ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

Антидопинговая платформа электронного обучения (ADeL) предлагает доступ ко всем темам, связанным с чистым спортом и антидопингом. Она предлагает курсы для спортсменов, тренеров, врачей, администраторов и всех, кто заинтересован в получении дополнительной информации о борьбе с допингом и защите ценностей чистого спорта.

Программа обучения спортсменов о здоровье и антидопинге (ALPHA) дает спортсменам информацию об опасности допинга и важности антидопингового контроля и способствует позитивному отношению к предотвращению употребления допинга. Данный инструмент переносит акценты на то, чего спортсмены не должны делать к предлагает решения для чистого прогрессирования в спорте.

Для получения сертификата необходимо пройти все разделы данного курса, а также последующее тестирование и итоговый экзамен.

Добро пожаловать в программу обучения спортсмена по борьбе с допингом. Эта программа предназначена для того, чтобы дать вам необходимую информацию об опасности допинга и важности антидопингового контроля.

Чтобы ознакомиться с содержанием, посетите каждый раздел оглавления. После завершения соотв. раздела вам будет предложено перейти к следующему.

Для того, чтобы получить сертификат, необходимо пройти все разделы данного курса, а также последующее тестирование и итоговый экзамен.

НАЧАЛО

Введение

Процесс допинг-контроля Медицинские причины оставаться чистым

Местонахождение спортсмена Этические причины оставаться чистым

Терапевтические исключения Практическая помощь, чтобы оставаться чистыми

Менеджмент результатов Как справиться с давлением

Вывод

АЛЬФА

Вы должны сделать следующее, чтобы завершить курс и получить сертификат:

• Пройдите предварительный тест

• Изложите свои ценности

• Завершите восемь сессий

• Пройдите пост-тест и получите 80% или более. Курс занимает около двух часов.

Вы можете пройти курс в несколько этапов, потому что он будет сохранен между посещениями сайта.

Фактические данные

В этом курсе вы сначала узнаете о следующих антидопинговых процедурах:

• Процесс допинг-контроля

• Местонахождение - требования

• Терапевтические исключения

• Процесс менеджмента результатов

Тогда вы будете знать, чего ожидать и что делать, когда дело доходит до антидопинга.

Рассуждения

Затем вы пройдете через некоторые стадии и получите дополнительные факты, которые помогут вам принять решение о борьбе с допингом. Охватываемые темы:

• Медицинские причины оставаться чистым

• Этические причины оставаться чистым

• Практическая помощь

• Сопротивление давлению

Есть способы продолжать прогрессировать в своем виде спорта, оставаясь чистым.

Что такое честная игра?

Вам нравится ваш вид спорта?

Вам нужны соперники, чтобы подтолкнуть вас к улучшению результатов. Вы также должны заботиться о своем теле и разуме.

Есть много вещей, которые вы можете сделать, чтобы стать лучше, оставаясь чистым – подумайте над тем, что сказал Фелипе Контепоми, звезда регби:

"Есть разные способы стать больше, сильнее... Вы должны упорно тренироваться и не искать легких путей вроде приема каких-либо веществ, что на самом деле является жульничеством... Я думаю, очень важно, чтобы молодые спортсмены понимали, что все достижимо, нет ничего невозможного, и особенно, если вы не такой большой или сильный, каким, как вы думаете, вы должны быть, вероятно, у вас есть какие-то другие качества, которые вам нужно использовать."

Клятва играть по-честному

Этот слоган включен в Клятву спортсмена

Я – спортсмен, который имеет право участвовать в чистом спорте. Я буду отстаивать это право, соревнуясь в духе спорта, уважая своих соперников, свой спорт и всех, кто участвует в моих спортивных начинаниях. Я буду играть честно.

Вы снова увидите эту клятву в конце программы, и у вас будет возможность подписаться под ней.

Что такое допинг?

Допинг - это использование любых веществ из запрещенного списка (ссылка прилагается).

Вещество, включенное в запрещенный список, должно обладать по крайней мере двумя из следующих характеристик:

• Вредно для здоровья

• Оно повышает спортивные показатели

• Оно противоречит духу спорта

Допинг запрещен.

Что такое ADRV?

Следующие действия, называемые нарушениями антидопинговых правил (ADRV), также запрещены:

• Наличие запрещенного вещества

• Владение запрещенным веществом

• Введение запрещенного вещества

• Использование или попытка использования запрещенного вещества

• Незаконный оборот запрещенных веществ

• Уклонение от допинг-контроля

• Вмешательство в процесс допинг-контроля

• Отсутствие трех тестов за 12 месяцев

• Соучастие или содействие в допинг-поведении любым способом

• Связь со спортсменом или вспомогательным персоналом спортсмена, в настоящее время отбывающим санкции, связанные с допингом

Готовы?

Давайте узнаем больше!

Нажмите на ссылку ниже, чтобы оценить то, что вы уже знаете о борьбе с допингом, и вам также будет предоставлена возможность поразмыслить над вашими ценностями.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ ТЕСТ

Пожалуйста, ответьте на эти вопросы, оценивая свои знания об использовании стимуляторов в спорте.

Какова философия антидопинга?

- Защищать спортивный дух

- Ограничить доступ фармацевтической промышленности к спортсменам

- Держать спортсменов на более высоком уровне, чем не спортсменов

- Популяризация дисциплины среди спортсменов

Когда спортсмены должны сообщать своей национальной антидопинговой организации, где они будут жить, тренироваться и соревноваться?

- Когда они находятся в зарегистрированном пуле тестирования

- Все спортсмены должны это делать

- Спортсмены не обязаны это делать

- В течение любого года, когда проводятся Олимпийские игры

Каковы права спортсмена, когда у него положительный тест?

- Право на анализ пробы В

- Право присутствовать на вскрытии и анализе пробы В

- Право на получение копии пакета лабораторной документации

- Все вышеперечисленное

Каковы требования к лабораториям, которые анализируют кровь или мочу для допинг-контроля?

- Лаборатория должна быть аккредитована ВАДА

- Лаборатория должна находиться в стране, где проводился допинг-контроль

- Лаборатория должна базироваться в стране спортсмена

- Любая лаборатория может проанализировать образцы

Какова цель Всемирного антидопингового кодекса?

- Защита фундаментального права спортсменов на участие в спорте без допинга

- Содействие укреплению здоровья и справедливости и обеспечению равенства спортсменов

- Защита духа спорта

- Все вышеперечисленное

Что такое список запрещенных препаратов?

- Список врачей, которым запрещено работать со спортсменами из-за допинговых санкций

- Перечень веществ и методов, запрещенных к применению на соревнованиях и вне их

- Список вспомогательного персонала, которому запрещено работать со спортсменами из-за допинговых санкций

- Список спортсменов, которым запрещены соревнования

Каковы побочные эффекты применения стероидов?

- Мужчины с грудью и женщины с низкими голосами

- Печеночная и сердечная недостаточность

- Резкие перепады настроения

- Все вышеперечисленное

Что такое TUE?

- Исключение для обновления команды

- Обмен техническими методами

- Повышение терапевтического эффекта

- Терапевтическое исключение

Как спортсмен с медицинскими показаниями может решать, принимать ли лекарство?

- Спортсмен должен определить потребность в лекарстве и подать заявку на TUE

- Лекарство разрешено к применению, если медицинское состояние помешало бы участию в соревнованиях

- Препарат разрешен, если его назначает врач

- Спортсмены могут принимать любые лекарства в лечебных целях

Кто отвечает за вещества, содержащиеся в организме спортсмена?

-Врач

-Спортсмен

-Лицо, предоставившее вещество

-Тренер

Какое состояние позволяет спортсмену отказаться от тестирования?

-Семейные обязанности

-Академические обязанности

-Спортсмены не могут отказаться от тестирования

-Плотный график

Когда спортсмен должен быть уведомлен о предстоящем тестировании?

- Предварительное уведомление не требуется

- за 24 часа

- за 1 месяц

- за 7 дней

Вы уже завершили предварительный тест. Заполните все модули полностью, и затем вы сможете получить сертификат, успешно завершив пост-тестирование.

После тестирования ссылка появится автоматически, как только все модули будут заполнены.

Исследование ваших внутренних представлений

Мы хотели бы знать, как вы относитесь к допингу. Здесь нет правильных или неправильных ответов. Взгляды людей на допинг сильно различаются. Пожалуйста, сообщите нам свое мнение.

Обратите внимание, что обратной связи с вами нет.

1. Если 0% не представляет никого, а 100% представляют всех, то какой процент спортсменов в вашем виде спорта, по вашему мнению, использует запрещенные методы повышения результатов?

2. Укажите свое согласие со следующими утверждениями:

1. Спортсмены, употребляющие наркотики, скорее всего, будут пойманы.

2. Спортсмены, употребляющие наркотики, рискуют своим здоровьем.

3. Спортсмены, употребляющие наркотики, рискуют своей карьерой.

4. Риски, связанные с допингом, преувеличены.

5. Допинг совсем не обязательно должен быть применен на соревнованиях.

6. Я уверен, что не буду употреблять допинг.

7. Все зависит от меня в смысле отказа от допинга.

8. Допинг не является обманом, так как все его принимают.

9. Отказ от использования запрещенных методов - под моим контролем.

10. Я уверен, что смогу устоять перед любым искушением использовать допинг.

11. Нет никакой разницы между допингом, фибрегласовыми шестами и скоростными купальниками, поскольку все это используется для повышения спортивных показателей.

12. Я уверен, что смогу реализовать свой спортивный потенциал без использования запрещенных методов

13. Легализация допинга не будет полезна для спорта.

15. Я уверен, что смогу противостоять любому давлению, связанному с применением допинга.

16. Важны только спортивные показатели, а не то, как спортсмены их добиваются.

17.Я уверен, что смогу соревноваться на элитном уровне без допинга.

18. Спортсмены должны чувствовать себя виноватыми при нарушении правил и приеме запрещенных препаратов.

19. Я готов делать все, чтобы не выглядеть плохо.

3. В какой степени у вас есть подробный план о том, как избежать допинга?

Выберите точку на шкале, которая наиболее точно отражает вашу позицию

1 = у меня вообще нет плана ………………………. 10 = есть очень подробный план.

4. Мы также хотели бы знать, какой процент спортсменов потенциально готов принимать допинг. Эта информация очень важна для борьбы с допингом. Обратите внимание, что ваш ответ на следующий вопрос будет анонимным, так что мы не сможем связать ответы с конкретными лицами – мы просто заинтересованы в общих процентах по этому вопросу. Ответьте на вопрос как можно правдивее.

- Я мог бы попробовать применить запрещенный метод повышения результатов, если это поможет мне выступить лучше в моем виде спорта.

