmidler.

Jeg mener at yngre utøvere ikke bør ta idretten sin altfor alvorlig i begynnelsen. Det er viktig at treninga blir mer leik enn alvor den første tida. Dersom alvoret kommer inn for tidlig, kan en fort gå lei.

Grete Waitz

Født 1953, i de senere år primært maratonløper som har som sine beste prestasjoner gull i VM maraton 1983, sølv i OL-maraton 1984, fem gull og to bronse i VM i terrengløp, og tre bronsemedaljer fra EM på bane.

Jeg deltok for første gang på det norske friidrettslandslaget for senior i 1970, og i 1974 fikk jeg mitt internasjonale gjennombrudd med bronsemedalje på 1500 m i europamesterskapet.

Siden 1980 har treningen mer og mer vært rettet mot maratondistan- sen. Treningen består stort sett av ca. 12–14 økter pr. uke, tre av dem er såkalte kvalitetsøkter, dvs. tempo-distansetrening. Under forberedelse til maratonløp legger jeg også inn en lang, rolig tur på ca. 30 km hver uke. Total løpslengde pr. uke er ca. 120–180 km. Jeg konkurrerer hele året. Et problem i alle år har vært å begrense intensiteten i treningen. Dette er uheldig med tanke på at kroppen trenger å ta seg igjen etter har- de økter. Imidlertid har dette bedret seg en del de siste par årene.

Noe av årsaken til at jeg har klart å holde meg på et jevnt godt nivå i over 15 år, må tilskrives mitt regelmessige levesett, og det faktum at jeg på et tidlig tidspunkt i min karriere bestemte meg for sterk prioritering av idretten. Den daglige treningen var satt i fokus. Dette har til sine tider vært hardt. Spesielt krevende var perioden 1975–80, da avsluttet jeg læ- rerskolen og jobbet full post som lærer samtidig med forberedelser til OL i Montreal. Imidlertid har alle disse årene lært meg til å bli effektiv. En annen faktor som har bidratt til mine resultater, er den støtten jeg har fått i mitt nærmiljø. Det sier seg selv at det sosiale liv ikke har vært altfor omfattende. Jeg har imidlertid ikke sett på det som noe offer. Jeg har hele tiden følt at jeg har holdt på med noe jeg liker og trives med.

Det å ha et mål å jobbe mot har vært viktig, særlig i tunge treningspe- rioder. Å trene mot en viktig konkurranse har hjulpet på motiveringen, og har forberedelsene gått som planlagt, har jeg sett med spenning fram til løpet. For meg er konsentrasjonen vesentlig, særlig i forbindelse med større konkurranser. Det mentale må også trenes dersom en skal lykkes i internasjonale mesterskap. Selvtillit, pågangsmot og vilje til å holde ut er av stor betydning.

Det er klart at når det snakkes om trening og konkurranser på inter- nasjonalt nivå, vil dopingproblematikken komme inn i bildet. Selv har jeg opplevd å se tre av mine hardeste konkurrenter dømt for bruk av ulovlige midler. Min reaksjon var først: Hva har jeg å stille opp med

mot dem? Hvor hardt jeg enn trener, vil de ha et ekstra gear som jeg ikke har. Men da jeg hadde fått det hele mer på avstand, ble denne holdningen endret. Jeg hadde slått dem før, og jeg ville vise at jeg kunne løpe like fort som dem uten «å jukse».

Jeg er imidlertid svært betenkt over utviklingen; den utstrakte bruken av dopingmidler i idretten er mildt sagt svært uheldig. Spesielt frustrerende må det være for yngre utøvere som tror at dette er den eneste veien å gå. Heldigvis har vi her i Norge utøvere som stadig viser at det er mulig å nå til topps uten bruk av ulovlige midler. Det er viktig at den enkelte utøver gjør opp med seg selv om han/hun er villig til å prioritere, sette seg mål (gjerne langsiktige, men det er også viktig med delmål) og har vilje til å underkaste seg den trening som er nødvendig.

Klimaet i internasjonal toppidrett er svært tøft. Det er likevel mulig å gå til topps, men det tar lang tid og krever mye slit: No pain — no gain.



Leif Roar Falkum

er en av de mest anerkjente idrettsleger i Norge, og han har aktiv idrettslig erfaring som mangeårig norgesmester i høydesprang.



