

## Doorlopende Leerlijn Schone Sport - Sporters

Fase LTAD-model	Educatieniveau	Indicatie leeftijd	1. Schone sportprincipes en -waarden
Trainen voor omvang	Brons	11/12 - 15/16 jr.	<p><u>Kennis:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Minstens drie voorbeelden noemen van sportwaarden.</li> <li>• Een beknopte omschrijving geven van Be PROUD.</li> <li>• Beschrijven hoe je supporter van schone sport kunt worden.</li> <li>• Benoemen waar je meer informatie over Be PROUD kunt vinden.</li> <li>• De kernwaarden van Be PROUD herkennen: Passionate, Real, Outspoken, United en Dedicated.</li> </ul> <p><u>Vaardigheden:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Van minstens één sportprestatie beargumenteren waarom hij daar trots op is.</li> </ul> <p><u>Gedrag:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zich aansluiten als supporter van schone sport.</li> </ul>
Trainen voor hoog niveau	Zilver	15/16 - 21/22 jr.	<p><u>Kennis:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In eigen woorden het begrip sportwaarden omschrijven.</li> <li>• De rol van een Be PROUD ambassadeur beschrijven.</li> <li>• De kernwaarden van Be PROUD opsommen: Passionate, Real, Outspoken, United en Dedicated.</li> </ul> <p><u>Vaardigheden:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beargumenteren waarom hij ambassadeur van Be PROUD wil worden (indien van toepassing).</li> <li>• Beargumenteren welke sportwaarden voor hem belangrijk zijn.</li> <li>• Zich uitspreken voor schone sport door een Be PROUD ansichtkaart te sturen naar iemand waar hij trots op is.</li> </ul> <p><u>Gedrag:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewust schoon sporten.</li> </ul>
Trainen voor de winst	Goud	18+ jr.	<p><u>Kennis:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uitleggen waarom hij een voorbeeldfunctie heeft.</li> </ul> <p><u>Vaardigheden:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aan de hand van zijn eigen sportwaarden beargumenteren hoe hij om zou gaan met dilemma's op het gebied van schone sport.</li> </ul> <p><u>Gedrag:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Openlijk spreken over dilemma's op het gebied van schone sport.</li> </ul>

## Doorlopende Leerlijn Schone Sport - Sporters

Fase LTAD-model	Educatie niveau	Indicatie leeftijd	2. Antidopingreglement en -organisaties
Trainen voor omvang	Brons	11/12 - 15/16 jr.	<p><b>Kennis:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Globaal uitleggen wat de rol van de Dopingautoriteit is.</li> <li>• Globaal uitleggen wat de rol van WADA is.</li> <li>• Uitleggen hoe mondiaal geregeld is dat voor (bijna) iedereen in de sport dezelfde antidopingregels gelden (Code).</li> <li>• Uitleggen voor wie het antidopingreglement geldt.</li> <li>• Globaal uitleggen hoe de antidopingregels vanuit WADA bij sporters en begeleiders terechtkomen.</li> <li>• Aanduiden op welke manier je vragen kunt stellen aan de Dopingautoriteit (mail: dopingvragen@dopingautoriteit.nl, WhatsApp: 06-11226200).</li> <li>• Aanduiden waar meer informatie over het antidopingreglement te vinden is.</li> </ul> <p><b>Vaardigheden:</b> X</p> <p><b>Gedrag:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zich aan het antidopingreglement houden.</li> <li>• Begrip opbrengen voor het bestaan van het antidopingreglement.</li> </ul>
Trainen voor hoog niveau	Zilver	15/16 - 21/22 jr.	<p><b>Kennis:</b> X</p> <p><b>Vaardigheden:</b> X</p> <p><b>Gedrag:</b> X</p>
Trainen voor de winst	Goud	18+ jr.	<p><b>Kennis:</b> X</p> <p><b>Vaardigheden:</b> X</p> <p><b>Gedrag:</b> X</p>