1 = полностью не согласен ... 7 = полностью согласен

О вас как о человеке

Следующие вопросы предназначены для измерения вашего уровня доброты по отношению к другим. Эти вопросы касаются поведения и поступков, которые вы совершили по отношению к другим людям. Когда вы читаете каждый вопрос, попытайтесь вспомнить ваши поступки по отношению к другому человеку. Здесь нет правильных или неправильных ответов, поэтому будьте максимально честными.

Выберите ответ, который лучше всего описывает ваше поведение по отношению к другим людям. Если вы ответили утвердительно на какой-либо из вопросов, приведите краткий пример того, когда вы в последний раз вели себя подобным образом.

1. Вы когда-нибудь прощали другого человека, когда он причинял вам боль?

3. Вы когда-нибудь были внимательны к чувствам другого человека?

4. Вы когда-нибудь были внимательны к чувствам другого человека? Если да, приведите пример.

5. Вы когда-нибудь были озабочены счастьем другого человека?

6. Вы когда-нибудь были озабочены счастьем другого человека? Если да, приведите пример.

7. Вы когда-нибудь раньше заботились об интересах другого человека?

8. Вы когда-нибудь раньше заботились об интересах другого человека? Если да, приведите пример.

10. Вы когда-нибудь были щедры и бескорыстны по отношению к другому человеку? Если да, приведите пример.

11. Вы когда-нибудь пытались не задеть чувства другого человека?

12. Вы когда-нибудь пытались не задеть чувства другого человека? Если да, приведите пример.

13. Вы когда-нибудь отказывались от чего-то, чтобы помочь другу даже за счет вашего собственного счастья?

14. Вы когда-нибудь старались помочь другу, даже ценой собственного счастья? Если да, приведите пример.

15. Вы когда-нибудь находили способы помочь другому человеку, которому повезло меньше, чем вам?

16. Вы когда-нибудь находили способы помочь другому человеку, которому повезло меньше, чем вам? Если да, приведите пример.

Добро пожаловать на сеанс допинг-контроля Альфа

Эта сессия следует такой структуре:

• Комикс представит проблему, и вам будет предложено подумать о том, как ее решить;

• Учебник предоставит вам информацию;

• Вы сможете получить доступ к дополнительным ресурсам для получения нужной информации;

• Вы сыграете в игру суждений, где вы сможете построить логические заявления, которые могут быть использованы для иллюстрации процедуры допинг-контроля;

• Наконец, вы увидите, как проблема решена в комиксе.

Для продолжения сеанса можно использовать стрелки "далее" и "назад" в нижней части экрана. Используйте кнопку справки, чтобы узнать, как использовать другие элементы управления на каждой странице.

- Что, если меня сегодня выберут для тестирования? Я даже не знаю, как работает эта процедура.

- Меня уже тестировали, и я расскажу, как это работает. Если вы отобраны, допинг-офицер (DCO) представит вам свою аккредитацию и объяснит ваши права и обязанности.

Вы подпишете форму, а затем направитесь прямо к станции допинг-контроля с DCO или сопровождающим шапероном.

- Как они собирают образцы?

- Не могли бы вы мне помочь? Можете ли вы подсказать мне шаги в процессе допинг-контроля? Вы получите всю информацию в следующих разделах этой сессии. Если вы находитесь в той же ситуации, что и я, вы также сможете помочь своим товарищам по команде.

Посмотрите, как я помогаю своему другу в конце сеанса.

Процедура допинг-контроля

В этом уроке вы узнаете:

• Как работает процедура допинг-контроля.

• Пять этапов процедуры допинг-контроля

Антидопинговый контроль

Процедура допинг-контроля предназначена для:

• Поощрение и защита целостности спорта.

• Защита здоровья спортсменов.

Тестирование проводится в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом и международными стандартами.

Пять этапов -

Процедура допинг-контроля состоит из пяти этапов:

1. Выбор спортсмена

2. Уведомление спортсмена

3. Отбор проб

4. Анализ проб

5. Менеджмент результатов

Просмотрите это видео, чтобы узнать больше о процессе допинг-контроля для спортсменов.

Выбор спортсмена

Вы можете быть выбраны для тестирования на соревнованиях и/или вне соревнований.

• На соревнованиях вы могли быть выбраны случайным образом, из-за ваших результатов или по определенной причине.

• Вне-соревновательное тестирование: вы можете быть проверены в любое время и в любом месте.

Регистрация и обучение

Щелкните мышью и перетащите нижние правые ответы в поля выше, в соответствии с требованиями теста. Нажмите кнопку «отправить» когда вы закончите.

Тесты на соревнованиях

Вне-соревновательное тестирование

Вы можете быть выбраны случайным выбором, на основе ваших результатов или по определенной причине.

Вы можете быть проверены в любое время, в любом месте без предварительного уведомления.

Уведомление спортсмена

Если вы выбраны для тестирования, вы будете уведомлены одинаковым образом для тестирования как в соревнованиях, так и вне их:

• Офицер допинг-контроля (DCO) представит соотв. удостоверение для подтверждения своих полномочий.

• Офицер допинг-контроля объяснит ваши права и обязанности и попросит вас подписать форму.

• После уведомления вы должны сообщить о себе непосредственно на станцию допинг-контроля, если у вас нет веской причины для задержки.

Отбор проб

На станции допинг-контроля вам нужно будет подтвердить свою личность и предоставить образец мочи:

1. Представитель допинг-контроля того же пола, что и вы, будет свидетелем того, как вы сдадите образец.

2. Надо разделить мочу в бутылки А и ЕТ и запечатать их.

3. Вы подпишете форму допинг-контроля.

4. Образцы направляются в аккредитованную ВАДА лабораторию в условиях строгой конфиденциальности.

Иногда может быть также отобрана кровь, и этот процесс проходит аналогично и полностью безопасен.

Регистрация и обучение

(См. выше)

Анализ проб

Анализ образцов будет проводиться в аккредитованной лаборатории WADА.

• Образец "A" будет раскрыт и проанализирован.

• Образец "B" будет отправлен на хранение.

• Если образец А окажется допинг-положительным, то для подтверждения результата может быть проанализирован образец В.

Менеджмент результатов

Результаты сообщаются антидопинговой организации (АДО), ответственной за результаты, а копии документов направляются в ВАДА.

В случае положительного анализа образца A:

• Вы можете запросить анализ образца "B".

• Если образец "B" будет также положителен, вы имеете право на беспристрастное слушание.

• После получения уведомления о санкциях вы можете принять их или обжаловать.

Заключение

Вы достигли конца этого урока.

Нажмите кнопку «Далее» ниже, чтобы вернуться в меню, где можно просмотреть другие ресурсы.

Затем, когда вы будете готовы, продолжите участие в игре суждений:

Ваша цель – доказать представленное суждение.

Вам просто нужно найти недостающие утверждения, чтобы проверить верность суждения.

Перетасуйте колоду и перетащите карту, которую вы считаете недостающей частью, чтобы подтвердить истинность суждения логически.

Докажите, что процесс допинг-контроля защищает права чистых спортсменов.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортсмены прогрессируют в истинных и справедливых соревнованиях |  | | | | Спортсмены не прогрессируют, когда участники принимают допинг |
| Санкционирование нарушителей правил нечестно | Спортсмены могут принимать допинг и соревноваться честно | Процесс допинг-контроля помогает поймать нечестных спортсменов | Правила не будут соблюдаться, если нарушители правил не подвергнутся санкциям | Допинг подрывает честные соревнования | Нарушение антидопинговых правил не наказывается санкциями |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортсмены не прогрессируют, когда участники принимают допинг |  | | | Допинг-контроль помогает спортсменам прогрессировать |
| Санкционирование нарушителей правил нечестно | Спортсмены могут принимать допинг и соревноваться честно | Процесс допинг-контроля помогает поймать нечестных спортсменов | Правила не будут соблюдаться, если нарушители правил не подвергнутся санкциям | Нарушение антидопинговых правил не наказывается санкциями |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Допинг-контроль помогает спортсменам прогрессировать |  | | Допинг-контроль защищает права чистых спортсменов |
| Санкционирование нарушителей правил нечестно | Спортсмены могут принимать допинг и соревноваться честно | Правила не будут соблюдаться, если нарушители правил не подвергнутся санкциям | Нарушение антидопинговых правил не наказывается санкциями |

Поздравляем, вы завершили сеанс допинг-контроля.

Вы доказали, что антидопинговые правила способствуют настоящей конкуренции и справедливости в спорте, позволяют спортсменам прогрессировать.

Нажмите кнопку «Продолжить», чтобы перейти далее на курс, или нажмите кнопку «Играть» еще раз, чтобы воспроизвести эту игру.

- Это в основном просто помочиться в чашку, с некоторым дополнительным наблюдением, чтобы убедиться, что моча ваша и что она не испорчена.

- Звучит не слишком сложно.

- Что вы подразумеваете под дополнительным наблюдением?

- Когда вы предоставляете образец мочи, офицер того же пола, что и вы, наблюдает, как вы мочитесь, чтобы убедиться, что моча ваша и что она не испорчена.

- После этого вы разделите мочу на две бутылки для анализа. Вы также запечатаете бутылки, пока DCO наблюдает за вами.

- После этого ваши образцы будут исследованы лабораторией, аккредитованной WADA и вы можете быть свободны.

- Это не так уж сложно... Как насчет для пара-спортсменов?

- Спортсмены с ограниченными возможностями могут обратиться за помощью, когда это необходимо, и получить доп. оборудование, образец и документы.

Поздравляем! Вы завершили этот раздел.

Вот краткое изложение ваших рассуждений о том, как процесс допинг-контроля защищает права чистых спортсменов:

• Спортсмены прогрессируют в истинном соперничестве и справедливости в спорте

• Допинг подрывает истинную конкуренцию и справедливость в спорте и поэтому спортсмены не преуспевают, когда их соперники употребляют допинги.

• Спортсмены не преуспевают, когда участники соревнований принимают допинг.

• Процесс допинг-контроля помогает поймать нечестных спортсменов. Таким образом, процесс допинг-контроля помогает всем спортсменам прогрессировать.

• Процедура допинг-контроля помогает всем спортсменам прогрессировать.

• Правила не будут соблюдаться, если нарушители правил не будут подвергнуты санкциям. Поэтому процесс допинг-контроля защищает права чистых спортсменов.

Нажмите кнопку «Главная страница», чтобы вернуться на главную страницу Альфа и перейти к следующему шагу.

Добро пожаловать – решение № 1 – медицинские причины оставаться чистым

Эта сессия следует такой структуре:

• Комикс представит проблему, и вам будет предложено подумать о том, как ее решить

• Учебник предоставит вам информацию

• Вы сможете получить доступ к дополнительным ресурсам для получения дальнейшей информации

• Вы будете играть в игру суждений, где вы сможете построить логические утверждения, которые могут быть использованы для объяснения процедур допинг-контроля:

• Наконец, вы увидите, как проблема решена в комиксе.

