

TRENER-



KONTAKTEN



TRENERKONTAKTEN: Informasjonsorgan for Norges Roforbunds
Treningsnemnd

REDAKTØR: Kjell Emblem

TRENINGSNEMNDA 1994/95

Arbeidsutvalget:

Lis Schjøtt	Formann
Kjell Eriksen	Junior- og rekrutteringsutvalget
Jutta Behrendt	Landslagstrener
Kjell Emblem	Sekretær

Utvalget for Elitegruppen:

Lis Schjøtt	Formann
Jutta Behrendt	Landslagstrener
Per Sætersdal	Medlem
Arne Bergodd	Medlem
Helge Bjonge	Medlem
Kjell Emblem	Sekretær

Utvalget for Junior- og rekrutteringsgruppen:

Kjell Eriksen	Formann
Karstein Stien	Medlem - regionsleder Vestlandet
Christine H. Bjonness	Medlem - regionsleder Oslo
Bjørn-Inge Pettersen	Medlem - regionsleder Østland Sør/Vest
Thor-Arne Dilling	Medlem - regionsleder Østland Nord/Øst
Frank Hansen	Medlem
Eva Pettersen	Medlem

Trenerkontakten sendes til:

- a) Autoriserte trenere
- b) Klubber og Kretser
- c) Roerne i Elitegruppen
- d) Aktuelle organisasjoner/institusjoner

REDAKTØRENS SPALTE

Jutta Behrendt heter forbundets nye landslagstrener og er som navnet tilsier en kvinne.

At et mannsdominert Norges Roforbund skulle bli det første særforbund med heltidsansatt kvinnelig trener for mannlige eliteutøvere må sees på som svært positivt.

Det har tatt lang tid og mye arbeid å få ny landslagstrener på plass etter Allan Whitwell reiste tilbake til England sommeren 1994.

Vi var først og fremst innstilt på å finne en norsk trener, men etter mange runder var det av ulike årsaker ikke mulig å få noen av de kvalifiserte til å kunne påta seg jobben.

Dermed måtte vi ut av landet igjen og valgte bevisst å orientere oss mot Tyskland, og i første rekke tidligere Øst-Tyskland.

Bakgrunnen for dette er at vi har hentet mye av vår treningsfilosofi og metodiske arbeid fra tidligere DDR gjennom nær kontakt både med trenere og aktive gjennom mange år.

Jutta var med elitegruppen på høydesamling i Seiser Alm og har nå vær i Norge i 2 ukers tid.

Jeg føler vi har fått en meget god start og hele miljøet er åpen for de impulser og erfaringer Jutta bringer med seg, bl.a. med bakgrunn i O.L-gull i 1x fra 1988 og 5 ganger verdensmester i tillegg til 5 års trenerstudier.

Jeg er overbevist om at den entusiasme og utrolige treningsvilje som våre beste roere viser vil slå ut i gode resultater i sommerens regattaer.

I skrivende stund er en 3 ukers høydetrening allerede gjennomført og våre beste jenteroere er i dag på rosamling i

Sabaudia, Italia. Våre beste mannlige roere skal ned til samme sted 5. mars for å forberede seg på høydeleiren i Flagstaff, Arizona, som starter 31. mars og varer i 3 uker.

Et slikt omfattende opplegg gjør det stadig tøffere og kombinere toppsatsingen med skole og arbeid, hvilket er en stor utfordring både for den enkelte og forbundet.

TRENINGSPROGRAM FOR ELITEGRUPPEN I PERIODEN 28.08.95 - 17.09.95

UKE 35 - 28.08.95 - 03.09.95

Dag	Økt 1	Økt 2	Økt 3
Mandag 28/8	Returreise til Oslo		
Tirsdag 29/8	Fri		
Onsdag 30/8	Fri		
Torsdag 31/8	Oppvarming 10' Langdistanse 15 km K1-, takt 18-20		
Fredag 1/9	Oppvarming 10' Langdistanse 15 km K1, takt 18-20	60' løp	
Lørdag 2/9	Oppvarming 10' Langdistanse 18 km 3x15 min. kons. roing	60' sykling	
Søndag 3/9	Fri		

UKE 37 - 11.09.95 - 17.09.95

Dag	Økt 1	Økt 2	Økt 3
Mandag 11/9	Oppvarming 10' Intervall 15 km K 3/4 1x1000 m 2x 500 m Takt: race	Oppvarming 10' Langdistanse 15 km K1-, takt 18	
Tirsdag 12/9	Oppvarming 10' Langdistanse 18 km K1, 4x10' kons. roing Takt 20	60' løp	
Onsdag 13/9	Oppvarming 10' Intervall 15 km K 3/4 2x500 m Takt: race	Oppvarming 10' Langdistanse 12 km K1-, takt 18	
Torsdag 14/9	Oppvarming 10' Langdistanse 15 km K1-, takt 18	Oppvarming 10' Langdistanse 10 km K1-, takt 18	
Fredag 15/9	Oppvarming 10' Langdistanse 12 km Startserier		
Lørdag 16/9	Norgesmesterskapene		
Søndag 17/9	Norgesmesterskapene		

UKE 36 - 04.09.95 - 10.09.95

Dag	Økt 1	Økt 2	Økt 3
Mandag 4/9	Oppvarming 10' Langdistanse 20 km K1, takt 18-20	Oppvarming 10' Langdistanse 10 km K1-, takt 18-20	
Tirsdag 5/9	Oppvarming 10' Langdistanse 20 km K1+, 3x15 min. Takt 22-24	90' sykling	
Onsdag 6/9	Oppvarming 10' Intervall 18 km K3, 1x15' + 2x4' + 3x3', takt 28-30	Oppvarming 10' Langdistanse 12 km K1-	
Torsdag 7/9	Oppvarming 10' Langdistanse 20 km K1+, 4x10 min. Takt 22-24	Oppvarming 10' Langdistanse 12 km K1-, takt 18	
Fredag 8/9	Oppvarming 10' Langdistanse 15 km K1, takt 18-20	Oppvarming 10' Langdistanse 15 km K1-, takt 18	
Lørdag 9/9	Oppvarming 10' Langdistanse 20 km K1+, 4x10 min. Takt 22-24	Oppvarming 10' Langdistanse 12 km K1-	
Søndag 10/9	Fri		

Barneidrett skal i Norge idag drives innenfor de rammer som NIFs bestemmelser for barneidrett gir. "Smitte" fra toppidrettens prestasjonsidealer gjør at det for mange kan oppleves vanskelig å følge bestemmelsene. Ofte er både foreldre, ledere og lokale media svært fokusert på resultater og vinnere også i aldersbestemte klasser. Mye av grunnen til dette er at barne- og ungdomsidretten har oppstått som "kopier" av voksenidretten. Organisert voksenidrett har en hatt i mer enn hundre år, mens barneidretten ikke er stort mer enn 20 år gammel. Idealene og de praktiske eksemplene for barne- og ungdomsidretten er hentet fra de voksenes idrett. Da mulighetene for fri lek ble betydelig begrenset fra slutten av -60 årene kom den voksenorganiserte barne- og ungdomsidretten inn i de unges hverdag. De samfunnsmessige endringer som begrenset den frie leiken var i første rekke endringer i bosettingsmønster, sentralisering av skoler, endring i arbeidstid/fritidsmønster og utvikling av privatbilismen. Med disse endringer vokste behovet for organisert fritid for barn og unge fram. Den organisasjon som sto klar til å ta på seg en del av oppgaven hadde kun erfaring med organisering av aktivitet for voksne. Dermed ble det naturlig nok de voksenes premisser som ble grunnlaget. Etter en del år så en at dette ikke bare hadde positive virkninger og diskusjonene omkring barne- og ungdomsidrettens innhold og organisering oppsto. Et av resultatene har blitt NIFs bestemmelser om barneidrett. Dette er bestemmelser som prøver å tilpasse den organiserte idrett bedre i forhold til barnas utviklingsnivå. Som nevnt ovenfor er dette ikke alltid like lett i praksis fordi det som etter vår mening bør være innholdet i barneidretten, bryter med voksenidrettens prestasjonsidealer.

Vi skal i det følgende se litt på forskjellene mellom barn/unge og voksne fysisk og mentalt og dermed komme inn på hvorfor barneidrett bør skille seg vesentlig fra voksenidrett slik vi kjenner den idag. Vi skal ikke gå inn på en grunnleggende faglig drøfting av barn og unges utvikling. Det finns mye god litteratur på dette området som trenere/ledere for unge i idretten bør kjenne. Men noen hovedpunkter vil vi nevne.

Identitetsskaping/sjølbylde. Barnets oppfatting av seg sjøl formes i stor grad av de voksenes utsagn om barnet. Voksnes rangering/omtale av barns prestasjoner blir derfor svært vesentlige for barnets sjølbylde. De voksne har imidlertid fler "mentale ben" å stå på, slik at en rangering/omtale av en prestasjon i idrett kun blir en av mange faktorer som betyr noe.

Spontanitet/langsiktighet. I barnets verden er det de umiddelbare opplevelser av glede/sorg som er viktige. Systematisk arbeid mot langsiktige mål er fremmed for barnesinnet. For den voksne er langsiktig tenking og planlegging viktig og en naturlig del av hverdagen. Spontaniteten er mindre viktig.

Variasjon/systematikk. Barn har større behov for variasjon i sin aktivitet enn voksne. De har ikke fullt utviklet evnen til å se at målrettet systematisk trening gir resultater på lengre sikt.

Allsidighet/spesialisering. Barn trenger allsidige fysiske utfordringer for å kunne utvikle seg fullstendig motorisk og fysisk. Spesilatrening slik vi finner den i voksenidretten gir ikke tilstrekkelige utfordringer.

Skaperevne/organiseringsevne. Barn trenger muligheter til å skape og organisere sine egne aktiviteter for å utvikle evne til kreativitet og initiativ. Voksenidrettens ofte gjennomorganiserte aktivitetsmønstre tar fra barna disse utviklingsmulighetene i den alder der de virkelig kan begynne å forme sine egne leikaktiviteter.

Motiveringsutvikling. Motivering skapes gjennom opplevelse av å lykkes. De fysisk og motorisk tidlig modne barn blir i prestasjonsidretten som oftest vinnerne. Dermed utvikler de etterhvert en motivering for idrett som i første rekke knyttes til det å vinne. De får det vi kaller en ytre motivering for sin deltakelse i idrett. Dette er en motivering som på lengre sikt gir stor mulighet for frafall når seirene før eller senere blir vanskeligere å oppnå. Det blir derfor viktig å skape en barne- og ungdomsidrett som er såkalt prosess- eller utviklingsorientert slik at barna opplever at det å lykkes betyr at de utvikler seg.

MÅLSETTINGSDEBATTEN

Enhver gruppe og ethvert lag som arbeider med barn og unge i idrett bør gjennomføre en målsettingsdebatt. Uten en slik debatt og de konsekvenser debatten må få for ens praktiske aktiviteter vil vi altfor ofte oppleve at barneidretten blir en "kopi" av voksenidretten.

Vi vil her drøfte tre ulike målsettinger som kan legges til grunn for idrett for barn og unge. Vi vil også se litt på hvilke konsekvenser disse målsettingene vil få i praksis.

1. målsetting: aktiviteten er målet.
2. målsetting: skape best mulig prestasjoner i aldersbestemte klasser.
3. målsetting: skape grunnlag for utvikling av langvarig motivasjon og muligheter for en toppidrettskarriere i voksen alder.

Aktiviteten er målet

I et opplegg der aktiviteten er målet vil det å aktivisere barn i ulike former for fysisk aktivitet være hovedhensikten. Dette betyr ikke at det er likegyldig hvilke aktiviteter som drives og heller ikke er det likegyldig hvordan aktivitetene organiseres. I et slikt opplegg mener vi at følgende hovedprinsipper bør gjelde:

- den frie leiken må stå sentralt.
- aktiviteter må i første rekke foregå i ute i naturen hele året.
- fri leik betyr at barna i stor grad må få forme og organisere aktiviteten på egne premisser.
- aktiviteten bør ikke sette krav til anskaffelse av spesialutstyr.
- aktivitetsområdene bør så langt mulig ligge der barna bor.
- den voksnes rolle bør i første rekke bestå i å tilrettelegge for aktivitet gjennom bidra til at områder er tilgjengelige og egna til slike aktiviteter.

En slik målsetting vil være best egnet for aktivitet for barn fra ca 7 til ca 12 års alder. Barn i denne aldersgruppe trenger et mangfold av fysiske utfordringer for å utvikle sine motoriske og fysiske evner. Dessuten trenger de muligheter til å styre sine egne aktiviteter for å utvikle skaperevne og organiseringsevne. Barn i denne alder preges av spontanitet og umiddelbar bevegelsesglede framfor systematikk og målrettet aktivitet. Derfor må aktivitetene få lov til å preges av dette. I praksis må vi altså vokte oss for å ta fra barna mulighetene til allsidig fysisk og motorisk utvikling gjennom ensidig spesialtrening. Videre må vi vokte oss for å ta fra barna mulighetene til å utvikle sin skaperevne gjennom å ferdigorganisere og prestasjonsrette aktiviteter.

Skape best mulig prestasjoner i aldersbestemte klasser.

I et opplegg der hensikten er å skape best mulig resultater i aldersbestemte klasser vil det være nødvendig å arbeide etter følgende hovedprinsipper:

- tidlig oppstart av spesialtrening
- høy prioritering av de "tidlige" enerne
- relativt store treningsmengder i tidlig alder
- stor grad av voksenstyring og voksenorganisert aktivitet

Arbeid etter slike prinsipper vil gi gode prestasjoner i tenårene. Samtidig viser undersøkelser at en tidlig prestasjonstopp ofte gir tidlig frafall og "lavere" prestasjonstopp dersom en ser prestasjoner over lang tid. I de fleste idretter ser vi relativt få eksempler på at f. eks. juniorverdensmestrene også blir seniormestere!

Høy prioritering av de "tidlige" enerne medfører ofte det vi kan kalle "talentstigmatisering". Merkelappen talent eller endog kjempetalent viser seg mange ganger å bli en byrde heller enn fordel. Kjempetalentet skal ikke tape mye før utøveren føler at han/hun ikke klarer å innfri omgivelsenes forventninger. Da kan veien bort fra prestasjonspresset være god å ty til og frafallet kommer som en naturlig konsekvens. I tillegg vet vi at de "tidlige" enerne lett utvikler en ytre motivasjon for idrett fordi de blir vant til å lykkes, gjerne på grunn av biologiske fortrinn i tidlig alder. Når seirene blir vanskeligere å vinne svinner også motivasjonen fort.

Vi vet også at tidlig og ensidig spesialisering begrenser den motoriske og fysiske utvikling og gir et dårligere prestasjonspotensiale på lang sikt. Dessuten gir ensidig trening i unge år ofte større problemer med belastningsskader enn allsidig trening og variasjon.

Sterk voksenstyring setter små krav til evne til å ta ansvar for egen utvikling og dermed begrenses utøverens muligheter til å beherske de utfordringer han/hun etterhvert møter i sin idretthverdag.

Prioritering av de "tidlige" enerne øker mulighetene for frafall blant unge med senere biologisk utvikling og dermed utarmes treningsmiljøet i idrettslagene.

Skape grunnlag for langvarig motivasjon og muligheter for en toppidrettskarriere i voksen alder.

Dersom vi ønsker å legge grunnlag for langvarig deltakelse i idrett blant barn og unge må vi ha et opplegg der individuell utvikling blir fokusert mer enn prestasjoner i aldersbestemte klasser. En må være opptatt av at de unge skal gå igjennom en gradvis læringsprosess i idretten og at de blir opptatt av aktivitetene mer enn prestasjonene. Med andre ord: idretten må gi de unge positive opplevelser sammen med fysiske og mentale utfordringer. Læring må komme før krav om prestasjon og de må få oppleve at prestasjon kommer som et resultat av læring og innsats over tid.

En kan da få til idrettsmiljøer hvor de unge får en indre motivasjon for sin deltakelse i idrett. En slik motivasjon er en forutsetning for en voksen toppidrettskarriere. Idrettsutøvere som ikke blir glad i selve aktiviteten og ikke liker selve treningsprosessen, vil sjelden makte å gjennomføre alle de grundige forberedelser som skal til for å oppnå gode resultater i dagens toppidrett.

Idrettsmiljøer som fungerer etter disse grunnprinsipper oppstår ikke av seg sjøl. Ønsker en å skape en utviklings- eller prosessorientert idrett for barn og unge må en arbeide etter en langtidsplan. Vi vil i det følgende sette opp en del hovedpunkter i en slik langtidsplan. Detaljinnholdet i en langtidsplan vil variere fra idrett til idrett og fra region til region, men likevel er det en del grunnleggende prinsipper som bør være allmengyldige. Vi vil dele inn de unges forhold til idretten i fem hovedstadier.

1) Den frie leiken, fram til ca 12 års alder.

Under avsnittet: "aktiviteten er målet" har vi ovenfor omtalt en del hovedprinsipper for hvordan idrett for denne aldersgruppen kan legges opp. Vi vet at unge i alderen ca 7 til ca 12 år trenger allsidig og variert utfoldelse for å utvikle sine motoriske ferdigheter og sin grunnleggende fysikk. Samtidig trenger barna i denne perioden frihet til å skape og organisere sine aktiviteter for å utvikle evne til initiativ og kreativitet. Dette skulle være vektige grunner til å unngå ensidig spesialtrening i enkeltidretter for barn opp til ca 12 års alder. Vi mener at aktivitetene for barn i denne alderen så langt mulig må foregå i nærheten av der barna bor og at så mye av som mulig av aktiviteten bør foregå ute hele året. Den frie leiken må være hovedaktivitetsform i hele denne perioden. Dette betyr imidlertid ikke at en også kan ha innslag av spesielle idrettsaktiviteter. Slike aktiviteter må imidlertid bære preg av barnas naturlige trang til spontanitet og bevegelsesglede og ikke ta sikte på å måle prestasjoner på voksenidrettens premisser. Ved å ta utgangspunkt i boligområdene og mulighetene i umiddelbar nærhet bør en kunne unngå barneidrettspendelere og foreldre som i hovedsak får et "transportørforhold" til barnas spesialidrettsverden. Foreldre vil i de fleste tilfeller kunne gjøre en mer nyttig innsats gjennom å delta i tilrettelegging for fri lek i nærområdene.

