

## Verdeeldheid in de denksportwereld Actief antidopingbeleid gewenst van denksportbonden

In juli heeft het NeCeDo het Ministerie van VWS geadviseerd dat de denksportbonden in Nederland een actief antidopingbeleid dienen te voeren. Dit geldt voor de sporten: schaken, dammen, bridge en go. Op het eerste gezicht kan dit verbazing wekken. De kwestie doping is nooit echt aan de orde geweest binnen de denksportwereld, afgezien van enige anekdotes over de effecten van alcohol, bètablokkers en marihuana. De denksporten zijn echter met het dopingvraagstuk in aanraking gekomen door de internationale regelgeving in de sport.

De Nederlandse overheid heeft in 1995 de Anti-Dopingconventie van de Raad van Europa geratificeerd. Dit betekent dat alle Nederlandse sportbonden een actief antidopingbeleid moeten voeren. Dit geldt voor alle sportbonden die aangesloten zijn bij NOC\*NSF, en dus ook voor de denksportbonden. Bij deze denksporten was het tot op heden echter onduidelijk of er wel sprake kan zijn van doping. Wetenschappelijke gegevens hierover ontbreken. Vandaar dat het Ministerie van VWS het NeCeDo heeft gevraagd om door middel van een onderzoek hierover meer duidelijkheid te verschaffen.

### Onderzoek

Het onderzoek richtte zich op de beschikbare wetenschappelijke literatuur over het farmacologisch beïnvloeden van denkprocessen. Vele stoffen kunnen dit doen, maar de exacte effecten op de denksportprestatie zijn moeilijk te voorspellen. Om hier toch een goed zicht op te krijgen, is er een bijeenkomst georganiseerd waar het onderwerp is bespro-



ken door zowel mensen uit de sportwereld (denksporters en bestuurders) als wetenschappers met expertise op het gebied van de neurowetenschappen. In het onderzoek is als uitgangspunt genomen dat een stof als doping is aan te duiden indien deze bij gebruik zowel prestatiebevorderend als schadelijk voor de gezondheid is. Voor de denksporten geldt dit voor de stoffen amfetaminen, efedrine, cocaïne, bètablokkers, nicotine en stoffen die zorgen voor een vergrote zuurstofbeschikbaarheid van de hersenen. De prestatiebevorderende effecten van deze stoffen zullen over het algemeen klein zijn.

### Advies

Op basis van de uitkomsten van het onderzoek heeft het NeCeDo het Ministerie van VWS geadviseerd ook voor de Nederlandse denksportbonden (schaken, dammen, bridge en go) vast te houden aan de verplichting tot een actief antidopingbeleid. Er zou gecontroleerd moeten worden op de bovenstaande stoffen, met uitzondering van nicotine. Het gebruik van nicotine (middels rookgedrag) is dusdanig ingeburgerd dat het verbieden van nicotine te veel zou ingrijpen in de privé-sfeer van de denksporters.

### Coffeïne

Kenneren zullen het opvallend vinden dat in het bovenstaand rijtje het oppeppende coffeïne ontbreekt. Coffeïne is echter niet gevaarlijk voor de gezondheid bij het gebruik in die dosering dat het (nog) prestatiebevorderend werkt. Overmatig coffeïnegebruik vormt weliswaar een gevaar voor de gezondheid, maar bij de hoeveelheden waarbij dit gebeurt, werkt het juist prestatieverslechterend. Eén of twee kopjes koffie verhoogt wel de concentratie, en dus naar alle waarschijnlijkheid ook de denksportprestatie. Dit soort

matig coffeïnegebruik brengt echter geen grote gezondheidsrisico's met zich mee. Hierdoor kan coffeïne niet als dopinggeduide stof worden aangemerkt voor de denksportbonden.

Staatssecretaris Vliegthart heeft inmiddels laten weten dat zij zich kan vinden in de conclusie van het onderzoek. Ook hebben enkele betrokken bonden aangegeven dat het door het NeCeDo voorgestelde beleid internationaal gezien het beste alternatief is. Bridgers worden bijvoorbeeld al op internationale toernooien gecontroleerd op doping volgens de bestaande IOC-lijst van verboden stoffen en methoden. Op deze lijst staan ook anabole steroïden. Uit het NeCeDo-onderzoek blijkt dat dit onzinnig is voor denksporters. Het advies van het NeCeDo is voor bridgers dan ook een verlichting van de voor hen geldende internationale dopingregels.

U kunt het NeCeDo-rapport 'Denksport & Doping' bestellen door overmaking van f 12,50 op bankrekening 53.66.41.692 (NeCeDo, Capelle a/d IJssel) o.v.v. bestelnummer 124.

## NeCeDo en DoCoNed gezamenlijk verhuisd

NeCeDo en DoCoNed zijn per 1 juli jl. verhuisd van Rotterdam naar Capelle aan den IJssel. Alleen het bezoekadres en het postbusadres zijn gewijzigd; telefoonnummers, faxnummers en e-mail adressen zijn hetzelfde gebleven.

