

# 反兴奋剂教育知识手册

2014年5月



# 前 言

诚实是做人的基本品质。运动员作为优秀年轻人的代表，应具备诚实这一基本品质，并将之作为自己名誉的最重要组成部分。运动员要通过诚实和努力来不断捍卫体育的本质。

体育的本质，是为了强身健体、愉悦身心，是为了培养坚强和进取的品格，是为了实现自我超越和自我发展。在体育运动中追求卓越是一个不断自我提高、永无止境的过程。在这一过程中，运动员通过刻苦训练和不断摸索，既实现了自我价值，又用自己的实践和努力来实现奥林匹克精神。

奥林匹克精神，是人类不断提升自己灵魂、身体和心灵的体现。它代表了以下价值：

- ◆ 道德、公平竞争与诚实
- ◆ 优秀的竞技能力
- ◆ 趣味与快乐
- ◆ 奉献与承诺
- ◆ 尊重自己，尊重其他参赛者
- ◆ 共享与团结
- ◆ 健康
- ◆ 人格与教育
- ◆ 团队协作
- ◆ 尊重规则与法律
- ◆ 勇气

使用兴奋剂在根本上与体育精神背道而驰，是一种可耻的欺骗行为。为了弘扬体育精神，运动员应当加强自律和自我保护，坚决反对使用兴奋剂。

# 目 录

<b>第一章 运动员和辅助人员的责任和义务</b> .....	6
一、运动员的责任与义务 .....	6
二、运动员辅助人员的责任与义务.....	6
<b>第二章 兴奋剂和兴奋剂违规行为</b> .....	8
一、什么是兴奋剂.....	8
二、什么是兴奋剂违规行为.....	9
三、判定违规的手段.....	15
<b>第三章 为什么禁止在体育运动中使用兴奋剂</b> .....	19
一、保护运动员的身心健康.....	19
二、维护公平竞争的体育精神.....	26
三、维护竞技体育科学训练的基本原则 .....	26
四、保证体育事业的健康发展.....	26
<b>第四章 兴奋剂控制</b> .....	28
一、兴奋剂控制过程.....	28
二、兴奋剂检查的分类.....	29
三、兴奋剂检查的基本程序及注意事项 .....	29
<b>第五章 对兴奋剂违规行为的处罚</b> .....	35
一、对运动员的处罚.....	35
二、对运动员辅助人员的处罚.....	35
三、2015 版《世界反兴奋剂条例》对于处罚的新变化.....	36
<b>第六章 如何避免兴奋剂违规</b> .....	39
一、慎用营养品.....	39

二、治疗时应说明运动员身份.....	39
三、到赛事指定的医疗机构就医.....	39
四、明确药物成分.....	39
五、及时申报治疗用药豁免.....	44
六、准确填写近期使用的药物和营养品 .....	44
七、加强饮食管理.....	44
八、珍爱生命，拒绝毒品.....	44
九、准确及时地申报行踪信息.....	44
阅读材料——奥林匹克精神.....	51
反兴奋剂方针和反兴奋剂口诀.....	55
反兴奋剂知识问答 .....	56
运动员反兴奋剂承诺书 .....	58
运动员辅助人员反兴奋剂承诺书 .....	59
省运动会反兴奋剂教育资格准入审批表.....	60

## 第一章 运动员和辅助人员的责任和义务

《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響力，培养运动员的反兴奋剂观念。

## 本章回顾

1. 体育的本质就是要不择手段取得比赛的胜利。

答案：错

解释：体育的本质，是为了强身健体、愉悦身心，是为了培养坚强和进取的品格，是为了实现自我超越和自我发展。

2. 下列不属于奥林匹克精神价值范畴的是：

- A. 道德、公平竞争与诚实      B. 团队协作      C. 尊重规则与法律  
D. 仅仅看重比赛结果      E 健康      F. 优秀的竞技能力

答案：D



## 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。

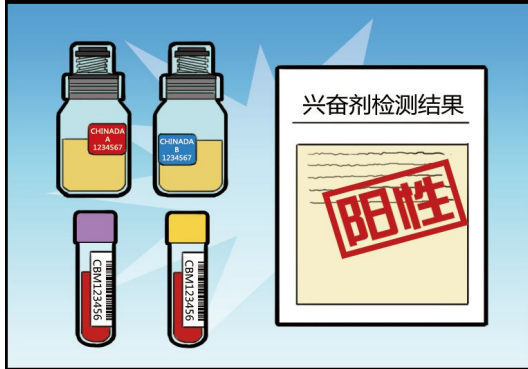
世界反兴奋剂机构每年公布《禁用清单》，详细列举了在体育运动中被禁止使用的物质和方法，以及它们被禁止使用的场合(赛内和/或赛外)。

“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



(一)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；



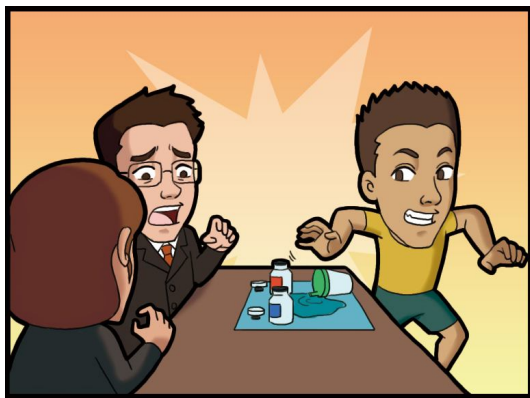
(二)运动员使用或企图使用某种禁用物质或禁用方法；



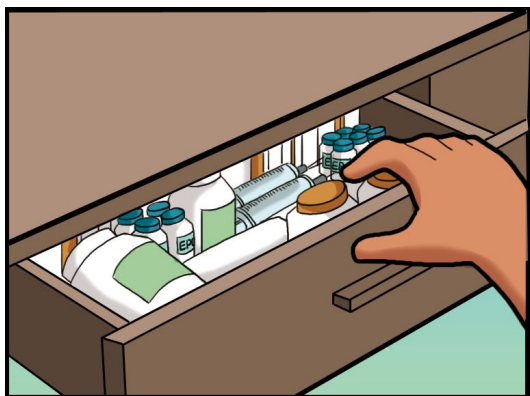
(三)接到依照反兴奋剂规则授权的检查通知后，拒绝样品采集、无正当理由未能完成样品采集或者其他逃避样品采集的行为；



(四)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；



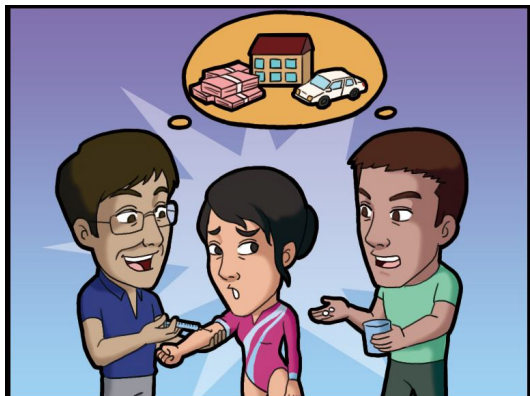
(五)篡改或企图篡改兴奋剂控制过程中的任何环节;



(六)持有禁用物质和禁用方法;



(七)从事或企图从事任何禁用物质或禁用方法的交易;