Для продолжения сеанса можно использовать стрелки "далее" и "назад" в нижней части экрана.

- Я всегда сгораю после тренировки. Обычно ты выглядишь так, будто готов к большему, как ты это делаешь?

- Стероиды, чувак. Вот как я получаю преимущество.

- Я принимаю их уже пару месяцев...

- Я разговаривал с победителем последних соревнований, и он рассказал мне о тех препаратах, которые он принимает, поэтому я заказал их он-лайн.

- Разве это не опасно?

- Сам попробуй

- Стероиды?

- Дай мне подумать об этом...

- Вы знаете о побочных эффектах стероидов?

- А все остальные допинговые вещества?

- Приготовьтесь узнать больше. Вы сможете поделиться со своими товарищами по команде, если у них возникнут вопросы...

Медицинские причины оставаться чистым

В этом уроке вы узнаете о узнать о:

• Стимулирующих препаратах

• Их воздействии на здоровье

Добавки

Диетические и пищевые добавки следует применять с особой осторожностью

• Они не регулируются нормами

• Если они порождают неимоверные результаты, то они обычно содержат запрещенное вещество.

• Этикетки не содержат полной информации.

Стероиды

Что такое стероиды?

• Класс гормонов

• Могут быть произведены искусственно

• Стимулируют рост мышц

• Входят в списки запрещенных веществ и методов

Влияния на здоровье стероидов

Стероиды имеют много отрицательных эффектов на здоровье:

• Психологическая зависимость

• Повышенная агрессивность

• Перепады настроения

• Заболевания печени

• Сердечно-сосудистые заболевания

• Высокое кровяное давление

• Угри

• Сексуальные побочные эффекты

Стимуляторы

Что такое стимуляторы?

• Эфедрин, амфетамины, кокаин

• Повышение концентрации, снижение усталости, активизация сердечно-сосудистой системы, изменения настроения

• Более 60 из них запрещены в соревнованиях

Воздействие стимуляторов на здоровье

Польза стимулятора может одновременно иметь много отрицательных эффектов на здоровье:

• Психологическая и физическая зависимость

• Тревога и агрессия

• Повышенное кровяное давление

• Увеличенный и неровный ритм сердца

• Повышенный риск инсульта и инфаркта

Кровяной допинг

- Неправильное использование некоторых методов и веществ для увеличения массы клеток крови.

• Включает ЭПО, переносчики кислорода или переливания крови

• Входит в списки запрещенных веществ и методов

Влияние на здоровье

Последствия для здоровья:

• Повышенная вязкость крови

• Образование тромбов

• Повышенное кровяное давление

• Сердечный приступ и инсульт

• Общая слабость

Гормон роста человека

Гормон роста человека или HGH - это гормон, который вырабатывается в гипофизе.

• Способствует росту костей, мышц и органов

• Стимулирует рост мышц

• Входит в списки запрещенных веществ и методов

Влияния на здоровье

Последствия для здоровья:

• Ненормальный рост

• Сильная головная боль

• Потеря зрения

• Высокое кровяное давление и сердечная недостаточность

• Диабет и опухоли

• Калечащий артрит

• Увеличение сердца

• Повреждение печени и щитовидной железы

Каннабиноиды

Что такое каннабиноиды?

• Марихуана, гашиш и связанные с ними вещества

• Активация чувственного восприятия и снижение нервного напряжения и страха

• Входят в списки запрещенных веществ и методов

Последствия для здоровья

Каннабиноиды также могут иметь много негативных последствий для здоровья -

• Психологическая и физическая зависимость

• Снижение памяти, внимания и мотивации

• Ослабление иммунитета

• Респираторное заболевание

Регистрация и обучение

Щелкните мышью и перетащите ответы в правом нижнем углу поля …. (см. выше).

По завершении нажмите кнопку «Отправить».

Каннабиноиды

Гормоны роста

ЭПО

Потеря зрения, калечащий артрит, аномальный рост рук, ног, лба, черепа и челюсти

Увеличенная вязкость крови, сгущение крови, общая слабость

Потеря внимания/мотивации, нарушение памяти/способности к обучению, респираторные заболевания

Регистрация и обучение (см. выше)

Стероиды

Стимуляторы

Тревога и агрессия, повышенная и нерегулярная частота сердечных сокращений, повышенное артериальное давление

Повышенная агрессия, угри, сексуальные побочные эффекты

Вывод

Вы достигли конца этого урока.

Нажмите кнопку «Далее» ниже, чтобы вернуться в меню, где можно просмотреть другие ресурсы.

Затем, когда вы будете готовы, продолжите.

Докажите, что допинга следует избегать.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Допинг имеет отрицательные побочные эффекты |  | | | | Допинг подрывает здоровье спортсмена |
| Те, кто принимает допинг, должны быть подвержены риску | Спортсменам вредит отсутствие допинга | Допинг важнее здоровья | Следует избегать опасных вещей | Здоровье и благополучие спортсмена являются приоритетами | То, что подрывает здоровье, является опасным |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Допинг подрывает здоровье спортсмена |  | | | Допинг опасен |
| Те, кто принимает допинг, должны быть подвержены риску | Спортсменам вредит отсутствие допинга | Допинг важнее здоровья | Следует избегать опасных вещей | То, что подрывает здоровье, является опасным |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Допинг опасен |  | | | Следует избегать допинга |
| Те, кто принимает допинг, должны быть подвержены риску | Спортсменам вредит отсутствие допинга | Допинг важнее здоровья | Следует избегать опасных вещей | |

- Я нашел это в интернете. Это запрещено! Вы знаете о политике строгой ответственности? Это опасно! Не делай этого!

- Я думаю, что это можно использовать...

- Однако это неправильно. Если вы используете это вещество, вы принимаете допинг, а это небезопасно. Вы можете нанести серьезный вред своему организму.

- Не беспокойтесь об этом

- Эти вещества не испытаны и не регулируются в смысле безопасности. Они испортят вашу печень, голову, появятся угри, увеличится грудь, снизится способность к воспроизводству. Бьюсь об заклад, эти побочные эффекты не перечислены на упаковке. Если вы используете этот материал, вы уничтожите свое тело, даже если вас не поймают за обман.

- Я никогда не думал об этом…

Поздравляю! Вы завершили этот раздел.

Вот краткое изложение ваших рассуждений о том, почему следует избегать допинга:

• Допинг имеет негативные побочные эффекты.

• Здоровье и благополучие спортсменов являются приоритетом. Поэтому допинг ставит под угрозу здоровье спортсмена.

• Допинг ставит под угрозу здоровье спортсмена.

• Вещи, которые ставят под угрозу здоровье, вредны. Поэтому допинг вреден.

• Допинг вреден.

• Следует избегать вредных вещей. Поэтому допинга следует избегать.

Нажмите кнопку «Главная», чтобы вернуться на главную страницу Альфа и перейти к следующему шагу.

Добро пожаловать в раздел о местонахождении сессии Альфа

Эта сессия следует данной структуре:

• Комикс представит проблему, и вам будет предложено подумать о том, как ее решить;

• Учебник предоставит вам информацию;

• Вы сможете получить доступ к дополнительным ресурсам для получения информации;

• Вы будете играть в суждения вызов, и вы сможете построить логические утверждения, которые могут быть использованы, чтобы объяснить важность программы по местонахождению спортсменовю

• Наконец, вы увидите, как проблема решена в комиксе.

Для продолжения сеанса можно использовать стрелки "далее" и "назад" в нижней части экрана. Используйте кнопку справка, чтобы узнать, как использовать другие элементы управления на каждой странице.

ТРЕНЕР СООБЩАЕТ ЧЛЕНАМ КОМАНДЫ:

-Всем привет. На следующей неделе тренировка переносится с 9 утра на 11 утра.

ОТ: КАПИТАНА КОМАНДЫ:

-Привет, ребята. Расписание изменилось. Не забудьте обновить свое местонахождение!

Капитан.

- Я думаю, тренер уже обновил нашу информацию о местонахождении

- Я знаю, что мне нужно обновить свою информацию в рамках программы местонахождения, но я не могу вспомнить, как. А ты знаешь?

- Следующие шаги в этой сессии предоставят вам все подробности.

- В конце концов, вы сможете помочь своим товарищам по команде, если они в ней нуждаются!

Программа о местонахождении:

• Что это такое

• Кто должен предоставить информацию

• Как вы можете предоставить информацию

• Что произойдет, если вы не выполните требования

• Как рассчитать 12-месячный период, чтобы избежать трех пропущенных тестов

Местонахождение

Информацию о местонахождении некоторые элитные спортсмены должны сообщать в свою Нац. Федерацию или Национальное антидопинговое агентство (NADO).

■ Если вы – часть программы о местонахождении, вы будете проходить допинг-контроль вне соревнований без предварительного уведомления.

■ Для соблюдения правил вы должны предоставить информацию о том, где и когда вы будете находиться.

- Имейте в виду, что любой спортсмен, даже тот, кто не обязан предоставлять информацию о местонахождении, может быть представлен на вне-соревновательный допинг-контроль.

Принципы

Вне-соревновательный допинг-контроль является одним из наиболее сильных средств сдерживания и выявления допинга.

- Некоторые спортсмены избегают контроля путем тренировок в отдаленных местах.

- Некоторые запрещенные вещества и методы обнаруживаются только в течение ограниченного периода времени.

- Точное местонахождение имеет решающее значение для проведения вне-соревновательных тестов, защиты целостности спорта и поощрения честной конкуренции.

Кто указывает местонахождение

Вы должны указать местонахождение, если вы находитесь в зарегистрированном списке тестирования RTP

- Нац. Федерация и NADOs устанавливают свои собственные RTP для лучших спортсменов, которые подлежат тестированию.

- Каждая Федерация и NADO публикуют свой собственный список, который определяет, какие спортсмены включены туда и по каким критериям.

- Если вы находитесь в RTP, вы должны предоставить точную и актуальную информацию о вашем местонахождении в вашу Федерацию или NADO. Если вы не знаете, находитесь ли вы в RTP, свяжитесь с вашими Федерациями или NADO.

Предоставление информации о местонахождении

Если вы находитесь в списке, то вы предоставляете информацию:

• Есть несколько инструментов, но большинство используют систему ADAMS.

• Каждые три месяца вводите необходимую информацию.

• На период (на каждый день) предстоящих трех месяцев укажите один 60-минутный промежуток времени, когда вы будете доступны для тестирования. Вы несете ответственность за любые пропущенные тесты.

• Вы также можете быть протестированы вне этих периодов времени. Если допинг-офицер (DCC) не сможет найти вас, то вы будете ответственны за пропущенный тест.

• Если ваше расписание изменится, вам нужно будет обновить информацию о своем местонахождении.