NeCeDo: Essebaan 17c  
Postbus 5014  
2900 EA Capelle aan den IJssel

DoCoNed: Essebaan 17c  
Postbus 5000  
2900 EA Capelle aan den IJssel

## Staatssecretaris Vliegthart tevreden over aanpak doping Doping belangrijk onderdeel van Beleidsnota Sport & Gezondheid

Staatssecretaris van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS), Margo Vliegthart, is tevreden met de (Nederlandse) aanpak op het gebied van doping. "Natuurlijk kan het beter, maar de Nederlandse sport is al een eind op weg. Gelukkig maar, want de gezondheid van de sporter dient voorop te staan."

*De wetswijziging die het mogelijk maakt om de handel in doping harder aan te pakken is eindelijk een feit. Hoe nu verder en wat betekent dit nu uiteindelijk voor de malafide handelaren?*

Vliegthart: "De wetswijziging is een belangrijke stap vooruit. Het voorstel ligt nu voor advies bij de Raad van State, nadat onlangs de Ministerraad ermee heeft ingestemd. Daarna kan het naar de Tweede Kamer. Er zijn zwaardere straffen mogelijk (tot maximaal zes jaar) en de illegale handel kan veel beter aangepakt worden. Politie en Justitie lopen nu ook tegen zaken aan, maar kunnen daar onvoldoende mee uit de voeten. Het wordt nu mogelijk om uitgebreider onderzoek te doen en de criminaliteit bloot te leggen en aan te pakken. En de rechter kan zwaardere straffen opleggen. De volgende stappen zijn straks aan het OM en aan de politie. Onze IGZ (Inspectie voor de Gezondheidszorg, red.) zal daarbij met al haar kennis over het toezicht op geneesmidde-



lenhandel actief betrokken zijn en expertise beschikbaar stellen. Het NeCeDo heeft twee jaar geleden becijferd dat er honderden miljoenen aan illegale geneesmiddelen in de sport omgaan. Dat moet nu dan boven tafel komen."

*Een aantal weken geleden heeft het NeCeDo het onderzoek Denksport & Doping afgerond. Kunt u zich vinden in de conclusies van het onderzoek en moeten nu ook de schakers, dammers, etc naar de dopingcontrole?*

Vliegthart: "Ik vind het een goed onderzoek en ik kan me vinden in de conclusies van het onderzoek. We gaan na de zomer in gesprek met de denksportbonden over het NeCeDo-rapport. Het onderzoek laat namelijk voor het eerst zien welke dopinggeduide stoffen betrekking hebben op de denksporten. Natuurlijk wordt er wat lacherig over gedaan, maar een aantal bonden moet er sowieso serieus over nadenken wanneer ze als sport tot het IOC willen toetreden. Dan gelden de dopingregels van het IOC, of Jan Timman dat nu prettig vindt of niet. Het is goed dat we daar nu al het debat over voeren. Bovendien gaat het er niet om dat we iets extra's eisen van de denksportbonden – een actief antidopingbeleid – maar of er reden is hen anders te behandelen dan de andere bonden die we hetzelfde vragen. Als daarvoor argumenten op tafel komen, zal ik daar serieus naar luisteren. Maar als het allemaal weinig voorstelt, zoals de criticasters menen, dan valt er weinig te vrezzen, dunkt mij."

Vervolg op pag. 2

## INHOUD

In deze Receptor komen de volgende onderwerpen aan bod:

pagina

1

- Actief antidopingbeleid gewenst van denksportbonden
- Interview met Staatssecretaris Sport, mevrouw Vliegthart
- NeCeDo en DoCoNed gezamenlijk verhuisd

pagina

2

- Wereldranglijstpositie bepaald door doping
- Van de directietafel 'hectisch jaar voor het NeCeDo'
- Vervolg interview mevrouw Vliegthart

pagina

3

- Lijf, Sport & Middelen, 'Doping als onderdeel van het studiepakket'
- NeCeDo-symposium 'Partner in Clean Sport' succesvol verlopen
- SYDNEY snippets

pagina

4

- Haaranalyses het volgende alternatief?
- Verlichte geesten gewenst in de sport
- Slim Fit; gezond slank zonder dieet
- Colofon



## Topsportklimaat in Nederland

### Wereldranglijstpositie bepaald door doping

Topsport strekt tot de verbeelding. Zeker in een jaar waarin de Olympisch Zomerspelen plaatsvinden en het Europees kampioenschap voetbal in 'eigen huis' werd georganiseerd, heeft niemand er van doordrongen te worden dat topsport van groot sociaal, economisch en maatschappelijk belang is. Niet voor niets is het er nationale overheden, de Nederlandse niet uitgezonderd, veel aan gelegen om te komen tot een goed topsportklimaat. Maar wat is nu zo'n klimaat waarin gouden medailles en aansprekende sporttitels niet uit kunnen blijven? Welke factoren spelen hierbij een rol? En hoe kan een gericht sportbeleid bijdragen aan de verbetering of totstandkoming van een goed topsportklimaat? Dit vormden enkele vragen van een onderzoek waarover recentelijk verslag werd uitgebracht onder de titel 'Het topsportklimaat in Nederland'.