(八)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。

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。

## 案例

### 人物简介：

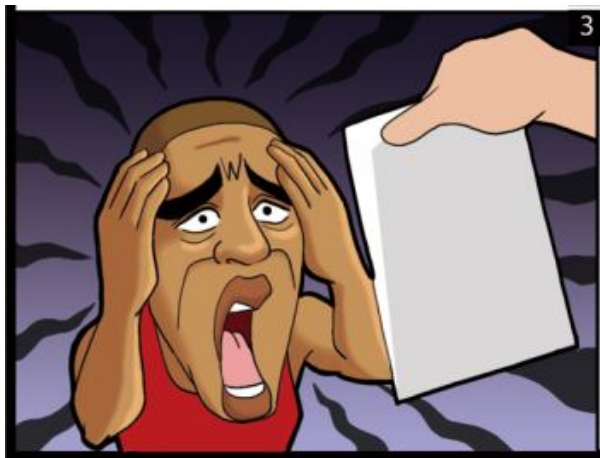
本·约翰逊，加拿大短跑运动员。出生于1961年，在1984年洛杉矶年夏季奥运会上获得了两枚铜牌，他在1987年于罗马田径世界锦标赛上打破了世界纪录。



本·约翰逊在1980年代中期名噪一时，身高186厘米，爆发力非凡。



1988年汉城夏季奥运会上以9秒79的惊人战绩获得100米金牌，第二次打破世界纪录。



但随即被查出使用了兴奋剂（违禁药物类固醇）



国际奥委会取消了他的成绩。他被禁赛两年，他的两次世界纪录也被取消。

### 后续报道：

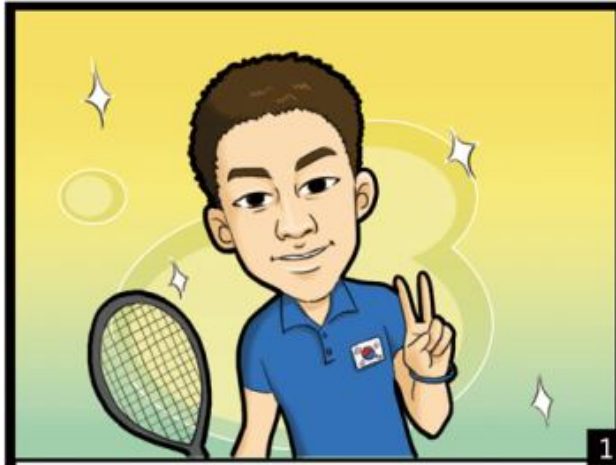
1991年，本·约翰逊停赛期满复出，但是他再也未取得优异成绩。1993年，他在蒙特利尔的一次比赛中再次被查出使用兴奋剂，遂被终生禁赛。



## 案例

### 人物简介：

李龙大，1988年出生，是世界著名的羽毛球运动员，有着十几年的球龄，曾获得2008年北京奥运会羽毛球混双冠军。2013年11月，他和队友战胜马来西亚选手获得男双金牌。



李龙大在国际羽坛属于实力兼偶像派球星，他有过硬的球技，成熟的心态，再加上阳光帅气的外表，是韩国羽毛球界希望。



李龙大没有按照世界反兴奋剂机构的规定及时、准确上报行踪信息



连续3次错过了兴奋剂检查。2014年1月被世界羽联裁定违反反兴奋剂条例，被禁赛一年。

### 后续报道：

2014年4月最新消息：虽然经过申诉，世界羽联因证据不足取消了处罚。但是，因为不遵守行踪信息管理规定导致违规的教训是深刻的。



李龙大因此将错过2014年5月的汤杯、8月的世锦赛及9月在韩国主场举行的仁川亚运会。

## 案例



某运动员长期服用兴奋剂。



为了逃避兴奋剂检查,他找人为队友制作了假身份证,请队友在兴奋剂检查时顶替自己接受检查。



检查人员当场识破该运动员的作弊手段,并对有关人员和证据进行拍照取证。



随后,该运动员、运动员的队友及有关责任人都受到了严厉处罚。

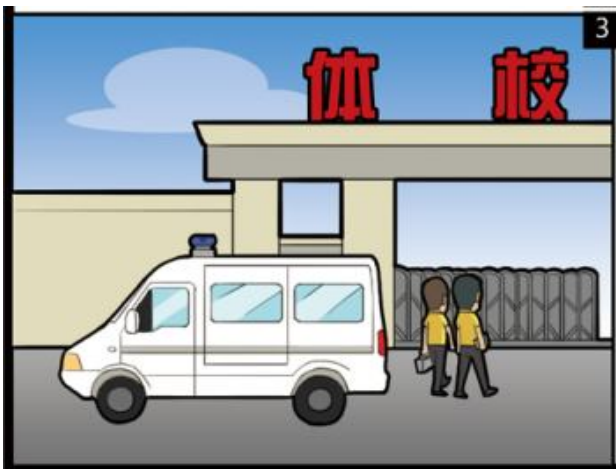
## 案例



某体校的有关人员长期对运动员施用兴奋剂，导致运动员出现各种不适症，引起运动员不满。



运动员向反兴奋剂中心举报。



反兴奋剂中心突击检查了对运动员施用兴奋剂的体校。



在人证、物证面前，该体校的负责人和相关责任人受到了严厉处罚和社会舆论的谴责。

### 三、判定违规的手段



即将在2015年开始正式执行的《世界反兴奋剂条例》中，将原来的第5条“兴奋剂检查”改成了“兴奋剂检查和调查”，强调了调查和情报在反兴奋剂斗争中的重要性。

这就意味着反兴奋剂机构除了运用传统的检查、检测手段判定运动员兴奋剂违规以外，要重视对情报收集和分析，通过调查手段也可以判定违规并进行处罚。

新版《世界反兴奋剂条例》第21.2.5条中明确规定，将运动员和运动员辅助人员的角色和责任，延伸到要求配合反兴奋剂机构对兴奋剂违规行为开展的调查。



## 案例

### 人物简介：

兰斯·阿姆斯特朗，美国自行车运动员，1971年出生。1996年他被诊断出患有癌症。经过手术，阿姆斯特朗病愈后加盟美国邮政车队。



阿姆斯特朗连续七次夺得环法总冠军。被人称为“抗癌英雄”。



他一直在公众面前否认使用兴奋剂。



他的队友指证他使用兴奋剂，美国反兴奋剂机构公布了1000多页的调查报告。他于2012年终于公开承认了使用兴奋剂的行为。



国际自行车联盟宣布对其终身禁赛，并剥夺其七次环法冠军头衔。他创立的抗癌基金会和他本人都失去了赞助。



## 案例

### 人物简介：

玛丽安·琼斯，1997年开始在田径界崭露头角，1998年跑出过百米10“69的成绩。是继乔伊娜之后的又一位称雄世界田坛的女飞人，也是女子短跑项目上最耀眼的明星，她获得过世锦赛、奥运会女子100米、200米和4X100米冠军，三次获得国际田联最佳运动员和杰西-欧文斯奖。



美国田径名将琼斯，2000年悉尼奥运会上独得两金三铜的成绩，风光一时。



美国反兴奋剂机构对专门研制、贩卖兴奋剂的巴尔科实验室进行调查。



实验室负责人孔蒂披露了在他实验室购买兴奋剂的所有运动员名单，其中包括琼斯。



2007年，琼斯在法庭上眼泪汪汪地承认她在2000年悉尼奥运会期间服用了兴奋剂。琼斯被剥夺了2000年悉尼奥运会上摘得的5枚奖牌。

## 本章回顾

### 1. 《禁用清单》中所列的全部都只是禁用物质。

答案：错

解释：“禁用清单”中不仅列有禁用物质，还有禁用方法。

### 2. 有的禁用物质仅为赛内禁用。

答案：是

解释：兴奋剂的分类包括：赛内和赛外都禁用的物质、赛内禁用物质、赛内和赛外都禁用的方法、特殊项目禁用物质。

### 3. 本人没有使用兴奋剂，但向他人提供兴奋剂，也同样需要受到处罚。

答案：是

解释：兴奋剂违规行为不仅包括使用兴奋剂，还包括持有禁用物质和方法，以及对任何运动员施用或企图施用某种禁用物质或方法，或者协助、鼓励、资助、教唆、掩盖使用禁用物质与方法的行为，或其他类型的违反反兴奋剂规则的行为或任何企图违规的行为。