Overgangen fra fri lek til det en i idrett vil kalle trening bør komme i den alder der barn sjøl begynner å føle at det er "flaut" å leike og "tøft" å trene. Denne overgang vil naturlig komme i 11 - 13 års alder og er grunnleggende betinget av biologisk modning. For denne aldersgruppe bør idretten "stå klar" med en utviklingsplan som bør romme de fire neste stadier.

2) Rekrutteringsperioden, ca 12 - ca 14 års alder.

Ved ca 12 års alder vil barn vanligvis være modne nok til å kunne begynne å utvikle seg innen spesielle idretter. For denne aldersgruppe bør idretten ha et opplegg som går ut på å gjøre de unge kjent med ulike spesialidretter, gjøre dem kjent med idrettslaget og dets arbeidsmåter, gjøre dem kjent med forskjellig spesialutstyr og presentere det reglement og arbeidsmåter laget benytter. Det vi i det siste har sett som fleridrettsskoler vil kunne tjene som en grunnmodell for aktiviteten blant denne aldersgruppen. Det betyr at en stadig må prioritere allsidighet og variasjon framfor ensidig spesialtrening. En bør også legge opp til et allsidig konkurransemønster og en må ikke glemme at unge i denne alderen fortsatt i stor grad preges av spontanitet framfor systematikk. Aktivitetene må gjennspeile dette. En må regne med en god del "gjennomtrekk" i lagene i denne periode. Dette behøver ikke å bety at ens opplegg er dårlig, men det kan like mye bety at en har med barn å gjøre som er søkende både sosialt og aktivitetsmessig.

3) Etableringsperioden, ca 14 - ca 16 års alder.

I aldersgruppen 14 - 15 år vil en til vanlig oppleve at ungdom blir mer målrettet i sin adferd og at de er i stand til å tenke mer langsiktig og systematis i de aktiviteter de er opptatt av. En opplever mindre "gjennomtrekk" i idrettslagene slik at de som er aktive i denne alder gjerne "gror fast" i noen år framover. Med andre ord: her finner en ofte ungdommer som etablerer seg i en idrett og vil prøve å satse for å oppnå resultater. I denne perioden er det viktig at de unge kommer i kontakt med aktive på et høyere nivå for å lære holdninger og "treningsmoral" av disse. En må også her presentere og gjennomføre systematiske treningsmetoder og en må innføre enkle tester som fokuserer på den enkeltes ansvar for egen fysisk og teknisk utvikling. Treningen som nå blir mer spesifikk, må ta sikte på å lære den aktive opp til å se sammenhengen mellom treningsinnsats og prestasjonsutvikling. En må imidlertid ikke glemme at variasjon i trening sammen med fysisk grunntrening stadig er en forutsetning for videre utvikling motorisk og fysisk.

Sjøl om deler av aktiviteten nå må være ledet og organisert av voksne trenere, må en huske på å gi de unge sjøl ansvar for andre deler av treningen. For å lære å konkurrere er det viktig at den aktive lokalt deltar i konkurranser i andre aktiviteter enn spesialidretten.

4) Utviklingsperioden, ca 16 - ca 20 års alder.

I denne perioden bør idrettsungdom få mulighet til å lære om alle de forhold som inngår i det å utvikle seg til sjølstendige idrettsutøvere. Dette bør omfatte kunnskap om treningslære/treningsforsåelse, teknikk/teknikkforståelse, taktikk/taktikkforståelse, kosthold, antidoping, mentale mekanismer ved trening og konkurranser, toppidrettsutøveres livsstilsvalg, evne til egenvurdering, nytte av treningsdagbøker/systematikk og viktigheten av å utvikle evne til å ta ansvar for egen utvikling.

Aktivitetene i denne perioden må preges av økende systematikk, økende krav til prestasjonsutvikling på grunnlag av innsats i forberedelser, økende spesialisering, men fortsatt innsalg av allsidig trening og mangfold i aktivitetsvalg og økende treningsomfang. En må her også kunne hjelpe den unge med å planlegge utdanning i forhold til idrettsaktiviteten slik at ingen behøver å velge bort hverken utdannig eller idrett.

Mot slutten av perioden vil det som oftest vise seg hvilke utøvere som har potensiale til å utvikle seg til voksne toppidrettsfolk.

5) Prestasjonsperioden, fra ca 20 års alder.

Utøvere som har gått igjennom de forutgående stadier bør nå være rustet til å starte på en eventuell karriere som toppidrettsfolk. En kan nå fokusere på krav til egeninnsats, evne til kritisk vurdering av egen virksomhet, evne til å stå på egne bein, men unngå å bli egenrådig gjennom å utvikle et samarbeidsforhold til trenere/ledere. Aktivitetene vil nå preges av endelig spesialisering, stort treningsomfang hele året og planlegging av idrett, utdanning/arbeid og sosiale relasjoner. I mange idretter finner vi de internasjonale eliteidrettsutøvere i aldersgruppen fra begynnelsen av 20-åra til vel 30 år. I denne alder vil utøverne være modne nok til å mestre de utfordringer som en toppidrettskarriere medfører og de vil kunne se sin idrettsvirksomhet i en helt annen helhetlig ramme enn ungdom i tenårene vil være i stand til.

De ulike stadier er uttrykk for at det tar tid å utvikle gode idrettsutøvere. Dette må trenere og ledere akseptere. Dermed må en planlegge aktiviteter slik at en utvikling kan finne sted. 12 - 13 åringer som kommer til et idrettslag kan i utgangspunktet ikke noe om den idretten de har lyst til å begynne med. Det er idrettslagets oppgave å lære dem mest mulig. Det betyr at vi må bruke mye tid på oppløring før vi i det hele tatt kan begynne å kreve prestasjoner eller bedømme resultater.

TRENERROLLENE I EN UTVIKLINGSPLAN.

I prinsippet bør det finnes tre ulike trenerroller innenfor en helhetlig utviklingsstrategi for barn og ungdom i idretten. Disse vil være: "aktivitetslederen", "læreren" og "samarbeidspartneren". "Aktivitetslederen" har sin oppgave blant de yngste (opp til 12 - 13 års alder); "læreren" har sin oppgave blant ungdom fra ca 14 til ca 20 års alder, mens "samarbeidspartneren" har sin oppgave blant de voksne aktive.

Aktivitetslederen sin oppgave er å oppmuntre til og tilrettelegge for aktiviteter. Det er viktig at aktivitetene er allsidige og varierte. Aktivitetene må gi de unge ulike fysiske og tekniske utfordringer. Spontanitet og fantasi må stå i fokus. Overdreven systematikk og terping på teknisk/taktiske detaljer må være bannlyst. Aktivitetene må i størst mulig grad ha utgangspunkt i barnas nærmiljø i forhold til bosted. Utnyttelse av naturlig terreng sommer og vinter er viktig. Aktivitetslederen trenger ikke dyptgripende skolering i treningslære, teknikk, taktikk og reglement. Men han/hun må være en dyktig inspirator og kjenne til et mangfold av leikformer. Aktivitetslederens eventuelle "suksess" har ingen tilknytning til en gruppes/en utøvers prestasjon i en spesiell aktivitet. Den viktigste egenskap må være evne til å bidra til stor aktivitet og idrettslaget må vite å sette pris på disse egenskapene.

"Lærerens" oppgave er å lære idrettsungdom det å drive idrett. Det er en omfattende oppgave som krever god kunnskap, tålmodighet og evne til langsiktig tenking og planlegging. Det å lære å drive idrett betyr i praksis å gi ungdom kunnskaper og utfordringer slik at de utvikler seg fysisk, mentalt, teknisk og taktisk. Dette er en prosess ungdom vil ha nytte av enten de ønsker å bli gode idrettsutøvere som voksne eller de velger å prioritere andre interesser etter ei tid. I læreprosessen må det inngå en del teoretiske emner som treningslære, lære om teknikk- og taktikkforståelse, materiellbehandling, mentale forhold, kosthold og livsstil, antidoping, utvikling av holdninger og andre emner som er av betydning for den idrett en jobber med. Den praktiske trening må ta sikte på å utvikle både allsidige og spesifikke egenskaper, gi utfordringer som utvikler systematikk og evne til sjølstendig treningsinnsats. Treneren i denne rollen må i første rekke bedømmes for den utviklingsprosess han klarer å få igang og gjennomføre og ikke ut fra spesifikke prestasjoner på et bestemt alderstrinn. Dette er det viktig at laget omkring treneren vet og kan sette pris på.

Samarbeidspartneren vil være treneren for de godt skolerte voksne utøvere på et høgt nivå. Utøverne skal nå i stor grad være i stand til å styre sin egen treningsprosess, men de vil trenge en samarbeidspartner med god idrettsfaglig bakgrunn og erfaring som kan se virksomheten med "objektive" øyne. Samarbeidspartneren må ha gode egenskaper som planlegger og tilrettelegger og må ha gode egenskaper som støtteperson i forbindelse med konkurranser. Oppgavene på dette nivået vil sjølsagt variere mye fra idrett til idrett og det betyr at treneren har må at svært gode idrettsspesifikke kunnskaper. I tillegg må trenere på dette nivå være flinke til å utnytte og samarbeide med det øvrige støtteapparat som moderne toppidrett er avhengig av.

HVORDAN IDENTIFISERE UTVIKLING ?

Dersom vi går inn i det vi tidligere har kalt etableringsperioden og utviklingsperioden, hva er det her viktig å registrere/se etter for å få et begrep om de unges utviklingspotensiale ? Konkret bør det innen hver idrett registreres utvikling av den fysiske vekst (vekt og høyde), utvikling av grunnleggende fysiske kvaliteter som utholdenhet, hurtighet, spenst, styrke og bevegelighet, utvikling av mentale forhold som iherdighet i trening, vilje til å ta utfordringer, evne til å fungere sammen med lagkamerater og evne til å utvikle et systematisk forhold til trening.

En bør også registrere den spesifikke tekniske og taktiske utvikling.

På grunnlag av erfaringer fra registreringene vil en etter hvert kunne etablere identifiseringsprosedyrer i ulike idretter. En vil på denne måten kunne begrense tilfeldighetenes frie spill i de unges omgang med idretten og en vil kunne etablere gjennomtenkte og langsiktige utviklingsrutiner i ungdomsidretten. Dette bør i første rekke kunne føre til at flere føler at de kan lykkes i idrettens verden og dermed vil en også kunne utvide potensiale for norsk toppidrett.

KUNNSKAPSFORMIDLING I IDRETTE

Vi har tidligere fastslått at formidling av kunnskaper bør være et viktig mål overfor ungdom som deltar i den organiserte idrett. Vår holdning som ledere og trenere må være at ungdom som søker til et idrettsmiljø i utgangspunktet kommer av sosiale årsaker, for å prestere og for å lære noe. Den kunnskapsutvikling vi makter å få til, vil avhenge både av våre praktiske og teoretiske arbeidsmetoder og det belønningssystem som dominerer i vårt miljø.

Dersom vi legger stor vekt på å belønne de umiddelbare og kort-siktige resultater vil utviklings- og læringsprosessene komme i bakgrunnen og få liten mulighet til å virke i praksis. Dersom vi toner ned betydningen av umiddelbare resultater og legger mer vekt på utvikling og arbeidsmetoder som skaper utvikling vil disse forhold få bedre betingelser.

Ikke bare de aktive, men også trenerne for barn og ungdom må få belønning/anerkjennelse ut i fra det bidrag de gir til utvikling og ikke bare for resultater i konkurranser i aldersbestemte klasser.

Hvilke kunnskaper skal vi formidle til idrettsungdom i etablerings- og utviklingsfasen ? - De må få lære om det utstyr og det materiell de skal bruke. Både praktisk og teoretisk kunnskap om bruk, behandling, vedlikehold og preparering/innstilling/justering/tilpassing. De må få lære om de regler som gjelder for adferd i den aktuelle idrettsgren, reglement og plikter og rettigheter de har som medlemmer. De må gradvis integreres med andre som har vært i miljøet i lengre tid og driver på et annet nivå enn de sjøl. De må etterhvert lære om treningsmetoder, systematikk i trening, læres opp til å forstå teknikk og taktikk og hvordan mentale forhold virker i forbindelse med trening og konkurranser. De må også få lære om betydningen av kosthold, skadevirkninger av rus/giftstoffer og de må få kunnskaper om idrettens antidopingvirksomhet. Gjennom kontakt med topputøvere i sin idrett må de gradvis lære om de holdninger, de prioriteringer og den livsstil som preger dagens toppidrett.

LITTERATURLISTE

- "Bestemmelser om barneidrett", NIF 1991
- "Trening av barn og ungdom", Emnehefte nr 12b, NIF 1983
- "Bedre barneidrett", Anne-Britt Nilsen, Tore Nilsen m.fl. Universitetsforlaget/NIF 1988
- "Barn og ungdom - utvikling og idrett", Svein Stensaasen, Universitetsforlaget 1985
- "Barn og idrett", Kari Aasen Gundersen, Universitetsforlaget 1994
- "Barns utvikling", Ulla-Britta Bruun, Universitetsforlaget 1993
- "Idrett og verdiformidling", Tor Stornes, Tano a.s. 1993
- "Allsidig treningspåvirkning av unge idrettsutøvere - forutsetninger og konsekvenser", Odd Kjørmo, Kompendium nr 64, NIH 1988
- "Barn og idrett" Rapport nr 11, NAVF's Senter for barneforskning 1986
- "Når bør barn begynne med idrettskonkurranser?", Yngvar Ommundsen, Tidsskriftet BARN nr 1, 1991
- "Mestring, motivasjon og læring hos barn og unge i kroppsøving og idrett - et sosialt og sosialt-kognitivt perspektiv", Yngvar Ommundsen, Tidsskriftet BARN nr 3, 1993
- Tidsskriftet Kroppsøving, nr 7/8, 1993, temanr: lek - natur, Landslaget Fysisk Fostring i Skolen
- "Skileik, grunntanker og ideologi", Asbjørn Flemmen, Tidsskriftet Kroppsøving nr 1, 1994
- "Trening og konkurranse - emosjonelle og motivasjonelle forhold", Odd Kjørmo, NOK/Olympiatoppen/NIH 1993



Rigging Survey - 1995 World Junior Championships - Poznan

Country	Boat	Spread	Inboard	Length	Blade	Oar make
JF2-						
AUS	Sykes	86.5	116.5	371	BB	Croker
BUL	Empacher	86.5	116	373	BB	CII
FRA	BBG	89	116		BB52	CII
GBR	Aylings	88.5	116.5	371.5	BB52	CII
GER	Empacher	86.5	116.5	376	BB	CII
ITA	Filippi	87	118	371	BB	CII
LTU	Dzinta	88	115.5	377	BB56	Braca
RUS	Empacher	87.5	115.5	371.2	BB	TMK
USA	Empacher	86	116	373	BB52	CII
JF4-						
AUS	Sykes	85.5	115.5	371	BB	Croker
BEL	Aylings	86	117	377	Macon	CII
CAN	Filippi	86.5	115	373	BB	CII
GER	BBG	86.5	116.5	376	BB	CII
GBR	Empacher	85.5	115.5	371	BB52	CII
LTU	Dzintars	82	114.5	384.5	Macon	Dinamo
NZL	Empacher	86.5	116	374.5	BB	Croker
ROM	Empacher	86.5	116	373	BB	Empacher
UKR	VEB	84.5	115.5	378.5	BB57	Dinamo
JF8+						
AUS	Austrowtek	86	115	371	BB	Croker
BUL	Empacher	86.5	115	382	Macon	CII
CZE	Empacher	85	116.5	384.5	Macon	CII
DEN	Filippi	85.5	116.5	376	BB	CII
GBR	Janousek	84.5	115	371	BB52	CII
GER	BBG	86	115.5	376	BB52	CII
ROM	Empacher	86	115	373	BB55.5	Empacher
RUS	Empacher	85	115	371	BB55.5	TMK
UKR	Dzinta	84	116	375.5	BB	Dinamo
USA	Empacher	84	115	373	BB	CII
JH1x						
AUS	Hale	160	88.5	289	BB	CII
BEL	WM	159	88	291.5	BB	CII
BUL	Empacher	158.5	88	291.5	BB	CII
ESA	BBG	159	88	290	BB	CII
EST	Empacher	159	88	290.5	BB43	
FIN	Empacher	160	88	291	BB	CII
FRA	Empacher	159	88	290	BB	CII
GER	Empacher	158	87.5	291	BB	CII
GRE	Empacher	161.5	88	291.5	BB	CII
IRL	Stampfli	160	88.5	289.5	BB	CII
ISR	Stampfli	160	88.5	289.5	BB	CII
JPN	Stampfli	164	89	291.5	BB	CII
KAZ	Empacher	159	87.5	290	BB	CII
LAT	Latvian	158.5	88	291	BB	BS
LTU	VEB	158.5	88.5	291	BB	Dinamo
MEX	Empacher	160	88	289	BB	CII
NED	Empacher	159	89.5	290	BB	CII
NOR	Stampfli	160.5	88.5	290.5	BB	CII
PHI	Carbocraft	160	88	291.5	BB	CII
POL	BBG	159.5	88.5	291.5	BB	CII