Om dopingmidlenes virkninger

ETIKK. HOLDNING

Rettferdighet, «fair play», respekt for konkurrenter og spillets regler — dette har vært hjørnesteiner i all idrett. I dag trues idretten av en «vinn-for-enhver-pris» mentalitet som kanskje representerer den største trusselen mot idretten i vår tid. Doping er et utslag av denne «vinn-for-enhver-pris»-mentaliteten. Idrettsbevegelsen, dvs. du og jeg, aktive, trenere og ledere, må i denne situasjonen ta vare på de verdiene idretten alltid har stått for. Sunn sjel. Sunt legeme. Fair play. Nei til doping.

PSYKOLOGISKE FAKTORER

Doping er juks. En som benytter seg av doping, forsøker på en urettvis måte å skaffe seg fortrinn. Mistanke eller visshet om at noen prøver å jukse oss, har psykologiske følger. Naturlig er det å bli irritert, ja, rett og slett forbannet. Imidlertid er reaksjonen også ofte oppgitthet, en følelse av svakhet og underlegenhet. På denne måten kan en som doper seg, faktisk få dobbel fordel. En slik negativ reaksjonsmåte må vi forhindre. Vi må ikke la oss demoralisere. Tvert imot, vi må gå inn i konkurransene med sterk moral, økt kraft og vilje, og vi må arbeide hardere mot doping. Jo klarere vår holdning er mot doping, jo mer vil dette virke demoraliserende på de som doper seg. Tenk litt på disse mekanismene.

DOPING. MIDLER OG METODER.

VIRKNINGER OG BIVIRKNINGER.

I FORSKJELLIGE DOPINGMIDLER

A. Stimulerende midler

Eks.:

Amfetamin

Efedrin

Koffein*

Phenylpropanolamin

Kokain

Stryknin

*) Positiv prøve dersom konsentrasjonen i urin overstiger 12 mikrogram/ml.

Disse midlene «gearer» opp sentralnervesystemet på forskjellige måter, f.eks. fører de til våkenhet, mindre trøtthet, lett aggressivitet. Tap av dømmekraft kan også være en virkning. Bruk av sentralstimulerende midler har ført til flere dødsfall.

Et spesielt problem representerer midlene efedrin og phenylpropanolamin, dvs. midler som finnes i vanlige forkjølelses- og allergimedisiner. I høye doser virker disse midlene stimulerende, derfor må de være med på listen. Dette betyr at idrettsutøvere bare må bruke godkjente midler. Eksempler på lovlige inhalasjonsmedisiner (spray) ved luftveisproblemer, forkjølelse og allergi er:

Alupent

Bricanyl

Ventoline

Salbuvent

B. Narkotiske smertestillende midler

Eks.:

Kodein

Morfin

Dextropropoxyphen

Petidin

Disse narkotiske midlene er på listen fordi det har forekommet bruk av dem innen idretten. Vanlige smertestillende medisiner som Dispril, Albyl, Paracet og Panodil er lovlige. Det samme gjelder smertestillende og betennelsesdempende medikamenter som Naprosyn, Felden, Brufen, Indocid o.l.

Kodein er et stoff som inngår i flere hostemedikamenter. Hostestillende medikamenter må man derfor omgås med stor forsiktighet.

C. Anabole steroider

Dette er midler som i kjemisk oppbygning ligner det mannlige kjønnshormonet testosteron. Også testosteron er med på listen. Disse midlene har blitt brukt for å øke muskelstyrken og for å forbedre den psykiske konkurranseevnen (øke aggressiviteten).

Midlene har mange bivirkninger. De mest kjente er faren for leverskade (gulsot, leverkreft), hjertesykdom (høyt blodtrykk), redusert testikkelstørrelse og nedsatt sædproduksjon (sterilitet). Hos kvinner fører bruken av disse midlene til maskulinisering (skjeggvekst, dyp stemme), kviser, undertrykkelse av ovariefunksjon og menstruasjon. Hos yngre utøvere kan lengdeveksten stoppes. Psykiske bivirkninger er også registrert, f.eks. aggressiv atferd, irritabilitet, rastløshet og anspenthet.

Om disse midlene virkelig fører til bedre prestasjoner er ennå diskutabelt. Her gjenstår mye forskning.

