

云南省青少年运动员赛前文化课测试复习提纲

反兴奋剂教育知识

目 录

第一章 运动员和辅助人员的责任和义务

- 一、运动员的责任与义务
- 二、运动员辅助人员的责任与义务

第二章 兴奋剂和兴奋剂违规行为

- 一、什么是兴奋剂
- 二、什么是兴奋剂违规行为
- 三、判定违规的手段

第三章 为什么禁止在体育运动中使用兴奋剂

- 一、保护运动员的身心健康
- 二、维护公平竞争的体育精神
- 三、维护竞技体育科学训练的基本原则
- 四、保证体育事业的健康发展

第四章 兴奋剂控制

- 一、兴奋剂控制过程
- 二、兴奋剂检查的分类
- 三、兴奋剂检查的基本程序及注意事项

第五章 对兴奋剂违规行为的处罚

- 一、对运动员的处罚
- 二、对运动员辅助人员的处罚
- 三、2015 版《世界反兴奋剂条例》对于处罚的新变化

第六章 如何避免兴奋剂违规

- 一、慎用营养品
- 二、治疗时应说明运动员身份
- 三、到赛事指定的医疗机构就医
- 四、明确药物成分
- 五、及时申报治疗用药豁免
- 六、准确填写近期使用的药物和营养品
- 七、加强饮食管理
- 八、珍爱生命，拒绝毒品
- 九、准确及时地申报行踪信息

第一章 运动员责任和义务

《世界反兴奋剂条例》第 21 条中明确规定了“运动员和其他当事人的责任与义务”：

一、运动员的责任与义务

- 1.了解并执行依照《世界反兴奋剂条例》制定的所有相关的反兴奋剂政策和规则。
- 2.随时准备接受样本采集。
- 3.在反兴奋剂方面，对自己摄入的物质和使用的方法负责。
- 4.告知医务人员，运动员有责任不使用禁用物质和禁用方法，并且运动员有义务负责确保自己所接受的任何治疗不能违反依照《世界反兴奋剂条例》制定的政策和规则。

二、运动员辅助人员的责任与义务

- 1.了解并执行依照《世界反兴奋剂条例》制定的，适用于自己以及自己所服务的运动员的所有反兴奋剂政策和规则。
- 2.配合运动员兴奋剂检查。
- 3.利用自己对运动员的价值观和行为的影响力，培养运动员的反兴奋剂观念。

第二章 兴奋剂和兴奋剂违规行为

一、什么是兴奋剂

根据《世界反兴奋剂条例》规定，符合下列三个条件中的两个，该物质或方法就被考虑列入《禁用清单》（即成为俗称的“兴奋剂”）：

- ♦ 能够提高运动能力；
- ♦ 对健康有实际或者潜在的危害；
- ♦ 违背体育精神。

世界反兴奋剂机构每年公布《禁用清单》，详细列举了在体育运动中被禁止使用的物质和方法，以及它们被禁止使用的场合（赛内和/或赛外）。

“兴奋剂”是个约定俗成的概念，泛指那些违反医学和体育道德，可以对人的机能产生影响，有助于提高运动能力的物质和手段。其实，真正意义上的“兴奋剂”不仅仅可以是使人产生兴奋效果的兴奋剂，也可以是一些让人变得更加冷静的镇静剂，还可能是一些提高人体机能的方法。

兴奋剂的存在形式是多种多样的：有的是片剂，有的是针剂，有的是胶囊。我们要擦亮眼睛，杜绝以任何形式出现的兴奋剂。

二、什么是兴奋剂违规行为

- 1.在从运动员体内采集的样品中发现禁用物质或其代谢物或标记物，即尿检或血检结果呈阳性；
- 2.运动员使用或企图使用某种禁用物质或禁用方法；
- 3.接到依照反兴奋剂规则授权的检查通知后，拒绝样品采集、无正当理由未能完成样品采集或者其他逃避样品采集的行为；
- 4.违反运动员接受赛外检查的适用规定，包括未按规定提供行踪信息，或错过检查；
- 5.篡改或企图篡改兴奋剂控制过程中的任何环节；
- 6.持有禁用物质和禁用方法；
- 7.从事或企图从事任何禁用物质或禁用方法的交易；
- 8.对任何运动员施用或企图施用某种禁用方法或禁用物质，或者协助、鼓励、资助、教唆、掩盖使用禁用物质与方法的行为，或其他类型的兴奋剂违规行为或任何企图违规的行为。
- 9.共谋，组织使用禁用物质或禁用方法。

