

# INHALT

.....

## Doping verstehen lernen

Ab Seite 21



Benutzerhinweis für den Leser 11

Vorwort von Andrea Keplinger 12

Vorwort von Georg Hafner 14

Warum dieses Buch? 16

Prolog 17

Danksagung 18

Widmung 19

## Do(p)ing Sport

Ab Seite 29



## Dopingkarriere

Ab Seite 33



3.1	Best of „Dopinggründe“	34
	Der Läufer	34
	Die Golferin	34
	Die Fußballerin	34
3.2	Kritische Phasen im Sport	35
3.2.1	Nachwuchssport	35
3.2.2	Kinder möchten gefallen	35

<b>3.3</b>	<b>Kritische Phasen aus Studiensicht</b>	<b>37</b>
<b>3.4</b>	<b>Doping-Früherkennungs-Fragebogen DFEF</b>	<b>43</b>
<b>3.5</b>	<b>Karriereverlauf mit Doping</b>	<b>45</b>
3.5.1	Einflussfaktoren eines Sportlers	45
3.5.2	Doping-Lebenslauf	47
3.5.3	Warum ich nicht dope!	48
3.5.4	„Alle Doper sind Opfer – alle Doper sind Täter“	48
<b>3.6</b>	<b>Was ist Doping?</b>	<b>51</b>
3.6.1	Engelchen links – Teufelchen rechts	51
3.6.2	System ADAMS zur Datenerfassung für Leistungssportler	53
3.6.3	Durchführung einer Dopingkontrolle	53
3.6.4	Doping einfach erklärt – Verbotsliste	54
3.6.5	Verstöße der Anti-Doping-Bestimmungen	55
3.6.6	WADA	56
<b>3.7</b>	<b>Doping: Motivation und Auswirkungen</b>	<b>57</b>
3.7.1	Dopinggründe	57
3.7.2	Folgen von Doping	57
3.7.3	Clean Sports	58
3.7.4	Warum und zu welchem Zweck dopen?	59
3.7.5	Doping-Zeitpunkte	60
3.7.6	Perspektiven des System Dopings	60
3.7.7	Mögliche Beteiligte im System	61
3.7.8	Dopinggewinner	61
3.7.9	Sportpsychologische Perspektiven	62
3.7.10	Der erstmalige Moment	62
3.7.11	Rubikon-Modell	63
3.7.12	Psyche und Doping	64
3.7.13	Einflussfaktoren Dopingkarriere	64
3.7.14	Freigabe von Doping	64
3.7.15	Pro-Contra-Freigabe	65
3.7.16	Gesundheitliche Risiken des Dopings	66
<b>3.8</b>	<b>Dopingvariationen</b>	<b>67</b>
3.8.1	Medikamente vs. Doping	68
3.8.2	Amateur doping im Breitensport	69
3.8.3	Gesellschaftsdoping	70
3.8.4	„Natürliches Doping“	72
3.8.5	Technisches Doping	72
3.8.6	Mentales Doping	73
3.8.7	Dreigespann aus Körper, Geist und Seele	73
3.8.8	Doping von Tieren	74

## **Dopingkreislauf** **Ab Seite 77**

### **4**

<b>4.1</b>	<b>Was weißt du über Doping?</b>	<b>78</b>
<b>4.2</b>	<b>Das DRUGS-Modell</b>	<b>80</b>
<b>4.3</b>	<b>Was tun nach dem Doping?</b>	<b>81</b>
4.3.1	Dopingkreislauf	81
4.3.2	Dopingstopp	82
4.3.3	Sportpsychologische Intervention	83
<b>4.4</b>	<b>Dopingleitfaden nach Keplinger und Hafner</b>	<b>83</b>
<b>4.5</b>	<b>Das Leben danach</b>	<b>83</b>

## **Sportmacht** **Ab Seite 87**

### **5**

<b>5.1</b>	<b>Machtsystem Leistungssport</b>	<b>88</b>
5.1.1	Was ist Macht?	88
5.1.2	Machtdimensionen	89
5.1.3	Legitime Macht	90
5.1.4	Illegitime Macht	90
5.1.5	Persönliche Macht	90
5.1.6	Politische Macht (geht oft mit Erpressung einher)	90
5.1.7	Ideologische Macht	90

5.1.8	Institutionelle Macht	90
5.1.9	Strukturelle Macht	90
5.1.10	Die Macht durch Medien	92
5.1.11	Prävention statt Sensation	93
5.1.12	Sportethik	93
5.2	<b>Aufklärungsarbeit Doping</b>	<b>94</b>
5.3	<b>Sport – Doping – Wetten</b>	<b>95</b>

## **Bonus**

**Ab Seite 97**



6.1	Warum zahlt sich Leistungssport aus?	98
6.2	Empfehlenswerte Internetseiten	99
6.3	„Stay clean“-Vereinbarung zwischen Athlet, Trainer und nahestehender Person	99

## Warum dieses Buch gerade jetzt? Ab Seite 105



7.1	Lesen und Reflektieren	106
7.2	Friendly Reminder	107
7.3	Wir stehen für und nicht gegen etwas ein	108
7.4	Schlussgedanke	109
7.5	Zukunftsausblick	110
7.6	Nachfolgendes Buchprojekt: Meine Dopingerfahrungen	111

## Anhang Ab Seite 113



Literaturverzeichnis	114
----------------------	-----