## Doorlopende Leerlijn Schone Sport - Sporters

Fase LTAD-model	Educatieniveau	Indicatie leeftijd	3. Dopinglijst
Trainen voor omvang	Brons	11/12 - 15/16 jr.	<p><b>Kennis:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aanduiden welke stoffen en methoden als doping worden gezien (de stoffen en methoden op de dopinglijst).</li> <li>• Drie criteria opsommen die WADA hanteert om te bepalen of iets op de dopinglijst moet staan.</li> <li>• Benoemen wanneer de dopinglijst kan veranderen (in ieder geval elk jaar op 1 januari).</li> <li>• De globale indeling van de dopinglijst beschrijven met de onderverdeling binnen/buiten wedstrijdverband én dat bètablokkers in bepaalde sporten verboden zijn.</li> <li>• Erkennen dat stoffen en methoden op de dopinglijst gezondheidsrisico's hebben.</li> <li>• Herkennen wat het principe van 'strict liability / risicoaansprakelijkheid' inhoudt.</li> </ul> <p><b>Vaardigheden:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De huidige dopinglijst kunnen raadplegen.</li> <li>• Situaties herkennen waarin hij extra alert moet zijn om te voorkomen dat hij verboden stoffen of methoden gebruikt (medicijn, voedingssupplement, drugs).</li> </ul> <p><b>Gedrag:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alert zijn om te voorkomen dat hij verboden stoffen en/of methoden gebruikt.</li> </ul>
Trainen voor hoog niveau	Zilver	15/16 - 21/22 jr.	<p><b>Kennis:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beknopt omschrijven wat het principe van 'strict liability / risicoaansprakelijkheid' inhoudt.</li> </ul> <p><b>Vaardigheden:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Situaties in het buitenland herkennen waarin hij extra alert moet zijn om te voorkomen dat hij verboden stoffen of methoden gebruikt (landspecifieke waarschuwingen).</li> </ul> <p><b>Gedrag:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elk jaar rond oktober controleren of de dopinglijst is gewijzigd.</li> </ul>
Trainen voor de winst	Goud	18+ jr.	<p><b>Kennis:</b> X</p> <p><b>Vaardigheden:</b> X</p> <p><b>Gedrag:</b> X</p>

## Doorlopende Leerlijn Schone Sport - Sporters

Fase LTAD-model	Educatieniveau	Indicatie leeftijd	4. Geneesmiddelen en dispensatie
Trainen voor omvang	Brons	11/12 - 15/16 jr.	<p><b>Kennis:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Een geneesmiddel herkennen.</li> <li>• Onderkennen dat geneesmiddelen dopingstoffen kunnen bevatten, ook als ze zijn voorgeschreven door een arts.</li> <li>• Onderkennen dat geneeskundige methoden verboden kunnen zijn, ook als ze op initiatief van een arts worden toegepast.</li> <li>• Benoemen welk hulpmiddel je kunt gebruiken om geneesmiddelen te controleren (Dopingwaaier App).</li> <li>• Uitleggen wat er dient te gebeuren als gebruik van verboden geneesmiddelen / methoden noodzakelijk is om medische redenen (dispensatie aanvragen).</li> <li>• Aanduiden waar meer informatie te vinden is over de dispensatieprocedure.</li> </ul> <p><b>Vaardigheden:</b> X</p> <p><b>Gedrag:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nauwkeurig controleren van geneesmiddelen. Bij twijfel contact opnemen met de Dopingautoriteit.</li> <li>• Alert zijn ten aanzien van geneesmiddelengebruik.</li> </ul>
Trainen voor hoog niveau	Zilver	15/16 - 21/22 jr.	<p><b>Kennis:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Onderkennen dat geneesmiddelen in het buitenland een andere samenstelling kunnen hebben, ook als ze dezelfde naam hebben als in Nederland.</li> <li>• Aanduiden hoe hij geneesmiddelen kan controleren die in het buitenland zijn voorgeschreven, bijv. met Global Dro.</li> </ul> <p><b>Vaardigheden:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Geneesmiddelen controleren met de Dopingwaaier App.</li> <li>• Dispensatie aanvragen voor het gebruik van verboden geneesmiddelen / methoden om medische redenen (indien nodig).</li> </ul> <p><b>Gedrag:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verantwoordelijkheid nemen bij het aanvragen van dispensatie.</li> <li>• Het toestemmingsformulier van zijn dispensatie meenemen naar wedstrijden (indien van toepassing).</li> </ul>
Trainen voor de winst	Goud	18+ jr.	<p><b>Kennis:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Benoemen of binnen zijn sport de No Needle Policy geldt en zo ja, omschrijven wat de No Needle Policy inhoudt.</li> </ul> <p><b>Vaardigheden:</b> X</p> <p><b>Gedrag:</b> X</p>