10.运动员使用兴奋剂违规人员从事运动员辅助工作。
以上任何一种行为都会构成兴奋剂违规行为，将根据相关规定给予处罚。

三、判定违规的手段

随着科学技术的进步，判定兴奋剂违规的手段逐步拓展，为深入开展反兴奋剂工作提供了有力的保障。

1. 检查检测

检查检测是反兴奋剂斗争的基础，具有强大的威慑作用。随着兴奋剂检查针对性的提高及检测技术的发展，反兴奋剂工作效率得到了提升。另外，我国还成为率先正式实施“运动员生物护照”检查的国家之一。“运动员生物护照”是传统血检、尿检的有益补充。

2. 调查

加强情报收集和调查取证，在反兴奋剂工作中的重要性不断显现。各国反兴奋剂机构 都越来越重视运用情报收集和信息共享以及警方和其他执法部门合作等方式打击兴奋剂犯罪。

第三章 为什么禁止在体育运动中使用兴奋剂

使用兴奋剂违反体育道德，违背公平竞争的基本原则，损害体育运动参与者的身心健康，是一种不道德行为。

禁止在体育运动中使用兴奋剂主要为了达到以下目的：

一、保护运动员的身心健康

使用兴奋剂会损害运动员的身体和心理健康，许多危害甚至是终身的，不可恢复的。还有许多损害要在数年之后才会显现出来。

科学证明，使用兴奋剂会严重摧残运动员的身心健康。

部分违禁物质对运动员的身心危害：

蛋白同化制剂（包括睾酮）	
生理影响：	
对男性：	对女性：
<ul style="list-style-type: none">• 痤疮• 秃发• 肝损伤• 乳腺组织发育异常• 睾丸变小• 阳痿• 减少精子生成	<ul style="list-style-type: none">• 痤疮• 秃发• 肝损伤、声音低沉• 乳房发育停止• 面部、腹部及上背部毛发加重• 阴蒂增大• 月经周期异常• 可能产生永久性影响
心理影响	
<ul style="list-style-type: none">• 增加侵略性和性欲，有时会导致不正常的性犯罪行为，通常被称为“类固醇癫狂”（以心情狂躁、喜怒无常为特征）• 停止使用合成代谢类固醇可能导致抑郁症，甚至可能导致自杀	
刺激剂	
生理影响：	
<ul style="list-style-type: none">• 失眠• 体重降低• 脱水• 增加心脏速率和血压	<ul style="list-style-type: none">焦虑依赖和成瘾四肢震颤

♦ 增加中风、心脏病和心律失常的风险	
利尿剂	
生理影响	
♦ 脱水	肌肉痉挛
♦ 头晕或昏厥	血压下降
♦ 破坏自身的协调和平衡	
β -2 激动剂	
生理影响	
♦ 心悸	头痛
♦ 出汗	恶心
♦ 肌肉痉挛	情绪紧张

二、维护公平竞争的体育精神

使用兴奋剂是一种欺骗行为，违背公平竞争的体育道德，损害体育事业的健康、可持续发展。

体育道德的基本原则是公平竞争，它所要求的是比赛的公正性，这是体育可持续发展的根本前提。而使用兴奋剂的不正当行为，造成了不公平竞争，违背了体育的根本宗旨，从根本上摧毁体育事业的健康发展。

三、维护竞技体育科学训练的基本原则

兴奋剂的使用严重破坏了竞技体育科学训练的基本原则。竞技体育的科学训练有其自身规律，但滥用药物，使人们忽视对训练规律的研究和掌握，造成一种从认识到实践的偏差，认为只有用药的训练才是“科学”的训练。这是对科学的亵渎，是伪科学。