D. Betablokkere

Eks.:

Propranolol

Alprenolol

Pindolol

Disse midlene er blitt brukt i dopingsammenheng fordi de virker beroligende på hjerte, puls og nervesystem. Først og fremst har disse midlene vært brukt i typiske konsentrasjonsidretter, f.eks. skyting.

Midlene brukes vanligvis i medisinsk behandling av høyt blodtrykk, uregelmessig hjerteaksjon, angina pectoris og migrene.

E. Diuretika (vanndrivende midler)

Eks.:

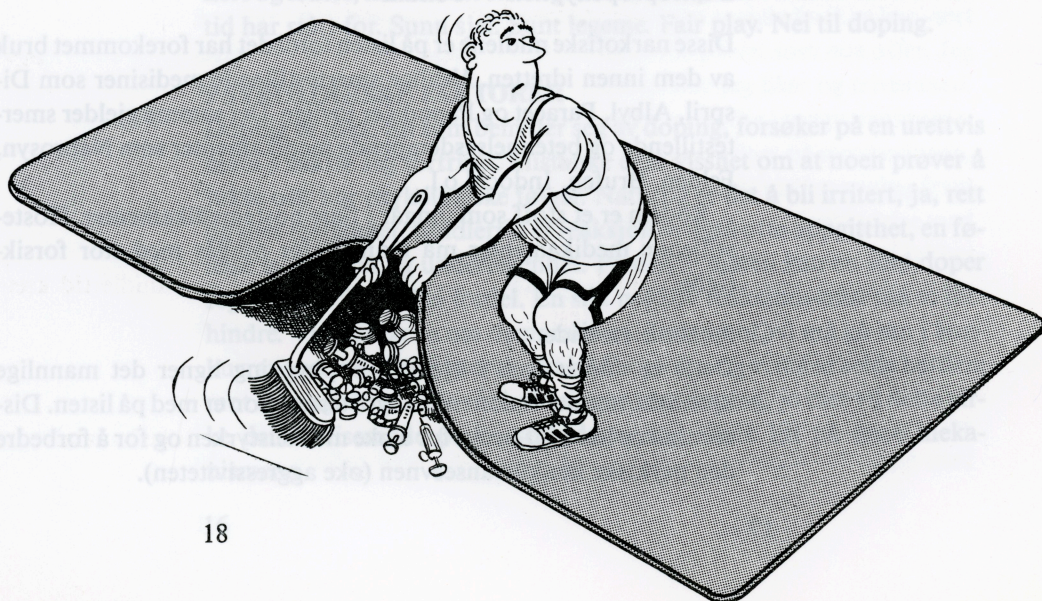
Acetazolamide

Hydroklortiazid

Klortalidon

Furosemid

Vanndrivende midler er blitt brukt for å «tynne ut» urinen slik at andre dopingmidler ikke skulle oppdages ved testing. Disse midlene



har også vært brukt for å komme raskt ned i vekt, f.eks. for å gå ned i en gunstig vektklasse i bryting og boksing.

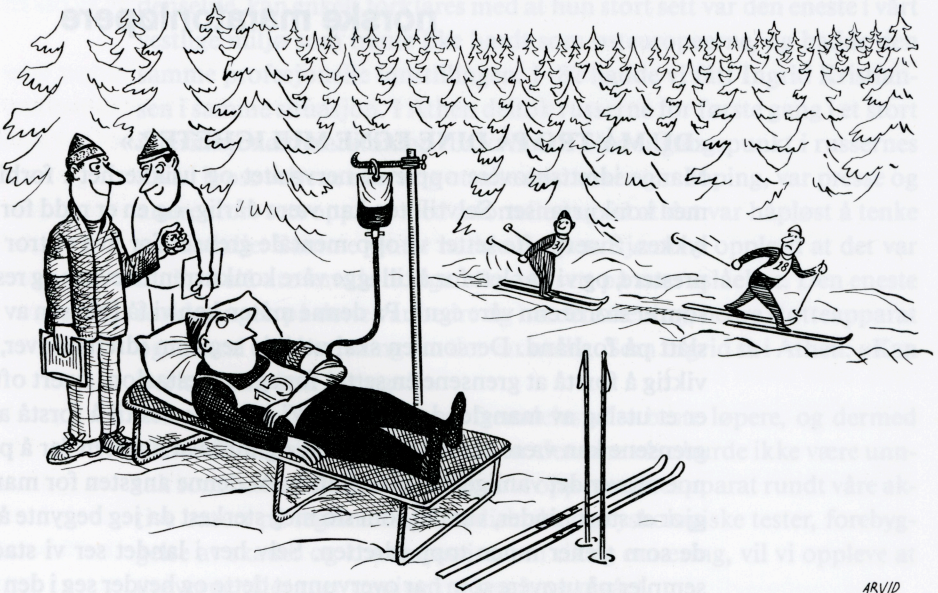
Bruk av vanddrivende medisiner kan innebære helsemessig risiko.