Несоблюдение правил

Любая комбинация из трех пропущенных тестов в течение 12-месячного периода является нарушением антидопинговых правил (ADRV).

- ADRV, связанные с местонахождением, влекут за собой санкции от одного до двух лет приостановления спортивных выступлений.

- Если вы пропустили тест, у вас будет возможность объяснить, почему вы его пропустили. Если ваше оправдание будет принято вашим соответствующим НАДО, пропущенный тест будет удален из вашего дела и не будет считаться одним из трех пропущенных тестов.

Регистрация и обучение

Сколько пропущенных тестов или сбоев подачи информации и за какой период времени составляет ADRV?

Выберите лучший ответ:

-Два пропущенных теста в течение 12-месячного периода

-Три пропущенных теста в течение 12-месячного периода

-Два пропущенных теста в течение 18-месячного периода

-Три пропущенных теста за 18-месячный период

Обязанности тренера

Ваш тренер также играет определенную роль в вашей программе местонахождения.

■ Ваш тренер должен знать, находитесь ли вы в RTP и должны ли представлять данные.

■ Вы можете попросить тренера или другого человека предоставить за вас информацию о вашем местонахождении.

■ Если возникнут проблемы, вы будете нести ответственность.

12-месячный период

Вот пример того, как рассчитывается 12-месячный период для трех пропущенных тестов:

■ Вы присутствуете на первом тесте в январе.

• Вы пропустите тест в феврале. Начинается 12-месячный период.

■ Вы присутствуете на тесте в апреле (месяц 3) и в сентябре (месяц 8).

■ Вы забыли указать свое местонахождение на октябрь — сбой подачи. Теперь у вас есть два случая до 9-го месяца.

■ Вы присутствуете на другом тесте в ноябре (месяц 10).

■ Вы пропустите еще один тест в январе (11 месяц). Теперь у вас – ADRV (нарушение правил).

Регистрация и обучение

Если спортсмен находится в RTP, кто несет ответственность за предоставление точной информации о том, где спортсмен может быть найден (т. е. информация о местонахождении)?

Выберите лучший ответ:

- Спортсмен и тренер несут ответственность

- Спортсмен несет полную ответственность

- Тренер несет полную ответственность

- Если спортсмен просит тренера предоставить информацию, то тренер несет ответственность

Местонахождение

Этот учебный курс поможет вам -

Выберите первый шаг слева, откройте страницу справа, чтобы узнать подробнее об этом шаге. Когда вы закончите чтение страницы, щелкните следующий шаг, чтобы двигаться вперед.

Некоторые шаги имеют дополнительные опции выбора, с которыми спортсмен обычно имеет дело. Нажмите на любой из вариантов, чтобы увидеть, что происходит, а затем нажмите на другой выбор, чтобы увидеть альтернативу.

1)Войдите в ADAMS

2) Используйте MyZone для управления сеансом

3) Подтвердите контактную информацию

4) Используйте адресную книгу для экономии времени

5) Создайте местонахождение спортсмена

6) Укажите свое местонахождение

7) Напечатайте экземпляр для себя

Вывод

Вы достигли конца этого урока.

Нажмите кнопку «Далее» ниже, чтобы вернуться в меню, где можно просмотреть другие ресурсы.

Затем, когда вы будете готовы, продолжите.

Докажите, что информация о местонахождении необходима для вне-соревновательного тестирования.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортсмены, принимающие допинг, знают о тестировании на соревнованиях |  | | | | Тестирование вне соревнований необходимо, чтобы ловить обманщиков |
| Спортсмены, принимающие допинг, используют запрещенные вещества в подготовительный период | Информация о местонахождении помогает допинг-офицерам найти спортсменов | Спортсмены, принимающие допинг, не нуждаются в тестировании | Спортсменов, принимающих допинг, трудно поймать | Спортсмены, принимающие допинг, не знают, что такое тестирование | Для того, чтобы поймать обманщиков, допинг-офицеры должны иметь возможность найти спортсменов |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тестирование вне соревнований необходимо, чтобы ловить обманщиков |  | | | | Спортсмены должны сообщать о своем местонахождении |
| Информация о местонахождении помогает допинг-офицерам найти спортсменов | | Спортсмены, принимающие допинг, не нуждаются в тестировании | Спортсменов, принимающих допинг, трудно поймать | Спортсмены, принимающие допинг, не знают, что такое тестирование | Для того, чтобы поймать обманщиков, допинг-офицеры должны иметь возможность найти спортсменов |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортсмены должны сообщать о своем местонахождении |  | | | | Информация о местонахождении необходима для тестов вне соревнований |
| Информация о местонахождении помогает допинг-офицерам найти спортсменов | | Спортсмены, принимающие допинг, не нуждаются в тестировании | Спортсменов, принимающих допинг, трудно поймать | Спортсмены, принимающие допинг, не знают, что такое тестирование | |

- Теперь вы понимаете, что если вы не предоставите точную информацию о местонахождении, и появится офицер DCO и не сможет найти вас, то будет удар против вас.

- Три удара - и у вас есть нарушение (ADRV). Вы можете обновить свою информацию из любого места с помощью системы ADAMS. Каждый должен убедиться, что обновил свою информацию, прежде чем приступить к тренировкам. Это очень важно.

- Они делают это, чтобы защитить целостность спорта. В прошлом некоторые спортсмены избегали офицеров DCO, тренируясь в отдаленных местах. Теперь мы можем быть проверены в любом месте и в любое время, что означает, что обманщики не могут скрыть допинг или избежать тестирования.

- Но почему они интересуются, где мы все время находимся?

Поздравляем!

Вы завершили этот раздел – вот краткое изложение рассуждений о том, почему местонахождение необходимо для вне-соревновательного тестирования:

• Спортсмены, которые употребляют допинг/наркотики, знают, что они будут проверены во время соревнований.

• Спортсмены принимают допинг и запрещенные препараты в период подготовки. Таким образом, вне соревнований с помощью тестирования необходимо ловить обманщиков.

• Вне-соревновательное тестирование необходимо для ловли обманщиков.

• Для того, чтобы поймать принимающих допинг спортсменов, сотрудники допинг-контроля должны быть в состоянии найти спортсменов. Поэтому спортсмены должны предоставить информацию о местонахождении.

• Спортсмены должны предоставить информацию о местонахождении.

• Информация о местонахождении позволяет сотрудникам допинг-контроля находить спортсменов. Поэтому местонахождение необходимо для вне-соревновательного тестирования.

Нажмите кнопку «Главная», чтобы вернуться на главную страницу Альфа и перейти к следующему шагу.

Добро пожаловать к решению № 2 – этические причины оставаться чистым

Эта сессия представляет собой следующее:

• Комикс представит проблему, и вам будет предложено подумать о том, как ее решить;

• Учебник предоставит вам информацию;

• Вы сможете получить доступ к дополнительным ресурсам для получения нужной информации;

• Вы будете играть в игру суждений, где вы сможете построить логические утверждения, которые могут быть использованы для объяснения процедур допинг-контроля;

• Наконец, вы увидите, как проблема решена в комиксе.

Для продолжения сеанса можно использовать стрелки "далее" и "назад" в нижней части экрана

-А что если мы просто прекратим тестирование и позволим всем самим принимать решения?

- А вы хотите, чтобы все смогли обманывать и свободно получать несправедливое преимущество перед вами? - - Вы думали обо всех остальных последствиях?

- Если несколько плохих людей хотят уничтожить свои собственные организмы и рисковать карьерой, пытаясь обмануть. Почему мы не можем позволить им сделать это?

- Это их собственные проблемы!

- Если все принимают допинг, это заставит вас просто идти в ногу с ними.

- Я чист и не хочу, чтобы обманщики заставляли меня делать то, чего я не хочу.

- Наверное, но....

- Как я могу убедить своего друга, что допинг не только небезопасен, но и неэтичен?

Следующие шаги в этом сеансе позволяют подумать над этим.

Используйте то, что вы узнаете, в случае если нужно убедить любого из ваших друзей...

Этические причины оставаться чистым

Этот учебный курс охватывает этические причины, чтобы помочь спортсменам оставаться чистыми.

Важность правил

Почему правила так важны?

• Правила определяют и регулируют спорт

• Правила поддерживают азарт.

• Правила сохраняют справедливость.

Регистрация и обучение

Почему правила важны для спорта и спортсменов? Выберите лучший ответ. Здесь может быть несколько правильных ответов.

- Правила определяют структуру спорта.

- Правила гарантируют соперникам равные шансы на успех.

- Правила не позволяют любому участнику получить несправедливое преимущество.

Нарушение личной целостности

Личная целостность и честность – это соблюдение стандартов вашего вида спорта. Допинг нарушает это, потому что является обманом.

• Обман – это неуважительное отношение как к другим, так и к себе.

• Вы вправе ожидать, что ваши соперники будут уважать вас.

• Победа, полученная обманом, оставляет дурной привкус

Права на защиту

Борьба с допингом заключается в защите прав как спортсменов, так и общества:

Гимнастки:

• Право на спорт, свободный от допинга

• Право на безопасные соревнования

Общество:

• Право на поддержание спортивного духа

• Право на защиту молодежи и будущих спортсменов

Последствия для здоровья

- Допинг может иметь серьезные последствия для здоровья спортсменов, но эти последствия могут быть сложными.

Негативные последствия трудно определить:

• Нечестные спортсмены об этом не говорят.

• Вещества и методы для больных людей или животных имеют различные эффекты на здоровых спортсменов.

Негативные последствия могут быть более серьезными:

• Спортсмены используют большие дозы, чем пациенты.

• Спортсмены комбинируют различные вещества и методы, умножая их действие.

Развенчание мифов о допинге

Вот некоторые распространенные мифы о допинге:

• Спорт был бы справедливым, если бы все могли накачаться допингами

• Допинг под наблюдением безопасен

• Допинг-правила идут вразрез с правами спортсменов

• Нечестные спортсмены слишком далеко впереди, чтобы их могли догнать

Регистрация и обучение

Используйте факты, чтобы развеять мифы. Вставьте нужные варианты в каждое поле и по завершении нажмите кнопку «Отправить»:

- Никто не хочет соревноваться в спорте, где все принимают допинг.

- Все запрещенные вещества оказывают негативное воздействие на здоровье.

- Спортсменов нужно защитить ради равных условий соперничества

Универсальные ценности

Ценности и принципы ВАДА универсально приняты всеми группами и организациями, управляющими соревновательным спортом. Организации, принявшие Всемирный антидопинговый кодекс:

• Все Национальные Олимпийские Комитеты

• Все олимпийские виды спорта и многие другие международные федерации

• Многие крупные организации Игр

• Многие национальные спортивные организации

• Подавляющее большинство национальных правительств

Заключение

Вы достигли конца этого урока.