## Doorlopende Leerlijn Schone Sport - Sporters

Fase LTAD-model	Educatieniveau	Indicatie leeftijd	5. Voedingssupplementen en vervuild vlees
Trainen voor omvang	Brons	11/12 - 15/16 jr.	<p><b>Kennis:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beknopt omschrijven wat een voedingssupplement is.</li> <li>• Onderkennen dat voedingssupplementen vervuild kunnen zijn met dopingstoffen.</li> <li>• Uitleggen hoe het komt dat voedingssupplementen vervuild kunnen zijn met dopingstoffen.</li> <li>• Beschrijven wanneer het risico op vervuiling geldt (wel voor voedingssupplementen in pil-, poeder- en capsulevorm, niet voor sportvoeding zoals kant-en-klare sportdranken, repen en gels).</li> <li>• Aangeven bij welk type voedingssupplementen het risico op vervuiling groter is (pre-workouts en voedingssupplementen die een gespierder of slanker uiterlijk beloven).</li> <li>• Opnoemen bij wie hij het beste advies over voeding kan vragen (sportartsen, sportdiëtisten).</li> <li>• Beknopt omschrijven wat het Nederlands Zekerheidssysteem Voedingssupplementen Topsport (NZVT) is.</li> <li>• Benoemen hoe je kunt controleren of voedingssupplementen NZVT-goedgekeurd zijn.</li> <li>• Onderkennen dat voedingssupplementen bij het NZVT altijd per batch gecontroleerd worden.</li> </ul> <p><b>Vaardigheden:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Achterhalen of iets een voedingssupplement is.</li> </ul> <p><b>Gedrag:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alert zijn ten aanzien van voedingssupplementen.</li> <li>• Zich in eerste instantie op zijn sportvoedingspatroon richten, niet op voedingssupplementen.</li> <li>• Alleen voedingssupplementen gebruiken wanneer nodig, NZVT-goedgekeurd én in overleg met een deskundige (sportarts, sportdiëtist).</li> </ul>
Trainen voor hoog niveau	Zilver	15/16 - 21/22 jr.	<p><b>Kennis:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opsommen wanneer het risico op vervuiling geldt (wel voor voedingssupplementen in pil-, poeder- en capsulevorm, niet voor sportvoeding zoals kant-en-klare sportdranken, repen en gels).</li> <li>• Opsommen bij welk type voedingssupplementen het risico op vervuiling groter is (pre-workouts, afslanksupplementen en voedingssupplementen die een gespierder of slanker uiterlijk beloven).</li> <li>• Herkennen van vergelijkbare buitenlandse systemen naast het NZVT.</li> <li>• Opsommen in welke landen / regio's in de wereld het vlees vervuild kan zijn met clenbuterol of boldenon.</li> </ul> <p><b>Vaardigheden:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Controleren of voedingssupplementen NZVT-goedgekeurd zijn, waarbij er wordt gelet op het batchnummer op de productverpakking op de NZVT-lijst staat.</li> <li>• Onderscheiden van voedingssupplementen en (sport)voeding.</li> </ul> <p><b>Gedrag:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In China, Mexico, Guatemala, Thailand en Colombia terughoudend zijn met het eten van vlees en zich houden aan de richtlijnen van de betreffende sportinstanties.</li> </ul>
Trainen voor de winst	Goud	18+ jr.	<p><b>Kennis:</b> X</p> <p><b>Vaardigheden:</b> X</p> <p><b>Gedrag:</b> X</p>

## Doorlopende Leerlijn Schone Sport - Sporters

Fase LTAD-model	Educatieniveau	Indicatie leeftijd	6. Drugs
Trainen voor omvang	Brons	11/12 - 15/16 jr.	<p><u>Kennis:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Minstens drie voorbeelden noemen van drugs.</li> <li>• Onderkennen dat de meeste drugs op de dopinglijst staan.</li> <li>• Uitleggen waarom drugsgebruik riskant is voor sporters die in aanmerking komen voor dopingcontroles.</li> <li>• Minstens drie voorbeelden noemen van Substances of abuse.</li> </ul> <p><u>Vaardigheden:</u> X</p> <p><u>Gedrag:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Geen drugs gebruiken.</li> </ul>
Trainen voor hoog niveau	Zilver	15/16 - 21/22 jr.	<p><u>Kennis:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uitleggen waarom en waar het drinken van kruidenthee uit het buitenland riskant kan zijn voor sporters die in aanmerking komen voor dopingcontroles.</li> </ul> <p><u>Vaardigheden:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Achterhalen of iets cocaïnethee is.</li> <li>• Minimaal twee extra risico's van drugsgebruik benoemen als hij een sporter is die dopingcontroles kan krijgen.</li> </ul> <p><u>Gedrag:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Goed uitkijken met buitenlandse kruidenthee en zéker geen thee gebruiken waarbij 'coca' in de naam voorkomt.</li> </ul>
Trainen voor de winst	Goud	18+ jr.	<p><u>Kennis:</u> X</p> <p><u>Vaardigheden:</u> X</p> <p><u>Gedrag:</u> X</p>