#### Van natuurlijke aanleg tot maatschappelijke waardering

Naast Olympische en niet Olympische topsporters met een A- of B- status van beide seksen, waren ook topsportcoördinatoren en toptrainers middels enquêtes bij het onderzoek betrokken. Aangevuld met literatuuronderzoek, interviews met sleutelpersonen en enkele vragen aan 'de Nederlandse bevolking' werd zicht verkregen op verklarende factoren voor persoonlijk en nationaal succes in de top-

sport. Benaderd vanuit verschillende niveaus, van de individuele leefsituatie tot cultuur, werden de factoren onder de loep genomen teneinde helder zicht te krijgen op het Nederlandse topsportklimaat en mogelijkheden tot verbetering ervan.

#### De invloed van doping op de wereldranglijstpositie

Een onderdeel van het onderzoek vormde de vraag welke factoren van invloed zijn op de wereldranglijstpositie.

Naast trainingsmogelijkheden, een basisinkomen en internationale competities werd hierbij een uiterst bescheiden plaats ingenomen door doping. Wanneer men de respons van de topsporters, trainers en topsportcoördinatoren samenvoegt is 'slechts' één procent de mening toegedaan dat doping mede van invloed is op de wereldranglijstpositie. Het gewicht dat aan een bepaalde factor wordt toegekend wordt echter in sterke mate bepaald door de aard van de sport die men beoefent. Zo wordt doping significant vaker genoemd door individuele sporters dan door team- en semi-individuele sporters als de factor met de grootste invloed op de wereldranglijstpositie! Vermeldenswaardig is tevens dat er niet wordt gesproken over doping op zich, maar over 'ongelijk dopinggebruik', doelend op de buitenlandse concurrent die wordt verondersteld meer doping te gebruiken. Uitgaande van de resultaten van de NeCeDo-enquête

onder Nederlandse topsporters in 1997, één jaar eerder dan het betreffende onderzoek, zou dit betekenen dat tenminste 4 procent van de buitenlandse topsporters dopinggeduide middelen gebruikt.

#### Gedragsdeterminantenonderzoek?

Los van de vraag of de in de vorige alinea genoemde vertaalslag methodologisch wel correct is en of dit door epidemiologisch onderzoek gestaafd dan wel weerlegd kan worden, zegt de term 'ongelijk' bijzonder veel over de wijze waarop de Nederlandse individuele topsporter zijn buitenlandse collega bekijkt. Hierbij dient men zich af te vragen of de Nederlandse topsporter door deze zienswijze zelf tot het gebruik van doping wordt aangezet. Een vraag die beantwoord kan worden middels een gedragsdeterminantenonderzoek onder de Nederlandse topsporters, hetgeen een welkome verrijking van de eerder genoemde NeCeDo-enquête zal zijn.

Het onderzoeksrapport 'Het topsportklimaat in Nederland' is te verkrijgen bij Diopter - Janssens & Van Bottenburg, tel.: 073 - 61 26 401.

## Van de directietafel

### Hectisch jaar voor het NeCeDo

De laatste maanden voor de vakantie waren voor het NeCeDo hectisch. Na de organisatie van een succesvol verlopen symposium ter gelegenheid van het tienjarig bestaan van het NeCeDo, moest er worden verhuisd van Rotterdam naar Capelle aan den IJssel. Het beleidsadvies bij het onderzoek 'Denksport en Doping' werd afgerond en in de openbaarheid gebracht. De bridgers schijnen goed te kunnen leven met de resultaten van het onderzoek, terwijl de schakers er zichtbaar mee in hun maag zitten. De dopingwaaiers konden niet worden aangesleept, duizenden exemplaren zijn er over de toonbank gegaan. De serie van vier boeken geproduceerd binnen het project 'Lijf, Sport en Middelen' werd in samenwerking met Arko Uitgeverij in de markt gezet. Ook dit blijkt een schot in de roos, wekelijks worden er honderden van verkocht. Het bestuur wilde voor de vakantie nog een keer vergaderen. En ook dat gaat niet zomaar. Diverse beleidsnotities werden voorbereid. Standpunten moesten worden ingenomen ten aanzien van het reglement voor de onafhankelijke commissie van toezicht bij de dopingcontroles. De NeCeDo-inbreng bij het antidopingbeleid dat NOC\*NSF aan het ontwikkelen is, moest worden besproken. Een door NOC\*NSF eventueel in te stellen meldpunt kreeg van het NeCeDo de nodige aandacht. Wetenschappelijke en internationale ontwikkelingen werden door het NeCeDo-bestuur onder de loep genomen. Met het oog op de Olympische Spelen werd er door NeCeDo-medewerkers op vele zaterdagen en zondagen aan groepen topsporters voorlichting gegeven. Excessen bij de handel in doping werden met de Inspectie voor de

Volksgezondheid besproken en de problematiek werd in kaart gebracht. Beleid te dien aanzien is in ontwikkeling genomen.