Нажмите кнопку «Далее» ниже, чтобы вернуться в меню, где можно просмотреть другие ресурсы.

Затем, когда вы будете готовы, продолжите.

Доказать, что допинг – это аморально

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наличие несправедливого преимущества оказывает давление на других и вынуждает их искать то же самое преимущество |  | | | | Другие вынуждены искать то же самое преимущество с помощью допинга |
| Допинг опасен | Спортсмены могут применять допинг и честно соревноваться | Наказание обманщиков создает несправедливое преимущество | Спортсмены, принимающие допинг, могут получить несправедливое преимущество | Допинг приемлем для других людей | Причинять вред другим аморально |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Другие вынуждены искать то же самое преимущество с помощью допинга |  | | | Допинг причиняет вред другим людям |
| Допинг опасен | Наказание аморально | Наказание обманщиков создает несправедливое преимущество | Допинг приемлем для других людей | Причинять вред другим людям аморально |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Допинг причиняет вред другим |  | | | Допинг аморален |
| Наказание аморально | | Наказание обманщиков создает несправедливое преимущество | Допинг приемлем для других людей | Причинять вред другим людям аморально |

-Допинг не только разрушает ваше тело, но и развращает спорт, который вы любите

-Как чистые спортсмены, мы должны защищать целостность спорта. Существуют правила для поддержки чистого соперничества, и это – наша ответственность в спорте.

-Я понимаю вашу точку зрения, но, возможно, нам не нужно использовать строгие процедуры сбора анализов и тестирования. Что если бы мы просто ослабили политику тестирования, а затем все спортсмены подписали бы обязательства соревноваться честно?

-Но правила существуют из-за того, что спортсмены ведут себя определенным образом.

-Если мы хотим, чтобы система работала, она должна быть такой.

-О, да....

-Есть много веских причин, почему мы должны гордиться своей чистотой.

-Мы образцы для подражания, и люди смотрят на нас.

-Мы представляем наши семьи, наши общины и наши страны.

-Мы обязаны подавать всем хороший пример...

-Если вы остаетесь приверженными чистым соревнованиям, вы никогда не пожалеете об этом решении.

-Если вы принимаете допинг, то вы будете сожалеть об этом, поймают ли вас или нет.

Поздравляем!

Вы завершили этот раздел.

Вот краткое изложение ваших рассуждений о том, как процесс допинг-контроля защищает права чистых спортсменов:

• Спортсмены прогрессируют в истинных соревнованиях и справедливости в спорте

• Допинг подрывает истинную справедливость в спорте, поэтому спортсмены не прогрессируют, когда их соперники употребляют допинг.

• Спортсмены не прогрессируют, когда соперники принимают допинг.

• Процедуры допинг-контроля помогают поймать обманщиков. Таким образом, процесс допинг-контроля помогает всем спортсменам прогрессировать.

• Процедура допинг-контроля помогает всем спортсменам прогрессировать.

• Правила не будут соблюдаться, если нарушители правил не будут подвергнуты санкциям. Поэтому процесс допинг-контроля защищает права чистых спортсменов.

Нажмите кнопку «Главная», чтобы вернуться на главную страницу Альфа и перейти к следующему шагу.

Добро пожаловать на сессию TUE -

• Комикс представит проблему, и вам будет предложено подумать о том, как ее решить;

• Учебник обеспечит вас информацией;

• Вы получите доступ к дополнительным ресурсам и дополнительной информации;

• Вы будете играть в суждения, где вы сможете построить логические утверждения, которые могут быть использованы для объяснения Терапевтических исключений (TUE);

• Наконец, вы сможете увидеть, как проблема решена в комиксе.

Для продолжения сеанса можно использовать стрелки "далее" и "назад" в нижней части экрана. Используйте кнопку справка, чтобы узнать, как использовать другие элементы управления на каждой странице.

-Я понятия не имею, что делать...

-Что происходит?

-У меня диагностировали астму, и лекарство, которое мне прописал врач, содержит вещества, которые находятся в запрещенном списке.

-Если я буду делать то, что говорит мой врач, меня могут поймать на допинге, а если я не буду принимать лекарства, я не смогу участвовать в соревнованиях. Что я могу сделать?

-Что бы ты сказал другу?

Следующие шаги в этой сессии все, что нужно знать о TUE -

- Вы сможете помочь своим друзьям, если когда-нибудь окажетесь в такой же ситуации, как я.

Вы узнаете:

-Что такое TUE

-Кому они нужны

-Как их получить

Что такое TUE?

TUE – это терапевтическое исключение для использования определенного препарата.

• Позволяет использовать запрещенные вещества или методы для лечения заболеваний.

• Не позволяет вам превысить нормальную дозу.

Если дозировка была слишком высока, то положительные анализы (AAF) могут привести к санкциям.

Кому нужны TUE?

Вы должны подать заявление на TUE, если вы подвергаетесь допинг-контролю:

• Вы находитесь в зарегистрированном пуле тестирования (RTP).

• Участвуете в национальном или международном соревновании.

• Участвуете в любом мероприятии, где может быть применен допинг-контроль.

Когда подавать заявку на TUE?

Чтобы получить разрешение на использование запрещенного вещества, необходимо:

• Подать заявку перед применением лекарства.

• Подать заявку не менее чем за 30 дней до проведения национального или международного соревнования

Регистрация и обучение

Когда спортсмен должен подать заявку на TUE для конкретного лекарства?

Выберите лучший ответ. Может быть несколько правильных ответов:

-После использования лекарства

-Перед применением лекарства

-Не менее чем за 30 дней до национального или международного соревнования

-Не менее чем за 60 дней до национального или международного соревнования

-Подать заявку могут только родители спортсмена

-Все зависит от того, соревнуется ли спортсмен на национальном или международном уровне

Куда обратиться

Чтобы подать заявку на TUE, запросите приложение либо от вашей Международной федерации (IF) или от Национальной антидопинговой организации (NADO).

• Соревнования международного уровня: подать заявку через Нац. Федерацию

• Соревнования национального уровня: подать заявку через NADO.

Отправка заявки

После того, как вы получите форму TUE:

• Попросите врача заполнить анкету

• Отправьте форму через ADAMS

• Убедитесь, что ваша Федерация или NADO получат ее по крайней мере за 30 дней до вашего соревнования.

Критерии TUE

Международные стандарты для TUE устанавливают критерии, которые должны быть выполнены:

1. Спортсмен испытал бы значительные проблемы со здоровьем без приема запрещенных веществ или методов

2. Терапевтическая польза вещества не произвела бы значительного улучшения спортивных показателей;

3. Не существует разумной терапевтической альтернативы использованию данных запрещенных веществ или методов;

4. Потребность использовать это вещество или метод не связано с прежним использованием вещества или метода без TUE, которое было запрещено во время использования.

Для предоставления TUE должны быть соблюдены все четыре критерия.

Регистрация и обучение

Согласно международным стандартам для TUE. каким критериям должно соответствовать TUE?

Выберите лучший ответ. Их может быть несколько.

-Не существует разумной терапевтической альтернативы использованию запрещенных веществ или методов

-Спортсмен испытал бы значительные проблемы со здоровьем без приема запрещенного вещества или метода

-Медицинские показания необычные или редкие

-Потребность использовать это вещество или метод не связана с предварительным использованием вещества или метода без TUE, которое было запрещено

-Терапевтическая польза вещества не произвела бы значительного повышения спортивных показателей

Советы:

• Задекларировать вещество в форме допинг-контроля.

• Укажите, что TUE было предоставлено.

• Попытайтесь получить копию разрешения на TUE, чтобы показать ее допинг-офицеру (DCO)

Права и обязанности

Вы имеете как права, так и обязанности при подаче заявления на TUE

• Вы имеете право на медицинское лечение.

• Вы имеете право обжаловать отклоненное разрешение на TUE для рассмотрения ВАДА.

• Вы должны проверить, что принимаете, прежде чем принимать какие-либо лекарства.

• Вы несете ответственность за подачу заявки на TUE.

TUE

В этом курсе есть дополнительное упражнение, которое поможет вам – нажмите первый шаг слева, чтобы открыть страницу справа с дополнительной информацией об этом шаге. Когда вы закончите изучение страницы, нажмите следующий шаг, чтобы перейти далее.

Некоторые шаги имеют дополнительные опции, с которыми спортсмен обычно сталкивается. Нажмите на любой из вариантов, чтобы увидеть, что происходит, а затем нажмите на другой вариант, чтобы увидеть альтернативу.

-Врач хочет прописать лекарства

-Врач проверяет запрещенный список

-Если нужно TUE, заполняется заявка

-Запрос отправляется на рассмотрение Комитетом TUE

- TUE утверждается или отклоняется

Заключение.

Вы достигли конца этого урока.

Нажмите кнопку «Далее» ниже, чтобы вернуться в меню, где можно просмотреть другие ресурсы.

Затем, когда вы будете готовы, продолжите.

Доказать, что TUE защищает права спортсменов на медицинское лечение.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортсменам могут понадобиться медицинские процедуры, которые содержат запрещенные вещества |  | | | | Антидопинговые правила должны позволять спортсменам использовать запрещенные позиции, если это необходимо |
| Антидопинговые правила созданы для защиты здоровья спортсменов | Допинг важнее здоровья | Спортсменам может быть нанесен вред без допинга | Терапевтические исключения позволяют больным спортсменам лечиться | Обманщики не должны использовать медицинские причины для оправдания использования допинга | Обманщикам должен быть нанесен вред |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Антидопинговые правила должны позволять спортсменам использовать запрещенные позиции, если это необходимо |  | | | | Процедура должна позволять лечиться больным спортсменам и предотвращать прием допинга обманщиками |
| Допинг важнее здоровья | | Спортсменам может быть нанесен вред без допинга | Терапевтические исключения позволяют больным спортсменам лечиться | Обманщики не должны использовать медицинские причины для оправдания использования допинга | Обманщикам должен быть нанесен вред |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Процедура должна позволять лечиться больным спортсменам и предотвращать прием допинга обманщиками |  | | | | TUЕ защищают права спортсменов на лечение |
| Допинг важнее здоровья | | Спортсменам может быть нанесен вред без допинга | Терапевтические исключения позволяют больным спортсменам лечиться | Обманщикам должен быть нанесен вред | |

Знаете ли вы о TUE? Они предусмотрены для ситуаций, когда у вас есть проблемы со здоровьем, и вы должны использовать запрещенное вещество для лечения болезни.

-Я могу начать принимать лекарства прямо сейчас?

-Вам на самом деле нужно запросить форму TUE, которую заполняет ваш врач, а затем ADO должно рассмотреть запрос.

-Я не хочу ждать. По крайней мере, я уверен, что получу TUE. Спасибо за помощь.

-Нет проблем. Эта процедура защищает наше право на наилучшее медицинское лечение.