## Doorlopende Leerlijn Schone Sport - Sporters

Fase LTAD-model	Educatieniveau	Indicatie leeftijd	7. Dopingcontroles en biologisch paspoort
Trainen voor omvang	Brons	11/12 - 15/16 jr.	<p><u>Kennis:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uitleggen wie gecontroleerd kan worden.</li> <li>• Uitleggen wat het doel is van een dopingcontrole.</li> <li>• Opsommen welke soorten dopingcontroles er zijn (urine en bloed).</li> <li>• Globaal de procedure van een urinecontrole en bloedcontrole beschrijven.</li> <li>• Uitleggen wat de consequentie van het weigeren van een dopingcontrole is.</li> <li>• Herkennen van zijn rechten tijdens een dopingcontrole (bijvoorbeeld dat hij altijd een begeleider mee mag nemen).</li> <li>• Herkennen van zijn plichten tijdens een dopingcontrole (bijvoorbeeld het controleren van de procedure).</li> <li>• Benoemen waar hij terecht kan met commentaar op de procedure.</li> <li>• Uitleggen of, en zo ja wanneer, een sporter de uitslag van een controle krijgt.</li> </ul> <p><u>Vaardigheden:</u> X</p> <p><u>Gedrag:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bereid zijn een dopingcontrole te ondergaan in het belang van schone sport.</li> </ul>
Trainen voor hoog niveau	Zilver	15/16 - 21/22 jr.	<p><u>Kennis:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De procedure van een urinecontrole en bloedcontrole omschrijven.</li> <li>• Opsommen van zijn rechten tijdens een dopingcontrole (bijvoorbeeld dat hij altijd een begeleider mee mag nemen).</li> <li>• Opsommen van zijn plichten tijdens een dopingcontrole (bijvoorbeeld het controleren van de procedure).</li> <li>• Onderkennen dat in België meer en op lager niveau dopingcontroles worden uitgevoerd.</li> <li>• Onderkennen dat internationale federaties ook dopingcontroles uitzetten, meestal uitgevoerd door andere partijen zoals de ITA, PWC of IDTM.</li> <li>• Globaal omschrijven wat het biologisch paspoort is.</li> </ul> <p><u>Vaardigheden:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beoordelen of een dopingcontrole volgens de juiste procedure verloopt.</li> <li>• Twijfels over het verloop van de dopingcontroleprocedure tijdens de controle kenbaar maken.</li> </ul> <p><u>Gedrag:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meewerken tijdens een dopingcontrole.</li> <li>• Alert zijn ten aanzien van de dopingcontroleprocedure. Als een controle niet volgens de juiste procedure verloopt, dit kenbaar maken op het dopingcontroleformulier.</li> </ul>
Trainen voor de winst	Goud	18+ jr.	<p><u>Kennis:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Omschrijven wat het biologisch paspoort is.</li> </ul> <p><u>Vaardigheden:</u> X</p> <p><u>Kennis:</u> X</p>

## Doorlopende Leerlijn Schone Sport - Sporters

Fase LTAD-model	Educatieniveau	Indicatie leeftijd	8. Dopingovertredingen en tuchtprocedure
Trainen voor omvang	Brons	11/12 - 15/16 jr.	<p><b>Kennis:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Herkennen van dopingovertredingen.</li> <li>• Benoemen welke standaardsancties er staan op het maken van een (herhaalde) dopingovertreding.</li> <li>• Benoemen welke consequenties het maken van een dopingovertreding kan hebben voor een geheel team.</li> </ul> <p><b>Vaardigheden:</b> X</p> <p><b>Gedrag:</b> X</p>
Trainen voor hoog niveau	Zilver	15/16 - 21/22 jr.	<p><b>Kennis:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Minstens vijf dopingovertredingen opsommen.</li> <li>• Herkennen van zijn rechten en plichten als er een dopingovertreding bij hem is geconstateerd.</li> <li>• Benoemen waar hij terecht kan voor hulp als er een dopingovertreding bij hem is geconstateerd.</li> <li>• Benoemen waarom zijn medewerking tijdens de tuchtprocedure van belang is.</li> <li>• Zijn rechten en plichten tijdens een sanctieperiode herkennen.</li> </ul> <p><b>Vaardigheden:</b> X</p> <p><b>Gedrag:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meewerken tijdens de tuchtprocedure.</li> <li>• Hulp zoeken en afstemmen met betrokkenen als er een dopingovertreding bij hem is geconstateerd.</li> </ul>
Trainen voor de winst	Goud	18+ jr.	<p><b>Kennis:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Globaal omschrijven hoe een laboratoriumanalyse verloopt.</li> </ul> <p><b>Vaardigheden:</b> X</p> <p><b>Gedrag:</b> X</p>