Rigging Survey - 1995 World Junior Championships - Poznan

Rigging Survey - 1995 World Junior Championships						
Country	Boat	Spread	Inboard	Length	Blade	Oar make
JF1x						
AUS	T. Hale	160	89.5	287	BB	Croker
BEL	Empacher	160	88	298	Macon	CII
BUL	Empacher	159.5	88	290.5	BB	CII
CHN	Stampfli	160	87	298.5	Macon	CII
DEN	Empacher	159	88.5	290.5	BB	CII
FRA	Empacher	160	88.5	289	BB	CII
GER	Empacher	159	87	300	Macon	CII
HUN	VEB	160.5	88.5	290.5	BB	CII
ISL	WM	160	89.5	288	BB	CII
ISR	Stampfli	159.5	88	289.5	BB	CII
ITA	Filippi	159	88.5	289	BB	CII
JPN	Stampfli	160	87.5	289.5	BB	CII
LAT	Latvian	158.5	89	291.5	BB	Latvian
MEX	Empacher	160.5	87.5	289	BB	CII
PUR	BBG	162	89.5	292.5	BB	CII
RUS	VEB	161.5	88.5	289.5	BB	Russian
SLO	Filippi	160	89	290	BB	CII
SUI	Stampfli	160	88.5	289	BB	CII
SWE	Filippi	158.5	88	289	BB	CII
UKR	VEB	159	88	291	BB	Dinamo
JF2x						
AUT	Empacher	159		289	BB	CII
ESP	Empacher	160	89	291.5	BB	CII
EST	Latvian	164.5	90	289.5	BB	Dinamo
FRA	Filippi	158		289.5	BB	CII
GER	Empacher	159	88	298	Macon	CII
ITA	Filippi	161	89.5	289.5	BB	CII
NED	Empacher	160	87	286.5	BB	CII
POL	Empacher	158.5	88	294.5	BB	CII
RUS	Empacher	160	88	288	BB	CII
SVK	Empacher	163.5	90	292	BB	CII
SWE	Filippi	158	87.5	289.5	BB	CII
JF4x						
AUT	Filippi	158.5	88	289.5	BB	CII
BLR	Empacher	158.5	87	291.5	BB	CII
CHN	Aylings	158.5	86.5	298	Macon	CII
CZE	Empacher	160	88.5	291	BB44	Havel
ESP	Empacher	158.5	88	289.5	BB	CII
GER	Empacher	159	88	298	Macon	CII
HUN	Empacher	157	88.5	291	BB	CII
JPN	Stampfli	160.5	88.5	289.5	BB	CII
POL	Empacher	159.5	88	292	BB	CII
POR	Empacher	160	88	291	BB	CII
RUS	Empacher	163	89.5	289.5	BB	Dinamo
SUI	Empacher	158	88	289	BB	CII
SWE	Stampfli	158	87.5	290	BB44	STS
UKR	VEB	157	87.5	291	BB	Stampfli

Rigging Survey - 1995 World Junior Championships - Poznan



Country	Boat	Spread	Inboard	Length	Blade	Oar make
JH4x						
AUS	Empacher	158	88	289	BB	Croker
BRA	Stampfli	158	87.5	291	BB43	Aylings
CRO	Empacher	158.5	87.5	291.5	BB	CII
CZE	Empacher	160	88	291	BB	Havel
DEN	Empacher	159	88.5	291	BB	CII
ESP	Filippi	157	87.5	291.5	BB	CII
FRA	Filippi	159	88.5	291.5	BB	CII
GBR	Filippi	158	88	291	BB	CII
GER	Empacher	159	88.5	291	BB	CII
ITA	Filippi	160.5	89	291.5	BB	CII
LTU	Dzintars	161.5	88	292	BB54	BS
NED	Empacher	158.5	88.5	290	BB	CII
NOR	Empacher	156.5	87.5	291.5	BB	CII
POL	Empacher	158	88	291	BB	CII
RUS	VEB	158.5	89	288.5	BB	TMK
SLO	Empacher	159	87.5	292	BB	CII
SUI	Vega	158.5	87.5	291	BB	CII
SWE	Filippi	157.5	88.5	291.5	BB	CII
YUG	Aylings	158	87.5	290.5	BB	CII
JH2-						
AUS	T. Hale	85	115	374	BB	CII
BRA	Stampfli	85.5	116	375.5	BB	CII
BUL	Empacher	85.5	116	376	BB	CII
CRO	Empacher	86	117	376	BB52	CII
ESP	Empacher	86	116	372.5	BB52	CII
FRA	Filippi	85.5	117	376	BB	CII
GBR	Aylings	86.5	116.5	376	BB	CII
GER	Empacher	86	116.5	376	BB	CII
GRE	Empacher	86.5	116.5	373	BB52	CII
ITA	Filippi	86.5	116.5	375	BB	CII
LTU	Dzintaris	84.5	116.5	377	BB57	Braca
NOR	Empacher	87	116	376	BB	CII
POL	Empacher	86.5	115	375.5	BB52	CII
SLO	Empacher	86.5	118	378	BB	Havel
SUI	WM	86	116	376	BB	CII
SVK	Empacher	85.5	118	378	BB56	Havel
TKM	Empacher	86	116.5	378	BB52	CII
UKR	Dzu mape	86	117	374	BB	Dinamo
JH2+						
CRO	Empacher	88	118	376	BB	CII
GBR	Aylings	87.5	117	376	BB	CII
GER	Empacher	86	117	376	BB	CII
ITA	Empacher	88	118	377	BB	CII
LTU	Empacher	85	117.5	378.5	BB	CII
POL	Empacher	85.6	116.5	378	BB52	CII
POR	Empacher	87	116.5	376	BB52	CII
RSA	Aylings	87	117.5	376	BB	CII
UKR	VEB	88	116	375.5	BB63	Dinamo
USA	Empacher	87.5	117.5	376	BB52	CII



Rigging Survey - 1995 World Junior Championships - Poznan

Country	Boat	Spread	Inboard	Length	Blade	Oar make
JH4-						
AUS	Filippi	85.5	115	374	BB	Croker
AUT	Gammer	86	115.5	378	BB52	CII
BRA	Empacher	86	117	375	BB	Croker
CAN	Filippi	85	115	375	BB	CII
CHN	Empacher	85	113.5	373	BB52	CII
CRO	Empacher	85	115	375	BB	CII
CZE	Empacher	85	115.5	378	BB	Havel
DEN	Empacher	85	115	376	BB	CII
ESP	Empacher	85	114.5	375	BB	CII
FRA	Filippi	84.5	116	376	BB	CII
GBR	Empacher	84.5	115	376	BB	CII
GER	BBG	86	117	376	BB	CII
POL	Empacher	86	116.5	378.5	BB52	CII
ROM	Empacher	88	115.5	376	BB	Empacher
SLO	Empacher	85	115	376	BB52	CII
TUR	VEB	85.5	115	376	BB	Croker
JH4+						
AUS	Empacher	84.5	114.5	376	BB	Croker
BLR	Empacher		114	374	BB	TMK
CRO	Empacher		115	377.5	BB	CII
CZE	Empacher		116	376	BB	CII
EGY	VEB	86	115.5	375.5	BB	CII
ESP	Empacher	84.5	115	374	BB	CII
GBR	Aylings	85.5	116.5	376.5	BB52	CII
GER	Empacher	85	116.5	376	BB	CII
GRE	Empacher	85.5	115	374	BB52	CII
ITA	Filippi	88	114	376	BB	CII
POL	Empacher	85	115	379	BB	CII
ROM	Empacher	85.5	116	376	BB	Empacher
RUS	Empacher	84.5	114.5	375	BB	TMK
USA	Empacher	85	115	373	BB52	CII
JH8+						
BEL	Empacher	86	115.5	375.5	BB	CII
CRO	Empacher	83	114	376.5	BB52	CII
CZE	Empacher	83	115.5	376	BB57	Dinamo
DEN	Filippi	84	116	375	BB	CII
ESP	Empacher	83	114	375	BB	CII
GBR	Empacher	84.5	114	376	BB	CII
GER	Empacher	85	115	376	BB	CII
ITA	Filippi	85	114	377	BB	CII
POL	Empacher	84	115.5	376	BB	CII
RSA	Aylings	84	115	376	BB	CII
RUS	Empacher	84.5	114	376.5	BB56	TKM
SUI	Empacher	84	114	378	BB	CII
UKR	Empacher	83	114	376	BB	Dinamo
USA	Empacher	84	114	376	BB52	CII

Measuring Team: Hart Perry (USA), Dick Dunham (USA), Ohn Myint (MYA), Ian Weisburg (GER), Lars List (GER), Daniel Weller (GER), Ralf Schaefer (GER), Nicholas Onegi p'minga (UGA), Sonja Laugwitz (GER), Eva Laugwitz (GER), Seif Patwa (KEN), Gudrun Oyntzen (GER), and Daniel Schmengler (GER).

Skisport
kommentaren

KAN VI STOLE PÅ TOPPIDRETTEEN?

Norge vant gull i alle skigrener i Lillehammer-OL. Seks år tidligere i Calgary-OL var norsk skisport uten en eneste seier. Det ga støtet til en offensiv der alle lovlige midler og ressurser ble tatt i bruk.

For å bli beste nasjon i vårt eget OL ble det satt opp et rekordbudsjett. Dessverre var ikke inntektene like reelle, men ingen turde forståelig nok å bremse på OL-forberedelsene.

Det handler for hver enkelt toppidrettsutøver om å bli best.

For enhver skileder handler det om å bli beste nasjon.

Enten hver for seg, eller sammen, arbeider de mot et felles mål.

I en tid da de økonomiske betingelser blir stadig strammere innen idretten skal bl.a. skisporten stille klokka tre-fire år tilbake og bruke 25 millioner kroner mindre enn siste sesong.

Også interessante samarbidspartnere innen næringslivet satte bremsene på etter OL.

Nå opplever vi at våre beste alpinister gir fra seg goder de har opparbeidet seg gjennom mange harde og slitsomme år.

For Kjetil Andre Aamodt betyr det 600.000 kroner, for Atle Skårdal også et seksifret beløp.

Mange motarbeidet skipresident Johan Baumann da han startet sin shoppingrunde hos toppalpinistene. Men han fikk det til.

Vegard Ulvang og Bjørn Dæhlie gir fra seg inntekter på 300.000 kroner hver. 10 rekrutteringsløpere har mistet 25.000 kroner hver.

Alle tekniske komiteer får mindre penger å rutte med, for alle gjelder det millionbeløp.

Det står respekt av dette, både av de aktive og komiteenes øverste ledere som skal selge innsparingene til forbrukerne.

Det lykkes fordi ingen tør være bekjent av et så stort underskudd som Skiforbundet har. De vil alle være med

på å nedbetale det raskest mulig. Slik at den spissede toppsatsingen fortest mulig kan bli omdannet til en bredde- skapende katalysator.

I Norge finnes det rike idrettsutøvere og fattige. Det er rike særforbund og fattige særforbund.

Ingen vil ha et fattig forbund med rike utøvere. Det kommer intet godt ut av det.

Noen norske toppidrettsutøvere har ingen annen inntekt enn 60.000 kroner i statsstipend. Nå er det behovsprøvet, 10 utøvere får det ikke, fordi de tjener for mye. De representerer alle vinteridrett.

Norges Roforbund har aldri svømt i penger. I 25 år har dets utøvere vunnet medaljer i VM og OL, men verken verdensmestre, OL-vinnere eller forbund er blitt rike av det. De føler bare at kravene til dem vokser, og en forpliktelse til å innfri dem.

Da Rolf Thorsen og Lars Bjønnes ble verdensmestre i høst, reiste de til USA for klubbens regning. Klubbene betaler dessuten 13.000 kroner for hver landslagsroer til forbundet. Så mye penger har ikke alle klubber, så Bjønnes har betalt treningsavgiften av egen lomme: For å få lov til å ro og være på landslaget.

Det var ingen bonus å hente fra sponsorer og utstyrsleverandører etter VM-tittelen.

Roing er i Norge ingen tradisjonsrik idrett som nasjonalsporten ski er det. Det skaper store forskjeller. Roforbundet har aldri vært i stand til å gi etter for aktives ønsker om økonomisk kompensasjon. Det har også ment at det ikke skal være penger som driver verket. Dessuten har det ikke hatt noe sted å ta pengene fra.

Skisporten har det kanskje ikke så verst likevel? Som tidlig hadde et pro-

dukt å selge på sponsormarkedet, et produkt som hele nasjonen var opptatt av. I oppgangstider satte Skiforbundet standarden på idrettens verdi på sponsormarkedet.

Det dreier seg ikke bare om penger i skiidretten. På et seminar Skiforbundet arrangerte med pressen nylig var temaet "Toppidrett i grenseland". Debatten gikk på moral og etikk i idretten, og om man kan stole på toppidretten.

I grenselandet er det fullt av gråsoner og smutthull, og bak forsøk og tester som antas å være prestasjonsfremmende, står Olympiatoppen og dekker seg bak en forskningsrolle.

Under et seminar i Italia sa Vegard Ulvang at han er glad han etterhvert er blitt så gammel at han ikke har så mange år igjen som toppidrettsutøver, når han ser hvor det bærer av sted.

Det handler også her om norsk toppidrett skal være med i toppen eller ikke. Svaret fikk vi i forbindelse med Lillehammer-OL. Storsamfunnet har bestemt det. Det er bare å hoppe på karusellen.

La det fortsatt bli med rene hensikter. Idrettslederne må ha styrke og moral til å nekte noen å bli bedre om det skjer på tvers av moralske og etiske grunnholdninger.

For vi vil gjerne kunne stole på norsk toppidrett. Både i moralsk og etisk sammenheng, og ikke minst økonomisk.

Skibilsen
Allan Aabech

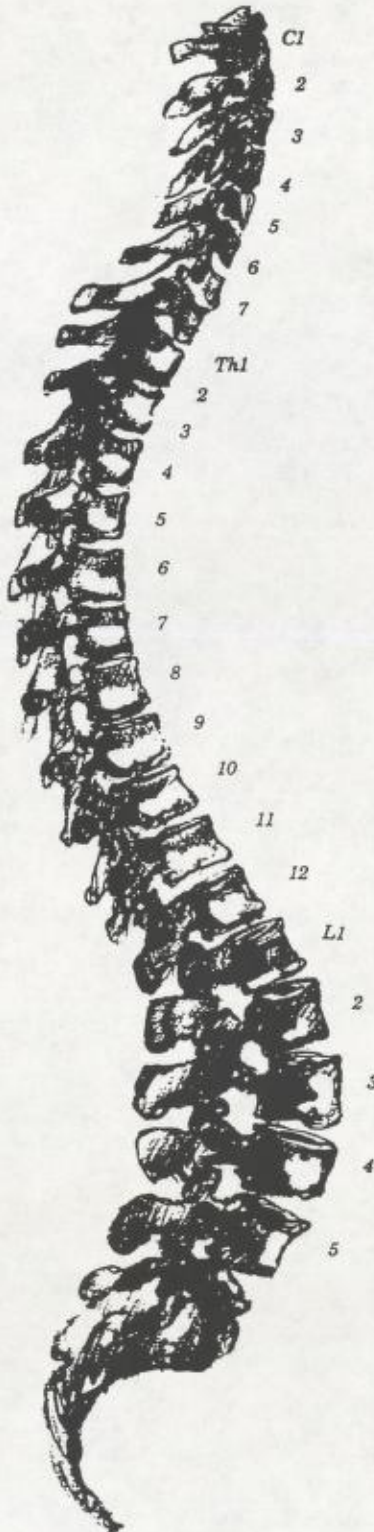
Ta vare på RYGGGEN

SKISPORT 4 - 95

Ryggen består av ryggvirvler, 5 i korsryggen, 12 i brystkassen (1 for hvert ribben), og 7 i nakken. Disse balanserer på bekkenet i form av en langtrukken S, og med riktig holdning skjer dette med forbausende lite arbeid fra de musklene som er festet til ryggvirvlene. Mellom hver hvirvel er det en skive som tillater at hvirvlene beveger seg i forhold til hverandre, og som har en støtdempende funksjon. Hvirvlene er festet til hverandre med leddbånd, og muskler er festet til dem på alle sider for å gi bevegelse til ryggen.

I stående stilling, og med korrekt holdning, kan trykket på mellomhvirvelskivene være ca 1 kg pr cm². Når vi bøyer oss forover eller til siden for å løfte opp en vekt på ca 2kg med strak arm kan trykket på en mellomhvirvelskive i korsryggen bli opptil 1000 kg pr cm². Det er derfor viktig å unngå å bøye ryggen mer enn ca 30° når man løfter eller belaster ryggen. Ved løfting bør belastningen legges så nær ryggen som mulig, og man bør heller bøye knærne og holde ryggen rett!

80% av alle mennesker får en eller annen gang vondt i ryggen. Ved vanlig ryggbesvær vil 60% bli bra innen 3 uker og 90% innen 3 måneder uavhengig av hva slags behandling de har fått.



BESKYTTER TRENING MOT RYGGSKADER?

Man har ikke klart å finne noen sammenheng mellom ryggsmarter og fysisk arbeidsbelastning. Derimot har man funnet en sammenheng med ryggsmarter og både mistrivsel og røyking, som begge bidrar til økt forekomst av ryggplager. De beste behandlingsprogrammene for ryggsmarter innbefatter fysisk trening i en eller annen form, grunntreningen er å gå.

Det er ikke gjort så mange undersøkelser på forekomst av ryggplager hos idrettsutøvere. De som finnes, indikerer imidlertid at det kan representere et mindre problem hos dem enn i den alminnelige befolkning. Yngre personer er mindre plaget enn eldre. De undersøkelser som finnes viser at fra 9% til 39% har eller har hatt ryggbesvær, innen forskjellige idretter.

HVA SLAGS SKADER KAN IDRETTSUTØVERE FÅ?

Den alvorligste er selvfølgelig brudd på en ryggvirvel. Det forekommer svært sjelden, og da helst hos skihoppere, utforkjørere og ryttere. Ofte gir selve skaden mistanke om at noe alvorlig har skjedd, man har sterke smerter på bruddstedet, og hvis ryggmargen eller nervene som utgår fra denne har blitt skadet, vil man få lammelser eller smerter som stråler nedover i bena eller fra ryggen og frem mot maven eller brystet, eventuelt følelsesløshet. Dette er en alvorlig skade og må taes hånd om av profesjonelle førstehjelpere og leger. Man kan også få brudd av tverrtaggene til ryggvirvlene, dette er ufarlig og tilheles i løpet av 6-8 uker.

Betennelsestilstander i muskelfestene på ryggvirvlene er ikke uvanlige hos skiløpere, spyd-, diskos- og slegge-kastere, vektløftere, svømmere og tumere. Det skyldes en overbelastningskade. Man får smerter i forbindelse med anstrengelse, og smertene vedvarer etter trening. Man kan finne ømhet over tverrtaggene, dvs like til siden for midten av ryggen, og smerten kan også utløses i muskelen som har sitt feste på den tverrtaggen. Utøveren bør hvile når smertene utløses, men kan trene innenfor smertegrensen. Varmerbehandling kan være en god hjelp, det kan også antiinflammatorisk medisin etter leges anvisning.

Man kan få muskelbrist i de lange ryggstrekkerne, vanligvis hos vektløftere, spyd- og diskos-kastere, stavhoppere, fotball-, håndball-, kurvball- og volleyball-spillere, brytere, bokserere etc. Man kan få en akutt

huggende smerte vanligvis i det man reiser seg opp etter å ha bøyet seg forover. Man kan finne en lokal ømhet over den skadde muskelen. Utøveren bør behandle med varme, han kan godt trene forsiktig, men innenfor smertegrensen. Smertestillende og antiinflammatorisk medisin kan brukes etter leges anvisning. Tilheling kan ta fra 3-8 uker, avhengig av hvor flink man er til å ta hensyn til smerten under trening.