Поздравляем!

Вы завершили этот раздел.

Вот краткое изложение ваших рассуждений о том, как исключения терапевтического использования защищают права спортсменов на лучшее медицинское лечение:

• Спортсменам могут потребоваться медицинские процедуры, содержащие запрещенные вещества.

• Антидопинговые правила разработаны для укрепления здоровья спортсменов. Поэтому антидопинговые правила должны позволять спортсменам при необходимости использовать запрещенные вещества.

• Антидопинговые правила должны позволять спортсменам при необходимости использовать запрещенные вещества.

• Спортсмены, которые хотят употреблять допинг, не должны иметь возможности использовать медицинские причины для оправдания использования допинговых веществ. Поэтому процедура должна позволять больным спортсменам лечиться и предотвратить прием допинга обманщиками.

• Должна быть установлена процедура, позволяющая лечить больных спортсменов запрещенными веществами и предотвращающая употребление наркотиков обманщиками.

• Терапевтические исключения должны позволять больным спортсменам лечиться. Поэтому TUE защищает права спортсменов на лучшее медицинское лечение.

Нажмите кнопку «Главная», чтобы вернуться на главную страницу Альфа и перейти к следующему шагу.

Добро пожаловать в раздел практической помощи, чтобы оставаться чистым спортсменом:

• Учебник предоставит вам информацию;

• Вы сможете получить доступ к дополнительным ресурсам для получения дальнейшей информации;

• Вы завершите планирование, которое позволит вам продумать и записать способы, которыми вы могли бы пользоваться в дальнейшем для достижения успеха;

Для продолжения сеанса можно использовать стрелки "далее" и "назад" в нижней части экрана.

Введение

В этом разделе мы рассмотрим, как можно улучшить спортивные показатели без допинга.

Что следует рассмотреть для повышения эффективности:

• Качество тренировок и подготовки

• Отдых и восстановление

• Питание

• Выбор окружения

Тренировки и подготовка

Качество тренировок и подготовки являются ключом к успеху. Существуют четыре раздела подготовки:

• Физический

• Психический

• Технический

• Тактический

Вы уверены, что вы делаете все возможное, чтобы преуспеть во всех этих областях? У вас все еще есть возможности для улучшения?

Смотрите видео на следующей странице, чтобы узнать о важности подготовки.

Отдых и восстановление

Отдых и восстановление так же важны для спортсмена, как и тренировка. Убедитесь, что вы соблюдаете режим своего отдыха и сроки восстановления после травм. Восстановление должно пройти несколько уровней, для того, чтобы получить качественный эффект, включая:

• Физический

• Эмоциональный

• Психологический

Вы уверены, что делаете все возможное, чтобы получить максимальную отдачу от отдыха и восстановления?

Смотреть видео на следующей странице, чтобы узнать больше об отдыхе и восстановлении.

Питание

Невероятные преимущества получаются путем соблюдения сбалансированной диеты и здорового питания. Проведите собственное исследование; выработайте диету. Если вы не знаете, с чего начать, спросите совета у своего тренера или обратитесь к специалисту, чтобы сделать шаг вперед.

Вы уверены, что делаете все возможное, чтобы получить максимальную отдачу от вашего рациона?

Выбор окружения

Выбирайте с кем вы работаете очень тщательно. Это должны быть люди:

• Кому вы доверяете

• Кто будет работать в ваших интересах

Вы уверены, что ваше окружение защищает ваши интересы и хочет помочь вам выступать в наилучшей форме без допинга?

Посмотрите видео на следующей странице, чтобы услышать советы о вашем окружении.

Неудачи

Спорт – это не только подиумы и медали.

Неудачи являются частью процесса.

Посмотрите видео на следующей странице, чтобы узнать, сколько времени потребуется, чтобы стать успешным.

От неудачи к успеху

Превращение неудач в возможности будет помощью в вашей карьере.

Убедитесь, что вы поставили реалистичные цели и понимаете, как их достичь.

Вам придется сделать трудный выбор и пожертвовать многим. Посмотрите видео на следующей странице, чтобы узнать больше.

Выступления

Это – комплексная и сложная задача. Она требует, по крайней мере, всего следующего:

• Любовь к спорту

• Качественная подготовка

• Отдых и восстановление

• Хорошее питание

• Хорошее окружение

• Упорная работа

• Терпение

Вы всегда будете иметь возможности для улучшения в каждой из этих областей. Посмотрите видео на следующей странице, чтобы узнать, как это сделать.

Заключение

Вы достигли конца этого урока.

Нажмите кнопку «Далее» ниже, чтобы вернуться в меню, где можно просмотреть другие ресурсы.

Затем, когда вы будете готовы, продолжите и составьте план.

Составление правильного плана

Важно уметь составить правильный план. Составьте план для каждого из следующих способов повышения показателей без применения допинга.

Когда вы закончите, вы можете распечатать эту страницу и сохранить ее на будущее.

1. Качество тренировок и подготовки

Вы уверены, что получаете максимальную отдачу от тренировок и подготовки? Есть ли у вас еще возможности для улучшения? Подумайте, что еще можно сделать, чтобы улучшить качество тренировок и подготовки плана.

Важно иметь четкий план и приверженность ему. Сделайте это следующим образом.

В целях повышения качества подготовки и обучения я планирую:

2. Отдых и восстановление

Имеете ли вы нужное количество времени для отдыха и восстановления, чтобы держать на уровне свои показатели? Подумайте о том, что еще вы могли бы сделать, чтобы улучшить качество вашего отдыха и спланировать восстановление.

Важно иметь четкий план и действовать для того, чтобы помочь вам получить максимальную отдачу от отдыха и восстановления. Сделать это можно следующим образом.

Для улучшения качества отдыха и восстановления я планирую:

3. Питание

Вы получаете максимальную отдачу от вашей диеты?

План

Важно иметь четкий план и придерживаться его для того, чтобы получить максимальную отдачу от вашего рациона - сделайте это как можно скорее. Для того, чтобы улучшить свой рацион, я планирую:

4. Выбор окружения

Люди вокруг вас работают в ваших интересах? Вы думаете, что они приносят вам то, что вам нужно?

Важно иметь четкий план для того, чтобы получить максимальную отдачу от вашего окружения – сделать это можно следующим образом.

Для того, чтобы получить максимальную отдачу от окружения, я планирую:

Поздравляем!

Вы завершили этот раздел.

Для перехода к следующему шагу можно использовать возврат на главную страницу Альфа.

Добро пожаловать в процедуры менеджмента результатов.

Данная сессия Альфа следует такой структуре:

• Комикс представит проблему, и вам будет предложено подумать о том, как ее решить;

• Учебник предоставит вам информацию;

• Вы сможете получить доступ к дополнительным ресурсам для получения прочей информации;

• Вы будете играть в суждения, где вы сможете построить логические утверждения, которые могут быть использованы для объяснения процедур допинг-контроля:

• Наконец, вы увидите, как проблема решена в комиксе.

Чтобы пройти сессию, вы можете использовать стрелки в нижней части экрана и кнопку помощи, чтобы посмотреть, как использовать другие элементы управления на каждой странице.

-Я получил это письмо о положительной допинг-пробе (AAF) и теперь я должен присутствовать на слушании.

-Какие у меня есть варианты?

-Когда вы уведомлены об AAF для образца A, то можно запросить образец B, который будет протестирован.

Если образцы не совпадают, вам не грозит никакого наказания. Если образец B подтверждает образец A, то процесс будет продолжен.

-Я ничего не принимал, или, по крайней мере, я ничего не принимал умышленно, поэтому я все еще смущен тем, что произойдет дальше, если процесс будет продолжен.

-Знаете ли вы о процедурах менеджмента результатов? Следующие шаги в этой сессии предоставят вам все подробности.

-Вы сможете помочь своим друзьям, если вы когда-нибудь окажетесь в той же ситуации, что и я.

Права и обязанности

В этом уроке вы узнаете о том, что происходит, если запрещенное вещество найдено в вашем образце, или если есть признаки того, что вы использовали запрещенный метод. Это включает:

• Как вы будете уведомлены о AAF

• Ваши права и обязанности по анализу, слушанию и обжалованию

• Возможные результаты, с которыми вы столкнетесь

Нарушение антидопинговых правил

Если вы нарушаете антидопинговые правила, это является ADRV. Вот все возможные ADRV:

• Присутствие запрещенной субстанции

• Владение запрещенным веществом

• Введение запрещенного вещества

• Использование или попытка использования

• Торговля

• Уклонение от тестов

• Фальсификация

• Сочетание 3 пропущенных тестов и пропуск подачи данных в 12-месячный период

• Соучастие в ADRV

• Связь с любым спортсменом или вспомогательным персоналом спортсмена, который совершил ADRV или был осужден за деятельность, связанную с допингом.

Регистрация и обучение

Какое из следующих действий не приведет к ADRV?

Выберите лучший ответ:

-Наличие запрещенного вещества в организме спортсмена

-Владение запрещенным веществом

-Вмешательства в процесс допинг-контроля

-Сочетание 3 пропущенных тестов и не подача данных в течение 12 месяцев

-Соучастие в ADRV

-Ассоциирование себя с лицом, которое совершило допинговое нарушение или было осуждено за деятельность, связанную с допингом

-Все перечисленные действия приведут к ADRV

Менеджмент результатов

Этот процесс касается ADRV.

• Этот учебный курс посвящен менеджменту результатами при положительных допинг-пробах (AAF).

• Чтобы узнать о менеджменте результатов и других нарушениях антидопинговых правил, перейдите по этой ссылке.

Уведомление об AAF

Если ваши результаты имеют AAF:

- лаборатория уведомляет ADO.

- копии документов также направляются в ВАДА.

- ADO уведомит вас о положительной пробе

Право на справедливый беспристрастный процесс

Менеджмент результатов призван защитить ваше право на справедливый процесс. Чтобы убедиться, что ваши права соблюдаются:

- Узнайте о правилах ADO и процессе управления результатами

- Быстро реагируйте на уведомление об AAF.

Возможные дисквалификации

Вскоре после AAF вас могут отстранить от соревнований.

• Эта приостановка выступлений может продолжаться только до завершения процесса менеджмента результатов.

• Вы имеете право на слушание.

Анализ образца "B"

Если образец 'A" допинг-положительный, можно запросить анализ образца "B".

• Вы или ваши представители можете присутствовать на анализе.

• Если анализ не подтвердит результат пробы "А", ADO сообщит вам, что выборка была отрицательной и никаких дальнейших действий не произойдет.

• Если анализ образца "B" подтверждает AAF, то процесс продолжится, и следующим шагом является слушание по санкциям.