En van vakantie terug ligt er weer veel werk te wachten. Het beleidsplan 2001 met subsidieaanvraag moet voor 1 oktober gereed zijn. De samenwerkingsovereenkomst tussen NeCeDo en DoCoNed moet worden afgerond en ondertekend. Een voorstel voor de verdeling van de 2500 dopingcontroles in 2001 moet worden uitgewerkt. Bijdragen voor de Beleidsnota 'Sport en Gezondheid' moeten worden geleverd aan de Rijksoverheid. DoCoNed zit dringend verlegen om meer dopingcontrole-officials, vooral vrouwen. Nog dit jaar worden voldoende dopingcontrole-officials door het NeCeDo opgeleid. Het NeCeDo assisteerde al bij tientallen bonden met het opzetten van een dopingreglement. Bij een verdere verfijning van deze reglementen blijft het NeCeDo beschikbaar voor de sportbonden. Als de financiering rond komt, zal er worden gestart met een hoogst noodzakelijk onderzoek naar de dopingproblematiek in de breedtesport. En dan als klap op de vuurpijl wordt de kwaliteit van het Nederlandse antidopingbeleid getoetst. De inmiddels meer dan 12 IADA-landen (Internationale Anti-Doping Arrangement) hebben onderling afgesproken elkaar op inhoud en kwaliteit te controleren. Dit jaar is Nederland dus aan de beurt om door enkele andere landen te worden gecontroleerd, voor 1 januari 2001 moet dit zijn afgerond.

Piet van der Kruk  
juli 2000

#### Vervolg van pag. 1

*Wat is uw standpunt over het afnemen van bloed voor gezondheids- of dopingcontroles? Moeten ze ook in Nederland uitgevoerd worden?*

Vliegthart: "Voor bijvoorbeeld het vaststellen van de hematocrietwaarde, is er geen andere mogelijkheid. Dan kan het niet anders en is het ook goed voor de sport en de sporters dat er op die manier tenminste wat aan gedaan wordt. Maar in principe vind ik dat je terughoudend moet zijn, omdat het verder gaat in het aantasten van de integriteit van het lichaam. Het is beter om nieuwe detectiemethoden te ontwikkelen, waardoor alle dopinggeduide stoffen in urine zijn aan te tonen. Die discussie tussen georganiseerde sport, wetenschap en sporters loopt nog. Ik wil daar niet al te veel op vooruit lopen. De gezondheid is primair een zaak van de sporter."

*Hoe moet je sporters bestraffen die doping gebruiken?*

Vliegthart: "Dat is een zaak van de georganiseerde sport zelf. Het gaat vooral om oneerlijke concurrentie ten opzichte van je medesporter. Die afspraak is er ook: de overheid pakt de illegale handel aan, de sport pakt zelf de sporter aan. Mij passen als staatssecretaris geen stellige uitspraken op dit punt. Er wordt door sportorganisaties en ook wel door sommige van mijn Europese collega's gepleit voor een minimumstraf van twee jaar, ook bij een eerste vergrijp. Maar dat dopinggebruik gestraft moet worden, staat natuurlijk vast. Ik heb de indruk dat sporters hier inmiddels wel van doordrongen zijn. Dat geldt ook voor het hele circuit eromheen: trainers, verzorgers, verenigingen, sponsors, etc."

*Gelooft u, gezien de vele dopingperikelen, nog steeds in schone sport?*

Vliegthart: "Natuurlijk gebeuren er dingen die teleurstellen, maar dat is overall. Dat betekent niet dat je geen normen meer zou moeten stellen of dat je de hoop zou moeten opgeven. Achteraf

gezien denk ik dat zowel de gebeurtenissen in de Tour de France van 1998 - sportief en commercieel een graadmeter van de eerste orde - als de discussie over de positie van het IOC, een enorme versnelling teweeg hebben gebracht in de aanpak van de dopingproblematiek. Het was niet alleen van "oh, wat erg", maar ook "wat kunnen we er aan doen?" Met als gevolg: gezondheidsonderzoeken bij het wielrennen, oprichting van WADA (World Anti-Doping Agency, red.), grotere activiteit van sportbonden, van diverse landen. Ook ikzelf heb van het momentum gebruik gemaakt om zaken door te zetten om een antidopingbeleid af te dwingen bij de bonden, de wetgeving aan te passen en, samen met NOC\*NSF, de oprichting van DoCoNed (Doping Controle Nederland, red.) te bewerkstelligen."

*U werkt aan de Beleidsnota Sport en Gezondheid, die begin volgend jaar gereed zal zijn. Neemt doping daar een belangrijke plaats in en wat komt er verder aan de orde?*

Vliegthart: "Het vertrekpunt is nadrukkelijk: sport en gezondheid. Dat gaat dus veel verder. De nadruk moet ook meer komen te liggen op preventie, gezonde leefstijl. Daar is nog heel veel winst te behalen. Bij de jeugd, maar ook bij ouderen. Ook bij gehandicapten zie je steeds vaker dat sport en bewegen bijdraagt aan de gezondheid. Natuurlijk gaat de Beleidsnota ook over hoe we de kwaliteit van de sportmedische begeleiding en opleiding kunnen verbeteren. Een goed voorbeeld daarvan is de blessurepreventie. Ten slotte komt ook doping aan de orde. We proberen in de Beleidsnota ook de samenhang tussen de diverse onderwerpen duidelijk te maken: meer bewegen is een gezondere leefstijl, dus minder uitval op het werk, maar bijvoorbeeld ook meer kans op een gezonde oude dag. Ik las laatst dat vier op de tien mensen van 20 jaar en ouder kampen met overgewicht; beginjaren tachtig was dat nog vijf (!) procent. Van die cijfers schrik je toch wel even. Als sport eraan kan bijdragen daar een kentering in te brengen, moeten we die kans met elkaar grijpen."

