

# Estudios Prácticos

## Objetivos:

- Brindar a los entrenadores la posibilidad de pensar y discutir sobre las situaciones que puedan enfrentar.
- Oportunidad para los entrenadores de compartir sus experiencias si ya han estado en situaciones similares.

## Grupo al que se dirige:

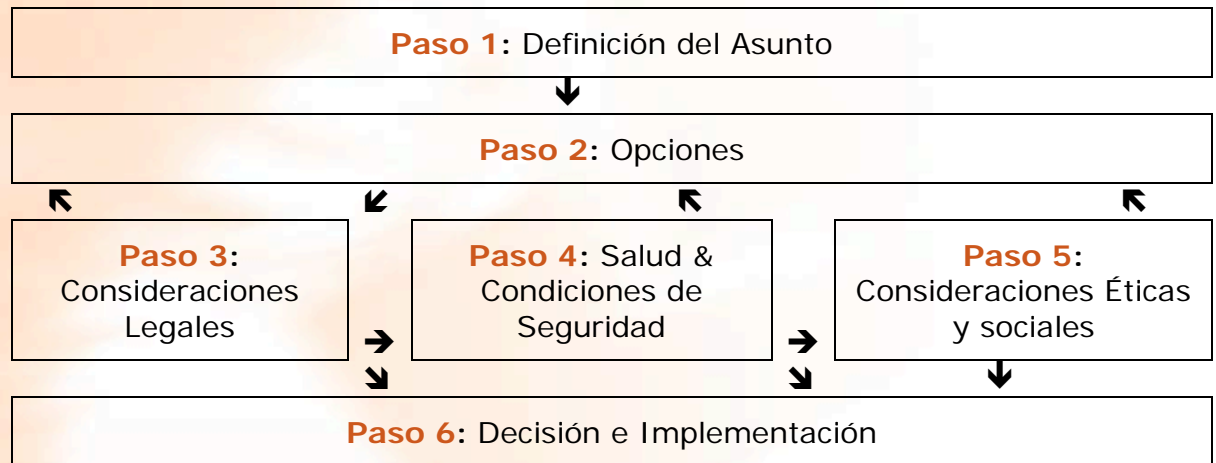
- Entrenadores de jóvenes y de atletas recreativos.
- Tamaño ideal del grupo: 8-12 participantes.

## Instrucciones:

- Elegir escenarios que sean significativos para sus participantes.
- Pedir a los participantes que trabajen en parejas.
- Proporcionar dos escenarios a cada pareja.
- Pedirles que recorran los seis pasos detallados más abajo.
- Otra vez, en sesión plenaria, cada persona presenta su escenario.
- Invitar a los participantes a utilizar cualquier recurso que tengan disponible para ayudarlos a tomar una decisión (El Código, La Guía del Atleta, La Lista Prohibida...)

# Los Pasos al Tomar una Decisión

Cuando nos enfrentamos a una situación que requiere una solución, existen algunas consideraciones que no pueden ser dejadas de lado. Aquí hay una herramienta para analizar y guiarlo en el proceso de toma de decisiones.



## Los Seis Pasos

El proceso básico para usar cuando se toma una decisión involucra seis pasos:

### 1. Identificar el Problema (diferenciar entre hechos y opiniones)

- 1.1. Elegir las posibles soluciones/opciones
- 1.2. Lista de consecuencias

### 2. Consideraciones Legales

- 2.1. Pregúntese a usted mismo si implementando la primera solución que pensó quebranta alguna regla. Si lo hace, descártela. De lo contrario, siga al paso siguiente.

### 3. Consideraciones de Salud & Seguridad

- 3.1. Pregúntese a usted mismo si esta solución puede poner en peligro a alguien o a la salud de alguien. Si lo hace, descártela. De lo contrario, continúe al paso siguiente.

### 4. Consideraciones Sociales y Éticas

- 4.1. Considere sus valores.
- 4.2. ¿De qué forma mi decisión afectará a mi atleta o a mi gente?
- 4.3. ¿Cuál debería ser mi rol modelo?
- 4.4. ¿Qué pensarán las personas que me importan de mi opción?

### 5. Tomar una Decisión y Actuar.

### 6. Evaluar la Efectividad de su Decisión.

## Vulnerabilidad

Los dos escenarios de esta sección se refieren a la vulnerabilidad y al potencial de una atleta al dopaje. Esto lo ayudará a identificar a los atletas a quienes es más importante hablarles.