## Doorlopende Leerlijn Schone Sport - Sporters

Fase LTAD-model	Educatieniveau	Indicatie leeftijd	9. Bespreken van (vermoedens van) dopingovertredingen
Trainen voor omvang	Brons	11/12 - 15/16 jr.	<p><u>Kennis:</u> X</p> <p><u>Vaardigheden:</u> X</p> <p><u>Gedrag:</u> X</p>
Trainen voor hoog niveau	Zilver	15/16 - 21/22 jr.	<p><u>Kennis:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uitleggen wat het belang van het bespreken van (vermoedens van) dopingovertredingen is.</li> <li>• Benoemen waar hij anoniem en in vertrouwen (vermoedens) van dopingovertredingen kan bespreken. O.a. sportbond, Centrum Veilige Sport Nederland van NOC*NSF en Meldpunt Doping van de Dopingautoriteit.</li> </ul> <p><u>Vaardigheden:</u> X</p> <p><u>Gedrag:</u> X</p>
Trainen voor de winst	Goud	18+ jr.	<p><u>Kennis:</u> X</p> <p><u>Vaardigheden:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gebruikmaken van de mogelijkheden om (vermoedens van) dopingovertredingen te melden (indien nodig).</li> <li>• Aanvoelen wat het belang van het melden van (vermoedens van) dopingovertredingen is.</li> </ul> <p><u>Gedrag:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alert zijn ten aanzien van dopinggebruik in zijn omgeving.</li> <li>• Melden van (vermoedens) van dopingovertredingen bij zijn sportbond, het Centrum Veilige Sport Nederland van NOC*NSF of het Meldpunt Doping van de Dopingautoriteit.</li> </ul>

## Doorlopende Leerlijn Schone Sport - Sporters

Fase LTAD-model	Educatieniveau	Indicatie leeftijd	10. Whereabouts
Trainen voor omvang	Brons	11/12 - 15/16 jr.	<p><u>Kennis:</u> X</p> <p><u>Vaardigheden:</u> X</p> <p><u>Gedrag:</u> X</p>
Trainen voor hoog niveau	Zilver	15/16 - 21/22 jr.	<p><u>Kennis:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Benoemen welke groep sporters een whereaboutsverplichting hebben.</li> <li>• Globaal omschrijven van de whereaboutsverplichting.</li> </ul> <p><u>Vaardigheden:</u> X</p> <p><u>Gedrag:</u> X</p>
Trainen voor de winst	Goud	18+ jr.	<p><u>Kennis:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Omschrijven van de whereaboutsverplichting.</li> <li>• Opsommen welke organisaties een whereaboutsverplichting kunnen opleggen.</li> <li>• Opsommen welke testing pools er bestaan.</li> <li>• Benoemen waar (ADAMS) en hoe (website, app Athlete Central) hij whereabouts dient aan te leveren.</li> <li>• Onderkennen dat ADAMS een systeem is van WADA en niet van de Dopingautoriteit.</li> <li>• De sporter weet dat hij voorafgaand aan het gebruik van dopinggeduide medicijnen dispensatie dient aan te vragen als hij onderdeel uitmaakt van een testing pool.</li> <li>• Opsommen welke gegevens hij kan én verplicht moet aanleveren.</li> <li>• Uitleggen wat een Filing Failure (foutieve inzending) is en de bijbehorende consequenties.</li> <li>• Uitleggen wat een Missed Test is en de bijbehorende consequenties.</li> <li>• Onderkennen dat hij bezwaar kan aantekenen tegen een toegekende 'strike' bij de Dopingautoriteit of internationale federatie.</li> <li>• Uitleggen wanneer whereaboutsfouten kunnen leiden tot een dopingovertreding.</li> <li>• Onderkennen dat het ontlopen van een dopingcontrole geen Filing Failure (foutieve inzending) of Missed Test is maar direct een dopingovertreding.</li> </ul> <p><u>Vaardigheden:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tijdig en correct zijn whereabouts aanleveren.</li> </ul> <p><u>Gedrag:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Begrip hebben voor het bestaan van de whereaboutsverplichting.</li> <li>• Tijdig en correct zijn whereabouts aanleveren.</li> </ul>