## Discussie over bloedcontroles NeCeDo-symposium 'Partner in Clean Sport' succesvol verlopen

Op 10 mei jongstleden werd in de Jaarbeurs Utrecht het NeCeDo-symposium 'Partner in Clean Sport' gehouden. Dit symposium had een dubbele functie. Aan de ene kant wil het NeCeDo op gezette tijden een brede en grootschalig toegankelijke bijeenkomst houden waar de huidige stand van zaken op dopinggebied wordt gepresenteerd. Aan de andere kant gaf het symposium een feestelijk tintje aan het tienjarig bestaan van het NeCeDo.

Op het symposium werd aandacht besteed aan heikle dopingvraagstukken. Zo ging Frank van der Meijden van het coördinatiebureau sponsoring Rabobank uitgebreid in op de 'zaak Dekker' en op de betrokkenheid van de hoofdsponsor hierbij. Hij maakte duidelijk dat het hebben van een antidopingbeleid commerciële noodzaak is, zowel voor de sponsors als voor de sport zelf.

Carla Galavazi van de Handhaving Adviesgroep B.V. stelde de effectiviteit van dopingcontroles ter discussie. Om een echte gedragsverandering onder sporters en hun begeleiders te bewerkstelligen, moeten dopingcontroles ongewoon, onverwacht en onvoorspelbaar plaatsvinden, terwijl het dopingbeleid juist zeer open en helder moet zijn. Dit laatste benadrukte ook Rens van Kleij van het NeCeDo. In deze presentatie kwamen de drie pijlers waarop een gedegen antidopingbeleid zou moeten rusten aan bod, te weten reglementering, voorlichting en controles.

### Bloedcontroles

Grote belangstelling ging uit naar de voordrachten van John Mendoza, directeur van de Australian Sports Drug Agency (ASDA), en Professor Jo Marx van het Universitair Medisch Centrum Utrecht. Deze belangstelling betrof vooral een discussie over de 'Australische' methode om EPO-gebruik op te sporen. Het dopinglab in Sydney heeft een methode ontwikkeld die gebaseerd is op bloedcontroles. De verwachting is dat deze methode al op de komende Olympische Spelen in Sydney gebruikt kan worden.

Professor Marx plaatste enkele vraagtekens bij de snelheid van het invoeren van bloedtests. Zijn verwachting is dat het nog wel enige tijd kan duren voordat alle ethische, praktische, medische en vooral ook juridische problemen omtrent het afnemen van bloedmonsters bij sporters zijn opgelost. Het afnemen van bloed kan op het gebied van dopingcontroles wel een meerwaarde hebben ten opzichte van urine, vooral als de bloedafnames frequent plaatsvinden zodat er een zogenaamd 'bloedpaspoort' kan worden aangelegd. Professor Marx pleitte tevens voor het invriezen van het bloedmonster om zo op een later tijdstip aanvullende analyses uit te kunnen voeren. Het bewaren van zo'n 'spijtserum' kan in een later stadium helpen om mogelijke nieuwe vragen te beantwoorden.

### Sportforum

De forumdiscussie werd op het einde van het symposium gevoerd door Frank Nusse, Jeroen Duyster, Peter Blangé, Frits Kessel en Tom van 't Hek. Eensgezind waren de heren over het onderwerp doping: het vormt een bedreiging voor de sport en moet daardoor bestreden worden. Het controleren van sporters is echter niet het oplossen van het dopingprobleem. Nog belangrijker is het om een cultuuromslag te bewerkstelligen door middel van open discussies over het onderwerp, om zo het idee gangbaar te maken dat doping simpelweg niet samengaat met sport.

Een uitgebreider verslag van het symposium is te vinden op de website van het NeCeDo: [www.necedo.nl](http://www.necedo.nl)

## SYDNEY snippers

Het zal niemand ontgaan zijn dat de Olympische Spelen in Sydney aanstaande zijn. Nooit tevoren was er vooraf zoveel te doen op het gebied van doping met het oog op de Spelen als nu: bloedtesten, wetgeving, invoerverboden en ga zo maar door. In onderstaand stukje worden nog een aantal zaken op een rijtje gezet.

### Wie worden er gecontroleerd?

Alle sporters die het 'Entry Form' ondertekend hebben, komen in aanmerking voor dopingcontroles. Dit betekent dat ook de reserves en degenen die vooralsnog geen accreditatie hebben, gecontroleerd kunnen worden voor de Olympische Spelen.

### Door wie wordt er gecontroleerd?

Er worden controles uitgevoerd door het IOC, en zo mogelijk ook door de Australische overheid en de internatio-

nale sportfederatie. Er zal in het kader van de Olympische Spelen gecontroleerd worden in de periode van 2 september tot 1 oktober 2000. Aangezien er voor het eerst controles buiten wedstrijdverband in het kader van de Olympische Spelen zullen plaatsvinden, kunnen deze controles overal plaatsvinden, dus ook buiten Australië of in het Olympisch dorp. Tijdens de Spelen worden de dopingcontroles uitgevoerd door dopingcontrole-officials van de SOCOG (Sydney Organising Committee Olympic Games).