### 4. 运动员可以拒绝接受兴奋剂检查。

答案：错

解释：运动员有随时接受兴奋剂检查的义务。拒绝接受兴奋剂检查的运动员将被处罚，被当作检查结果呈阳性处理。

### 5. 如果运动员只是企图使用禁用物质但并没使用，是否构成违反兴奋剂规则？

答案：是

解释：根据《世界反兴奋剂条例》的规定，企图使用禁用物质但并没使用兴奋剂的行为同样构成违反兴奋剂规则。

### 6. 只要运动员在整个运动生涯中没被查出使用兴奋剂，就是“安全”的。

答案：错

解释：反兴奋剂组织不只是通过样品检测一种方法来判定兴奋剂违规，还可以通过各种方式收集证据，打击使用兴奋剂的行为。即使运动员退役了，只要有确凿证据证明他/她使用了兴奋剂，依然会受到处罚。

### 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。



面部毛发加重



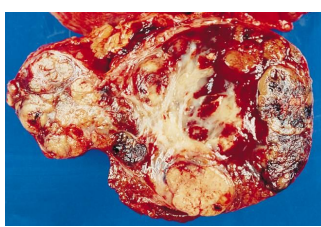
脱发



痤疮



降低骨头韧性，易骨折



肝脏和其他器官损伤



男性乳腺异常发育



过量使用生长激素导致肢端肥大症



增加各种病毒感染的几率

这里列出了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：

- ◆ 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

对女性：

- ◆ 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

- ◆ 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：

- ◆ 失眠
  - ◆ 体重降低
  - ◆ 脱水
  - ◆ 增加心脏速率和血压
  - ◆ 增加中风、心脏病和心律失常的风险
- 焦虑  
依赖和成瘾  
四肢震颤

### 利尿剂

生理影响

- ◆ 脱水
  - ◆ 头晕或昏厥
  - ◆ 破坏自身的协调和平衡
- 肌肉痉挛  
血压下降

### β-2 激动剂

生理影响

- ◆ 心悸
  - ◆ 出汗
  - ◆ 肌肉痉挛
- 头痛  
恶心  
情绪紧张

## 案例



德国女子游泳运动员克里斯蒂娜·克纳克·佐默在退出泳坛后生下一个女孩。



小孩半岁的时候，一次从儿童篷车上摔下来，头上摔了一个大包



孩子总是嚎啕大哭，四肢痉挛，怎么也治不好。一年半当中一直挣扎在死亡线上。



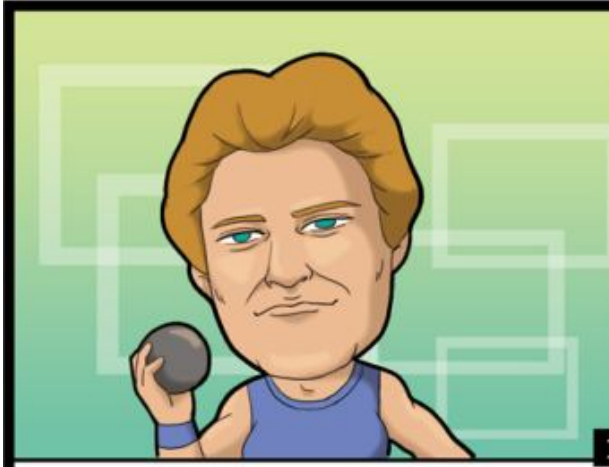
医生告诉她：孩子的病不是摔的，而是荷尔蒙失衡，是她过去服用大量兴奋剂给女儿带来的恶果。



## 案例

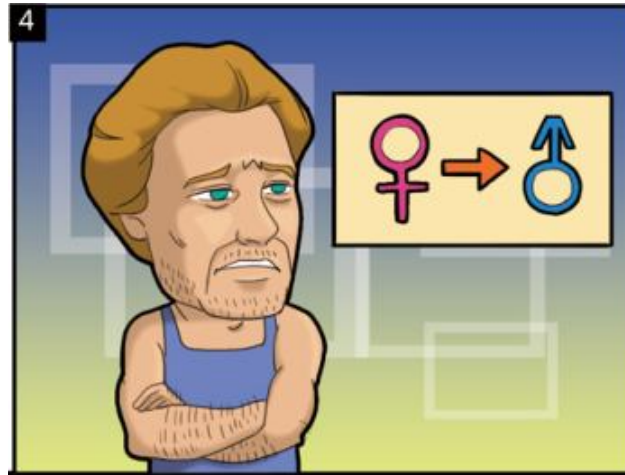
### 人物简介：

海蒂·克蕾蒂是前民主德国女子铅球运动员。她从16岁开始大量服用类固醇。1983年她获得欧洲田径赛青少年组冠军，1986年又获得欧洲田径锦标赛冠军。



海蒂·克蕾蒂是前民主德国女子铅球运动员。她从16岁开始大量服用类固醇。

长期用药使其身体异化，她喉结突出，脸上长出浓密的汗毛，生理的变异使海蒂恐慌不已，心理上大受影响，痛不欲生。



1997年她于无奈中摘除了乳房，做了变性手术，改了一个非常男性化的名字叫安德鲁。

从此，名叫海蒂·克蕾蒂的女子消失了。

## 案例

### 人物简介：

1980年莫斯科奥运会链球第五名获得者盖斯·滕博格，他原是东德链球运动员中第一个突破80米大关的优秀运动员。



盖斯·滕博格，链球运动员，身高1.86米，体重113公斤。



但是他长期大量使用类固醇致肝脏和胰腺破裂而死。

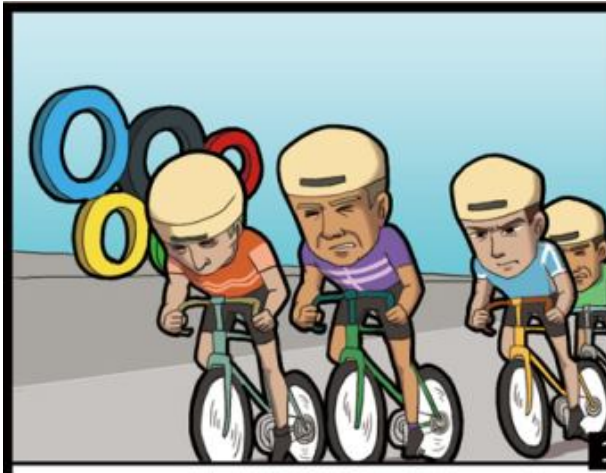


当他告别人世之际，体重只剩下了43公斤。看着儿子痛苦地被折磨成皮包骨头的惨状，他父亲老泪横流：

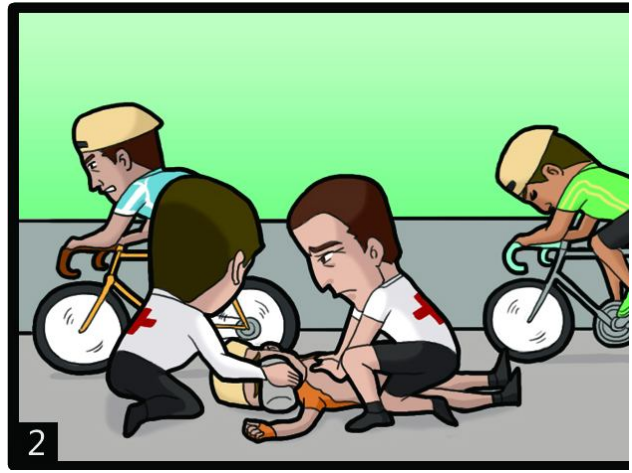


“我儿子10年来一直服用类固醇药丸，否则他保持不了世界级优秀运动员水平，谁知道这下要了他的命。”