Слушания Антидопингового агентства

Соотв. орган ADO проводит слушания по следующим принципам:

• Своевременность

• Справедливый и беспристрастный орган для проведения слушаний

• Возможность нанять юриста за свой счет

• Право на справедливое и своевременное информирование об ADRV

• Право реагировать на ADRV и вытекающие из этого последствия

• Право каждой стороны представлять доказательства, включая право вызывать и допрашивать свидетелей

• Право на услуги переводчика в ходе слушаний

• Своевременное письменное мотивированное решение

Апелляции

После слушания, если вы попали под санкции, вы можете обжаловать решение или продолжительность санкций. При апелляции вы имеете следующие права:

• Своевременное слушание

• Справедливая, беспристрастная и независимая коллегия

• Участие адвоката (юриста)

• Своевременное и мотивированное письменное решение

Санкции

Если вас признают виновным в ADRV, вы получите санкции.

• Санкции включают предупреждения, денежные штрафы и отстранения от участия в соревнованиях от нескольких лет до пожизненной дисквалификации.

• Вы имеете право обжаловать решение.

Регистрация и обучение

Щелкните мышью и перетащите в правом нижнем углу ответы, выбранные вами. По завершении нажмите кнопку «Отправить».

-Спортсмен может быть временно отстранен от соревнований

-Спортсмен может обжаловать решение АDО или продолжительность санкций

-ADO уведомляет спортсмена об AAF

-АDО проводит слушания по санкциям

-Спортсмен может спросить анализ образца "B"

Процесс менеджмента результатов

Этот учебный курс имеет дополнительные возможности, чтобы помочь вам.

Выберите первый шаг слева. Откройте страницу справа, чтобы подробнее узнать об этом шаге. Когда вы закончите страницу, щелкните на следующий шаг, чтобы продолжить.

Некоторые шаги имеют дополнительные опции, с которыми спортсмен обычно сталкивается. Нажмите на любой из вариантов, чтобы увидеть, что происходит, а затем нажмите на другую опцию, чтобы увидеть альтернативу.

-Лаборатория возвращает AAF

-Выбор спортсмена – анализ пробы B

-AAF либо подтверждается, либо нет

-АDО проводит слушания для определения санкций

-Выбор спортсмена – обжалование санкций

-Апелляция либо принимается, либо отклоняется.

Заключение

Вы достигли конца этого урока.

Нажмите кнопку «Далее» ниже, чтобы вернуться в меню, где можно просмотреть другие ресурсы.

Затем, когда вы будете готовы, продолжите.

Докажите, что процесс менеджмента результатов обеспечивает справедливость.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортсмены прогрессируют в истинных и справедливых соревнованиях |  | | | | Нарушение антидопинговых правил должно наказываться санкциями |
| Допинг поволяет достичь превосходства | Допинг подрывает справедливость в спорте | Спортсмены должны быть наказаны, только если их вина полностью доказана | Допинг способствует честной игре | Допинг способствует честному соперничеству | Некоторые лица будут пытаться получить несправедливое преимущество при помощи допинга |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Нарушение антидопинговых правил должно наказываться санкциями |  | | | Антидопинговые правила должны наказывать нечестных спортсменов и защищать чистых спортсменов |
| Допинг позволяет достичь превосходства | Спортсмены должны быть наказаны, только если их вина полностью доказана | Допинг способствует честной игре | Допинг способствует честному соперничеству | Некоторые лица будут пытаться получить несправедливое преимущество при помощи допинга |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Антидопинговые правила должны наказывать нечестных спортсменов и защищать чистых спортсменов |  | | | Процедура менеджмента результатов обеспечивает справедливость |
| Допинг позволяет достичь превосходства | Спортсмены должны быть наказаны, только если их вина полностью доказана | Допинг способствует честной игре | Допинг способствует честному соперничеству | |

Поздравляем, вы завершили сеанс!

Вы доказали, что антидопинговые правила справедливы, потому что они наказывают спортсмена только в том случае, если есть неопровержимые доказательства того, что он принимал допинг.

Нажмите кнопку «Продолжить», чтобы перейти далее, или нажмите кнопку «Играть» еще раз, чтобы воспроизвести игру.

-У вас будет право на справедливое и беспристрастное слушание, где вы сможете изложить свою точку зрения и представить доказательства, но вы должны помнить, что существует строгая политика ответственности, когда дело доходит до допинга. Если бы все могли просто сказать, что это была ошибка, когда их поймали, вся система рухнула бы.

-Если вы принимали допинговые вещества, преднамеренно или иначе, то вы нарушили дух спорта, обманули своих соперников и обманули себя.

-Спасибо, что помогли мне в этой ситуации. Отрадно осознавать, что у меня будет хорошая возможность перепроверить результаты и изложить свою точку зрения до введения каких-либо санкций.

Поздравляем! Вы завершили этот раздел.

Вот краткое изложение ваших рассуждений о том, почему процесс менеджмента результатов обеспечивает справедливость.

- Спортсмены прогрессируют только тогда, когда есть настоящая конкуренция и справедливость в спорте. Допинг подрывает истинное соперничество и справедливость в спорте. Поэтому нарушения антидопинговых правил должны быть наказаны, чтобы предотвратить несправедливые преимущества.

- Нарушения антидопинговых правил должны быть наказаны, чтобы предотвратить несправедливые преимущества.

- Некоторые люди по-прежнему пытаются использовать допинг, чтобы получить несправедливое преимущество. Поэтому антидопинговые правила должны наказывать нечистых спортсменов для предотвращения допинга и защиты чистых спортсменов.

- Антидопинговые правила должны наказывать нечистых спортсменов для предотвращения допинга и защиты чистых спортсменов.

- Спортсмены могут быть наказаны только тогда, когда если есть доказательства их вины

Таким образом, процедура менеджмента результатов обеспечивает справедливость.

Нажмите кнопку «Главная», чтобы вернуться на главную страницу Альфа и перейти к следующему шагу.

Добро пожаловать в раздел «Как противостоять давлению, связанному с допингом».

• Учебник предоставит вам информацию;

• Вы сможете получить доступ к дополнительным ресурсам для получения прочей информации:

• Вы будете участвовать в разговоре, где вы можете практиковать ответы людям, которые пытаются убедить вас принимать допинг.

Для продолжения сеанса можно использовать стрелки "далее" и "назад" в нижней части экрана.

Введение

Мы рассмотрим те моменты, когда вы можете подумать о приеме запрещенных веществ, повышающих результаты. Мы собираемся рассмотреть, что вы сможете с этим сделать.

Давление окружения

Есть много причин у ваших родителей, тренера, спонсора или агента, чтобы заставить вас лучше выступать:

• Они думают, что давление – это то, что вам нужно.

• Они не могут справиться со своим стрессом.

• Они хотят, чтобы вы сделали то, что они не смогли сделать.

• Они хотят, чтобы вы преуспели, потому что им есть что выигрывать.

Виды давления

Существует как положительное, так и отрицательное давление, которое может исходить от вашего окружения, и которое часто трудно идентифицировать. Подумайте об этом, щелкнув и перетащив различные ответы (типы давления) в нужные ячейки. По завершении нажмите кнопку «Отправить».

Положительное давление Отрицательное давление

Ошибки не допускаются Поддержка всех членов команды

Поощряют быть лучшим Вознаграждение за усилия

Поощряют самосовершенствование Вознаграждение за успех

Оцените свое окружение

А В

Поощряет самосовершенствование Поощряет быть лучшим

Поддержка всех членов команды Поддержка способных учеников

Ошибки помогают команде спортсмена Ошибки не допускаются

Тренировки и учеба со сверстниками Сравнение и конкуренция со сверстниками

Вознаграждение за усилия Вознаграждение за успех

Прогресс идет медленнее, чем у других

Иногда вы чувствуете или видите, что другие прогрессируют гораздо быстрее вас. Может возникнуть соблазн срезать путь. Спортсмены прогрессируют по-разному. Сосредоточьтесь на своем собственном плане тренировок и не сравнивайте себя с другими.

Обсудите со своим тренером все, что вы должны изменить, чтобы прогрессировать быстрее, а если нет, то упорно трудитесь и будьте терпеливы.

Перетренированность

Чрезмерная перетренированность должна быть предотвращена, так как после нее очень трудно восстановиться.

Симптомы включают следующее:

• Бессонница

• Увеличение веса

• Усталость

• Подавленность

• Заболевания

Если вы перетренировались, сделайте перерыв. Допинг сделает все еще хуже. Качество обучения важнее его количества.

Восстановление после травмы

Чувствовать себя лучше или не чувствовать боли – это не признак того, что вы полностью выздоровели. Если вы не проявите терпения, то вы рискуете:

• получить дальнейшие травмы

• снизить качество тренировок

Спортсмены, пойманные на допинге, часто начинали делать это во время восстановления, но ничего не добивались с точки зрения результатов, были пойманы и подвергнуты санкциям.

При травме выполните следующие действия:

• Убедитесь, что вы восстановились должным образом перед повторным началом тренировок

• Сосредоточьтесь на правильной реабилитации и отдыхе

Изменения

Во время вашей карьеры, вероятно, произойдет следующее:

• Смена клубов

• Изменения в карьере

• Изменение уровня выступлений

• Отдаление от семьи и друзей

• Развитие в новых условиях

Чувствовать себя уязвимым – это нормально; поэтому вас могут уговорить использовать запрещенные вещества.

• Сосредоточьтесь на повышении своего мастерства

• Напомните себе, что достижение целей без допинга очень важно для вас

Соревнования, определяющие карьеру

Есть ключевые для вашей карьеры соревнования, и ваши результаты могут предопределить ваше будущее в спорте.

У вас может возникнуть соблазн прибегнуть к допингу.

Если вы чувствуете сильное давление перед важными соревнованиями, то:

• Сосредоточьтесь на обеспечении результатов, а не на самих выступлениях

• После того, как вы сделали все возможное, чтобы хорошо подготовиться, просто участвуйте в соревнованиях и наслаждайтесь ими!

Регистрация и обучение

Какой способ наиболее эффективен для восстановления после травмы?

Выберите лучший ответ:

-Упорно тренироваться

-Отдых и реабилитация

-Делать все, что потребуется, несмотря ни на что

-Вернуться к тренировкам как можно скорее

Неудачи и застои

Если вы чувствуете, что все идет не так, как вы хотите, у вас может возникнуть соблазн прибегнуть к допингу:

• Вы можете пропустить отбор.

• Вы не стали лучше за какое-то время.

Не сердитесь и не разочаровывайтесь неудачами. Сосредоточьтесь на вещах, которые помогут вам помочь.

Вы пройдете через разные циклы развития и регресса. Будьте терпеливыми и берегите себя.

-Временами я чувствую себя уязвимым, и я должен особенно заботиться о себе. Нужно помнить:

• Тщательно выбирайте свое окружение.

• Напомните себе, что вы привержены достижению своего личного успеха без допинга.

• Если вы страдаете от перетренировки, нужно отдохнуть и восстановиться.