II DOPINGMETODER

A. Bloddoping

Eget blod tas ut, lagres og gis intravenøst før viktige konkurranser. Dette gjør man for å oppnå en høy blodprosent og dermed en større evne til å ta opp oksygen.

Bloddoping kan føre til alvorlige reaksjoner i kroppen, f.eks. allergi og infeksjoner.



ARV/D

III MIDLER SOM DET ER KNYTTET SPESIELLE RESTRIKSJONER TIL

A. Alkohol

Ikke forbudt. Et internasjonalt særforbund kan imidlertid kreve egne alkoholtester.

B. Lokalbedøvelse

Lokalbedøvelse er tillatt brukt når

- a) det brukes procaine, xylocaine, carbocaine – **ikke** kokain.
- b) den settes lokalt – **ikke** inn i ledd.

- c) bruken administreres av lege (i forbindelse med store konkurranser og mesterskap skal legeerklæring leveres).

C. Kortison

Bruk av kortisonpreparater er tillatt når man bruker det lokalt (hud, øye, lunge, nese, muskulatur, ledd). Legeerklæring kreves levert i forbindelse med store konkurranser og mesterskap.

Johan Kaggstad, trener for norske maratonløpere

«DU MÅ TRO PÅ DINE EGNE MULIGHETER.»

Mange idrettsutøvere opplever nervøsitet og usikkerhet i forbindelse med konkurranser. Selvtilliten kan være dårlig, og en er redd for å mislykkes. Svært ofte setter vi opp mentale grenser for hva vi tror vi kan prestere, og vi har lett for å tillegge våre konkurrenter evner og ressurser som er større enn våre egne. På denne måten kan vi få følelsen av å være slått på forhånd. Dersom en skal utvikle seg som idrettsutøver, er det viktig å forstå at grensene en setter for egen prestasjon, svært ofte bare er et utslag av manglende selvtillit. Vi må lære oss til å forstå at disse grensene kan være vår største fiende, og innse at angsten for å prestere noe utover det vanlige kan overvinnes. At denne angsten for mange utgjør et stort hinder, var det som slo meg sterkest da jeg begynte å arbeide som trener innen topp-idretten. Selv her i landet ser vi stadig eksempler på utøvere som har overvunnet dette og hevder seg i den ypperste verdenselite innenfor kondisjonsidrettene.

Jeg vil ikke se på disse som unntakene, men heller påpeke at det dreier seg om utøvere som har jobbet målbevisst gjennom mange år, har vært ydmyke nok til å arbeide med sine svakheter og i tillegg sittet inne med store psykiske ressurser. For disse utøverne har tro på egen muligheter i konkurranse med utøvere utenfor eget miljø. Vi i Norge er altfor opptatt av teorier om hvordan våre konkurrenter forbereder seg. Blir vi slått, har vi lett for å trekke inn utenforliggende faktorer, som bl.a. mistanke om doping. Vi bør heller analysere vår egen treningsoppfølging og planlegging. Vi har mange felter vi kan forbedre oss på, og målbevisst arbeide vil gi langt bedre resultater enn inntak av forbudte preparater. Men en forutsetning er at utøvere tror at det er mulig å lykkes.

Den framgangen som eventuelt kommer ved bruk av dopingmidler, er ofte mentalt betinget. Dette ser vi bl.a. ved at personer som *tror* at de tar dopingmidler, men i virkeligheten bare får tilskudd av f.eks. C-vitaminer, oppnår store forbedringer. Forsøk gjort innenfor psykologien har gjentatte ganger bevist dette. Disse erfaringene viser at framgang *kan* oppnås om du har *tro* på dine egne muligheter. Dersom du ikke har denne troen, er det imidlertid verre å oppnå forbedringer. De som tyr til dopingmidler, ser ut til å mangle denne selvtilliten.