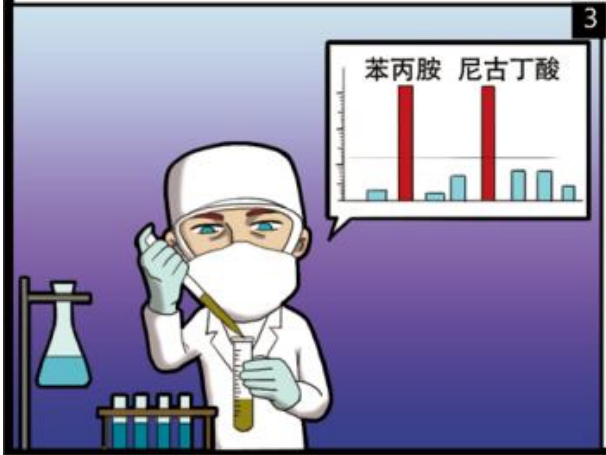
## 案例



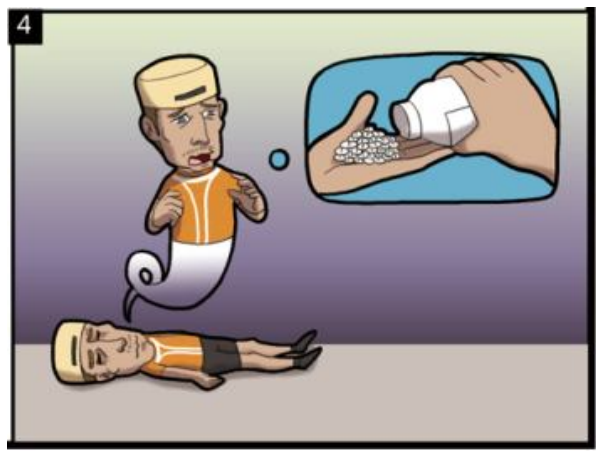
1960年，意大利罗马举行了第十七届奥运会。



英国自行车运动员詹森猝死在赛场上。



经检查，詹森体内有大量苯丙胺和尼古丁酸。



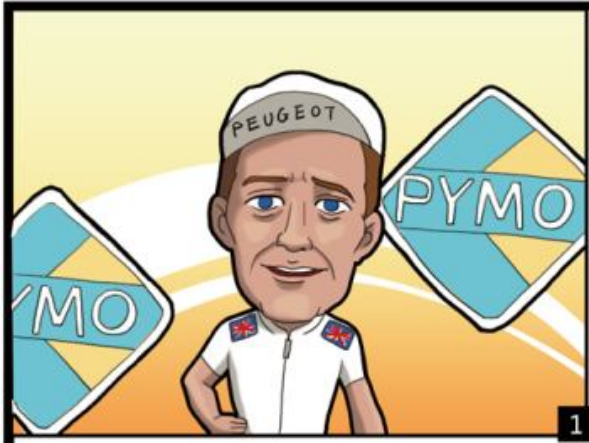
是药物过量造成的急性中毒反应夺去了他的生命。



## 案例

### 人物简介：

汤米·辛普森是一个真正有才华有前途的英国自行车运动员。他在1965年因赢得了世界冠军而著名。



汤米·辛普森参加了1967年环法自行车大赛。



在第13天比赛途中，汤米·辛普森因心脏病意外地死于法国境内的旺图山峰。



他死后，人们在他的运动服口袋里发现了尚未服完的苯丙胺。后来，尸检医生和病理学家对其尸体进行了解剖，也发现了同类药物。



酒精和苯丙胺使他大量脱水引发了心脏病，这就是造成他死亡的杀手。

## 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。

社会主义核心价值观  
富强、民主、文明、和谐  
自由、平等、公正、法治  
爱国、敬业、诚信、友善

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。

## 本章回顾

### **1. 兴奋剂对人体的危害是暂时性的，可以恢复的。**

答案：错

解释：使用兴奋剂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显现出来。

### **2. 使用兴奋剂违背公平竞争的体育道德，损害体育事业的健康发展，是一种欺骗行为。**

答案：是

解释：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，这是体育竞技能够进行的根本前提。而使用兴奋剂的不正当行为，掩盖了运动员的真实水平，造成了不公平竞争，违背了体育的根本宗旨，会从根基上摧毁体育事业的发展。

### **3. 查得出来是兴奋剂，查不出来是高科技。**

答案：错

解释：兴奋剂的使用严重破坏了竞技体育训练的基本原则，竞技体育的科学训练有其自身规律，但药物的滥用，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。

### **4. 兴奋剂的使用不利于体育事业的健康发展。**

答案：是

解释：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，是与中国先进文化的前进方向背道而驰，严重损害国家荣誉的行为。

## 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

通知程序	
	<p>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。</p> <p><b>注意：</b>运动员不满 <b>18</b> 岁必须有陪同（年满 <b>18</b> 岁的队友、队医、教练、领队）。</p>
	<p>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。</p>



7. 运动员可因以下情况延迟报到:

赛内检查:

- ◆ 参加颁奖仪式
- ◆ 参加新闻发布会
- ◆ 参加其他比赛
- ◆ 进行放松活动
- ◆ 接受必需的医疗
- ◆ 寻找运动员代表和/或翻译
- ◆ 取得带相片的身份证明

赛外检查:

- ◆ 寻找运动员代表
- ◆ 完成一场训练
- ◆ 接受必需的医疗
- ◆ 取得带相片的身份证明

## 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，运动员将上衣擦到胸部、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。



本章回顾

**1. 只有参加比赛时才会有兴奋剂检查平时训练时不会有兴奋剂检查。**

答案：错

解释：兴奋剂检查分为赛内检查和赛外检查。无论是否参加比赛，所有运动员都有责任、有义务、随时随地接受兴奋剂检查。

**2. 运动员在接受赛内和赛外检查之前，都必须有兴奋剂检查工作人员通过电话等方式事先告知方可进行检查。**

答案：错

解释：赛内和赛外检查都为事先无通知的兴奋剂检查。任何提前告知运动员兴奋剂检查的行为都是违规行为。

**3. 兴奋剂检查过程中，挑选运动员完全是没有任何规律可循的随机挑选。**

答案：错

解释：挑选运动员是一个独立的、不可预测的挑选程序，会公平、科学有效地确定受检运动员名单。挑选运动员接受兴奋剂检查一般通过随机抽取、事先确定标准、目标检查三种途径。

**4. 兴奋剂检查时，检查官出示了身份证件和兴奋剂检查授权书后，运动员有权拒绝在兴奋剂检查通知单上签名。**

答案：错

解释：在确认兴奋剂检查官的身份证件和兴奋剂检查授权书准确无误后，运动员不得拒绝在兴奋剂检查通知单上签名，否则将构成拒检。拒检是一种兴奋剂违规行为，将受到等同于检测阳性的处罚。

**5. 赛内兴奋剂检查过程中，在签署通知单以后，运动员可以在一个小时以内任意活动，并尽量拖延时间。**

答案：错

解释：运动员收到兴奋剂检查通知后，应尽快到达兴奋剂检查站报到并接受检查。如果确有颁奖、参加新闻发布会或进行放松等活动需要参加，陪护人员将全程陪护运动员。运动员必须在到达检查站之前处于陪护人员的视线中。