Hekseskudd eller akutt lumbago rammer helst personer over 30 år, sjeldnere etter 50-årsalderen. Smertene kan komme i forbindelse med et løft, men kan også komme uten anstrengelse, f.eks. i det man står ut av en bil. Det er viktig med smertestillende behandling for at man skal bli istand til forsiktig trening. Et ryggbelte kan være nyttig i den akutte fasen, men bør ikke brukes for lenge.

Skiløpere kan få kroniske smerter i de lange musklene parallelt med ryggspylen. Smerter og stivhet i ryggen kan melde seg spesielt ved diagonalgang i lange motbakker. Arbeidende muskler kan utvide seg med opptil 20%. Hvis disse ikke får tilstrekkelig hvile, og ikke tøyes ut tilfredstillende etter arbeide, så vil de kunne få en øket spenningstilstand som gjør at de trettes raskere ut. Behandlingen er hvile og alternativ trening. Den vanligste årsaken er ensidig trening.

SCHUEERMANN

Dette er en antatt arvelig tilstand hvor en eller flere hvirvler i brystkassen antar kileform. Man har ingen grunn til å tro at dette er forårsaket av en enkelt skade. Den senere tid har det blitt antydnet at langvarig overbelastning med kraftig aktiv eller passiv foroverbøyning av overkroppen kan disponere for utviklingen av en slik forandring. Tilstanden er ofte smertefri, man oppdager det kun på grunn av en øket krumming av ryggen eller kul, eller som et tilfeldig røntgenfunn. Noen ungdommer kan ha symptomer som svakhet og smerter i ryggen, og de bør ta hensyn til disse plagene under trening. Man har imidlertid ingen plager av dette etter at lengdeveksten er avsluttet, og personer med Scheuermann har mindre fravær pga ryggproblemer enn andre som voksne.

SPONDYLOLYSE OG PONDYLOLISTESE.

Spondylolyse er et brudd i en tverrbue på ryggvirvelen. Når begge sider av tverrbuen er defekte slik at det tillater glidning av en

ryggvirvel i forhold til den over, kalles det spondylolistese. Dette forekommer vanligvis kun i de nederste ryggvirvlene, vanligvis den som er festet til bekkenbenet. Man har trodd at dette har dreid seg om en medfødt defekt. Men i enkelte idretter hvor man hyppig kan utsettes for overstrekkning av ryggen, som hos turnere, rytmiske sportsgymnaster, butterfly-svømmere og stupere, kan man få tretthetsbrudd, vanligvis i den nederste korsryggvirvelen (L5). Man har også sett dette i andre idretter hvor kraftig overtrekk av ryggen kan forekomme, f.eks. hos håndballspillere. Man kan finne spondylolyse hos 3-7% av befolkningen, hos turnere opp til 11%.

FOREBYGGING AV RYGGSKADER

1. Smerter er et signal om at noe er galt, og

at man trenger ro og avlastning. Variert og lystbetont trening innenfor smertegrensen gjelder både for behandling og forebygging.

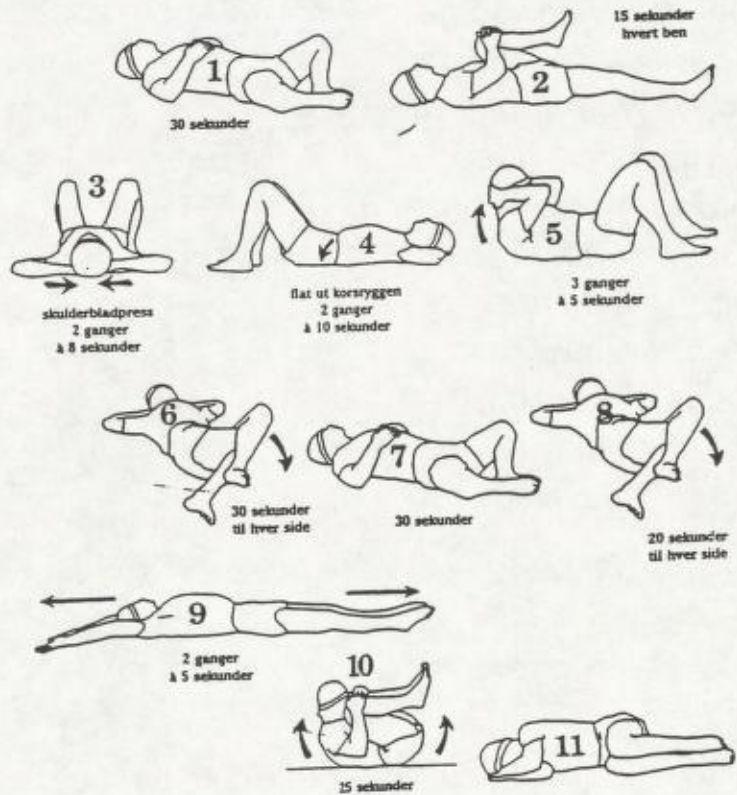
2. Unngå tunge, gjentatte belastninger i samme bevegelsesbane for tett på hverandre. Pausene kan være like viktige som belastningen!

3. Tren opp styrken i ryggen gradvis. Husk at ryggen har to sider, man skal ikke trene ryggmusklene uten å trene mavemusklene også. Grunntrening for ryggen er å gå! Spesifikk ryggtrening er mer effektiv, men gir lettere overbelastning. Muskler som har utført arbeide vil trekke seg sammen, kanskje i flere dager etter treningen. Uttøying er en viktig del av ethvert styrketreningprogram!

Av CHRISTOFFER VIG

For spenninger i korsryggen ca. 4 min.

Disse stretch-tøyingene har som oppgave å lindre muskelsmerter i nedre del av ryggen og er også gode for å fjerne spenninger lenger oppe i ryggen, i skuldrene og nakken. Best resultat får du hvis du utfører dem hver kveld like før du går til sengs. Hold bare tøyingene som føles behagelige. Ikke fortrekk deg.





DOPING

- bestemmelser
- prosedyrer
- listen

Innledning

Idrettstinget 1994 reviderte Straffebestemmelsene og Dopingbestemmelsene.

Kapittel 11 og 12 står oppført i sin helhet i heftet. Det gjøres oppmerksom på at hjemmel for å kreve dopingkontroll er paragraf 12-2, og hjemmel for å straffe overtredelser av dopingbestemmelsene, paragraf 11-2, bokstav f i NIF's lov.

For ordens skyld nevnes at NIF's lovnorm for idrettslag, paragraf 3, gir hjemmel for å anvende dopingbestemmelsene og straffebestemmelsene på medlemmer av idrettslag tilsluttet NIF.

Videre utøver som en representant på et norsk landslag.

Utdrag av paragraf 3 (Medlemmer) i basis-lovnorm for idrettslag:

Alle som lover å overholde lagets og overordnede idrettsmyndigheters lover og bestemmelser kan bli tatt opp som medlem. Forøvrig plikter ethvert medlem å overholde Norges Idrettsforbunds, dets organisasjonsledds og medlemmers, samt lagets lover og bestemmelser.

Videre har Norges Idrettsforbund i styremøte 8-9/4 94 vedtatt prosedyrer for dopingkontroll og dopinglisten.

De viktigste endringer på dopinglisten er at beta-blokkere er flyttet til gruppe III E under midler som er gjenstand for visse restriksjoner.

Det er innført begrensninger i bruk av β_2 -agonister slik at kun inhalasjonsbruk av salbutamol og terbutalin hos astmatikere er tillatt (se IA).

Gruppe I C Anabol-androgene steroider er forandret til Anabole stoffer med to undergrupper: 1. Androgene-anabole steroider og 2. Andre anabole stoffer som beta2-agonister eks. clenbuterol (ikke registrert i Norge som legemiddel).

Kodein er tatt ut av listen og er tillatt for medisinsk bruk. Kodein inngår i flere smertestillende og hostedempende legemidler; eks. Codacetyl, Codalgin forte, Kodein, Novid med kodein, Paralgin forte, Pinex forte, Sterk hostesirup, Paralgin major og Paralgin minor.

*Norges Idrettsforbund
Mai 1994*

KAPITTEL 11: (NIF's lov) STRAFFEBESTEMMELSER MV.

§ 11-1

(Virkeområde. Forholdet til konkurranse/kampregler)

Disse straffebestemmelser gjelder for alle medlemmer og organisasjonsledd tilsluttet NIF. Bestemmelsene gjelder også for lagsmedlemmer, utøvere, trenere og ledere. Straffebestemmelsene regulerer alle saker om straff.

Straffebestemmelsene gjelder også for utøvere som deltar på norsk representasjonslag selv om utøveren ikke er medlem av idrettslag tilsluttet NIF. Med representasjonslag menes lag som representerer organisasjonsledd i NIF. Det samme gjelder utøvere som deltar på stevne arrangert av organisasjonsledd tilsluttet NIF.

Organisasjonsledd kan ikke ha egne straffebestemmelser, men kan ha egne kamp- og konkurransebestemmelser som gir hjemmel for sanksjoner ved overtredelse. Slike regler kan ikke påberopes uten at de er gjort kjent.

Organisasjonsledd kan benytte følgende sanksjoner ved overtredelse av kamp- og konkurransebestemmelser og som administrative forføyninger, uten at det regnes som straff etter dette kapittel: Irettesettelse, bot, tap av plasseringer og resultat og utelukkelse fra deltagelse i et bestemt tidsrom eller et bestemt antall kamper/konkurranser. Overstiger utelukkelse tre måneder og bot kr 3000 for personer og kr 15000 for lag, regnes sanksjonene som straff i henhold til NIFs straffebestemmelser og disse skal i tilfelle anvendes.

§ 11-2

(Straffebelagte handlinger/unnlater)

Straff etter disse bestemmelser kan ilegges, dersom person eller organisasjonsledd:

- Bryter lover, vedtak, sikkerhetsforskrifter eller bestemmelser eller unnlater å etterkomme pålegg fra overordnet ledd.
- Begår økonomiske misligheter, utøver rettsstridig vold eller på annen måte opptre uredelig eller uhøvisk.
- Betaler, lar betale, tar imot godtgjørelse eller inngår avtale om å ta imot godtgjørelse som er i strid med gjeldende bestemmelser.
- Gir usanne eller villedende opplysninger eller forklaringer.
- Arrangerer eller deltar i arrangement eller oppvisning med diskvalifisert eller ekskludert lag eller lagsmedlem, eller deltar i idrettsrelatert virksomhet i land som NIF har vedtatt ikke å ha idrettslig samkvem med.
- Overtrer bestemmelsene i kapittel 12.
- Å nyte alkohol/rusmidler på bane/anlegg eller garderobe for spillere, ledere eller lag.
- Eller på annen måte opptre slik at det kan skade idrettsarbeidet eller idrettens anseelse.

Ved tribunevold og andre alvorlige tilfeller av bråk og uorden i tilknytning til et idrettsarrangement kan lag og andre organisasjonsledd som har ansvar for eller deltar i arrangementet ilegges straff uavhengig av om forholdet rammes av reglene foran og uten at det kan påvises skyld. Slik straff må være egnet til å forebygge lignende hendelser.

§ 11-3

(Skyld. Villfarelse)

For å kunne straffedømmes må det foreligge forsett eller uaktsomhet med unntak av de tilfeller som er beskrevet i § 11-2 annet ledd.

En forutsetning for at organisasjonsledd kan straffes er at noen som har handlet for organisasjonsleddet har utvist skyld.

Manglende kjennskap til straffebestemmelser eller konkurransebestemmelser (kampregler) etter at disse er gjort kjent i samsvar med § 11-1 tredje ledd, er ikke straffebefriende eller straffenedsettende.

§ 11-4

(Forsøk. Medvirkning)

Forsøk likestilles med fullbyrdet forgåelse, dog slik at forsøk kan straffes mildere.

Medvirkning rammes med mindre det motsatte er bestemt.

§ 11-5

(Straffer)

De straffene som kan idømmes er:

- Irettesettelse.
- Bot som maksimalt kan lyde på kr 10000 for person og kr 50000 for organisasjonsledd.
- Tap av rett til å ha valgte eller oppnevnte tillitsverv.
- Tap av rett til å delta i konkurranser og organisert trening (diskvalifikasjon).
- Tap av medlemskap og derav følgende rettigheter (eksklusjon).
- Tap av rett til å arrangere hjemmekamp; eventuelt andre arrangementsmessige reaksjoner.
- Tap av hedersbevisning.

Domsorganet kan i forbindelse med fastsettelsen av reaksjonen bestemme at det gjelder utelukkelse fra fremtidig deltagelse i nasjonale mesterskap og internasjonalt i enhver sammenheng.

I forbindelse med straff kan idømmes tap av premier/mesterskap/rekorder når den straffbare handling kan ha hatt innflytelse på det oppnådde resultat.

Straff etter bokstavene c) til f) kan idømmes for en begrenset tid eller for alltid. Går slik straff ut over ett år, skal den innrapporteres til NIFs domsutvalg som avgjør om straffen skal utvides til å omfatte andre idrettsgrener eller andre organisasjonsledd.

Det kan gis betinget dom.

Selv om overtredelse av straffebestemmelsene anses bevist, kan Idrettsstyret unnlate påtale såfremt slike særlige forhold er tilstede at Idrettsstyret etter en samlet vurdering finner at overveiende grunner taler for ikke å påtale handlingen. Idrettsstyret kan gjøre unnlattelse av påtale betinget av slike vilkår det finner hensiktsmessig.

Dersom den som er meddelt påtaleunnlattelse mener at straffeskyld ikke foreligger, kan vedkommende bringe saken inn for idrettens domsutvalg iht NIFs lov § 11-9 innen en måned etter at påtaleunnlattelse er meddelt.

§ 11-6

(Foreldelse)

Fristen for foreldelse er 2 år. Den regnes fra den dag det straffbare forhold er opphørt. Foreldelsen avbrytes når en sak anmeldes til en domsmyndighet.

Når offentlig straffeforfølgning er innledet, regnes saken likevel ikke som foreldet før to måneder etter den avgjørelse som avslutter saken.

§ 11-7

(Saksbehandling)

Såvel enkeltperson som organisasjonsledd kan anmelde forgåelse, men bare organisasjonsledd har påtalerett, dvs. kan kreve at sak blir reist.

Når anmeldelsen er godkjent av et organisasjonsledd, skal den inngis skriftlig til vedkommende domsmyndighet så snart som mulig. Den som mottar anmeldelsen må først vurdere om den er inngitt til riktig instans. I motsatt fall videresendes den til rette vedkommende med underretning herom til anmelderen.

Er mottakeren riktig instans, sendes anmeldelsen snarest mulig og senest innen 2 uker i rekommandert brev til den anmeldte, som gis en frist på minst 3 uker til å komme med sine bemerkninger til den inngitte anmeldelse. Samtidig gjøres anmeldte oppmerksom på at saken kan bli avgjort på grunnlag av den inngitte anmeldelse, dersom vedkommende unnlater å fremkomme med sine bemerkninger innen den fastsatte frist.

Enhver sak skal avgjøres så raskt som mulig. Domsinstansen skal påse at saken under forberedelsen ikke forsinkes ugrunnet, og kan i den forbindelse sette frister, avskjære bevis og foreta annen forberedende saksbehandling. Enhver sak skal utredes nøye før den blir avgjort. Part har rett til å kreve muntlig forhandling, med mindre domsutvalget enstemmig finner at dette ikke er nødvendig. Dersom det tas opp muntlig forklaring av parter eller vitner, skal partene varsles og ha rett til å være tilstede, eventuelt sammen med rådgiver. Bare de bevis som foreligger i saken og som begge parter er gjort kjent med blir å legge til grunn for avgjørelsen. Enhver rimelig tvil skal komme anmeldte til gode.

Ingen kan være med på forberedelsen av saken eller avgjørelsen som selv er interessert i saken, har inngitt anmeldelse, eller vært med på behandlingen av den i lavere instans eller som på forhånd offentlig har gitt sin oppfatning av saken til kjenne, eller det foreligger andre særlige grunner som er egnet til å svekke tilliten til dennes habilitet. Avgjørelsen skal begrunnes. Det skal redegjøres for hvilken forhold som anses som bevist og hvilken straffebestemmelse som legges til grunn.

Melding om avgjørelse sammen med begrunnelsen for denne skal sendes anmeldte i rekommandert brev. Samtidig skal underretning gis om frist for overprøving av avgjørelsen og om til hvem kravet om overprøving skal rettes.

§ 11-8 (Suspensjon)

Når det er grunn til å anta at en person vil bli dømt til straff etter § 11-5 første ledd bokstav c) eller d) og særlige grunner taler for det, kan den domsmyndighet som behandler saken beslutte at den det gjelder suspenderes. Suspensjon kan besluttes for inntil to måneder av gangen. Den samlede suspensjonstid må ikke overstige den tid vedkommende antas å ville miste sine rettigheter ved endelig dom. I suspensjonstiden taper vedkommende de rettigheter som domsmyndigheten bestemmer innenfor de rammer som fremgår av § 11-5 første ledd bokstav c) og d). Suspensjonstiden skal komme til fradrag i den straff som måtte bli utmålt. Den som blir suspendert skal straks underrettes om beslutningen og at suspensjonsvedtaket kan ankes inn for høyere domsinstans.

§ 11-9 (Organisasjonsleddenes kompetanse)

Saker etter disse bestemmelser behandles av:

- a) Idrettskretsens domsutvalg som behandler alle anmeldelser fra lag, idrettsråd, særkretser og idrettskrets.
- b) Særforbundenes domsutvalg som behandler alle anmeldelser fra særforbundene. Særforbund som ikke har valgt eget domsutvalg oversender saken til NIFs Domsutvalg til behandling i første instans.
- c) Særforbundenes appellutvalg som behandler anker over avgjørelser truffet av særforbundenes domsutvalg.
- d) NIFs domsutvalg som behandler alle anmeldelser fra NIF og fra de særforbund som ikke har valgt eget domsutvalg. NIFs Domsutvalg er ankeinstans for avgjørelser truffet av idrettskretsens domsutvalg. Saker vedrørende overtredelse av dopingreglene skal alltid behandles av NIFs domsutvalg som første instans.
- e) NIFs appellutvalg som behandler saker hvor NIFs domsutvalg har fattet avgjørelse i første instans.