Første gang jeg møtte doping-hysteriet var foran maratonløpet for kvinner under EM i Athen i -82. Jentene fra Øst-Europa hadde da i flere år dominert mellom- og langdistanseløpingen for kvinner. Grete Waitz var en av de få som kunne konkurrere på like fot og vinne. Grunnen til at Grete var den eneste av våre som inntil -82 nådde den ypperste verdenselite, kan enkelt forklares med at hun stort sett var den eneste i vårt vestlige miljø som trente like hardt som østeuropeerne, og hadde den samme profesjonelle innstillingen. I -82 hadde vi fått Ingrid Kristiansen i samme situasjon. I Athen deltok russerne for første gang i et stort internasjonalt maratonløp for kvinner. Med utgangspunkt i russernes nivå i løpsøvelsene ellers og uttalte mistanker om doping, var presse og andre stort sett opptatt med å fortelle Ingrid at det var håpløst å tenke på medalje. Samme vinter hadde langrennsjentene opplevd at det var mulig å slå utøvere de tidligere hadde sett på som uslåelige. Den eneste forklaringen på dette var bedre og hardere trening, bedre støtteapparat og mental overbevisning om det var mulig. Som Ingrid sa i Athen: «Kan Berit Aunli, kan jeg også.»

Denne innstillingen preger fremdeles våre beste løpere, og dermed klarer de å hevde seg i verdenseliten. Jentene våre burde ikke være unnatak som bekrefter regelen. Bygger vi opp et støtteapparat rundt våre aktive basert på regelmessige medisinske og fysiologiske tester, forebygging av skader og konsentrasjon om riktig ernæring, vil vi oppleve at utøverne tåler mer trening og kan heve nivået.

Jeg blir mer og mer opptatt av at doping som grunnlag for framgang er en myte. Vi her hjemme må gå i oss selv for å finne ut om det vi gjør som utøvere og «støtte-mennesker», er bra nok.

Det hjelper ikke med all verdens doping hvis utøverne selv ikke har tro på at de kan nå sine mål. Vi har sett mange eksempler på at norske utøvere har hevdet seg i toppen i kondisjonsidretter. Det vil skje igjen hvis vi alle er flinke nok til å tenke positivt og lar være å konstruere falske teorier og mistanker om at våre konkurrenter ikke følger spillereglene. Det er så mange som har vist at de kan, at det i seg selv burde være inspirasjon for andre til å ta imot utfordringen. Det som fører fram, er riktig innstilling til trening og konkurranser.

Åke Fiskerstrand, rikstrener i roing

SKYND DEG LANGSOMT

Et grunnleggende trekk hos de aller fleste ungdommer er trangen til å føle at det skjer noe, en slags tørst etter rask utvikling og handling. Dette er sjølsagt et positivt trekk. Kan hende at det er en av våre viktigste egenskaper. I alle fall er denne egenskapen viktig i forbindelse med idrett. Uten trang til utvikling og «action» ville mange av oss bli sittende i ro og la idrett være idrett.

Likvel er det slik at streben etter rask utvikling, hunger etter tidlige toppresultater og ønske om hurtig inntreden i toppputøvernes rekke, kan være en idrettsungdoms verste fiende. Grunnlaget for dette ligger i at mange fysiske og mentale prosesser kroppen vår må gjennom for at vi skal utvikle oss til toppputøvere, er prosesser som nødvendigvis tar tid, mer tid enn vår ungdommelige trang til utvikling ofte kan godta. Det blir derfor viktig å lære seg til å akseptere utviklingsprosessens langsomme forløp.