**6. 在等候兴奋剂检查过程中，运动员可以尽可能多地饮水，以便尽早完成兴奋剂检查。**

答案：错

解释：运动员在候检室可以自由选择饮料适当饮水，但是应当听从兴奋剂检查工作人员的劝阻，不能过量饮水，以免造成尿样比重不合格。

**7.兴奋剂检查过程中，如果运动员拒绝，在挑选取样杯之前的洗手环节可以省略。**

答案：错

解释：运动员有权利挑选一套独立密封的尿杯，并确认其完好无损。但洗手是兴奋剂检查程序的一部分，运动员必须遵守。

**8.运动员在卫生间里留样时，可以要求监督排尿检查官回避运动员排尿过程。**

答案：错

解释：同性别监督排尿检查官必须直接目睹运动员尿样离体过程。留样时运动员必须将衣物褪至腰以上，膝盖以下，同时手腕至肘部也必须裸露。以便检查官确认收集到的是运动员本人的尿样。

**9.兴奋剂检查过程中，如果第一次提供尿样不够，那么运动员必须回到候检室等候，直至样本量达到要求为止。**

答案：是

解释：如果运动员尿量不够，需启动部分尿样程序。部分尿样程序是在第一次尿样量不够的情况下，密封尿杯，由运动员或检查官保存。再次留样时，要开启一套新的尿杯，并与第一次的尿样混合，直到尿量足够。

**10.填写兴奋剂检查记录单时，运动员应提供最近 7 天使用营养品和药物的信息，包括处方药和非处方药，并填写在兴奋剂检查表中。**

答案：是

解释：运动员提供近期使用营养品和药物的信息将帮助解释实验室在运动员尿样中所检测出来的物质，这是保护运动员权利的一种行为。

**11.下列关于兴奋剂检查记录单的说法，错误的是：**

- A 填写最近 7 天使用营养品和药物的全部信息，出国比赛可用拼音填写
- B 与检查官共同核对全部内容，尤其是样本瓶号，确认无误后再签名
- C 如果因伤病治疗获得了“治疗用药豁免”，应填写在记录单中
- D 兴奋剂检查记录单副本对于运动员来说没用，检查完就扔掉

答案：D

解释：兴奋剂检查记录单是运动员接受兴奋剂检查的证明，具有唯一性。确保记录单上信息准确是运动员自运动员保护的一种方式，应谨慎检查记录单上的信息，确认其准确无误后方可签名。

**12、下列不是赛内检查运动员延迟报到的合理理由的是：**

- A 参加颁奖仪式
- B 参加新闻发布会
- C 参加其他比赛
- D 进行放松活动
- E 不想去兴奋剂检查
- F 接受必要治疗

答案：E

## 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 3 个月—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。

## 案例

### 人物简介：

米歇尔·斯卡尔波尼，意大利自行车运动员，曾取得2011年环意赛冠军。

米歇尔·法拉利，意大利著名的“问题医生”，曾为兰斯·阿姆斯特朗提供训练和服药的建议。



意大利奥委会早在2002年就宣布禁止意大利运动员与米歇尔·法拉利有任何联系。



随着阿姆斯特朗兴奋剂丑闻的最终定案，法拉利也被美国反兴奋剂机构终身禁赛。



米歇尔·斯卡尔波尼承认接受过法拉利医生的体检，意大利蓝波车队随即对其做出停赛处理。



2012年11月，意大利奥委会最终对米歇尔·斯卡尔波尼处以禁赛3个月的处罚。

本章回顾

**1.如果运动员出现使用兴奋剂等违规行为，那么受到处罚的是运动员本人。其他人员均没有责任。**

答案：错

解释：运动员出现使用兴奋剂等违规行为，根据责任情况，运动员本人，运动员辅助人员和管理单位均有可能根据国家相关规则规定受到相应处罚。

**2.如果运动员兴奋剂检查结果为阳性，那么帮助或鼓励该运动员去使用禁用物质的教练或医生都可被处罚。**

答案：是

解释：鼓励或协助运动员去使用禁用物质或方法，均算作严重的兴奋剂违规行为。违规者是会被处罚的。

**3.如果某集体项目运动队在赛内检查中出了兴奋剂违规行为，不会取消之前的所有成绩。**

答案：是

解释：如果某集体项目运动队在赛内检查中出了兴奋剂违规行为，只取消所属场次比赛成绩。

**4.下列哪项不属于违反兴奋剂规则的后果？**

A.取消比赛成绩

B.禁赛

C.临时停赛

D.继续参加完已经报了名的比赛

答案：D.