Organisasjonsledds dømmende organ kan bare avgjøre saker innenfor sitt område.

I saker som er av særlig omfattende eller av stor prinsipiell betydning kan idrettsstyret forlange at en avgjørelse som er fattet av underordnede organisasjonsledd og domsorganer skal sendes NIFs domsutvalg til ny behandling og avgjørelse.

**§ 11-10
(Overordnet organisasjonsledds kompetanse)**
Overordnet organisasjonsledd kan pålegge et underordnet organisasjonsledd å ta en sak opp til behandling.

§ 11-11 (Overprøving)

Anmeldende organ og domfelte kan anke en avgjørelse til én høyere instans, jfr. § 11-9. Endelig avgjørelse kan bringes inn for idrettens voldgiftsrett etter reglene i § 2-18.

Anken må fremsettes skriftlig og senest innen 14 dager etter at vedkommende er blitt kjent med avgjørelsen. Kravet fremsettes for den domsinstans som har behandlet saken og sendes av dette sammen med sakens dokumenter til den instans som skal foreta overprøving.

En anke som er fremsatt etterat ankefristen er utløpt, skal avvises med mindre ankeinstansen finner at oversittelsen ikke bør legges den ankende til last, eller det av særlige grunner finnes rimelig at anken likevel blir prøvd.

Anken skal behandles så snart som mulig. Bestemmelsene i 11-7 får tilsvarende anvendelse.

Ankeinstansen kan:

- a) Avvise saken pga. formelle feil.
- b) Oppheve underinstansens avgjørelse, sende saken tilbake til ny behandling og gi retningslinjer for den nye behandling.
- c) Stadfeste den påklagde avgjørelsen.
- d) Avsi ny dom.

§ 11-12 (Straffens ikrafttreden)

Dommen trer i kraft når saken er endelig avgjort. Eventuell suspensjon går til fradrag i straffen, jfr. § 11-8 annet ledd.

§ 11-13 (Offentliggjørelse. Taushetsplikt)

Saker som behandles etter disse bestemmelsene skal vanligvis ikke offentliggjøres. Den instans som treffer avgjørelse i saken kan når særlige grunner foreligger vedta at avgjørelsen skal offentliggjøres og på hvilken måte dette skal skje. Idrettsstyret kan gi regler om taushetsplikt. Idrettsstyret kan vedta offentliggjøring i saker hvor dette finnes påkrevet av allmenne hensyn.

§ 11-14 (Saksomkostninger. Utgiftsdekning)

Dersom anmeldte helt eller delvis frifinnes, kan domsinstansen tilkjenne saksomkostninger i den utstrekning disse finnes rimelige og nødvendige. Honorarberegning for advokat skjer etter de samme regler som gjelder offentlig oppnevnt forsvarer for by/herredsrett.

Nødvendige utgifter til vitner erstattes kun når disse er innkalt av domsinstansen. Utgifter til sakkyndige erstattes kun når disse er oppnevnt av domsinstansen og utgiftene anses som rimelige.

Når part er tilstede under muntlige forhandlinger etter anmodning fra domsinstansen, kan instansen beslutte å erstatte dennes reise- og diettutgifter etter statens satser, jfr. dog første ledd. Tapt arbeidsfortjeneste erstattes ikke, jfr. dog første ledd.

Hvis domfeltes forhold gir grunn til det, kan domsinstansen illegge vedkommende saksomkostninger.

§ 11-15 (Oppnevning av forsvarer)

Når særlige grunner taler for det kan domsinstansen oppnevne og bekoste forsvarer og sakkyndige.

§ 11-16 (Gjenopptagelse)

Til fordel for den som er ilagt straff kan en sak som ellers er endelig avgjort av NIFs dømmende instanser, gjenopptas når det fremkommer opplysninger som man antar ville ha medført et annet resultat. Til skade for den som er frifunnet, kan en sak som ellers er endelig avgjort gjenopptas når det på grunn av egen tilståelse eller andre nye opplysninger

eller bevis er overveiende sannsynlig at vedkommende er skyldig i en straffbar handling.

Begjæringen om gjenopptagelse sendes den instans som sist har avgjort saken. Blir begjæringen om gjenopptagelse avslått, kan den overprøves, unntatt for avslag behandlet av NIFs appellutvalg.

Blir begjæringen om gjenopptagelse tatt til følge, bestemmer gjenopptagelsesinstansen hvordan saken videre skal behandles og kan selv avgjøre saken.

Bestemmelsene i § 11-7 får anvendelse så langt de passer.

§ 11-17 (Benådning)

Idrettsstyret kan etter søknad når særlige omstendigheter taler for det, gi benådning.

KAPITTEL 12: (NIF's lov) DOPING

§ 12-1 (Forbud mot doping)

Det er forbudt for en idrettsutøver rettsstridig å bruke midler eller metoder som direkte eller indirekte er egnet til å øke prestasjonsdyktigheten på en kunstig måte (doping). Det er forbudt for en idrettsutøver rettstridig å bruke midler og metoder som fremgår av IOC's (Internasjonale Olympiske Komites) forbudsliste.

Det er forbudt for idrettsutøver å bruke midler eller metoder i den hensikt å skjule bruk av dopingmiddel eller metode. Det er forbudt for idrettsutøver å innføre, erverve, overdra eller være i besittelse av middel som nevnt i første eller annet ledd, når dette er egnet til å skade idretten eller dens anseelse.

Hund og hest brukt av idrettsutøver er undergitt de dopingregler som til enhver tid er fastlagt av landbruksdepartementet.¹ Brudd på disse bestemmelser kan straffes etter bestemmelsene i kapittel 11 (Straffebestemmelsene).²

§ 12-2 (Dopingkontroll mv.)

Dopingkontroll, herunder blodprøve, kan foretas på enhver idrettsutøver som er medlem av NIF, eller på hund og hest brukt av denne.³ Utøvere som deltar på norsk representasjonslag og som ikke er medlem av idrettslag tilsluttet NIF, kan underkastes dopingkontroll, herunder blodprøve. Med representasjonslag menes lag som representerer organisasjonsledd i NIF. Idrettsstyret kan pålegge et særforbund å sette som betingelse for internasjonal representasjon at deltakeren fremstiller seg til kontroll til et tidspunkt som bestemmes av NIF i samarbeid med særforbundet.

Plikten til å underkaste seg dopingkontroll gjelder også idrettsutøvere som oppholder seg og trener/konkurrerer i utlandet. Kontroller på norske idrettsutøvere som oppholder seg og konkurrerer/trener i utlandet kan også bli foretatt av andre idrettsmyndigheter etter nærmere avtale med NIF eller hvor det følger av internasjonale regler.

¹ Kontroller utenfor konkurranser på hund skal bare være rettet mot bruk av anabole steroider (vedtatt på Idrettsstinget 1990).

² ESDRA's regler med liste over forbudte preparater er gjeldende for Norges Hundekjørerforbunds ledd inntil Landbruksdepartementet har utarbeidet tilsvarende for norske utøvere.

³ Reglene i kapittel 12 gjelder for dopingprøver av hund og hest så langt de passer.

Alle som deltar på stevner eller andre idrettsarrangementer som arrangeres av et organisasjonsledd innen NIF, plikter å underkaste seg dopingkontroll. Dette gjelder uavhengig av om arrangementet har karakter av trening eller konkurranseaktivitet. Arrangøren skal i innbydelse til arrangement med utenlandsk deltager eller annen deltager som ikke er medlem av NIF gjøre oppmerksom på at alle deltagere plikter å underkaste seg dopingkontroll. Det skal samtidig gjøres oppmerksom på at utøveren vil bli diskvalifisert fra deltagelse i arrangementet og at de oppnådde resultater vil bli annullert i tilfelle positiv dopingprøve. Arrangøren plikter også å gi informasjon i nasjonal terminliste om at deltagere som ikke er medlem av NIF som følge av deltagelsen plikter å underkaste seg dopingkontroll. Slik informasjon skal også inneholde opplysning om at den det gjelder vil bli diskvalifisert fra deltagelse i arrangementet og at de oppnådde resultater vil bli annullert i tilfelle positiv dopingprøve, samt at utøveren kan bli straffet etter NIFs dopingregler om han blir funnet skyldig. At informasjon som nevnt ikke er gitt, er ikke til hinder for at utøveren kan underkastes dopingprøve, diskvalifiseres, få sitt resultat annullert og bli straffet. Utlending og norsk utøver som ikke er tilsluttet NIF kan også som vilkår for deltagelse bli avkrevet tilsagn om at han er villig til å underkaste seg dopingkontroll og for norsk deltagers vedkommende også NIFs straffebestemmelser.

NIF kan innkalle til eller gjennomføre kontroll uten forhåndsvarsel til det sted eller tidspunkt NIF bestemmer. Innkallingen skal skje skriftlig eller muntlig. Idrettsstyret fastsetter hvor/når kontroller skal finne sted.

Den som melder seg ut av NIF er fortsatt pliktig i 1 mnd. etter utmelding til å underkaste seg dopingkontroll. Den som melder seg ut av NIF og samtidig uteblir fra slik dopingkontroll, kan ikke gjeninntre som medlem før etter to år etter uteblivelsen.

Prosedyren for kontroll, prøveoppbevaring, forsendelse og oppfølging av analyseresultater fastsettes av idrettsstyret.»

§ 12-3 (Unnlatelse av å møte til dopingkontroll mv.)

Unnlatelse av å møte til pålagt dopingkontroll blir vurdert på samme måte som en positiv prøve med mindre det foreligger gyldig forfall. Det samme gjelder forsøk på å unndra seg dopingkontroll på annen måte.

Den som på en eller annen måte forfalsker, forbytter, eller ødelegger prøven i den hensikt å unndra seg kontroll, blir vurdert på samme måte som om det var avlagt positiv prøve. Det samme gjelder den som på annen måte bevirker at prøven ikke kan bli analysert.

Hvis utøveren ikke er medlem av NIF, vil nektelse av å møte til pålagt kontroll uten gyldig forfall, jfr. første ledd, automatisk medføre diskvalifikasjon fra arrangementet hvor kontrollen skulle finne sted. Likeledes vil alle resultater utøveren oppnådde i arrangementet bli annullert. Utøveren kan heller ikke delta i stevner eller arrangementer arrangert av NIF eller dets organisasjonsledd i 2 år fra diskvalifikasjonen fant sted.

§ 12-4 (Straff mv.)

Den som forsettlig eller uaktsomt overtrer reglene om doping straffes etter reglene i kapittel 11. Når positiv dopingprøve er fastslått, har utøveren bevisbyrden for at uaktsomt eller forsettlig ikke foreligger og for eventuell tvil om faktum.

Forsøk og medvirkning kan straffes, jfr. § 11-4. Medvirkeren kan straffes selv om utøveren ikke kan straffes.

Straff etter kapittel 11 kan idømmes både sammen med og uavhengig av at det idømmes straff for overtredelse av dopingbestemmelsene.

Dopingsaker avgjøres alltid i første instans av NIFs domsutvalg.

NOK's Plenums vedtak

Norges Olympiske Komité vedtok på sitt plenums møte den 28. januar 1987 at norske idrettsutøvere som er dømt for overtredelse av dopingbestemmelsene, aldri mer kan delta i OL. Dette innebærer at selv når en dopingdømt har sonet ferdig den dommen han ble idømt a NIFs Domsutvalg (eller Appellutvalg) og er tilbake i aktiv idrett, kan han aldri mer delta i OL.

Bestemmelsene gir imidlertid Norges Olympiske Komité adgang til å dispensere fra dette forbudet etter anke fra utøveren og hans særforbund i fellesskap, når det i domspremissene foreligger **spesielle formidlende omstendigheter**. Så vidt vites er en slik utelukkelse aldri blitt anket inn til Norges Olympiske Komité.

PROSEDYRER FOR DOPINGKONTROLL

1 Dopingkontrollgruppen

- 1.1 Dopingkontrollen skal utføres av kvalifisert og NIF-godkjent personell.
- 1.2 Dopingkontrollgruppen skal bestå av minimum 2 personer der en person er kontrollansvarlig.
- 1.3 Ved oppnevning av gruppen, skal det ved urinprøvetaking tas hensyn til det kjønn som skal kontrolleres. Blodprøvetaking skal utføres av kvalifisert og godkjent helsepersonell.
- 1.4 Kontrollansvarlig skal ha gyldig legitimasjonskort. Videre skal det foreligge autorisasjon fra NIF om at kontrollen skal foretas.

2 Utstyr til dopingkontrollen

URIN

- 2.1 Prøvetakingsutstyr skal bestå av et NIF godkjent sett inneholdende bl.a. følgende:
 - * engangs urinbeholder
 - * glassflasker
 - * unikt forseglingsystem som sikrer flaskene under oppbevaring og transport
 - * dopingkontrollskjema; bestående av innkalling og protokoll. Det skal være kopier av dette slik at utøver og laboratoriet får hver sin kopi, dog slik at laboratoriedelen ikke inneholder opplysninger om navn på utøveren
 - * utstyr for måling av pH, spesifikk vekt og ved behov temperatur
- 2.2 Det bør være tilstrekkelig utstyr tilgjengelig, slik at utøver kan tilbys et valg mellom flere enheter.

BLOD

- 2.3 Prøvetakingsutstyr skal bestå av et NIF godkjent sett inneholdende bl.a. følgende:
 - * vacuainere til innhentning og oppbevaring av blod
 - * kanyler
 - * unikt forseglingsystem som sikrer blodet under oppbevaring og transport

* dopingkontrollskjema; bestående av innkalling og protokoll. Det skal være kopier av dette slik at utøver og laboratoriet får hver sin kopi, dog slik at laboratoriedelen ikke inneholder opplysninger om navn på utøveren.

3 Uttak av utøver(e) til dopingkontrollen

- 3.1 Kontrollansvarlig har ansvar for uttak av utøver(e) til dopingkontrollen.

4 Innkalling til dopingkontrollen

- 4.1 Dopingkontrollgruppen skal kunne fremvise legitimasjon.
- 4.2 Utøver kan innkalles skriftlig eller muntlig. Skriftlig innkalling skal foretas der dette er mulig.
 - 4.2.1 Muntlig innkalling kan foretas telefonisk eller ved direkte kontakt mellom utøver og medlem(mer) av dopingkontrollgruppen. Når medlem(mer) av dopingkontrollgruppen har presentert seg og fortalt at det skal foretas en dopingkontroll, er utøveren pliktig til å avvente nærmere informasjon om hvordan gjennomføringen av dopingkontrollen skal foretas. Dersom utøveren forlater stedet, eller bryter en telefonsamtale, vil dette kunne ses på som unnlattelse fra å møte til pålagt dopingkontroll. Tid og sted for hvor kontrollen skal avvikles, bestemmes etter at det er fastslått at utøver ikke nekter å avgi dopingprøve. Kontrollansvarlig bestemmer tid og sted for når og hvor kontrollen skal avvikles og formidler dette til utøveren.
 - 4.2.2 Skriftlig innkalling skal undertegnes straks alle relevante data er påført innkallingsskjema. Når medlem(mer) av dopingkontrollgruppen har presentert seg og fortalt at det skal foretas en dopingkontroll, er utøveren pliktig til å avvente nærmere informasjon om hvordan gjennomføringen av dopingkontrollen skal foretas. Dersom utøveren forlater stedet, vil dette kunne ses på som unnlattelse fra å møte til pålagt dopingkontroll. Tid og sted for hvor kontrollen skal avvikles, bestemmes etter at det er fastslått at utøver ikke nekter å avgi dopingprøve. Kontrollansvarlig bestemmer tid og sted for kontrollen og formidler dette til utøveren. Videre påføres disse opplysningene skjemaet. Det skal også påføres tidspunkt for overlevering av innkallingen som deretter signeres av utøveren.
- 4.3 Den skriftlige innkallingen skal inneholde henvisning til hjemmel for dopingkontroll. Det skal fremgå om det skal tas blodprøve i tillegg til urinprøve. Videre skal det fremgå at utøver kan ha med seg en ledsager til kontrollen.
- 4.4 Ved muntlig såvel som skriftlig innkalling skal utøver opplyses om at unnlattelse eller forsøk på å unndra seg å møte til pålagt dopingkontroll anses på samme måte som avlagt positiv prøve.
- 4.5 Utøveren skal møte til kontroll på det tidspunkt og til det sted som blir avtalt muntlig hvis muntlig innkalling, eller til det tidspunkt eller det sted som står anført i den skriftlig innkallingen.
- 4.6 Normalt skal utøveren møte umiddelbart etter innkalling.
- 4.7 Medlem(mer) av dopingkontrollgruppen har rett til å følge utøver fra innkallelsestidspunkt inntil prøve blir avgitt.
- 4.8 Ved uregelmessigheter av noen art, skal disse nedtegnes og det skal rapporteres til antidopingseksjonen.

5 Fremmøte til dopingkontrollstasjonen

- 5.1 Ved innkallingen eller fremmøte ved kontrollrommet, kan dopingkontrollgruppen kreve fremlagt identifikasjon av utøver og eventuell ledsager. Dopingkontrollgruppen kan fotografere utøver for å sikre at rette utøver møter til dopingkontroll.

- 5.2 Utøveren kan ha med seg en ledsager til kontrollen. Det er utøveren som kan velge om han ønsker ledsager og hvem som skal ledsage ham. Dog må denne personen være lett tilgjengelig.

6 Dopingkontrolllokalet

- 6.1 Det (de) rom som anvendes til dopingkontrolllokalet må være adekvate og må merkes slik at det er enkelt å lokalisere.
- 6.2 Der det er mulig bør det til enhver tid søkes å gjennomføre kontrollen i lokaliteter som er avskjermet og sikret.
- 6.3 I dopingkontrollrommet skal tilstedeværende personer begrenses til utøver(e), ledsager(e), dopingkontrollgruppen og den (de) personer kontrollansvarlig utpeker.