Vi må lære å se vår idrettslige utvikling i et langsiktig perspektiv. Det kan vi oppnå ved blant annet å se oss omkring i den idretten vi driver og stille spørsmål som: Hvem er de gode utøverne? Hvor gamle er de? Hvor lenge har de holdt på? Hvilket nivå hadde de da de var like gamle som jeg er nå? På den måten vil du finne ut at de fleste toppputøverne har gått gjennom en lang utviklingsprosess. Underveis har de helt sikkert opplevd både framgang og stagnasjon, triumfer og skuffelser. Men *to* ting går igjen: De har alle hatt *tålmodighet* til å fortsette, og de har hatt *glede* av aktiviteten både i medgang og motgang. Ved å arbeide seg gjennom en langvarig prosess har de etter hvert greid å etablere seg som toppputøvere også i internasjonal sammenheng.

Du kan også se at de aller fleste toppputøvere har fått med seg andre ting i livet enn idrett. De har tatt utdanning eller etablert seg i et yrke. Og nettopp dette er det spesielt viktig å merke seg. En av de største feil som blir gjort av unge, utålmodige og ambisiøse idrettsutøvere, er at de i sitt fullstendige engasjement i sin idrett skyver alle andre forhold til side og bare tenker og driver idrett. Dette kan gå bra en stund. Men på noen års sikt kan ei slik ensidig satsing undergrave en del av grunnlaget for din mentale trygghet og føre til at du går lei på grunn av lite variasjon i den daglige rutine.

Derfor er det viktig å «skynde seg langsomt», utvikle evnen til å glede seg over den daglige treningsaktivitet og være klar over at all framgang er skritt på veien mot topp-prestasjoner i framtida. Det er viktig å lære seg til å se over nærmeste «bakketopp» i perioder med liten framgang. Se også gjerne tilbake, og bli klar over hvor mye du har utviklet deg for eksempel de siste to-tre åra. Husk at den viktigste perioden som topputøver ofte kommer i alderen 25–30 år, mange ganger også seinere. Om du ønsker å utvikle hele ditt potensial som topputøver, er det derfor nødvendig at du finner en god balanse mellom idrett og utdanning/yrke gjennom hele utviklingsperioden.

I løpet av din utviklingsprosess som idrettsutøver er det viktig at du prøver å tilegne deg et bevisst forhold til din idrett og din trening. Søk kunnskap om og forståelse for alle sider ved idretten din. Lær deg å trene klokt og ikke bare mye. Det kan du oppnå gjennom å føre ei skikkelig treningsdagbok. Bruk denne som et nyttig «oppslagsverk» når du skal vurdere grunnlaget for din utvikling og dine resultater. Prøv å trekke lærdom av såvel din framgang som dine feilgrep. Husk at det egentlig ikke finnes noen dårlige prestasjoner, men eventuelt bare mangelfulle forberedelser. Det er alltid en sammenheng mellom dine forberedelser og dine prestasjoner. Bruker du treningsdagboka til å finne fram til grunnlaget for prestasjonene, kan du også lære deg å styre prestasjonsutviklinga di.

Det er sjølsagt viktig at du trener planmessig og systematisk, men gløm aldri å lytte til kroppen din. Den er et fint instrument som når den blir overbelastet, sier fra ved å bli tung og vanskelig å jobbe med. Den melder også fra når du trener riktig; da blir den lett og medgjørilig i trening og konkurranser.

Skulle jeg oppsummere dette innlegget i noen få læresetninger, måtte det bli følgende:

- Skynd deg langsomt.
- La idretten bli *en* del av livet ditt, men ikke *hele* tilværelsen din.
- Søk kunnskap om din idrett, og lær deg sjøl å kjenne.
- Tren klokt, og lytt til kroppen din.



TEMAHEFTE

Medaljer uten dop

De aller fleste topprestasjoner i storparten av idrettsgrenene har fram til i dag vært nådd uten bruk av dopingmidler.

Vi møter i dette heftet seks norske idrettsutøvere på elitenivå som viser at gode prestasjoner er et resultat av langsiktig trenings- og konkurransearbeid uten bruk av kunstig stimulerende midler.

Heftet gir også informasjon om forskjellige dopingmidler, deres virkninger og bivirkninger.

Andre aktuelle titler fra Universitetsforlaget

E. Enoksen / A. Gjerset
Trening av bevegelighet

E. Enoksen / A. Gjerset
Trening av styrke

E. Enoksen / A. Gjerset
Trening av teknikk

E. Enoksen / A. Gjerset
Trening av utholdenhet

E. Enoksen / A. Gjerset
Trening av hurtighet



9 788200 365808