解释：根据《世界反兴奋剂条例》以及我国反兴奋剂规定，兴奋剂违规行为将面临取消比赛成绩、禁赛和临时停赛的处罚。

**5.教练员或队医强迫或是教唆运动员使用禁用药物属于违规，并将受到处罚。**

答案：是

解释：根据《世界反兴奋剂条例》和国家体育总局1号令的规定，教练员或是队医强迫或是教唆运动员使用禁用物质或禁用方法属于严重兴奋剂违规行为，将受到严厉处罚。

## 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。

## 案例

### 人物简介：

杰西卡·哈迪是美国著名游泳运动员。在北京奥运会前，某营养品制造商在为哈迪提供产品时向她保证说，他们的产品绝对不含违禁药物。



2008年7月，哈迪在美国奥运会游泳选拔赛上获得100米蛙泳第一名和50米自由泳第二名。



但是，在赛后的兴奋剂检查中，她被查出呈克仑特罗（俗称“瘦肉精”）阳性，随后哈迪被禁赛两年



经调查，她在备战奥运选拔赛时每天服用该公司生产的两种营养品。

### 后续报道：

由于误服含有禁用物质的营养品，哈迪付出了惨痛代价，她丧失了代表美国参加2008年北京奥运会的机会。



被查出阳性后，她雇用了一家检测机构去检测这家公司的产品，结果发现他们的产品中确实含有违禁药物。



## 案例



某运动员在患了感冒后，自行前往药店购买药品。



在选择感冒药时，他在多个药品的说明书和外包装上都发现了“运动员慎用”或“运动员禁用”的字样。



买回来后，该运动员还把买来的药品交给队医，请队医确认。



队医逐项核对手机上的《禁用清单》之后告知运动员可以使用此药，该运动员才放心服药。

注：反兴奋剂中心网站和开发的手机软件中，可以查询《禁用清单》及药物中是否含有禁用物质，可以通过扫描手册封底的二维码下载。

案例



某运动员想使自己身材显得苗条。



她听信网络上的各种宣传，并自行在网上购买了减肥药。



没过多久，该运动员接受了兴奋剂检查，结果呈利尿剂阳性。



该运动员体重没有减下来，却由于兴奋剂检测结果呈阳性而受到了处罚。

## 案例

### 人物简介：

安德列娅·拉杜坎是体操大国罗马尼亚的著名体操运动员。1999年首次参加世锦赛，参加悉尼奥运会时年仅16岁。



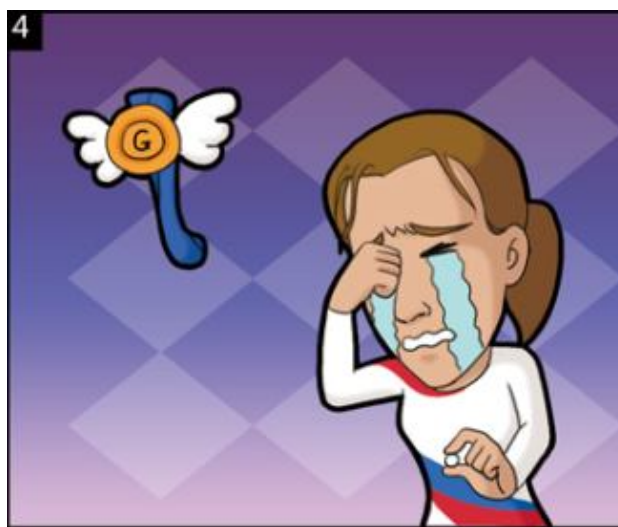
2000年悉尼奥运会时，拉杜坎在比赛前感冒，队医让她吃了一种感冒药。



拉杜坎在奥运会女子全能体操比赛中获得了金牌，但赛后的兴奋剂检查结果显示，其尿样中含有禁用物质。



国际奥委会做出了取消拉杜坎参赛资格并且收回其所获得的金牌。



金光闪闪的奖牌就这样被一颗药片无情地夺走了。

注：尽管国际奥委会相信，拉杜坎是误服了含有麻黄碱的感冒药而造成尿样阳性，但根据“严格责任制”的规定，运动员必须对进入自己体内的一切物质负责，并承担所有后果。

## 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。

如果在国外比赛，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。



## 案例

### 背景简介：

某运动员因患有系统性红斑狼疮疾病，需长期服用含有糖皮质类固醇（即我们常说的激素）进行治疗。



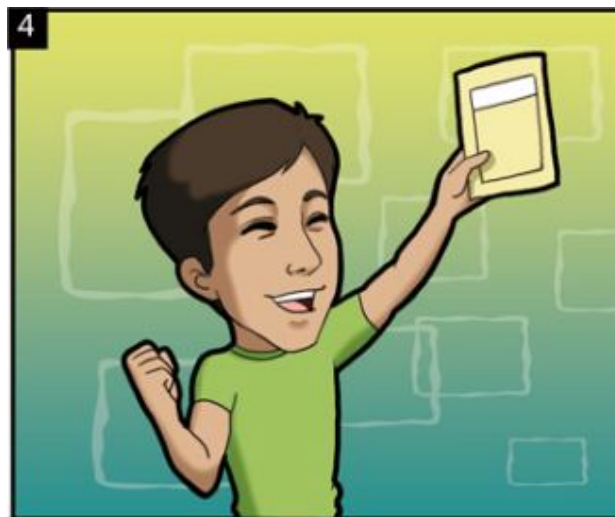
某运动员在赛内兴奋剂检查中尿样检查结果呈泼尼松（糖皮质类固醇，赛内禁用）阳性。



反兴奋剂中心调查发现，该运动员的兴奋剂检查记录单上标明该运动员获得过治疗用药豁免，豁免物质正是泼尼松。



经了解，该运动员曾向反兴奋剂中心申请治疗用药豁免并获得批准。



运动员由于取得了《治疗用药豁免》并在《兴奋剂检查记录单》上做出声明而免于处罚。



## 案例

### 人物简介：

迪米特里·奥恰罗夫是德国著名的乒乓球运动员，近年来欧洲最有希望的新星。本案例是在他参加完2010年8月18-22日举行的中国公开赛回国后发生的。



2010年8月23日，奥恰罗夫在家中接受了赛外兴奋剂检查，尿检结果呈阳性。



奥恰罗夫怀疑自己是食用了受污染的肉类而导致了兴奋剂检测阳性，要求德国乒乓球协会对此进行调查。



德国反兴奋剂机构在调查中，对奥恰洛夫的头发进行检测，显示他的头发里没有克仑特罗成分。



因此德国乒协最终认定，奥恰洛夫是误吃了含有瘦肉精的肉类食品，对奥恰罗夫做出免于处罚的决定。

注：德国乒协在奥恰洛夫尿检阳性之后还对当时参加比赛的德国队教练、理疗师等四人做了尿检，虽然结果没有呈阳性，尿样中同样含有微量克仑特罗。这就说明奥恰洛夫的误服说法成立。因为如果是大剂量或者长期服用，头发里就能检测出来。

## 案例

### 人物简介：

迈克尔·菲尔普斯是美国著名游泳运动员，他优异的运动成绩让他得到了“菲鱼”的绰号。



菲尔普斯是北京奥运会“八金王”，是目前奥运会历史上获得奖牌及金牌最多的运动员。



2009年1月在朋友聚会上吸食大麻被媒体曝光。消息一出，在全世界立刻掀起了轩然大波，菲尔普斯在公众心中的形象一落千丈。



美国游泳协会认为，作为公众人物和成千上万孩子们的偶像和英雄，菲尔普斯却做出了如此不当的行为，太让公众失望。



美国游泳协会最终对菲尔普斯处以禁赛三个月的处罚，并在这三个月内停止对其提供经济支持。

## 案例



某注册检查库中的运动员，在得知自己必须按时申报行踪信息后非常重视。



他认为增加了自己的负担，没有认真按照有关规定申报行踪信息。



检查官根据行踪信息未找到运动员。



该运动员错过了兴奋剂检查。

本章回顾

**1. 关于兴奋剂的问题，只存在于比赛期间。所以在平时训练过程中运动员及其辅助人员不必在意。**

答案：错

解释：运动员、教练员和辅助人员不仅要自觉遵守反兴奋剂相关规定，还要在训练、比赛、伤病治疗以及日常生活中提高防范意识，避免误服误用。

**2. 营养品有助于运动员恢复体能，可以在能力范围内任意使用。**

答案：错

解释：目前市场上营养品的质量良莠不齐，国家体育总局反兴奋剂中心近年来检测了 1000 多种营养品，含有违禁物质的占 11% 以上。所以，一定要在国家队集中采购营养品目录内选择使用营养品。

**3. 有伤病需要治疗时，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。**

答案：是

解释：运动员由于其身份特殊，在接受医疗治疗时，应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，避免出现兴奋剂问题。

**4. 运动员本人需要对进入自己体内的一切物质负责。**

答案：是

解释：运动员作为与普通患者不同的群体，在使用药物时需要格外小心。在不明白药物成分时不应匆忙使用。如果自己不是特别肯定，应咨询队医等相关人员。

**5. 运动员在使用任何药物和采取任何治疗措施时，都必须申请治疗用药豁免。**

答案：错

解释：运动员只有在使用禁用物质或禁用方法时，方须申请治疗用药豁免。如果使用的不是禁用清单上所列的禁用药物或禁用方法，则不需要申请治疗用药豁免。

**6. 如果某种药物在运动员本国内是准许使用的，那么运动员就可以安全地使用在国外购买的同牌药物。**

答案：错

解释：即使是同一种药物，在不同的国家出售，成分也可能会有所不同，其中的某种成分可能就是禁用物质。因此，运动员不能在其他国家随便购买、使用药物，必须谨慎地确认清楚，并请教医生。**这里多了一行 7. 如果某种营养补剂可在药店购得(不需医生处方)，那么它必定是准许在运动中使用的。**

答案：错

解释：服用补品和/或任何其它药物都有风险。此种风险须由运动员自行承担。很多补品都含有被禁用的物质。由于营养补品行业在很多国家都没有被管制，所以运动员必须对补品的成分非常肯定才可服用。



**8.如果运动员生病了，为了尽快复原，他/她有理由使用任何药物。**

答案：错

解释：运动员应当对进入自己体内的一切物质负责。所以运动员生病后，即使是伤风、感冒或花粉热，也不应在未确定某药物是否含有禁用物质之前便把它服用。这包括非处方药及处方药。

**9.运动员应该告诉医生，自己须受反兴奋剂规定约束，不能使用禁用物质。**

答案：是

解释：运动员的医生必须知道，运动员不可使用禁用清单上的药物，而应给运动员别的取代药物。若没有取代药物，运动员将需要通过运动员的国际体育单项协会或中国反兴奋剂中心申请治疗用药豁免。运动员的医生也应该知道处理紧急情况的程序。

**10.如果药物是运动员信任的人给的，就应该可以使用，即使运动员不知道药物含有什么成分。**

答案：错

解释：在任何情况下，运动员都应要知道他们服用或注射的药物是什么。使用成分不明的药物，不仅可能导致阳性的兴奋剂检查结果，还会危害健康。

**11.如果队医给运动员开了处方药物，导致了运动员的兴奋剂检查结果呈阳性，那么这是队医的过失，不是运动员的过失。**

答案：错

解释：运动员的医生会因为向运动员提供不适当的意见及治疗而受到制裁。但是，运动员也要对自己服用的药物承担责任。

**12.作为一名运动员，日常饮食方面应该：**

- A 虽然有些零食不是正规厂家生产的，但是为了解馋少吃一点也没关系
- B 街边的烧烤小吃摊旁围满了人，训练完和队友去吃一顿
- C 胡乱吃喝有可能会导导致兴奋剂检查阳性，要多加小心
- D 终于不用集训了，放假回家我想吃啥就吃啥