### Dopingcontrole materiaal

Het gebruikte materiaal voor het verzamelen van de urine is niet het bekende Versapack materiaal (de gele en groene containertjes), maar de zogenaamde Bereg-kit van de firma Berlinger. In tegenstelling tot Versapack zijn dit dikke glazen flesjes.

### Geneesmiddelen en supplementen

Het wordt aangeraden om geneesmiddelen en supplementen voor de sporters vóór te checken bij de (chef-)arts of bij het NeCeDo. Als sporters zelf supplementen willen meenemen, wordt aangeraden zo veel mogelijk gesloten verpakkingen mee te nemen, liefst in de originele verpakking, met bijsluiters.

## Doping als onderdeel van het studiepakket

Het NeCeDo heeft de afgelopen twee jaar in het kader van het programma Lijf, Sport & Middelen (LSM) gastcolleges over doping verzorgd voor studenten van verschillende CIOS opleidingen (Centraal Instituut Opleiding Sportleiders) in Nederland.

Naar aanleiding van de positieve reacties op gastcolleges bij CIOS Arnhem (1998 én 1999) en bij CIOS Heerenveen (1999) heeft het NeCeDo voor het afgelopen studiejaar alle CIOS'en benaderd om de interesse te peilen voor een gastcollege. Vier (van de vijf) opleidingen zijn vervolgens als gastheer opgetreden waarbij CIOS Arnhem zelfs interesse had in twee bijeenkomsten.

De groep studenten waarvoor de bijeenkomst bedoeld is, wordt of is al werkzaam in de fitnessbranche als 'instructor' of als 'manager'. Tijdens het eerste gedeelte wordt aandacht besteed aan de verschillende dopingmiddelen die in de praktijk gebruikt worden (afslankmiddelen en anabole steroïden). Hierbij gaan ter illustratie ook verschillende middelen van hand tot hand. Tevens worden ook de belangrijkste effecten en bijwerkingen besproken van deze dopingmiddelen.

Het tweede gedeelte is meer discussie georiënteerd, waarbij vooral de fitnesspraktijk centraal staat. Vragen als 'waarom gebruikt men?', 'hoe ga je gebruik tegen?' en 'hoe ga je met gebruikers om?', staan hierbij centraal. Het doel hiervan is niet om één juiste oplossing aan te reiken, maar om verschillende mogelijkheden te bespreken, enerzijds bekeken vanuit de sporter en anderzijds vanuit een manager c.q. instructor. Een aantal aspecten zoals gezondheid en wetgeving zijn hierbij de onderwerpen, maar ook een opvatting als 'maak van jouw probleem geen probleem van je collega-manager'.

De opleidingen geven zelf vervolgvacatures aan de gastcolleges zoals een opdracht tot het maken van een verslag (CIOS Arnhem) of het afleggen van een toets (CIOS Heerenveen). De toekomstige fitnessinstructeurs en -managers zullen hoogstwaarschijnlijk direct of indirect met doping in de sport te maken krijgen. Het NeCeDo is van mening dat het



LIJF, SPORT  
& MIDDELEN

vroegtijdig informeren omtrent dit aspect van groot belang is. Doping dient in een vroeg stadium bij sporters en hun omgeving ter sprake te komen, opdat men zich bewust wordt van de problematiek en de mogelijkheden hoe hiermee om te gaan.

Na afloop krijgen de studenten de mogelijkheid om middels een formulier de bijeenkomst te evalueren.

Meer dan tweederde van de studenten gaf aan dat ze in het vervolg zelf beter, maar ook uitgebreidere voorlichting kunnen geven over doping en bijna unaniem waren de studenten van mening dat een soortgelijk gastcollege jaarlijks bij de CIOS opleiding dient terug te komen. Reden te meer om volgend studiejaar wederom doping als onderdeel van het studiepakket te laten zijn.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Remco Tevreden, telefoon 010-2010158.

len meeneemt naar Australië, is hij verplicht die te tonen bij de douane. Hiervoor bestaat een speciale balie, die wordt bereikt door de zogenaamde 'red channel' uitgang te nemen vanuit de ruimte waar de bagage wordt afgehaald. Slechts een beperkte hoeveelheid voor persoonlijk gebruik is toegestaan.

### Overtreding

Het in het bezit hebben van een verboden (dopinggeduide) stof wordt beschouwd als een dopingovertreding. Sporters dienen dus goed op hun sporttas te letten.

### Sydney-dopingwaaier

Aan alle sporters die het Entry Form ondertekend hebben en aan het begeleidend kader zal de Sydney-dopingwaaier ter beschikking gesteld worden. Deze Sydney-dopingwaaier is een uitgave van het NeCeDo in opdracht van het Team de Mission.

Het NeCeDo wenst alle sporters die naar Sydney gaan, veel succes toe.



Als je haar maar goed is

## Haaranalyses het volgende alternatief?

Eén van de alternatieve methoden om sporters te controleren op doping, naast het verzamelen van urine- of bloedmonsters, is het laten analyseren van haar. Haaranalyses zijn zeer gebruikelijk bij politieonderzoeken en worden soms gebruikt als bewijs in rechtszaken. In de sportwereld is men nog niet overtuigd. Geen enkele internationale sportfederatie erkent deze detectiemethode voor het aantonen van het gebruik van dopinggeduide stoffen en ook het IOC stelt zich vooralsnog zeer terughoudend op. Desondanks heeft een aantal sporters in het (recente) verleden een haaranalyse laten uitvoeren. Waarom? Wat zijn de beoogde voordelen? En waarom is deze methode in de sportwereld niet erkend? Een uiteenzetting.