7 Prosedyre for prøvetaking

URIN

- 7.1 Arrangør/trener/leder av stevner/trening skal ved behov bistå dopingkontrollgruppen.
- 7.2 Utøver skal avgis urin i dertil egnet rom under tilsyn av en eller flere dopingkontrollører. Ingen annen utøver skal være tilstede der urinprøven avgis.
- 7.3 Prosedyren for prøvetakingen skal det om nødvendig, f.eks hvis utøveren ber om det, redegjøres for overfor utøveren.
- 7.4 Når utøveren er klar til å avlegge en urinprøve, velger han et beger til å avgis prøve i.
- 7.5 Dopingkontrolløeren kan forlange at utøveren tar av seg noen eller alle klærne under prøvetakingen.
- 7.6 Et minimum av 75 ml urin må avgis. Dersom dette ikke lar seg gjøre i første omgang, skal det som er avgitt oppbevares på en betryggende måte og utøver være under observasjon inntil 75 ml er avgitt og prosedyren er avsluttet.
- 7.7 Utøveren velger forpakkingsutstyr utfra flere ubrukte slike. Forpakkingsutstyret inneholder en ytre emballasje og en flaske, en for A-prøven og en for B-prøven. Dette er påført eller skal påføres koder. Det helles et minimum av 50 ml urin i den ene flasken, A-prøven, og et minimum av 25 ml urin i den andre flasken, B-prøven. Dette gjøres av utøveren eller et medlem av dopingkontrollgruppen dersom utøveren aksepterer det.
- 7.8 Dopingkontrolløeren tar deretter resten av urinen i begeret for å måle spesifikk vekt og pH. Verdien for spesifikk vekt skal ligge på 1.010 eller høyere og verdien for pH skal være på mellom 5 og 7. Er verdiene ikke innenfor disse grensene, kan medlem(mer) av dopingkontrollgruppen forlange ny prøve avlagt umiddelbart.
- 7.9 Har ikke medlem(mer) av dopingkontrollgruppen fysisk hatt kontakt med utøver fra innkallelsestidspunktet til prøven blir avlagt, kan også ny prøve kreves avlagt umiddelbart. Denne prøven er i såfall å betrakte som en del av samme kontroll.
- 7.10 Uavhengig av pkt. 3.7.8 og 3.7.9 kan kontrollørene med hjemmel i NIFs lov kapittel 12: § 12-2, fjerde ledd avkreve at ny kontroll skal foretas på en eller flere av utøverne.
- 7.11 Flaskene lukkes godt igjen. Disse skal være merket eller skal merkes med kodetall. De legges deretter i boksen som forsegles.
- 7.12 Utøver skal oppgi all bruk av medikamenter, navn på vitaminpreparater og helsekostprodukter som utøver har tatt de siste 10 dogn. Dette påføres protokollen. Dersom utøver ikke ønsker å oppgi bruk av medikamenter, skal dette opplyses på skjemaet. Det skal utvises diskresjon ved inn-

henting av opplysninger om nødvendig medikamentbruk og sykdommer. Slike opplysninger kan av utøveren leveres i lukket konvolutt som kan åpnes ved positiv prøve.

- 7.13 Protokollen skal gjøres ferdig av dopingkontrollgruppen og alle opplysninger skal sjekkes av en eller flere av medlemmene av dopingkontrollgruppen.
- 7.14 Protokollen skal undertegnes av utøver i påsyn av dopingkontrollgruppen. Utøver verifiserer ved sin signatur at de opplysninger som står i protokollen er de riktige og at kontrollen er blitt korrekt gjennomført i henhold til disse prosedyrene.
- 7.15 Finner utøver at prosedyrene ikke er fulgt eller at han ønsker å gjøre anmerkninger, skal dette skrives på skjemaet før det undertegnes.
- 7.16 Protokollen undertegnes videre av medlem(mer) av dopingkontrollgruppen og utøver får en kopi av protokollen.

BLOD

- 7.17 Arrangør/trener/leder av stevner/trening skal ved behov bistå dopingkontrollgruppen.
- 7.18 Utøver skal avgis blod i dertil egnet rom under tilsyn av en eller flere dopingkontrollører.
- 7.19 Prosedyren for prøvetakingen skal det om nødvendig, f.eks hvis utøveren ber om det, redegjøres for overfor utøveren.
- 7.20 Utøveren velger forpakkingsutstyr utfra flere ubrukte slike og sjekker at dette er ubrukt og rent. Det er påført eller skal påføres koder på disse.
- 7.21 Utøveren skal etter eget valg kunne sitte eller ligge under prøvetakingen. Det skal hentes ut et maksimum av 20 ml blod etter metoder som er godkjent av Statens Helsetilsyn. Blodet fordeles i A-prøver og B-prøver, og plasseres i bokser som forsegles.
- 7.22 Utøver skal oppgi all bruk av medikamenter, navn på vitaminpreparater og helsekostprodukter som utøver har tatt de siste 10 dogn. Dette påføres protokollen. Dersom utøver ikke ønsker å oppgi bruk av medikamenter, skal dette opplyses på skjemaet. Videre skal utøveren oppgi blodoverføringer foretatt de siste seks måneder, datoen(e) for disse, grunnen for at blodoverføringen(e) er foretatt og navn på lege og sykehus som har foretatt eventuelle blodoverføringer. Opplysningene skal påføres protokollen. Det skal utvises diskresjon ved innhenting av opplysninger om nødvendig medisinsk behandling. Slike opplysninger kan av utøveren leveres i lukket konvolutt som kan åpnes ved positiv prøve.
- 7.23 Protokollen skal gjøres ferdig av dopingkontrollgruppen og alle opplysninger skal sjekkes av en eller flere av medlemmene av dopingkontrollgruppen.
- 7.24 Protokollen skal undertegnes av utøver i påsyn av dopingkontrollgruppen. Utøver verifiserer ved sin signatur at de opplysninger som står i protokollen er de riktige og at kontrollen er blitt korrekt gjennomført i henhold til disse prosedyrene.
- 7.25 Finner utøver at prosedyrene ikke er fulgt eller at han ønsker å gjøre anmerkninger, skal dette skrives på skjemaet før det undertegnes.
- 7.26 Protokollen undertegnes videre av medlem(mer) av dopingkontrollgruppen og utøver får en kopi av protokollen.

8 Prosedyre for forsendelse

- 8.1 Alle prøver skal sendes til laboratoriet på en forsendelsesmåte som er forsvarlig og godkjent av NIF.
- 8.2 Forsendelsen skal skje så raskt som mulig etter at kontrollen er avviklet.

9 Eiendomsrett til prøven.

Alle prøver foretatt av NIF eller etter anmodning fra NIF, er NIFs eiendom.

Dopinglisten

Tidligere dopinglister blir erstattet av denne.

Nedenforstående liste er basert på Den internasjonale olympiske komité (IOCs) dopingliste av 17. mars 1993 og er oppdatert i h.h. til data fra Felleskatalogen 94-95. Listen er ajour pr. 29/4-94.

Norges Idrettsforbund følger til enhver tid IOCs dopingliste (Jfr. 12-1 i Norges Idrettsforbunds lov). Denne revideres normalt hvert annet år eller etter behov. Endringer i IOCs liste vil i Norge bli offentliggjort i Felleskatalogen og i Norsk Legemiddelhåndbok og ved revidering og utsendelse av dette heftet. Alle preparatnavnvisninger nedenfor er gjort til Felleskatalogen 1993/94 (35. utgave, Felleskatalogen A/S, Oslo).

Vær oppmerksom på at andre regler kan gjelde under opphold i utlandet. Ved treningsopphold eller konkurranse i utlandet gjelder vanligvis de internasjonale særforbunds dopingreglement. Disse kan avvike fra IOCs dopingliste på enkelte punkter.

De største endringene fra tidligere liste er følgende:

- Det er innført begrensninger i bruk av β_2 -agonister slik at kun inhalasjonsbruk av salbutamol og terbutalin hos astmatikere er tillatt (se IA).
- Det er gjort unntak for kodein slik at medisinsk bruk som smertestillende er tillatt (se IB).
- For anabole stoffer (se IC), tidligere benevnt anabol-androgene steroider (inkl. testosteron), er nå også β_2 -agonister og andre stoffer som kan ha anabol virkning forbudt.
- Betablokkere er flyttet fra gruppe I til gruppe III, dvs. at betablokkere kun er forbudt i enkelte idretter (se IIIE)
- Begrepet 'og liknende stoffer' er presisert til å gjelde stoffer med liknende farmakologisk virkning og/eller kjemisk struktur som stoffer på dopinglisten.

Dopingreglene er ikke til hinder for forsvarlig medisinsk behandling ved sykdom, jfr. NIF's lov §12-1. Det innskjerpes at det må utvises forsiktighet ved behandling av aktive idrettsutøvere.

Gruppeinndeling

I Klasser av dopingmidler (medikamenter)

- A: Stimulerende midler
- B: Narkotiske smertestillende stoffer
- C: Anabole stoffer
- D: Vanndrivende midler
- E: Peptid- og glykoprotein hormoner og liknende stoffer

II Dopingmetoder

- A: Bloddoping
- B: Farmakologisk, kjemisk og fysisk manipulasjon

III Midler som er gjenstand for visse restriksjoner

- A: Alkohol
- B: Marihuana
- C: Lokalanestesi
- D: Kortikosteroider
- E: Betablokkere

Bak i heftet finnes en fullstendig liste over hvilke av de medikamenter som er registrert og selges gjennom apotek i Norge som rammes av dopingreglene. IOCs dopingliste er imidlertid basert på klasser av forbudte stoffer og metoder og innen hver klasse er det avført at 'liknende stoffer' også er forbudt. Med 'liknende stoffer' menes stoffer med liknende farmakologisk virkning og/eller kjemisk struktur.

Dette betyr at både medikamenter som er kjøpt i utlandet (med eller uten resept fra lege) og såkalte naturpreparater kan rammes av dopingreglementet selv om preparatnavnet ikke står på listene bak i heftet. Regelen om at 'liknende stoffer' også er forbudt rammer også nyutviklede medikamenter innen de forbudte klasser.

Kommentarer til gruppene

Gruppe I:

Klasser av dopingmidler (medikamenter)

A: Stimulerende midler

Dette er midler som stimulerer sentralnervesystemet, som kan redusere tretthetsfølelse, føre til nedsatt vurderingsevne og øke risikoen for å ta sjanser. I større doser kan amfetamin og tilsvarende stoffer føre til endret blodtrykk, økt kroppstemperatur, økt sjanse for uregelmessig hjerteaksjon og økt risiko for plutselig død blant utøvere i forbindelse med utmattende fysisk aktivitet.

Tilsvarende virkninger finnes, men noe mindre uttalt for en gruppe sentralstimulerende midler som anvendes som medikamenter (eks. efedrin, pseudoefedrin, fenypropanolamin, norpseudoefedrin) Disse kan finnes i lave doser i forkjølelsesmedisin og astma/allergimedisin (eks. nesedråper og tabletter). I utlandet kan slike medisiner ofte kjøpes over disk uten resept og utenfor apotek.

Derfor er det utøvers ansvar å påse at ethvert produkt mot forkjølelse eller astma/allergi kontrolleres før bruk for å se om noen av innholdsstoffene rammes av dopingbestemmelsene. Dette gjelder enten medikamentet kjøpes med eller uten resept fra lege. For medikamenter kjøpt i apotek i Norge kan man kontrollere dette ved hjelp av listen bak i dette heftet, forøvrig må dette skje av lege. Kontakt Norges Idrettsforbunds anti-dopingseksjon dersom du er i tvil.

Når det gjelder β_2 -agonister, er dette medikamenter som brukes mot astma. Følgende β_2 -agonister er tillatt brukt som inhalasjonspreparater hos astmatikere:

- salbutamol (Salbuvent®, Ventoline®)
- terbutalin (Bricanyl®)

Legg merke til at det kun er disse inhalasjonspreparatene som er tillatt brukt og at det kreves at utøveren har astma. I Norge skal diagnosen i det aktuelle tilfelle dokumenteres ved at det legges frem erklæring fra lege. Den utøver som regelmessig bruker medisin bør på forhånd ha legeattest fremlagt. Dette gjelder først og fremst toppidrettsutøvere. Dersom NIF finner grunn for det, kan ytterligere dokumentasjon kreves fremlagt.

I forbindelse med OL og andre internasjonale mesterskap kan det være et krav at bruk av β_2 -agonister skal meldes til medisinsk kommisjon på forhånd. Det kan også være et krav at det dokumenteres at utøveren har astma, f.eks. gjennom særskilt undersøkelse hos lungespesialist.

For koffein, som finnes i kaffe, te og cola-drikker, gjelder en øvre grense (urinkonsentrasjonen skal være under 12 mikrogram/ml). Denne grensen vil ikke overskrides ved et normalt forbruk av kaffe, te eller cola-drikker.

B: Narkotiske smertestillende stoffer

Medikamentene i denne klassen, representert ved morfin og liknende stoffer, brukes som smertestillende stoffer ved moderate til sterke smerter. I tillegg har de en hostestillende effekt og finnes i svært mange hostemedisiner. De fleste av virkestoffene har betydelige bivirkninger, som høy avhengighetsrisiko og hemning av pusteevnen brukt i store doser. IOC's medisinske kommisjon har forbudt bruk av disse medikamentene på grunn av kjennskap til misbruk. Som kjent er der også internasjonale begrensninger på omsetningen av narkotiske smertestillende stoffer.

Legg merke til at det er gjort unntak for kodein (Paralgin Forte®, Paralgin minor®, Paralgin major®, Pinex Forte®) slik at dette tillates som smertestillende ved medisinsk bruk. I Norge skal diagnosen i det aktuelle tilfelle dokumenteres ved at det legges frem erklæring fra lege. Den utøver som regelmessig bruker medisin bør på forhånd ha legeattest fremlagt. Dette gjelder først og fremst toppidrettsutøvere. Dersom NIF finner grunn for det, kan ytterligere dokumentasjon kreves fremlagt.

Mange hostestillende medikamenter er forbudt på grunn av at de inneholder midler i denne gruppen og/eller stimulerende midler. Unntak er noskapin (Noskapin®), kodein (Kodein®), folkodin (Tuxi®, Tuxi Forte®), dekstrometorfan og difenoksyilat. De to siste stoffene er foreløpig ikke i salg i Norge.

C: Anabole stoffer

- 1: Anabol-androgene steroider (inkl. testosteron)
- 2: Andre anabole stoffer (inkl. β_2 -agonister)

De androgen-anabole steroidene (AAS) inkluderer testosteron og stoffer som likner i kjemisk oppbygging og/eller virkning. AAS er misbrukt i idretten på grunn av de øker muskelmasse og styrke og gir økt aggressivitet. Bruk av AAS gir økt risiko for bivirkninger for lever, hud, hjerte-karsystemet og hormonbalansen. De kan forsterke vekst av svulster og føre til alvorlige psykiatriske lidelser og selvmord. Hos menn fører AAS til redusert testikkelstørrelse og redusert produksjon av sædceller. Hos kvinner fører bruk av AAS til maskulinisering, tap av brystvev og menstruasjonsforstyrrelser. Bruk av AAS i tenårene kan føre til redusert lengdevekst.

Dersom det i urinprøven ved en dopingkontroll kan påvises at forholdstallet mellom testosteron og epitestosteron er større enn seks til en, så utgjør dette et brudd på dopingreglementet med mindre det kan påvises at det forhøyede forholdstallet skyldes en fysiologisk eller patologisk tilstand. Norges Idrettsforbund er på vakt overfor utøvere som forsøker å fuske ved å benytte testosteron, epitestosteron og andre stoffer som likner på testosteron. I tilfeller hvor forholdstallet mellom testosteron og epitestosteron er mellom seks og ti vil ytterligere undersøkelser bli gjort før resultatet vurderes som negativt eller positivt. Slik undersøkelser kan inkludere: Gjennomgang av tidligere prøver hos samme utøver, endokrinologiske undersøkelser, uanmeldte kontroller over flere måneder.

Med andre anabole stoffer menes primært β_2 -agonister, medikamenter som vanligvis brukes som inhalasjonspreparater mot astma (se IA), men som i store doser kan ha en muskeloppbyggende virkning. Enkelte av de stoffene man kjenner til brukes i idretten (eks. clenbuterol) er ikke registrert for salg i Norge.

D: Vanddrivende midler

Mange pasienter behandles med vanddrivende midler. De viktigste bruksområdene er forhøyet blodtrykk, hjertesvikt og væskeansamlinger i kroppen.

Det er i hovedsak to grunner til at denne store legemiddelgruppen står på dopinglisten. Utøvere som konkurrerer i vektklasser kan hurtig redusere kroppsvekten før innveing. Dessuten vil vanddrivende midler kunne redusere konsentrasjonen av andre forbudte stoffer i urinen ved å øke urinutskillelsen og derved fortynne urinen slik at disse stoffene ikke kan oppdages.

Rask reduksjon av kroppsvekten ved bruk av vanddrivende midler for å kunne konkurrere i lave vektclasser er ikke bare uetisk, men kan være meget risikofyllt på grunn av farlige bivirkninger.

E: Peptid- og glykoprotein hormoner og liknende stoffer

Denne klassen omfatter hormoner som er viktige for kroppens egne reguleringsmekanismer av en rekke livsviktige funksjoner. I denne klassen regnes også de hormonene som stimulerer kroppens egenproduksjon av de nevnte hormoner.

Humant koriongonadotropin (HCG): Medisinsk brukes HCG kun til diagnostiske formål. Det er kjent at inntak av HCG og andre stoffer med lik virkning hos mannlige utøvere fører til økt egenproduksjon av anabol-androgene steroider og bruk vurderes derfor på samme måte som bruk av testosteron.

Adrenokortikotropin (ACTH): Medisinsk brukes ACTH kun til diagnostiske formål. ACTH misbrukes for å øke kroppens egenproduksjon av kortikosteroider (eks. kortisol) for å oppnå disse stoffenes stimulerende effekt. Bruk av ACTH vurderes derfor på linje med oral, intramuskulær eller intravenøs bruk av kortikosteroider (se IIID). Bruk medfører risiko for alvorlige allergiske reaksjoner.

Veksthormon (HGH): HGH benyttes til behandling av barn med nedsatt eller opphevet egenproduksjon. Bruk i idretten er uetisk og medfører risiko for alvorlige infeksjoner, allergiske reaksjoner, vekstforstyrrelser, etc.

Erythropoietin (EPO): EPO øker kroppens egenproduksjon av røde blodlegemer og benyttes til pasienter med alvorlig blodmangel. Det er kjent at EPO misbrukes i utholdenhetidretter hvor det er gunstig med høy blodprosent. Bruk av EPO er farlig på grunn av høy risiko for blodpropp.