答案：C

**13.关于运动员使用营养品，下列说法错误的是：**

- A 营养品质量参差不齐，一定要在推荐目录中选择
- B 营养品有助于恢复体力，多多益善
- C 在营养品的生产过程中，有可能混入其它物质而被污染
- D 即使因营养品污染导致的兴奋剂检测阳性，运动员仍然会受到处罚

答案：B



## 阅读材料：

## 奥林匹克精神

体育运动是人类文化现象之一。国际奥委会前主席萨马兰奇说，奥林匹克运动就是文化加体育。奥林匹克运动属于全人类，只有真正了解奥林匹克精神，才能真正拥有它。

《奥林匹克宪章》指出，奥林匹克精神就是相互了解、友谊、团结和公平竞争的精神。通常它包括参与原则、竞争原则、公正原则、友谊原则和奋斗原则。

古希腊人的理想——“美丽、健康”被延伸、发展成为了奥林匹克精神。其目的在于促进人类的精神发展，以此造就全面发展的人。它的意图是教育人，锻炼人，培养人。奥林匹克精神的教育对象不只是那些参加体育运动的人，还包括人民大众。



奥运会前在希腊的奥林匹亚山上采集圣火火种



现代奥林匹克之父——顾拜旦

奥林匹克精神强调对文化差异的公正对待和理解，强调相互了解、友谊和团结，就是要形成一种精神氛围。其次，奥林匹克精神强调竞技运动的公平与公正。奥林匹克运动以竞技运动为其主要活动内容，竞技运动最本质的特征就是比赛与对抗。但是，实现竞技体育的教育功能和文化娱乐功能的基本前提是公平竞争。只有在公平竞争的基础上的竞争才有意义。

奥林匹克精神与纯粹的竞技精神有不同之处。纯粹的竞技精神只能带给运动员心理上自得其乐的悦乐感，奥林匹克精神带给人们的将是美感、荣誉感。在顾拜旦的《体育颂》中，他也曾热情地讴歌，赞美体育是美丽、艺术、正义、勇敢、荣誉、乐趣、活力、进步与和平的化身。



瑞士自行车运动员坎切拉拉，他在比赛中头部和肩部受伤，中途拍过X光，却依然坚持骑到终点



侯斌，连续蝉联 1996 年亚特兰大、2000 年悉尼和 2004 年雅典三届残奥会男子跳高冠军



跨越种族、宗教的藩篱



尊重对手、尊重裁判



鼓舞、启迪他人



团队合作

奥林匹克精神的活动形式是奥林匹克运动，它是对大众而言的，它的目标不是让少数人去获得金牌，而是为所有的人提供机会，让不同年龄和性别的人们都去进行体育锻炼。它的口号是“体育为大众”。顾拜旦的一句名言“参与比取胜更重要”（也有翻译为“重要的是参与而不是取胜”），同样强调了这一奥林匹克精神的精髓。

自从 2000 多年前，奥林匹克运动会作为一种健康向上的体育竞技在神圣的奥林匹克兴起，它就成为古代希腊人奉献给人类的一种宝贵的精神 - 文化财富。在古代奥运会文化背景中，有一种坚定的信念，那就是极其重视个人价值，捍卫个人的独立性。古代希腊奥林匹克运动的这些价值观念都已成为现代奥运的核心价值。

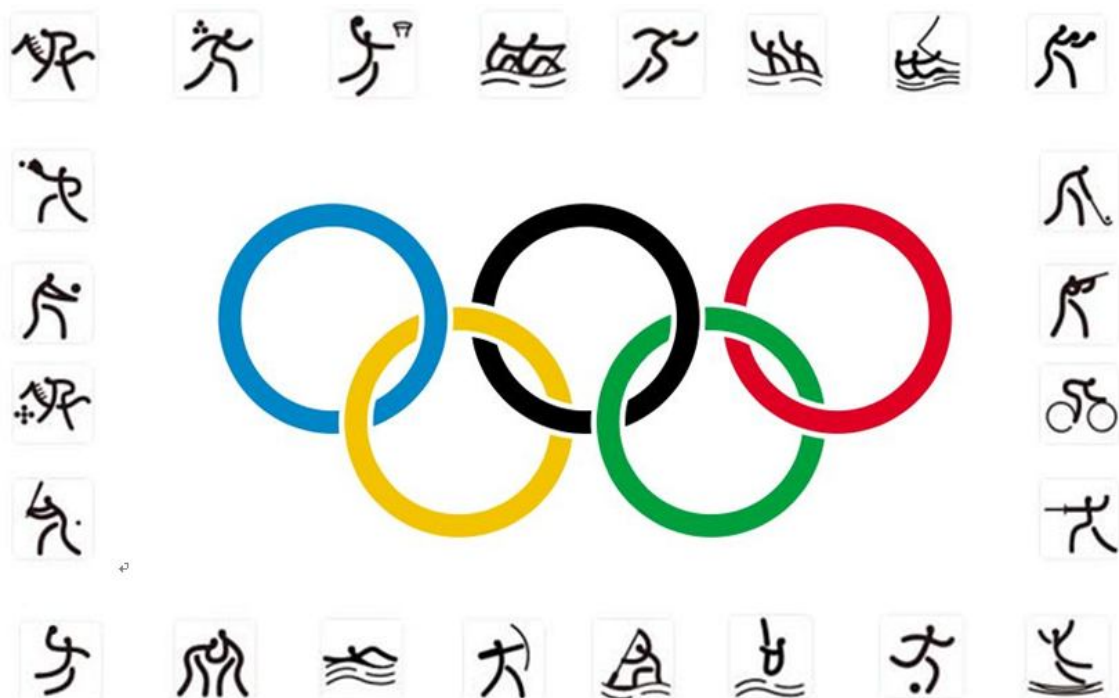
现代奥林匹克运动复兴以来，奥林匹克精神经历了从挑战自我、追求人的身心协调和全面发展到追求运动竞技的人性化、人类文化的多元和谐、人与自然的和谐共存的历史演变。

在现代奥林匹克运动的历史上，曾经有“永远争取第一，永远超过别人”的口号。今天，许多有识之士认为仅仅提倡“更快、更高、更强”是远远不够的，我们必须提倡一种更为人性化的，更为团结的奥林匹克精神。

今天，奥林匹克运动的内涵已经远远超出体育竞技的范畴，它成为全人类的文化盛会和文明遗产。

奥林匹克的精神内涵包括以下几个方面：

- ◆ 奥林匹克是一种竞技精神。
- ◆ 奥林匹克是一种生活态度。
- ◆ 奥林匹克是一种人生哲学。
- ◆ 奥林匹克是一种和谐，自由，健康，积极的现代伦理。
- ◆ 奥林匹克运动是一种人类文明的共同遗产。



当前奥林匹克运动中出现了过度商业化、滥用兴奋剂、职业性腐败等问题。黑分、黑哨、假体育、假比赛、假球，使奥林匹克运动失去魅力和价值，危及了奥林匹克精神，这样的比赛只能瓦解奥运的道德基础，无法实现奥林匹克运动的崇高目标。



