



山东省学校体育反兴奋剂教育 知识手册

体育精神篇

山东省教育厅
山东省体育局
山东省反兴奋剂中心



要拿奥林匹克精神的金牌

也要拿遵纪守法的金牌

更要拿干干净净的金牌

中国反兴奋剂教育平台

www.cleanmedal.cn

如果你有任何疑问，请联系我们

反兴奋剂教育准入	010-84370470
治疗用药豁免申请	010-84376808
行踪信息申报	010-64953956
食品药品营养品	010-64898046
结果管理	010-84376809
举报电话	010-84376286

公平竞争与规则
respect for rules and other participants
道德 Health 诚实
respect for self and other Participants
规则 奉献与承诺
Dedication and commitment
respect Community and solidarity
公平竞争与规则
Honesty
勇气和承诺
courage and commitment
团队合作 Teamwork
人格与教育
Character and education
Ethics Rules
尊重规则与法律
尊重自己尊重其他参赛者
Excellence in performance
健康 Fair Play
尊重

体育强国梦

党和国家高度重视体育事业，广大人民群众对体育十分喜爱，抱有热切的期待。个人的梦、中国体育强国梦和中华民族伟大复兴的中国梦是紧密相连的。

“体育是一项神圣的事业。” “重在参与、自强不息、顽强拼搏”是习近平总书记一直提倡的“奥运精神”。

在体育比赛中，最重要的是展示体育精神，展示奥林匹克精神，展示中华体育精神。要尊重对手、尊重裁判、尊重观众、尊重规则，胜不骄、败不馁。在奥运会或重大国际体育赛事中，有时候最令人感动的，未必就是拿金牌的情景，而是体现奥林匹克精神的令人感动的瞬间。

我们不以胜负论英雄，同时英雄就要敢于争先、敢于争第一。人生能得几回搏。为国争光、报效祖国。养兵千日用兵一时，此时不搏，更待何时！这就是一种精神，这种精神在各个领域都要体现。

体育精神 Sport Spirit

在高水平的竞技场合，争第一、拿金牌很不容易，拿到金牌奖牌的，值得尊敬和表扬。同时，只要勇于战胜自我、超越自我，即使没有拿到金牌奖牌，同样值得尊敬和表扬。运动员要放平心态，战胜自我，超越自我，不同别人比，同自己比，努力在比赛中体现最好的自己。

为了保护绝大多数干净运动员的利益，我们必须严格按照有关国际条例和国际标准，以对兴奋剂“零容忍”的严肃态度，把兴奋剂检测工作做得更完善。要加大赛外、赛内各个环节检查、检测力度，确保赛场的纯洁、干净，为参赛运动员提供公平公正的竞赛环境。我们要把冬奥会办得像冰雪一样纯洁无瑕。

要拿奥林匹克精神的金牌

也要拿遵纪守法的金牌

更要拿干干净净的金牌

公平 Fair Play

公平竞赛准则、公平竞赛奖

国际足联建立了《公平竞赛准则》，将公平竞赛曲（FIFA Anthem）作为几乎所有的重大国际比赛和正式的国际比赛球员入场音乐。国际足联还设立了公平竞赛奖（Fair Play Award），颁发给在竞赛中经常保持公平竞技或在指定事件中体现公平竞技的个别球员、或长期表现良好秩序的观察、或对抗种族歧视的个人或团体。

《公平竞赛准则》明确指出——如果我们胜之不武或有失公平，胜利就毫无价值。作弊很容易，但它无法带来乐趣。公平竞赛需要勇气与品格，但它能让你收获更大的满足感。即使输掉比赛，公平竞赛也会回报你很多。它会让你获得尊重，而欺骗只会令你蒙羞。记住，这只是一场比赛。不公平的比赛是毫无意义的。

2017年10月24日凌晨，2017年国际足联年度颁奖典礼在英国伦敦帕拉丁剧院举行。法国足球名宿德塞利作为颁奖嘉宾，把2017年度国际足联公平竞赛奖颁发给在比赛场上对方球员倒地失去意识后，第一时间施救的多哥球员弗朗西斯-科内。

诚实 Honesty

阿姆斯特朗谎言

兰斯·阿姆斯特朗是世界著名自行车运动员，1996年他被诊断出患有癌症。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”。

他在十几年的运动生涯中，曾经接受过不下500次的兴奋剂检查。其兴奋剂检测结果从未被查出过阳性，他也一直在公众面前否认使用兴奋剂。但是，他的队友指证他使用兴奋剂，美国反兴奋剂机构开始对其进行调查，随即公布了1000多页的调查报告。

他于2012年，迫于压力，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。

2013年亚历克斯·吉布尼执导了纪录片《阿姆斯特朗谎言》，详细记述了关于整个事件的过程。

规则 Respect for laws and rules

治疗用药豁免的帮助

加里·霍尔，美国著名游泳运动员，8枚奥运会奖牌获得者。在1999年被查出糖尿病，医生曾经断言加里·霍尔再也不能参加比赛了，他患有胰岛素依赖型糖尿病，在他的余生里，他必须每天多次注射胰岛素，否则就会死亡。可就是这位加里·霍尔，一位糖尿病患者，完成了一件令人不可思议的事：悉尼奥运会上战胜泳坛巨人波波夫，夺得了男子50米自由泳的金牌。要知道成为游得最快的糖尿病患者并不难，难的是糖尿病患者成为世界上游得最快的人。

错过兴奋剂检查的教训

李龙大属于实力兼偶像派球星，是韩国羽毛球界希望。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2013年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月被世界羽联裁定构成兴奋剂违规，被禁赛一年。