四、保证体育事业的健康发展

使用兴奋剂的行为，有悖于社会主义的道德标准和精神文明建设的根本目标，与中国先进文化的前进方向背道而驰，是严重损害国家形象和荣誉的行为。

使用兴奋剂是一种欺骗行为，而作为运动员，我们应当努力成为一个值得信任、值得尊重、勇于负责任、有担当的年轻人。在训练和比赛中，我们追求的是踏实的态度、正确的判断、灵活的反应、高超的技术和高度集中的注意力。为了表明我们自己的态度，并保护自己的身心健康，我们应当从根本上摒弃兴奋剂。

第四章 兴奋剂控制

一、兴奋剂控制过程

整个兴奋剂控制过程由制定检查计划、实施兴奋剂检查、检测分析样品、结果管理四个部分组成。

二、兴奋剂检查的分类

所有运动员都有责任、有义务、随时随地接受兴奋剂检查。赛内和赛外检查都为事先无通知的兴奋剂检查。

兴奋剂检查的分类如下：



三、兴奋剂检查的基本程序及注意事项

1. 通知程序

兴奋剂检查官找到运动员，出示“检查官证”和授权书，通知运动员接受兴奋剂检查。

（注意：运动员不满 18 岁必须有陪同，如年满 18 岁的队友、队医、教练、领队）。

运动员提供证件，检查官填写《兴奋剂检查通知单》，运动员确认后签名。检查官将一直陪同运动员到检查地点报到。

2. 兴奋剂检查程序

运动员可以在检查地点饮水，但不能在检查地吸烟、拍照、摄像和大声喧哗。

（注意：过量饮水可能导致尿样比重不足，运动员适量饮水即可。）

运动员准备好了以后，需用清水洗手，然后从三套留样器材中挑选一个，确保器材是干净、密封的。

同性别的检查官陪同运动员进入卫生间监督运动员排尿，运动员将上衣撩到胸部、裤子退到膝部，旋转 360 度，保证检查官无障碍观察整个留样过程，并留取尿样。

运动员从至少三套密封的样品器材中挑选一套使用，确保器材是干净、密封的，并核对样品瓶和样品盒上的号码，确认号码一致。

检查官指导运动员将尿样按要求分装至 A、B 瓶，并将样品瓶密封、装入样品盒。

检查官用比重仪检测尿样比重，如低于 1.005 则需要采集附加尿样。附加尿样采集程序同上。

如果运动员除尿检外还要接受血检，血检官要在运动员的视线内组装器材，并采集血样。填写记录单，一定要在“用药声明”一栏中详细写出最近 7 天吃的药品 名称、服用方式、服用剂量。

（注意：出国比赛可以用中文或者汉语拼音写。）

检查官、运动员及陪同共同核对记录单，运动员确认无误后签字确认。检查官将记录单复写件交运动员，运动员应保留至少三个月。

第五章 对兴奋剂违规行为的处罚

根据《世界反兴奋剂条例》、我国《反兴奋剂条例》和《关于严格禁止在体育运动中使用兴奋剂行为的规定》（国家体育总局 1 号令）相关规定，发生兴奋剂违规行为的运动员及其辅助人员必须承担相应的责任，受到相应的处罚。

一、对运动员的处罚

作为运动员发生兴奋剂违规，将视不同情节受到以下处罚：

- 1.警告
- 2.取消参赛资格；
- 3.取消比赛成绩；
- 4.停赛 2—4 年，直至终身禁赛；
- 5.罚款 4000 元至 80000 元等。

二、对运动员辅助人员的处罚

对于在运动员兴奋剂违规行为中负有责任的教练员、队医、领队等运动员辅助人员，将视情节轻重给予如下处罚：

- 1.警告，或不少于 1 年的禁赛；
- 2.2—4 年内甚至终身不得从事体育管理工作和运动员辅助工作；
- 3.处以 2000 至 80000 元罚款；
- 4.运动员辅助人员属于国家工作人员的，还应当依法给予撤职、开除的行政处分；