## 反兴奋剂方针

**严格禁止 严格检查 严肃处理**

## 反兴奋剂口诀

兴奋剂 要远离，纯洁体育是真谛；  
用禁药 很可耻，违规行为要抵制；  
有伤病 找队医，用药豁免须在意；  
营养品 应谨慎，误服误用要当心；  
管住嘴 莫乱喝，祸从口入教训多；  
行踪变 及时报，错过检查咱不要；  
来检查 要配合，拒绝阻挠做不得；  
出阳性 处罚重，运动生涯会断送；  
科学练 努力争，公平竞赛好环境！

了解更多反兴奋剂知识，请登录反兴奋剂中心网站：

[www.chinada.cn](http://www.chinada.cn)



\_\_\_\_\_区(县) 项目: \_\_\_\_\_ 身份: 运动员 辅助人员  
姓名: \_\_\_\_\_ 年龄: \_\_\_\_\_ 分数: \_\_\_\_\_

## 第十四届市运会反兴奋剂知识问答

### 一、是非题（在□内画×或√，每题2分）

- 1. 体育的本质就是要不择手段取得比赛的胜利。
- 2. 《禁用清单》中列出的包括禁用物质和禁用方法。
- 3. 运动员可以拒绝接受兴奋剂检查。
- 4. 只要运动员在整个运动生涯中没被查出使用兴奋剂，就是“安全”的。
- 5. 查得出来是兴奋剂，查不出来是高科技。
- 6. 兴奋剂对人体的危害是暂时性的，可以恢复的。
- 7. 运动员在参加比赛或者平时训练时都有可能接受兴奋剂检查。
- 8. 运动员因为食品、营养品污染导致的兴奋剂检查阳性不会受处罚。
- 9. 在等候兴奋剂检查过程中，运动员过量饮水会导致样品比重不够。
- 10. 运动员在卫生间里留样时，可以要求兴奋剂检查官回避运动员排尿过程。

### 二、单项选择题（在题号前面写出答案，每题8分）

1. 下列不属于奥林匹克精神价值范畴的是：

- A. 道德、公平竞争与诚实
- B. 团队协作
- C. 尊重规则与法律
- D. 仅仅看重比赛结果
- E. 健康
- F. 优秀的竞技能力

2. 下列关于“使用兴奋剂”说法中，错误的是：

- A 违背公平竞争的体育道德
- B 损害体育事业的健康发展
- C 提高成绩速度快，偶尔使用也无妨
- D 是一种欺骗行为

3. 类固醇类兴奋剂对运动员的身心危害包括是：

- A 增加心脏病、中风及肝脏患病风险
- B 心理依赖
- C 侵略性增强、情绪波动大
- D 以上全部

4. 判定兴奋剂违规的手段包括:

- A 检查检测
- B 情报收集
- C 调查取证
- D 以上全部

5. 关于“严格责任制”的说法, 错误的是:

- A 不是故意使用兴奋剂的运动员不会受到处罚
- B 运动员误服了禁用成分的食品、药品、营养品, 都可能导致兴奋剂检查阳性, 而受到处罚
- C 只要兴奋剂检查样品中含有禁用物质, 运动员都要承担责任
- D 即使是医生给运动员开的药中含有禁用成分, 运动员也会受到处罚, 所以要明确药物成分

6. 作为一名运动员, 日常饮食方面应该:

- A 虽然有些零食不是正规厂家生产的, 但是为了解馋少吃一点也没关系
- B 街边的烧烤小吃摊旁围满了人, 训练完和队友去吃一顿
- C 胡乱吃喝有可能会导致兴奋剂检查阳性, 要多加小心
- D 终于不用集训了, 放假回家我想吃啥就吃啥

7. 关于运动员使用营养品, 下列说法错误的是:

- A 营养品质量参差不齐, 一定要在推荐目录中选择
- B 营养品有助于恢复体力, 多多益善
- C 在营养品的生产过程中, 有可能混入其它物质而被污染
- D 即使因营养品污染导致的兴奋剂检测阳性, 运动员仍然会受到处罚

8. 运动员生病了, 应该怎么做?

- A 治疗时说明自己的身份, 告知医生不要使用含禁用物质的药物
- B 通过咨询队医、上网查询、电话咨询等方式了解药物成分
- C 如果必须使用含禁用成分的药物进行治疗, 提前申请“治疗用药豁免”
- D 以上全部

9. 运动员兴奋剂检查结果呈阳性, 除运动员外还有谁会被处罚?

- A 运动员管理单位
- B 帮助或鼓励运动员使用兴奋剂的教练
- C 提供兴奋剂的队医
- D 以上全部

10. 下列哪项不属于兴奋剂违规后果?

- A. 取消比赛成绩
- B. 禁赛
- C. 临时停赛
- D. 继续参加已经报了名的比赛

## 第十四届市运会运动员反兴奋剂承诺书

我将以维护公平竞争的体育道德和集体荣誉为己任，自觉遵守反兴奋剂有关规定，认真履行运动员反兴奋剂的责任和义务，保证干干净净参加比赛。在此，我承诺：

严格遵守反兴奋剂法律、法规和规定，坚决不使用兴奋剂。

认真学习反兴奋剂知识，提高自我防范能力。

积极履行义务，配合兴奋剂检查。

遵守组织纪律，服从队伍管理。

不得擅自离队，不私自外出就餐。

不得擅自购买和使用药物和营养品。

发现他人使用兴奋剂及时举报。

配合反兴奋剂机构对兴奋剂违规行为开展的调查。

如果发生兴奋剂问题，我愿意接受处罚。

承诺人：

日期：

## 第十四届市运会运动员辅助人员反兴奋剂承诺书

我将以维护公平竞争的体育道德和集体荣誉为己任，自觉遵守反兴奋剂有关规定，认真履行反兴奋剂责任和义务，保证干干净净参加比赛。在此，我承诺：

严格遵守反兴奋剂法律、法规和规定，坚决反对使用兴奋剂。

认真学习反兴奋剂知识，提高对兴奋剂的认识。

积极履行义务，配合兴奋剂检查。

严格管理队伍，慎重使用药物和营养品。

不协助、鼓励、资助、教唆、包庇运动员使用兴奋剂。

利用自己对运动员价值观和行为的影响力，培养运动员的反兴奋剂观念。

发现他人使用兴奋剂及时举报。

配合反兴奋剂机构对兴奋剂违规行为开展的调查。

如果发生兴奋剂问题，我愿意接受处罚。

承诺人：

日期：

## 第十四届市运会反兴奋剂教育资格准入审批表

运动员/辅助人员姓名		性别		出生日期	
注册单位		籍贯		参赛项目	
反兴奋剂教育资格准入制度完成情况	<p>1. 《反兴奋剂教育知识手册》的学习：</p> <p style="padding-left: 40px;">①自学： <input type="checkbox"/></p> <p style="padding-left: 40px;">②授课： 无 <input type="checkbox"/></p> <p style="padding-left: 80px;">有 <input type="checkbox"/> 次数： ____次，总课时： ____小时。</p> <p>2. 反兴奋剂知识考试的情况：</p> <p style="padding-left: 40px;">考试成绩： ____分。</p> <p>3. 签署《反兴奋剂承诺书》的情况：</p> <p style="padding-left: 40px;">是： <input type="checkbox"/> ； 否： <input type="checkbox"/> 。</p> <p>4. 参加反兴奋剂宣誓仪式： 是： <input type="checkbox"/> ； 否： <input type="checkbox"/> 。</p> <p style="padding-left: 40px;">宣誓仪式的时间： ____年____月____日；</p> <p style="padding-left: 80px;">地点： _____。</p> <p style="padding-left: 40px;">运动员/辅助人员签字：</p> <p style="padding-left: 80px;">主管教练签字：</p> <p style="padding-left: 80px;">日期：</p>				
参赛单位 审核意见	<p>参赛单位领导签字：</p> <p>单位盖章： _____ 日期： _____</p>				

说明：表中需选择的项目，请在符合项后打√。