Gruppe II:

Dopingmetoder

A: Bloddoping

Med blodtransfusjon menes tilførsel av blod eller blodkomponenter som inneholder røde blodlegemer. Transfusjoner kan skje med blodprodukter trukket fra samme person eller en annen person. De vanligste indikasjonene for blodtransfusjon i medisinsk behandling er akutt blodtap eller alvorlig blodmangel.

Med bloddoping menes tilførsel av blod eller blodkomponenter som inneholder røde blodlegemer til en idrettsutøver annet enn som ledd i nødvendig medisinsk behandling. En slik prosedyre kan forutgås av blodtapping fra samme utøver noen uker eller måneder tidligere.

Disse prosedyrene er i konflikt med medisinsk etikk og idrettsetikk. Der er dessuten bivirkninger forbundet med blodtransfusjoner som f. eks. allergireaksjoner, nyreskade, feber, gulsott, overføring av smittsomme sykdommer (eks. hepatitt, AIDS) og overbelastning av sirkulasjonen. Bloddoping rammes derfor av dopingreglene.

B: Farmakologisk, kjemisk og fysisk manipulasjon

Alle midler og metoder som brukes for å endre på urinprøvens verdi som bevismiddel er forbudt. Eksempler på forbudte metoder er kateterisering, forbytting av urinprøver, fortykning eller tilsetning av kjemiske stoffer, hemning av nyreutskillelsen (f. eks. med probenecid eller tilsvarende stoffer) og epitestosteroninntak.

Derom epitestosteronkonsentrasjonen i urinen er større enn 150 ng/ml skal laboratoriet underrette Norges Idrettsforbund. Det anbefales at ytterligere undersøkelser blir gjort før resultatet vurderes som negativt eller positivt (se IC).

Gruppe III:

Midler som er gjenstand for visse restriksjoner:

A: Alkohol

Alkohol er ikke ansett som dopingmiddel. Imidlertid kan promilleprøver bli gjennomført i visse idretter, bestemt av vedkommende internasjonale særforbund (bueskyting, fekting, fotball, ishockey, moderne femkamp, motorsport, skyting, svømming, sykkel, undervannsidrett, vektløfting). Listen over særforbund er ikke fullstendig, og kan endres uavhengig av dette heftet.

B: Cannabis (hasjij og marihuana)

Cannabis er ikke ansett som dopingmiddel. Imidlertid kan prøver bli gjennomført i visse idretter, bestemt av vedkommende internasjonale særforbund (bueskyting, fotball (UEFA), ishockey, moderne femkamp, motorsport, skyting, svømming, vektløfting). Listen over særforbund er ikke fullstendig, og kan endres uavhengig av dette heftet.

Forøvrig rammes bruk av alkohol og andre rusmidler i forbindelse med idrettsarrangement av Norges Idrettsforbunds lov (§11-2g og §11-2h).

C: Lokalanestetika

Injisérbare lokalbedøvende medikamenter (lokalanestetika) med unntak av kokain er tillatt dersom følgende regler overholdes:

- Bruk begrenses til lokale eller intraartikulære (direkte i ledd) injeksjoner.
- Bruken må være medisinsk berettiget. Norges Idrettsforbund har bestemt at bruk skal være begrenset til å omfatte nødvendig lokalbedøvelse som ledd i medisinsk behandling. Lokalanestetika kan ikke brukes for å dempe smerte for derved å gjøre utøveren i stand til å fullføre konkurransen eller treningen. Dette fører bare til økt belastning på skadestedet og er i strid med medisinsk berettiget behandling og med dopingreglene.

I forbindelse med OL og andre internasjonale mesterskap kan det være et krav at bruk av lokalanestetika skal meldes til medisinsk kommisjon. Det kan også være et krav at utøveren fremstilles for undersøkelse hos en uavhengig lege.

D: Kortikosteroider

De naturlig forekommende og syntetiske kortikosteroidene brukes hovedsakelig mot ulike betennelsestilstander. Kortikosteroider kan ha en stimulerende effekt, endrer kroppens egenproduksjon og har en rekke bivirkninger som gjør at bruk skal være underlagt medisinsk kontroll.

Bruk av kortikosteroider er forbudt med unntak av:

- Lokal bruk (øyedråper, øredråper og salver)
- Inhalasjonsbehandling (astma, allergisk rhinitt)
- Lokale eller intraartikulære injeksjoner.

Bruken må være medisinsk berettiget med de samme begrensninger som for lokalanestetika (se IIC).

I forbindelse med OL og andre internasjonale mesterskap kan det være et krav at bruk av lokalanestetika skal meldes til medisinsk kommisjon. Det kan også være et krav at utøveren fremstilles for undersøkelse hos en uavhengig lege.

E: Betablokkere

Betablokkere brukes i behandling av høyt blodtrykk og hjerterytmeforstyrrelser. Bruk av betablokkere gir redusert skjelvefølelse og er forbudt i enkelte idretter som bestemt av vedkommende internasjonale særforbund (f. eks. bueskyting, bob, fotball, ishockey, judo, moderne femkamp, skyting, biljard, svømming, taekwondo, triatlon, undervannsidrett, vektløfting, volleyball). Listen over særforbund er ikke fullstendig, og kan endres uavhengig av dette heftet.

Det finnes flere alternativer til betablokkere som medisinsk behandling, og de fleste vil i samarbeid med sin lege kunne finne frem til et preparat som ikke står på dopinglisten.

Viktig punkter å være klar over ved preparatlisten:

1. Norges Idrettsforbund har vedtatt forbud mot bruk av stoffer som er oppført på IOC's liste.
2. Bare preparater som er registrert i Norge er tatt med på listene nedenfor.
3. Utenlandske preparater som ikke er registrert i Norge, må sjekkes på stoff/generisk navn av lege eller farmakolog hvorvidt preparatene hører hjemme i de klasser som står på dopinglisten.
4. Det finnes en rekke stoffer med liknende virkning som de stoffer som er oppført på IOC's liste. Det står derfor klart at liknende stoffer (related compounds) er å betrakte som doping. Med liknende stoffer menes stoffer med liknende farmakologisk virkning og/eller kjemisk struktur som stoffer på dopinglisten.
5. En del internasjonale særforbund opererer med egne lister for sine særidretter. I store trekk følger de imidlertid IOC's liste. Skal du delta i internasjonale konkurranser, sjekk ditt internasjonale særforbunds liste.
6. Sammensatte preparater er bare angitt med den aktuelle forbindelse som er hentet fra dopinglisten.
7. Naturprodukter kan inneholde forbindelser som står på dopinglisten. Det tilrådes derfor ikke å anvende naturpreparater i idrettssammenheng.
8. Det er forbudt å innføre legemidler fra utlandet selv om det er anskaffet uten resept. Legemidler utstedt på resept til en navngitt person skal ikke brukes av andre enn den resepten er utstedt til.
9. Midler som står på dopinglisten kan benyttes til medisinsk behandling ved sykdom. Slike midler skal ikke benyttes i forbindelse med utøvelse av idrett. Videre skal det påses at stoffene er ute av kroppen ved utøvelse av idrett. Ved nødvendig bruk av legemidler, ta kontakt med lege eller Norges Idrettsforbund for nærmere informasjon. Legeattest gir ikke fritak fra forbud mot bruk av ulovlige midler.

Lokalanestetika som er gjenstand for visse restriksjoner

Stoff/generisk navn	Spesialitetsnavn	Doping-gruppe
Bupivakain	Marcaïn «Astra»	IIIC
	Marcaïn tung «Astra»	IIIC
	Marcaïn-Adrenalin «Astra»	IIIC+IA
Lidokain	Depo-Medrol cum lidocain «Upjohn»	IIIC+IIID
	Xylocain «Astra»	IIIC
	Xylocain tung «Astra»	IIIC
	Xylocain-Adrenalin «Astra»	IIIC+IA
Mepivakain	Carbocain Dental «Astra»	IIIC
Prilokain	Citanest Octapressin «Astra»	IIIC

Spesialitetsnavn	Stoff/generisk navn	Doping-gruppe
Carbocain Dental «Astra»	mepivakain	IIIC
Citanest Octapressin «Astra»	prilokain	IIIC
Depo-Medrol cum lidocain «Upjohn»	lidokain	IIIC+IIID
Marcaïn «Astra»	bupivakain	IIIC
Marcaïn-Adrenalin «Astra»	bupivakain	IIIC+IA
Marcaïn tung «Astra»	bupivakain	IIIC
Xylocain «Astra»	lidokain	IIIC
Xylocain-Adrenalin «Astra»	lidokain	IIIC+IA
Xylocain tung «Astra»	lidokain	IIIC

Kortikosteroider som er gjenstand for visse restriksjoner

Stoff/generisk navn	Spesialitetsnavn	Doping-gruppe
Betametason	Celeston «Schering-Plough»	IIID
	Celeston Chronodose «Schering-Plough»	IIID
Dexametason	Decadron «MSD»	IIID
Fludrokortison	Florinef «Bristol-Myers Squibb»	IIID
Hydrokortison	Solu-Cortef «Upjohn»	IIID
Kortison	Cortison «Nycomed Pharma»	IIID
	Cortone «MSD»	IIID
Metylprednisolon	Depo-Medrol «Upjohn»	IIID
	Depo-Medrol cum lidocain	IIID+IIIC
	Medrol «Upjohn»	IIID
	Solu-medrol «Upjohn»	IIID
Prednisolon	Prednisolon «Nycomed Pharma»	IIID
Prednison	Prednison «LEO»	IIID
	Prednison «Nycomed Pharma»	IIID
Triamcinolon	Kenacort «Bristol-Meyers Squibb»	IIID
	Ledercort «Lederle»	IIID
	Lederspan «Lederle»	IIID
	Lederspan «Lederle»	IIID

Spesialitetsnavn	Stoff/generisk navn	Doping-gruppe
Celeston «Schering-Plough»	betametason	IIID
Celeston Chronodose «Schering-Plough»	betametason	IIID
Cortison «Nycomed Pharma»	kortison	IIID
Cortone «MSD»	kortison	IIID
Decadron «MSD»	dexametason	IIID
Depo-Medrol «Upjohn»	metylprednisolon	IIID
Depo-Medrol cum lidocain «Upjohn»	metylprednisolon	IIID+IIIC
Florinef «Bristol-Myers Squibb»	fludrokortison	IIID
Kenacort «Bristol-Myers Squibb»	triamcinolon	IIID
Ledercort «Lederle»	triamcinolon	IIID
Lederspan «Lederle»	triamcinolon	IIID
Medrol «Upjohn»	metylprednisolon	IIID
Prednisolon «Nycomed Pharma»	prednisolon	IIID
Prednison «LEO»	prednison	IIID
Prednison «Nycomed Pharma»	prednison	IIID
Solu-Cortef «Upjohn»	hydrokortison	IIID
Solu-Medrol «Upjohn»	metylprednisolon	IIID

Betablokkere som er gjenstand for visse restriksjoner

Stoff/generisk navn	Spesialitetsnavn	Doping-gruppe
Alprenolol	Aptin «Hässle»	IIIE
Atenolol	Alinor «AL»	IIIE
	Atenolol «NMPPharma»	IIIE
	Coratol «Weifa»	IIIE
	Tenormin «ZENECA»	IIIE
	Uniloc «Nycomed Pharma»	IIIE
Karvedilol	Dilatrend «Boehringer Mannheim»	IIIE
	Kredex «SB»	IIIE
Metoprolol	Metoprolol «NMPPharma»	IIIE
	Seloken «Hässle»	IIIE
Oxprenolol	Selo-Zok «Hässle»	IIIE
	Trasicor «Ciba»	IIIE
Pindolol	Decreten «Dumex»	IIIE
	Hexapindol «Dura Scan»	IIIE
	Visken «Sandoz Pharma»	IIIE
Propranolol	Inderal «ZENECA»	IIIE
	Inderal Retard «ZENECA»	IIIE
	Pranolol «AL»	IIIE
	Pronovan «Nycomed Pharma»	IIIE
	Sotalol	Sotacor «Bristol-Myers Squibb»
Timolol	Sotalol «Nycomed Pharma»	IIIE
	Betim «LEO»	IIIE
	Blocadren «MSD»	IIIE

Spesialitetsnavn	Stoff/generisk navn	Doping-gruppe
Alinor «AL»	atenolol	IIIE
Aptin «Hässle»	alprenolol	IIIE
Atenolol «NMPharma»	atenolol	IIIE
Betim «LEO»	timolol	IIIE
Blocadren «MSD»	timolol	IIIE
Coratol «Weifa»	atenolol	IIIE
Decreten «Dumex»	pindolol	IIIE
Dilatrend «Boehringer Mannheim»	karvedilol	IIIE
Hexapindol «Dura Scan»	pindolol	IIIE
Inderal «ZENECA»	propranolol	IIIE
Inderal Retard «ZENECA»	propranolol	IIIE
Kredex «SB»	karvedilol	IIIE
Metoprolol «NMPharma»	metoprolol	IIIE
Pranolol «AL»	propranolol	IIIE
Pronovan «Nycomed Pharma»	propranolol	IIIE
Seloken «Hässle»	metoprolol	IIIE
Selo-Zok «Hässle»	metoprolol	IIIE
Sotacor «Bristol-Myers Squibb»	sotalol	IIIE
Sotalol «Nycomed Pharma»	Sotalol	IIIE
Tenormin «ZENECA»	atenolol	IIIE
Trasicor «Ciba»	oxprenolol	IIIE
Unitoc «Nycomed Pharma»	atenolol	IIIE
Visken «Sandoz Pharma»	pindolol	IIIE

Liste over spesialpreparater/stoffer som er forbudt å bruke

Spesialitetsnavn	Stoff/generisk navn	Doping-gruppe
Adrenalin «Nycomed Pharma»	adrenalin	IA
Adrenalin Medihaler «3M Pharma»	adrenalin	IA
Aldactone «Searle»	spironolakton	ID
Allergin-Coffein «Nycomed Pharma»	koffein	IA
Anadur «Kabi Pharmacia»	nandrolon	IC
Androxon «Organon»	testosteron	IC
Anervan «Kabi Pharmacia»	koffein	IA
Antineuralgica «A. L.»	koffein	IA
Aporex «A. L.»	dextropropoksyfen	IB
Aramine «MSD»	metaraminol	IA
Baycaron «Bayer»	mefrusid	ID
Berotec		
«Boehringer Ingelheim»	fenoterol	IA
Bricanyl «Draco» ¹⁾	terbutalin	IA
Bricanyl Depot «Draco»	terbutalin	IA
Burinex «LEO»	bumetanid	ID
Burinex-K «LEO»	bumetanid	ID
Cafergot «Sandoz Pharma»	koffein	IA
Cafergot comp. «Sandoz Pharma»	koffein	IA
Centyl «LEO»	bendroflumetiazid	ID
Centyl med kaliumklorid «LEO»	bendroflumetiazid	ID
Cosylan «Parke-Davis»	etylmorfin	IB
Deca-Durabolin «Organon»	nandrolon	IC
Dexamin «Nycomed Pharma»	amfetamin	IA
Dichlotride «MSD»	hydroklortiazid	ID
Diural «A. L.»	furosemid	ID
Dobutrex «Lilly»	dobutamin	IA
Dolcontin «Kabi Pharmacia»	morfin	IB
Dopamin «Nycomed Pharma»	dopamin	IA
Dopram «Wyeth»	doxapram	IA
Edecrin «MSD»	etakrynsyre	ID
Efedrin «Nycomed Pharma»	efedrin	IA
Effortil «Boehringer Ingelheim»	etilefrin	IA
Eprex «Cilag»	erytropoietin	IE
Esidrex «CIBA»	hydroklortiazid	ID
Esidrex-K «CIBA»	hydroklortiazid	ID
Fanalgin «Weifa»	koffein	IA

Spesialitetsnavn	Stoff/generisk navn	Doping-gruppe
Fenazon-Koffein		
«Nycomed Pharma»	koffein	IA
Fluitran «Schering-Plough»	triklormetiazid	ID
Fortralin «Winthrop»	pentazocin	IB
Furix «Nycomed Pharma»	furosemid	ID
Furosemid «Orion»	furosemid	ID
Genotropin «Kabi Pharmacia»	somatropin	IE
Halotestin «Upjohn»	fluoksymesteron	IC
Humatrope «Lilly»	somatropin	IE
Hydramil «A. L.»	amilorid+	
	hydroklortiazid	ID
Hydrokon «Nycomed Pharma»	hydrokon	IB
Hygroton «Geigy»	klortalidon	ID
Hyprenan «Hässle»	prenalterol	IA
Impugan «Dumex»	furosemid	ID
Isoprenalin «Nycomed Pharma»	isoprenalin	IA
Ketogan «Lundbeck»	ketobemidon	IB
Lasix «Hoechst»	furosemid	ID
Lasix Retard «Hoechst»	furosemid	ID
Leptanal «Janssen»	fenatyl	IB
Lunerin «Draco»	fenylpropanolamin	IA
Marcaïn-Adrenalin «Astra»	adrenalin	IA+IIIC
Mestoranum «Schering AG»	mesterolol	IC
Metadon «Nycomed Pharma»	metadon	IB
Midamor «MSD»	amilorid	ID
Moduretic «MSD»	amilorid+	
	hydroklortiazid	ID
Monydrin «Draco»	fenylpropanolamin	IA
Morfin «Nycomed Pharma»	morfin	IB
Morfin Epidural «Nycomed Pharma»	morfin	IB
Morfin-Skopolamin «Nycomed Pharma»	morfin	IB
Norditropin «Novo Nordisk»	somatropin	IE
Normorix «Nycomed Pharma»	amilorid+	
	hydroklortiazid	ID
Peremesin «Bristol-Myers Squibb»	koffein	IA
Petidin «Nycomed Pharma»	petidin	IB
Physex «LEO»	koriogonadotropin	IE
Pregnyl «Organon»	koriogonadotropin	IE
Primobolan «Schering AG»	metenolon	IC

Spesialitetsnavn	Stoff/generisk navn	Doping-gruppe
Primobolan-Depot «Schering AG»	metenolon	IC
Primoteston-Depot «Schering AG»	testosteron	IC
Probecid «Astra»	probenecid	IIB
Profasi «Sero»	koriogonadotropin	IE
Rapifen «Janssen»	alfentanil	IA
Recormom «Boehringer Mannheim»	erytropoietin	IE
Renese «Phizer»	polytiazid	ID
Rinexin «Kabi Pharmacia»	fenylpropanolamin	IA
Rinomax «Kabi Pharmacia»	fenylpropanolamin	IA
Ritalin «CIBA»	metylfenidat	IB
Salbuvent «Nycomed Pharma» ¹⁾	salbutamol	IA
Serevent «Allenburys»	salmeterol	IA
Soldactone «Searle»	kanrenoatkalium	ID
Solvipect comp. «Nycomed Pharma»	etylmorfin	IB
Somadril comp. «Dumex»	koffein	IA

Spirix «Nycomed Pharma»	spironolakton	ID
Spiropal «Nycomed Pharma»	spironolakton	ID
Sterk hostesirup «Nycomed Pharma»	etylmorfin	IB
Synacthen «CIBA»	tetrakosaktid	IE
Synacthen Depot «CIBA»	tetrakosaktid	IE
Temgesic «Reckitt & Colman»	buprenorfin	IB
Tuxidrin «Weifa»	efedrin	IA
Vaponefrin «Fisons»	adrenalin	IA
Ventoline «Glaxo» ¹⁾	salbutamol	IA
Ventoline Depot «Glaxo»	salbutamol	IA
Xylocain-Adrenalin «Astra»	adrenalin	IA+IIIC

¹⁾ Gjelder legemiddelformer til systemisk bruk (injeksjonsvæske, mikstur og tabletter). Legemiddelformer til inhalasjon (inhalasjonspulver, inhalasjonsaerosol og inhalasjonsvæske) er tillatt.