5.造成运动员人身损害的，依法承担民事赔偿责任；

6.致使运动员死亡或者重伤，构成犯罪的，依法追究刑事责任，给予刑事处罚。

体育行政部门、体育社会团体、运动员管理单位，违反规则，不履行职责，或包庇、纵容非法使用、提供兴奋剂，将视情节轻重，对负有责任的主管人员和其他直接责任人员，依次给予警告、记过、记大过、降级、撤职、开除的行政处分。

三、2015 版《世界反兴奋剂条例》对于处罚的新变化

经过历时两年的评估程序，世界反兴奋剂机构批准了新版《世界反兴奋剂条例》，并将于 2015 年 1 月 1 日开始正式施行。新版《条例》中对于处罚方面的变化如下：

（一） 加大了对故意兴奋剂违规行为的处罚力度。

1.第一次发生违规的禁赛期从 2 年增加为 4 年。

2.故意干扰或企图干扰兴奋剂检查官，向反兴奋剂机构提供虚假信息，威胁或企图威胁潜在证人都算是“篡改采样环节”。

（二） 加重运动员辅助人员责任。

1.涉及到未成年人的兴奋剂违规或集体违规时，反兴奋剂组织会对相关运动员辅助人员开展调查。

2.明确要求运动员辅助人员无正当理由不得持有和使用禁用物质或方法。

3.运动员不能与处于禁赛期或有前科的辅助人员就比赛或训练进行合作，否则将有可能构成兴奋剂违规。

（三） 配合调查可减免处罚。

1.要求运动员和运动员辅助人员积极配合反兴奋剂机构对兴奋剂违规行为开展的调查。

2.违规运动员如果能够提供切实协助或及时承认其违规行为，则有可能减免禁赛期。

第六章 如何避免兴奋剂违规

运动员要在训练、比赛、伤病治疗以及日常生活中提高兴奋剂防范意识。

一、慎用营养品

一定要在国家队集中采购营养品目录内选择使用营养品。

二、治疗时应说明运动员身份

日常生活中运动员有伤病需要到医院治疗时，要主动向医生说明自己的运动员身份，如果医生不了解有关兴奋剂的情况，要向医生介绍有关规定，在参加大赛或有条件时，应由队医陪同就医。

三、到赛事指定的医疗机构就医

运动员在参加比赛时，对于突发性的疾病，应到赛事指定的医疗机构就医，本人应保存治疗用药的处方或处方复印件以及其他医疗诊断材料。

四、明确药物成分

运动员本人需要对进入自己体内的一切物质负责，运动员在用药时一定要明确使用的药物成分，不要自己轻易买药使用。因为有些药物可能含有违禁成分但在标签上并没有说明。

五、及时申报治疗用药豁免

如伤病需要必须使用含有禁用物质或方法的药物，要根据《运动员治疗用药豁免管理办法》及时申报治疗用药豁免，申请获得批准后运动员方可使用。

六、准确填写近期使用的药物和营养品

运动员接受兴奋剂检查时，应按要求认真、详细、准确地填写有关表格，特别是最近 7 天内的用药和营养品的情况。用药声明有助于解释在运动员所提供样品中发现的某些物质。如果在海外比赛，运动员或运动员的陪同人员不会用英语填写所服用的治疗药物或营养品名

称，则应使用准确的汉语拼音或汉语填写药品及运动营养品名称。

七、加强饮食管理

运动员要遵守纪律，随队集中食宿，不随便吃东西，尽量杜绝接触可能污染了违禁物质的食物。还要加强自己药品、营养品、食品饮料等方面的管理，警惕他人陷害。

八、珍爱生命，拒绝毒品

不参与任何违法乱纪的活动。在一个屋中，别人抽吸大麻或烫吸海洛因等毒品，有可能会使在场的其他人尿检显示含有违禁物质。

九、准确及时地申报行踪信息

注册检查库内的运动员应按照申报行踪信息的相关规定，及时、准确地提供自己的基本信息、常规训练信息、临时训练信息、比赛计划等行踪信息。如因行踪信息不准确造成填报失败或错过兴奋剂检查，运动员、教练员和相关人员要受到相应处罚。

云南省青少年运动员赛前文化课测试复习提纲