2014年4月，虽然经过申诉，世界羽联重审后因证据不足取消了禁赛处罚，但对李龙大进行了警告，并对负有管理责任的韩国羽联做出罚款处罚。不遵守行踪信息管理规定导致违规的教训是深刻的。

尊重 Respect

服用兴奋剂危害“干净”运动员利益

2003年美国选手雅各布斯在英国伯明翰举行的世界田径锦标赛上获得女子1500米冠军和3万美元奖金。英国名将霍姆斯金获得亚军。

但不久，雅各布斯在美国田径比赛中被查出使用了新型类固醇THG。由美国臭名昭著的巴尔科实验室提供的这种兴奋剂属于合成类固醇的变种，是专门为逃避兴奋剂检查研制的运动药物。事发后，霍姆斯金向媒体表示要国际田联没收雅各布斯的金牌，并把金牌授给她。但根据田联规定，即使雅各布斯被判有罪，金牌也不会取消，因为她是在世锦赛后几个月才发现使用兴奋剂的。

霍姆斯金认为，应该取消雅各布斯的成绩，因为这些违禁运动员损害了这项运动的名誉，而那些遵守公平竞争原则的运动员的利益却受到损害。

健康 Health

通过运动使身体更健康

2011年8月18日，继夺得男子200米蝶泳和200米个人混合泳金牌后，匈牙利名将切赫在进行的男子400米个人混合泳决赛中，以4分12秒67的成绩夺冠。

切赫表示游泳带给他的不仅是胜利的喜悦，“我是一名哮喘病患者，游泳帮助我缓解了病情。”切赫说，在匈牙利，医生给哮喘病人开出的药方通常是“去练游泳吧。”切赫说，他在4岁时就患上哮喘，“我父亲曾经是一名游泳冠军，为了治疗我的哮喘，父亲把我领进了泳池，从那以后，我就再也没有离开过游泳。”切赫表示，他曾经到国外进行过治疗，但都不太见效，直到开始练习游泳后，病情才稳定下来，“我现在依然在服用药物，但起到最大作用的还是游泳。通过游泳，我没有那么害怕吸入冷空气了，而且游泳对我调整呼吸也起到了非常关键的作用。”

健康 Health

现实或潜在健康风险

前联邦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，有一次从儿童篷车上摔下来，头上摔出一个大包总是嚎啕大哭、四肢痉挛，怎么治也不行，一年半当中一直挣扎在死亡线上，费了好大劲，最后才算治好。但医生告诉她，孩子的病不是摔的，而是荷尔蒙失调，是她过去服用大量兴奋剂给女儿带来的恶果。

前联邦德国女子七项全能运动员比尔杰特·德莱赛1985年在世界上排名第33位，服用兴奋剂1年后，排名升至第6位。就在她雄心勃勃备战汉城奥运会的时候，忽然因背部剧痛被送入医院，24个医生试图使她安静下来却没有成功，当天她即在剧痛中死去，时年26岁，医生们大惑不解。后经调查，在2年多的时间里，她共注射和服用了101种兴奋剂，计400多次。

道德 Ethics

用银牌换来了一个人的生命

1988年夏季奥运会，劳伦斯·雷米克斯拿大帆船运动员。在1988年奥运会上，当劳伦斯正有希望获得银牌的时候，发现一位竞争对手从他自己的船里掉进了水中。

一名新加坡的帆船运动员受了伤，无法将头浮出水面。劳伦斯放弃了比赛去救他的对手。在那次比赛中，劳伦斯没有赢得任何奖牌，只取得了第二十二名的成绩。

在闭幕式上，劳伦斯因为他在比赛中的行为完美地诠释了体育道德，而被授予皮埃尔·德·顾拜旦奖。

道德 Ethics

“保持正直是我唯一能做的事”

鲁本·冈萨雷斯是非常好的职业壁球运动员。在1985年的比赛中，鲁本正在争夺世界冠军的头衔。这是一场硬战。鲁本得到了一个赛点，只需要再得一分就会获得整个比赛的胜利。此时，鲁本来了一个扣杀。

裁判判得分有效。司线员也说是公平的。所有人都认为鲁本已经赢得比赛。鲁本犹豫了。他转向他的对手和裁判，声明他的球已经跳过地面。

结果鲁本的对手赢得了比赛。赛后，鲁本说，“保持正直是我唯一能做的事”。

勇气 Courage

说出真相 如释重负

2012年10月23日，挪威前著名自行车运动员、挪威自行车运动协会主教练斯特芬·谢尔高在奥斯陆举行新闻发布会，承认自己在过去的职业自行车运动生涯中曾多次使用违禁药物，以提高运动成绩。

谢尔高表示，他于1996年开始其职业自行车运动生涯，第一年就了解到这是一个他“毫无准备”的肮脏游戏。1998年，他购买并使用了促红细胞生成素。1999年，他找到一个比利时医生，咨询使用兴奋剂对身体健康的影响以及怎么才能不被发现。他说，除了促红细胞生成素外，他还使用过可的松等违禁药品。

谢尔高称，过去的近15年，他一直靠谎言维系生活，这使他苦不堪言。现在，他终于把一切公之于众，有一种如释重负的感觉。

一同出席新闻发布会的挪威自行车运动协会主席哈拉尔·汉森对谢尔高讲出真相、告别过去表示欣慰，并希望他与挪威反兴奋剂机构取得联系。

www.cleanmedal.cn

www.cleanmedal.cn



 山东省反兴奋剂中心
SHANDONG ANTI-DOPING CENTER

公平竞赛与
respect for rules and
道德 Health
respect for self and other Participants
规则 奉献与承诺
Dedication and commitment
Respect Community and solidarity
体育精神 共享与团结
团队合作 Teamwork
Character and education
尊重规则与法律
尊重自己 尊重其他参赛者
Excellence in performance
尊重