Liste over stoffer/spesialpreparater som er forbudt å bruke

Stoff/generisk navn	Spesialitetsnavn	Doping-gruppe
Adrenalin	Adrenalin «Nycomed Pharma»	IA
	Adrenalin Meedihaler «3M Pharma»	IA
	Marcain-Adrenalin «Astra»	IIIC+IA
	Vaponefrin «Fisons»	IA
	Xylocain-Adrenalin «Astra»	IIIC+IA
Alfentanil	Rapifen «Janssen»	IA
Amfetamin	Dexamim «Nycomed Pharma»	IA
Amilorid	Midamor «MSD»	ID
Amilorid + hydroklortiazid	Hydramil «A·L»	ID
	Moduretic «MSD»	ID
	Normorix «Nycomed Pharma»	ID
	Centyl «LEO»	ID
Bendroflumetiazid	Centyl med kaliumklorid «LEO»	ID
	Burinex «LEO»	ID
Bumetanid	Burinex-K «LEO»	ID
	Temgesic «Reckitt & Colman»	IB
Dextropropoksyfen	Aporex «A·L»	IB
Dobutamin	Dobutrex «Lilly»	IA
Dopamin	Dopamin «Nycomed Pharma»	IA
Doxapram	Dopram «Wyeth»	IA
Efedrin	Efedrin «Nycomed Pharma»	IA
	Tuxidrin «Weifa»	IA
Erythropoietin	Eporex «Cilag»	IE
	Recormon «Boehringer Mannheim»	IE
Etakrynsyre	Edocrin «MSD»	ID
Etilefrin	Effortil «Boehringer Ingelheim»	IA
Etylmorfin	Cosylan «Parke Davis»	IB
	Solvipect comp. «Nycomed Pharma»	IB
	Sterk hostesirup «Nycomed Pharma»	IB
	Berotec «Boehringer Ingelheim»	IA
Fentanyl	Leptanal «Janssen»	IB
Fenylpropanolamin	Lunerin «Draco»	IA
	Monydrin «Draco»	IA
	Rinexin «Kabi Pharmacia»	IA
	Rinomar «Kabi Pharmacia»	IA
Fluoksymesteron	Halotestin «Upjohn»	IC
Furosemid	Diural «A·L»	ID

Hydroklortiazid	Furix «Nycomed Pharma»	ID
	Furosemid «Orion»	ID
	Impugan «Dumex»	ID
	Lasix «Hoechst»	ID
	Lasix Retard «Hoechst»	ID
	Dichlotride «MSD»	ID
	Esidrex «CIBA»	ID
	Esidrex-K «CIBA»	ID
	Hydrokon «Nycomed Pharma»	IB
	Isoprenalin «Nycomed Pharma»	IA
	Soldactone «Searle»	ID
	Ketogan «Lundbeck»	IB
Hydrokon	Hygroton «Geigy»	ID
	Allergin-Coffein «Nycomed Pharma»	IA
	Anervan «Kabi Pharmacia»	IA
	Antineuralgica «A·L»	IA
	Cafergot «Sandoz Pharma»	IA
	Cafergot comp. «Sandoz Pharma»	IA
	Fanalgin «Weifa»	IA
	Fenaxon-Koffein «Nycomed Pharma»	IA
	Peremesin «Bristol-Myers Squibb»	IA
	Somadril comp. «Dumex»	IA
	Physex «LEO»	IE
	Pregnyl «Organon»	IE
Koriongonadotropin	Profasi «Serono»	IE
	Baycaron «Bayer»	ID
	Mestoranum «Schering AG»	IC
	Metadon «Nycomed Pharma»	IB
	Aramine «MSD»	IA
	Primobolan «Schering AG»	IC
	Primobolan-Depot «Schering AG»	IC
	Ritalin «CIBA»	IB
	Dolcontin «Kabi Pharmacia»	IB
	Morfin «Nycomed Pharma»	IB
	Morfin Epidural «Nycomed Pharma»	IB
	Morfin-Skopolamin «Nycomed Pharma»	IB
Mefrusid	Mestoranum «Schering AG»	IC
	Metadon «Nycomed Pharma»	IB
	Aramine «MSD»	IA
	Primabolan «Schering AG»	IC
	Primobolan-Depot «Schering AG»	IC
	Ritalin «CIBA»	IB
	Dolcontin «Kabi Pharmacia»	IB
	Morfin «Nycomed Pharma»	IB
	Morfin Epidural «Nycomed Pharma»	IB
	Morfin-Skopolamin «Nycomed Pharma»	IB
	Morfin «Nycomed Pharma»	IB
	Metylfenidat	Mestoranum «Schering AG»
Metadon «Nycomed Pharma»		IB
Aramine «MSD»		IA
Primabolan «Schering AG»		IC
Primobolan-Depot «Schering AG»		IC
Ritalin «CIBA»		IB
Dolcontin «Kabi Pharmacia»		IB
Morfin «Nycomed Pharma»		IB
Morfin Epidural «Nycomed Pharma»		IB
Morfin-Skopolamin «Nycomed Pharma»		IB
Morfin «Nycomed Pharma»		IB
Morfin		Mestoranum «Schering AG»
	Metadon «Nycomed Pharma»	IB
	Aramine «MSD»	IA
	Primabolan «Schering AG»	IC
	Primobolan-Depot «Schering AG»	IC
	Ritalin «CIBA»	IB
	Dolcontin «Kabi Pharmacia»	IB
	Morfin «Nycomed Pharma»	IB
	Morfin Epidural «Nycomed Pharma»	IB
	Morfin-Skopolamin «Nycomed Pharma»	IB
	Morfin «Nycomed Pharma»	IB

Stoff/generisk navn	Spesialitetsnavn	Doping-gruppe
Nandrolon	Anadur «Kabi Pharmacia»	IC
	Deca-Durabolin «Organon»	IC
	Fortralin «Winthrop»	IB
	Petidin «Nycomed Pharma»	IB
	Renese «Pfizer»	ID
	Hyprenan «Hässle»	IA
	Probecid «Astra»	IIB
	Salbuvent «Pharma» ¹⁾	IA
	Ventoline «Glaxo» ¹⁾	IA
	Ventoline Depot «Glaxo»	IA
	Serevent «Allenburys»	IA
	Genotropin «Kabi Pharmacia»	IE
Somatropin	Humatrope «Lilly»	IE
	Norditropin «Novo Nordisk»	IE
	Aldactone «Searle»	ID
	Spirix «Nycomed Pharma»	ID
	Spiropal «Nycomed Pharma»	ID
	Bricanyl «Draco» ¹⁾	IA
	Bricanyl Depot «Draco»	IA
	Androxon «Organon»	IC
	Primoteston-Depot «Schering AG»	IC
	Synacthen «CIBA»	IE
	Synacthen Depot «CIBA»	IE
	Fluitran «Schering-Plough»	ID

¹⁾ Gjelder legemiddelformer til systemisk bruk (injeksjonsvæske, mikstur og tabletter). Legemiddelformer til inhalasjon (inhalasjonspulver, inhalasjonsaerosol og inhalasjonsvæske) er tillatt.

TOPPIDRETTSSENTRET

Velkommen til et "nytt", utvidet og forbedret Toppidretts-senter. Etter en tid med omorganisering, ombygging og utvidelse er vi stolte av å kunne presentere et senter som er enda mer tilpasset de funksjonene og tjenestene som toppidretten i dag krever av et nasjonalt kompetansesenter.

Det har alltid vært en hovedmålsetting for Toppidrettsenteret å tilby de fleste særforbundene tjenester med høy faglig kvalitet. For å få dette til var det nødvendig å øke spekteret av tjenester og kapasiteten innen flere fagområder. Når vi nå har fått større og bedre lokaler, bedre utstyr og en styrket bemanning, mener vi at vi kan innfri målsettingen. Toppidrettsenteret er fremdeles et lite senter i internasjonal målestokk. Gjennom det unike samarbeidet med Olympiatoppen og Norges Idrettshøgskole, utgjør vi imidlertid et totalkonsept som vekker oppsikt langt utover norsk toppidrett. Etter at Norges Olympiske Komité (NOK)/Olympiatoppen fikk driftsansvaret for Toppidrettsenteret høsten 1993, organiserte vi senteret i fem avdelinger.



Denne presentasjonen beskriver noen av endringene som har skjedd gjennom utbyggingen.

Administrasjonsavdelingen

Det har ikke skjedd noen økning av personell innen administrasjonen hverken for Toppidrettsenteret eller NOK/Olympiatoppen. Men det var tidligere for få kontorer og vanskelig arbeidsforhold. Ved at vi nå har fått flere kontorplasser, kan vi også tilby eksternt engasjerte konsulenter og trenere/ledere fra særforbundene funksjonelle arbeidsplasser når de har behov for å arbeide på senteret. Endelig har vi også fått flere møte- og grupperom.

Hotellavdelingen

Selve overnattingsavdelingen på senteret er ikke berørt av utbyggingen. Men vi har utvidet kapasiteten når det gjelder bespising. Toppidrettsenteret har svært mange brukere på dagtid i tillegg til mange overnattingsgjester. Nå vil enda flere få fullgod servering, og vi kan ha kafédrift i enkelte perioder. Kjøkkenet vårt tilfredsstilte ikke dagens behov og tekniske krav, og det var derfor nødvendig å utvide og forbedre denne delen.



Test og trening

Mange har vært forundret over hvor liten plass som tidligere var satt av til denne viktige virksomheten. Tidligere var det umulig å gjennomføre gode tester og kvalitetstrening fordi stadig



flere idretter benyttet seg av disse tilbudene. Kapasiteten var sprengt. Avdelingen har gjennomgått store endringer, og er det området som i volum er blitt mest utvidet. Vi har nå også fått kapasitet til å ta i mot lagspillere og større grupper som ønsker å trene sammen. Vi har muligheten til å gjennomføre flere tester og flere typer trening enn tidligere.

Toppidrettsenteret har en samarbeidsavtale med DAVID om levering av treningsmaskiner. Dette er det mest moderne og funksjonelle treningsutstyret som finnes, og gir unik mulighet til testing, forskning og rehabilitering.

Det er viktig med et variert treningsmiljø. Det er et mål for treningsavdelingen også å kunne tilby tjenester til brukere som ikke er en del av toppidretten. Utvidelsen gjør dette mulig uten å forringe treningskvaliteten for våre topputøvere. Det gir også Toppidrettsenteret store innjeningsmuligheter.

Helseavdelingen

Det er ikke et mål for senteret å ha en stor helseavdeling med mange faggrupper. Men det er behov for et overordnet miljø som kan koordinere og kvalitetssikre toppidrettens ulike behov. Vi vil nå få kapasitet til konsultasjon når det er behov for dette - også i forbindelse med samlinger på senteret. Vi har økt kontorkapasiteten både for leger og fysioterapeuter. I tillegg fungerer helseavdelingen som alarmsentral for hele toppidretten, og det innebærer blant annet døgnvakt.



Rehabilitering og restitusjon er satsingsområder for toppidrettens FOU-program. Nå får vi et spesialrom med basseng som vil øke vår kompetanse om bruk av vann og massasje.

FOU-avdelingen

Dette er avdelingen som arbeider tettast med Olympiatoppen. Toppidrettsenteret har som ansvar å administrere og kvalitetssikre toppidrettens FOU-arbeid. Det skal gjennomføres ulike prosjekter, og kunnskap skal gjøres tilgjengelig for trenere og ledere. Det er etablert et fagråd, og avdelingens leder sitter i NFRs programstyre for idrettsforskning. Norges Idrettshøgskole er den viktigste samarbeidsinstitusjonen.

Prosjekter blir initiert fra ulike instanser. Det kan være fagpersoner i særforbund, studenter ved høyskolene og andre. Fou-avdelingen koordinerer det faglige arbeidet på tvers av senterets faggrupper, og initierer også selv prosjekter. Et eksempel er spørsmålene rundt høydetrening hvor senteret har etablert et eget "høyderom" for forskning.



Sammen med Olympiatoppen utvikler vi en database for toppidretten. Den inneholder faglig materiale, oversikt over fagpersoner og test- og treningsresultater. Basen vil bli koblet mot internasjonale databaser og også ha tilknytning til video. I tillegg har vi et rom med seks arbeidsplasser for trenere og ledere som bruker basen.

TOPPIDRETTSENTRET

NYTT KUNDESYSTEM FOR MEDLEMSKAP OG BETALING

MEDLEMSAVGIFT

- ◆ 12 måneder og mer: Kr 250.-
- ◆ Under 12 måneder: Kr 500.-
- ◆ Grupper - over 10 pers.: etter avtale

Dette er en engangsvgift for nye medlemmer, men avgiften må betales på nytt dersom kunden ikke har fornyet sitt treningskort innen 14dg etter at kontrakten har gått ut. Medlemsavgiften skal betales kontant.

MÅNEDLIG INNBETALING GJENNOM AUTOGIRO - KONTANT BETALING

Kunden kan enten signere en autogiro-kontrakt og oppgi et bank- eller postgironummer, eller betale kontant. Autogiro-kontoen blir trukket en gang pr måned ved 6 - 12 månederskontrakter.

Minste bindingstid er 3 måneder.

Ved kontrakter under 6 måneder forlanges kontant betaling av hele beløpet (postgiro innbet.).

Ved kontrakter på 6 - 12 måneder kan hele beløpet betales kontant (postgiro innbet), eller autogiro trekk hver måned.

Følgende prisliste gjelder:

Kundekategori	Månedlig beløp	Kontant betaling 1/2 år	Kontant betaling 1 år	DAGTID Månedlig beløp	DAGTID Kontant 1/2 år	DAGTID Kontant 1 år
Privat	350.-	2.100.-	4.200.-	265.-	1.590.-	3.180.-
Studenter / Militære	280.-	1.680.-	3.360.-	210.-	1.260.-	2.520.-
Grupper : 5-10 stk	315.-	1.890.-	3.780.-	225.-	1.350.-	2.700.-
Grupper : 11-25 stk	300.-	1.800.-	3.600.-	205.-	1.230.-	2.460.-
Grupper : 26 - over	270.-	1.620.-	3.240.-	190.-	1.140.-	2.280.-
Pensjonister	210.-	1.260.-	2.520.-	160.-	960.-	1.920.-

Åpningstid : mandag - fredag : 0700 - 2200, lørdag - søndag : 1100 - 1700

DAGTID : Trening skal være påbegynt innen 14.00

BETALING PR. TRENING

Kr 70.-

FORSVARET OG TOPPIDRETT

INFORMASJON OM TJENESTE PÅ SPESEIELLE VILKÅR FOR TOPPIDRETTSUTØVERE

1. Antall toppidrettsutøvere som kommer inn under ordningen samt uttak

Budsjettnedskjæringer og bemanningsreduksjoner i Forsvaret fører til at ordningen med 250 utøvere nå blir redusert til 200 utøvere. Med denne reduksjonen vil det være mulig å opprettholde/forbedre kvaliteten på ordningene for utøverne ved de enkelte avdelinger samt at kvalitetskravene for de utøverne som tas inn skjerpes. Uttaket vil foretas av NIF/Olympiatoppen/Forsvaret etter forbundenes prioriteringer.

2. Tjenestesteder, antall utøvere på hvert tjenestested, innkallingstidspunkt og tjenestetid

<u>Forsvarsgren</u>	<u>Sted</u>	<u>Antall</u>	<u>Innkallingstidspunkt/ tjenestetid</u>
<u>Hæren:</u> 140 plasser	Jørstadmoen	30----->	oktober
	Sessvollmoen	25 + 25--->	april + oktober
	Garden	30 + 30--->	april + oktober
			6 mnd. tjeneste på samme sted, deretter dimittering og overføring HV
<u>Luftforsvaret:</u> 35 plasser	Rygge	6	
	Gardermoen	5	
	Bardufoss	5	
	Værnes	5----->	Innkalling mars, juli,sept
	Kjeller	4	m/rekr.skole 8 uker Værnes
	Gråkallen Tr.heim	2	Deretter overføring til
	Stavern	5	de respektive stedene
Kristiansand	3	for 10 mnd tjeneste	
<u>Sjøforsvaret:</u> 25 plasser	Stavanger	5----->	Innkalling juli, august
	Kristiansand	6	m/rekr.skole 4-5 uker
	Bergen	5	Stavanger. Deretter
	Drøbak	3	overføring til de
	Horten	6	respektive stedene for
			11 mnd. tjeneste

3. Søknadsprosedyrer og frister

	<u>For innkalling i mars og april.</u>	<u>For innkalling i juli, august, september og oktober</u>
Søknad sendes direkte til særforbundene og skal være disse i hende innen:	18.11	01.03
Særforbundenes prioriteringer skal sammen med søknadskjemaene være NIF i hende innen	02.12	14.03
Koordinerings- og uttaksmøte (NIF/Olympiatoppen/Forsvaret)	08.12	21.03
Uttaket fra NIF/Olympiatoppen skal være Forsvaret i hende innen:	14.12	28.03

