

10 Gebote für Nachwuchsleistungssporttreibende

(in Anlehnung an: Bernhard Maier: Wie Doping verhindern? Junge Spitzensporttreibende auf ihren späteren Beruf vorbereiten. In: T.Wörz et al. (Hrsg.): Doping. Aufklärung und Maßnahmen der Prävention. Lengerich 2007, 44)

10 Denkanstöße als Hilfe bei einer Karriereplanung

Du sollst nie Spitzensportler oder Spitzensportlerin werden wollen,

1. wenn Du neben dem Spitzensport keine andere erfüllende Lebenstätigkeit als Perspektive hast. Zwei Standbeine zu haben (Spitzensport und schulischen Abschluss/Hochschulabschlussberuf), macht mental stark und immunisiert gegen Versuchungen.
2. wenn Du nicht akzeptieren kannst, dass Doping Lüge und Betrug ist und Du beim Erwischt werden mit dem Verlust Deiner persönlichen Ehre, möglicherweise aber auch mit Rückzahlungsforderungen rechnen musst.
3. wenn Du Dir nicht bewusst bist, dass viele nur an Deiner aktuellen Leistung, aber in keiner Weise an Deinen möglichen späteren gesundheitlichen Problemen interessiert sind.
4. wenn Du Dir nicht im Klaren darüber bist, dass Du ohne Doping nur mit einem Höchstmaß an Disziplin, Verzicht, sportlichem Lebenswandel und hohen Kosten in die Nähe von Spitzenleistungen kommen kannst.
5. wenn Du dazu neigst, Informationen zu suchen und dem zu glauben, was zu bestimmten, u. U. erlaubten Mitteln und zu bestimmten Gurus im Therapie- und Betreuungsbereich gesagt wird.
6. wenn Du ein ausgesprochener Egoist/in bist, dem/der Regeln, Moral, andere, die Gemeinschaft egal ist: Denke daran: Du bist Vorbild für Jüngere, Du trägst für sie Verantwortung!
7. wenn Du merkst, dass Dein Talent zwar für Spitzenleistungen im nationalen, aber nicht im internationalen Bereich ausreichen, weil dann die Versuchung sehr groß ist, mit Medikamentenmissbrauch und Doping nachzuhelfen.
8. wenn Du die deutschen Gesetzesbestimmungen zur Verbesserung der Bekämpfung des Dopings im Sport und die Verordnung zur Festlegung der nicht geringen Menge von Dopingmitteln (DmMV) nicht kennst. (siehe: Nickel/Rous: Das Antidoping-Handbuch Bd.2 – Dokumente, Regeln, Materialien. Aachen 2008, ebenso www.nada-bonn.de).
9. wenn Du den Antidopingcode der WADA nicht im Detail kennst.
10. wenn Du die Darlegungen der Broschüre „Sport ohne Doping“ (Arndt/Singler/Treutlein, hrsg. Von der Deutschen Sportjugend) zu Grundfragen des Dopings (Information, Argumentieren, Reflektieren, Entscheiden und Verantworten lernen) nicht gründlich gelesen hast.

Überarbeitet von Manuel Ruep und Gerhard Treutlein (Zentrum für Dopingprävention der PH Heidelberg).