### Voordelen

Het analyseren van haar voor dopingcontroles heeft een aantal wezenlijke voordelen ten opzichte van urinecontroles. Zo is een haar makkelijker af te nemen en te bewaren dan urine. Het grootste voordeel lijkt echter te zitten in de langere tijdsperiode die onderzocht kan worden. Gezien het feit dat de lichaamsvreemde stoffen over het algemeen vanuit de haarwortel de haar binnenkomen en daar vervolgens tijdens het verdere groeiproces niet meer uit gaan, geeft haar de mogelijkheid om 'terug in de tijd' te kijken. Hiermee zou haar uitermate geschikt zijn om onderscheid te kunnen aantonen tussen chronisch en incidenteel dopinggebruik. Het is echter wel zo dat hoe verder weg van de haarwortel de analyse wordt gedaan, en dus hoe verder je teruggaat in de tijd, hoe voorzichtiger je dient te zijn met de (kwantitatieve) interpretatie van het resultaat.

### Moeilijkheden

Met de interpretatie van een haaranalyse komen ook de nadelen van deze methode naar voren. De samenstelling van het haar is mede afhankelijk van

externe invloeden, zoals kleurspoelingen (met name bleken), wassen en andere cosmetische handelingen. Bovendien komen dopinggeduide stoffen niet alleen in het haar via de haarwortel, maar ook door vervuiling van de omgeving (o.a. door rook of door het zweet van anderen). Hierdoor moet een haar voor analyse eerst afdoende afgespoeld worden met verschillende chemicaliën. Samen met dit spoelen, kunnen echter ook dopinggeduide stoffen, die wel van oorsprong in die haar zitten, weggespoeld worden. Dit spoelproces heeft dus een grote invloed op het uiteindelijke resultaat van de haaranalyse: te weinig spoelen kan voor een vals positieve uitslag zorgen; te grondig spoelen kan tot een vals negatieve uitslag leiden.

Een andere moeilijkheid met haaranalyses is, dat het (nog) niet mogelijk is om een uitspraak te kunnen doen over de relatie tussen de concentratie van een bepaalde stof in een haar en de ingenomen hoeveelheid. Deze relatie is afhankelijk van de haarkleur, leeftijd en geslacht van de sporter en van verschillende molecuuleigenschappen van de

betreffende stof. Tevens is deze relatie afhankelijk van de gebruikte analyse-technieken in het laboratorium. Verschillende concentraties worden gevonden doordat de laboratoria nog geen gestandaardiseerde analysemethode hebben ontwikkeld. Bovendien kunnen niet alle dopinggeduide stoffen in haar aangetoond worden.

### Dopingcontrole

Samengevat kan gesteld worden dat een haaranalyse aanvullend kan zijn op

de uitslag van een urineanalyse. Het is met name geschikt om chronisch gebruik van bijvoorbeeld anabole steroïden aan te tonen, terwijl hiervan in de urine inmiddels geen spoor meer is te ontdekken. Voor de detectie van ander dopingmisbruik, of voor het definitief aantonen van onschuld, zijn er momenteel echter nog te veel vragen onbeantwoord. Het ziet er niet naar uit dat een haaranalyse binnen afzienbare tijd in een standaard dopingcontrole kan worden opgenomen.

## De noodzaak van de Trias Politica

# Verlichte geesten gewenst in de sport

Sommige wijsheden boeten nooit aan kracht in. Zo kwam de Franse staatsman Montesquieu, ook wel een verlichte geest genoemd, in de 18e eeuw met het idee van de scheiding der machten, genaamd: Trias Politica. Scheiding der machten komt er op neer, dat de drie basisbevoegdheden van de staat, te weten de wetgevende, de uitvoerende en de rechterlijke macht, niet in één hand mogen liggen, maar verspreid moeten zijn over verschillende organen die elkaar in evenwicht houden. Dit aloude beginsel is ook voor de vaderlandse sportbonden vandaag de dag zeer waardevol!

Het blijkt dat bij een aantal sportbonden die drie belangrijkste soorten bevoegdheden nogal eens door elkaar lopen. Met andere woorden, bevoegdheden overlappen elkaar of organen binnen de bond komen met elkaar in conflict over wie wat moet doen. Ook op het gebied van doping kan dit tot problemen leiden. Denk bijvoorbeeld aan de situatie wanneer zich een 'positief' geval binnen uw bond voordoet: er komt een aangetekende brief binnen van DoCoNed, deze vertrouwelijke informatie wordt misschien gelezen door bureaumedewerkers, gaat naar de directeur of de bondsarts in plaats van naar het bestuur, de dopingcontrolecommissie moet zich wellicht over de zaak buigen en de procedures uit het dopingreglement moeten worden gevolgd. Ook moeten vaak diverse mensen en commissies worden ingelicht en moet de bond nadenken over wat aan de sporter, maar ook bijvoorbeeld aan de media of de club wordt gemeld.