• Если вы травмированы или больны, восстановитесь должным образом перед повторными тренировками

• Напомните себе, что достижение ваших целей без допинга очень важно

• Сосредоточьтесь на том, что помогает обеспечить результаты, а не на самих выступлениях

Заключение

Вы достигли конца этого урока.

Нажмите кнопку «Далее» ниже, чтобы вернуться в меню, где можно просмотреть другие ресурсы.

Затем, когда будете готовы, продолжите.

Телефонный разговор

В этом упражнении вы будете получать сообщения от ваших тренеров, товарищей по команде, врача команды и тренера по физподготовке, каждый из которых использует давление, которое может привести вас к искушению принять допинг. Используйте материал, который мы рассмотрели, чтобы выбрать ответ, который лучше всего поможет вам оставаться на верном пути и избежать допинга.

Чтобы ответить на сообщение, нажмите на ответ, который вы хотите отправить. Вы получите дополнительную информацию о вашем ответе и о том, был ли он верным. Вы можете попробовать дать альтернативный ответ, нажав кнопку воспроизведения еще раз или перейти к следующему сообщению, нажав кнопку «Продолжить».

Когда вы будете готовы начать отвечать на сообщения, нажмите кнопку «Далее».

Давление окружения

|  |  |
| --- | --- |
| Ты обязательно должен быть в числе призеров на этом чемпионате, иначе вылетишь из команды | A  Я буду стараться и сосредоточусь на мастерстве |
| B  Я сделаю все что угодно, даже если придется принимать допинг! Я готов к этому! |

Другие прогрессируют значительно быстрее, чем вы

|  |  |
| --- | --- |
| Как так получилось, что я обогнал тебя сегодня на велотренажере на целый круг? | A  Наверно, потому что мне нужна 'химическая’ помощь… |
| B  Дай мне немного времени, и я тебя догоню:) |

Перетренированность

|  |  |
| --- | --- |
| Недавно ты очень упорно тренировался. Если тебе нужно что-то большее, то тебе поможет тестостерон. | A  Не понимаю – я очень стараюсь и упорно тренируюсь, но ничего не получается! Я очень устал и огорчен этим! |
| B  Спасибо, но сейчас мне нужен отдых. Мой организм больше не выдерживает. |

Восстановление после травмы

|  |  |
| --- | --- |
| Если ты беспокоишься, что не успеешь вовремя восстановиться после травмы перед Олимпиадой, я могу дать тебе кое-что для ускорения процесса…. | A  Я сделаю все что угодно для успеха! Только скажите мне, что я должен сделать! |
| B  Спасибо, но я буду соблюдать график восстановления без обходных путей и допинга... |

Изменения

|  |  |
| --- | --- |
| Добро пожаловать в высшую лигу. Вы готовы сделать все, что потребуется? | A  Это – большой шаг вперед. Не беспокойся, я скоро нагоню всех вас! |
| B  Разумеется, ради успеха я сделаю все, что потребуется! |

Соревнования, определяющие карьеру

|  |  |
| --- | --- |
| Это – очень важные соревнования для нас. Решается вся наша дальнейшая карьера, и нам нужен хороший результат. | A  Ты думаешь, что-то может помочь нам получить преимущество? |
| B  Я понимаю, что это значит. Но я продолжу упорно работать и делать то, что я умею лучше всего. Я готов к этому. |

.

Неудачи

|  |  |
| --- | --- |
| В этот раз меня не отобрали. Я не был до конца готов к этим соревнованиям. | A  Спасибо за такую возможность! Я продолжу работу над собой и с следующий раз буду готов. |
| B  Я сделаю все, что угодно! ВСЕ! Пожалуйста, дайте мне еще один шанс! Прошу вас! |

Вы завершили все разговоры. Нажмите кнопку «Продолжить» для продвижения далее по курсу или нажмите кнопку «Воспроизвести» еще раз, чтобы перезапустить курс.

-Справиться с давлением по приему допингов может быть трудно.

-Помните, что сосредоточиться на пути к спортивному успеху важнее, чем сосредоточиться на результатах.

-Вы можете использовать кнопку «Главная» ниже, чтобы просмотреть любую часть этого раздела.

-Щелкните «Главная», чтобы вернуться на главную страницу Альфа и перейти к следующему шагу.

На данный момент:

Вы завершаете программу обучения спортсмена о здоровье и антидопинге (Альфа):

• Вы узнали важные факты об антидопинговых процедурах,

• У вас была возможность подумать о своем подходе к спорту, тренировкам и выступлениям,

• Вам были даны советы, чтобы достичь своих целей, оставаясь чистым спортсменом.

- В этой сессии мы просто просмотрим содержание нашей программы.

Процесс допинг-контроля

Процесс допинг-контроля состоит из пяти этапов:

1. Выбор спортсмена

2. Уведомление спортсмена

3. Отбор проб

4. Анализ проб

5. Менеджмент результатов

Местонахождение спортсмена

Необходимо указать ваше местонахождение, если вы находитесь в зарегистрированном пуле тестирования (RTP).

• Международные Федерации и NADO устанавливают свои собственные списки RTP для лучших спортсменов, которые подлежат тестированию.

• Каждая Федерация и NADO публикует свой собственный список, который определяет, какие спортсмены включены в него, либо по имени, либо по критериям.

Если вы находитесь в RTP, вы должны предоставить точную и актуальную информацию о своем местонахождении вашей Международной Федерации или NADO.

ТUE (терапевтическое исключение)

В случае, если вам нужно медицинское лечение, которое требует использования запрещенного вещества:

• Вы должны всё проверить, прежде чем принимать какие-либо лекарства.

• Вы несете ответственность за подачу заявки на ТUE для приема запрещенного вещества.

Менеджмент результатов

Эта процедура результатов призвана защитить ваше право на справедливость. Чтобы убедиться, что ваши права соблюдаются:

• Узнайте о правилах ADO и процессе менеджмента результатов.

• Быстро среагируйте на уведомление о положительной допинг-пробе (AAF).

Медицинские причины не употреблять допинг

• Использование запрещенных веществ и методов может привести к очень серьезным проблемам со здоровьем.

• Достижение ваших спортивных целей без использования запрещенных веществ должно быть приоритетом.

• Проявляйте большую осторожность при приеме пищевых добавок, потому что:

• Отрасль не регулируется законом

• Вы ответственны за любое вещество, найденное в вашем организме.

Этические причины не употреблять допинг

Допинг:

• Противоречит правилам

• Нарушает личную целостность

Антидопинг:

• Защищает права спортсменов и общества

• Основан на универсальных ценностях

Оставаться чистым спортсменом

Спорт требует, по крайней мере, всего следующего:

• Любовь к спорту

• Качественная подготовка

• Отдых и восстановление

• Правильное питание

• Комфортное окружение

• Упорная работа

• Терпение

Имейте все это в виду; и помните, что у вас всегда будет возможность для улучшения во всех этих областях, чтобы повысить свои спортивные показатели.

Сопротивление давлению

Как вы можете противостоять давлению и оставаться чистым:

• Давление: тщательно выбирать свое окружение

• Другие прогрессируют быстрее: приверженность спорту без допинга

• Перетренированность: сделайте перерыв

• Травма или болезнь: дождитесь полного восстановления

• Ситуации с переменами: приверженность спорту без допинга

• Соревнования, определяющие карьеру: покажите, из чего вы сделаны

• Снижение показателей: сделайте нужные акценты

Будьте терпеливы и сосредоточьтесь на повышении мастерства.

КЛЯТВА

3 простых шага:

• Скопируйте эту клятву:

«Я – спортсмен, который имеет право участвовать в чистом спорте. Я буду отстаивать это право, соревнуясь в духе спорта, уважая своих соперников, свой спорт и всех, кто участвует в моих спортивных начинаниях. Я буду играть честно»

• Перейти на эту страницу:

<https://www.facebook.com/wada.aма/https://twitter.com/wada_ama>

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Вы почти закончили все, что вам нужно сделать, чтобы получить сертификат.

Пожалуйста, заполните анкету отношения и сдайте итоговый экзамен. После завершения вы получите сертификат.

Пожалуйста, ответьте на эти вопросы, оценивая свои знания об улучшении показателей в спорте.

Как спортсмен с медицинскими показаниями может решить, принимать ли лекарство?

• Спортсмен должен определить потребность в лекарстве и подать заявку на ТUE

• Лекарство дозволено к применению, если медицинские показания помешали бы участию в соревнованиях

• Лекарство разрешено, если оно назначено врачом

• Спортсмены могут принимать любые лекарства в лечебных целях

Каковы права спортсмена, когда обнаруживается положительный допинг-тест?

• Право на анализ пробы В

• Право присутствовать на вскрытии и анализе пробы В

• Право на получение копии пакета лабораторной документации

• Все вышеперечисленное

Каковы побочные эффекты применения стероидов?

-Мужчины с грудью и женщины с низкими голосами

-Печеночная и сердечная недостаточность

-Резкие перепады настроения

-Все вышеперечисленное

Какое состояние позволяет спортсмену отказаться от тестирования?

-Семейные обязанности

-Спортсмены не могут отказаться от тестирования

-Академические обязанности

-Плотный график

Что такое TUE?

-Исключение для обновления команды

-Терапевтическое исключение

-Обмен техническими данными

-Терапевтическое повышение эффекта

Какова философия антидопинга?

-Ограничить доступ фармацевтической промышленности к спортсменам

-Защищать спортивный дух

-Держать спортсменов на более высоком уровне, чем не спортсменов

-Популяризация дисциплины среди спортсменов

Какова цель Всемирного антидопингового кодекса?

-Защита фундаментального права спортсменов на участие в соревнованиях, свободных от допинга

-Содействовать укреплению здоровья и справедливости и обеспечению равенства спортсменов

-Защищать спортивный дух

-Все вышеперечисленное

Каковы требования к лабораториям, которые анализируют кровь или мочу для допинг-контроля?

-Лаборатория должна находиться в стране, где проводился допинг-контроль

-Любая лаборатория может проанализировать образцы

-Лаборатория должна быть аккредитована ВАДА

-Лаборатория должна базироваться в стране спортсмена

Когда спортсмены должны сообщать своей Национальной антидопинговой организации, где они будут жить, тренироваться и соревноваться?

-Когда они находятся в зарегистрированном пуле тестирования

-Все спортсмены должны это делать

-В течение любого года, когда проводятся Олимпийские игры

-Спортсмены не обязаны это делать

Когда спортсмен должен быть уведомлен о предстоящем тесте?

-Предварительное уведомление не требуется

-за 24 часа

-за 1 месяц

-за 7 дней

Кто отвечает за вещества, содержащиеся в организме спортсмена?

-Тренер

-Спортсмен

-Врач

-Лицо, предоставившее вещество