In de praktijk is gebleken dat verschillende sportbonden hun organisatiestructuur en verdeling van bevoegdheden in de keten bij dopinggevallen nog niet vol-

doende hebben geregeld. Vaak wordt aan de bondsarts ten onterechte een sleutelrol toebedeeld of komt vertrouwelijke en gevoelige informatie bij onnodig veel personen in handen. Het gevolg van deze gebreken kan zijn, dat fouten worden gemaakt. Zo kunnen dopinggevallen op straat komen te liggen of krijgen geteste sporters of hun omgeving foutieve informatie verstrekt.

Sportbonden kunnen dit soort zaken en vergissingen voorkomen door vóórdat dopinggevallen gaan spelen, te zorgen voor een scheiding der machten. Dat wil zeggen, een juiste verdeling en afbakening van bevoegdheden en verantwoordelijkheden. Dit dient onder andere te geschieden op het niveau van het bestuur, commissies, bureauorganisatie en overige professionals. Indien binnen de bond namelijk vooraf niet precies is bepaald wie wat wel en wie wat niet moet doen, bestaat er een kans dat het fout gaat. Het NeCeDo kan bij deze materie helpen. Met vragen of voor (telefonisch) overleg of advies kunt u te allen tijde terecht bij mr. Steven Teitler (010 - 201 01 53).

## Derde uitgave Lijf, Sport & Middelen boekenreeks Slim Fit; gezond slank zonder dieet

De commercie speelt vandaag de dag steeds meer in op de velen onder ons die zichzelf te dik vinden. Tijdschriften en 'infomercials' prijzen de verschillende wonderdiëten aan, waarbij de boodschap vaak is dat men met minimale inspanning toch vet kan verliezen. "Of het nou een zalfje, een 'trilband' of een appeldiet is, de kilo's vliegen eraf!"

Volgens cijfers van het CBS (Centraal Bureau voor de Statistiek) was vorig jaar 46,9 procent van de mannen van 20 jaar of ouder te zwaar. Bij de vrouwen had 37,8 procent last van overgewicht. Er was afgelopen jaar sprake van ernstig overgewicht bij 7,2 procent van de mannen en bij 10,1 procent van de vrouwen. De laatste jaren zijn deze cijfers alleen maar toegenomen. Daarnaast is het opmerkelijk dat de toename in gewicht bij hoger opgeleiden groter was dan bij lager opgeleiden. Bij de personen van 20 jaar en ouder met een HBO/universitaire opleiding blijft er echter sprake van een minder overgewicht dan bij dezelfde leeftijdsgroep met uitsluitend basisonderwijs.

Wel of niet opgeleid, wat valt er nu tegen al dit overgewicht te doen? Diëten blijken op de lange termijn weinig effect te hebben, aangezien de kilo's na het dieet er snel weer aankomen. In de vicieuze cirkel waar men vervolgens komt (aankomen, afvallen, aankomen ...) maakt Slim Fit een einde. Dit boekje zal in september uitkomen als onderdeel van de

Lijf, Sport & Middelen boekenreeks. Op een gezonde manier afvallen staat centraal, waarbij een aantal aspecten zoals de functie van vet, zelfbeeld, beweegpatroon en verandering van levensstijl de revue passeren. De lezer wordt geïnformeerd over voedingsstoffen, metingen van de lichaamssamenstelling en verschillende invloeden op een afslankideaal. Vervolgens kan eenieder aan de hand van invultabellen aan de slag om met bijvoorbeeld krachttrainingtips blijvend een slank lichaam te krijgen.

Slim Fit wordt nog gevolgd door de uitgave 'Work Out, groot worden - clean blijven'. In deze Lijf, Sport & Middelen boekenreeks verschenen eerder de publicaties 'Basic Nutrition, de voedingsbasis' en 'Drug Info, harde feiten over doping'. Doelstelling van de reeks is dat eenieder zijn voordeel doet met deze waardevolle informatie om op een gezonde manier maximaal te presteren.

Voor meer informatie omtrent prijzen of abonnementen, Arko-uitgeverij 030-6051090.

## Colofon

Receptor is een uitgave van het Nederlands Centrum voor Dopingvraagstukken (NeCeDo) om haar partners en relaties te informeren over doping. Informatie uit Receptor mag door derden worden gebruikt. Bij overname van artikelen dient bronvermelding plaats te vinden.

Hoofd- en Eindredactie: Maurice Leeser  
Aan deze uitgave werkten mee:  
Remco Tevreden, Rens van Kleij, Piet van der Kruk, Frans Stoele, Jan Brouwer de Koning, Steven Teitler, Fred Hartgens en Olivier De Hon  
Met speciale dank aan: Mevr. K.M. Höld, Ph.D.  
Uitgeverij: Arko Uitgeverij  
Illustraties: CVIII Ontwerpers  
Vormgeving, Lay-out en druk:  
Van der Linde  
grafisch bedrijf BV

Redactieadres: NeCeDo  
T.a.v. de redactie van Receptor  
Postbus 5014  
2900 EA Capelle aan den IJssel  
tel: 010 2010150  
fax: 010 2010159  
info@necedo.nl  
www.necedo.nl



ISSN: 1566-1814