1. Han pasado algunas sesiones de entrenamiento en las que John ha estado por debajo sus condiciones normales. También está por debajo de los resultados del resto del equipo/grupo de entrenamiento. Usted nota que él se está frustrando. John le dice que no le gusta quedar atrás y que está buscando otras opciones para mejorar su rendimiento. ¿Qué haría usted?

2. A su atleta estrella se le arrima un grupo en una competición. Más tarde, usted puede observar que él está confundido. Usted se arrima y le pregunta qué problema tiene, y él le dice que la propuesta está condicionada a que él "aumente de tamaño". Esta beca es la única chance para él de ir a la Universidad. ¿Qué haría usted?

### Nota al facilitador:

A continuación una guía para la discusión aunque tenga en cuenta que pueden presentarse otras soluciones.

Escenario #1: Como entrenador, deberá escuchar al atleta y luego explorar lo que tiene en mente.

Si se anticipa que el atleta está pensando en utilizar sustancias para mejorar el rendimiento, entonces deberá informarle de los peligros y reglas que implican esas decisiones. Podrá recomendarle diferentes dietas y entrenamientos, etc. También puede llevar la conversación hacia la raíz del deporte: ¿Porqué es tan importante para José ser exitoso? ¿Es porque quiere ser admirado por otros? ¿Es esa la principal razón para hacer deportes?

Si el atleta no estuviera considerando la utilización, podrá indicarle que lo único que necesita es un entrenamiento y dieta adecuados. Puede ofrecerse para repasar su plan de entrenamiento conjuntamente con él.

Escenario #2: Una de las razones por las cuales los atletas se dopan, es la presión externa. Asegúrese de hablar con él sobre el tema. Explíquese que desde el punto de vista ético y de salud no debe acceder. Si es descubierto en el ámbito legal, eso pondrá fin a su carrera y muy probablemente a su beca universitaria. Asimismo, como entrenador, deberá informar estos resultados a su ONAD.

## Vida Sana

Este escenario investiga las situaciones de “conductas de dopaje” en los casos en que las cosas no se están haciendo mal pero que se están introduciendo hábitos que pueden conducir al dopaje ahora o en etapas venideras.

3. Usted está en una competencia de Sub 13. Ya ha notado que los padres de Jane están muy involucrados en la vida deportiva de su hija. Usted ve que los padres le dan vitamina C entre juego y juego y bebidas energizantes, y al final del día dos tabletas de aspirinas. ¿Cuál es su actitud ante esta situación?

### Nota al facilitador:

En este caso, es muy difícil colocarse entre un padre y su hijo/hija. La idea es encontrar una solución de forma de que todos se involucren y no que se enfrenten. Deberá educar al padre así como al hijo/hija.

### Conclusión:

Definitivamente es tiempo de hablar con el atleta y con sus padres. ¿El atleta está dolorido después del entrenamiento? ¿Después de los partidos? Pueden trabajar junto a él para encontrar una buena rutina de entrenamiento?

Trate de averiguar cuáles son las metas de los padres y a qué están dispuestos para alcanzarlas. ¿Están pensando en el bienestar de su hijo?

Siempre mantengan en mente los “tres elementos esenciales”: entrenar, comer, dormir”

## Autorización Uso Terapéutico

4. Marc tiene 12 años y compite a nivel regional. Tiene asma reactivo a la alergia y utiliza inhalador. Obtiene una invitación especial para participar en el campeonato nacional sub-13. ¿Qué hace usted?

5. La madre de Mary viene a verlo y le pregunta si hay un procedimiento administrativo a seguir porque su hija toma medicación para la alteración del Déficit e Hiperactividad Atencional. La sustancia utilizada para tratar, *metilfenidato*, es una sustancia prohibida. ¿Qué hace usted?

6. Durante un evento, uno de sus jugadores resulta lesionado. El médico del equipo le inyecta una especie de analgésico. El jugador se siente bien después de unos minutos y el médico le permite volver al campo de juego. ¿Aún es necesario completar un AUT? Puede usted, el entrenador, negarse al inyectable? ¿Puede negarle al jugador el derecho a retornar al campo de juego?

### **Notas al Facilitador:**

Los atletas, así como otras personas, pueden sufrir enfermedades para las que deban tomar una medicación determinada. Si la medicación que el atleta puede tomar está dentro de la Lista Prohibida, él/ella pueden obtener un permiso de tomarla a través de una Autorización de Uso Terapéutico. Sin embargo, el atleta deberá probar, con evidencias médicas que esa medicación es necesaria.

Si un atleta debe utilizar medicación que contiene sustancias prohibidas, el atleta debe consultar al médico que indicó la prescripción que complete una AUT que puede obtener de la Organización Nacional Antidopaje, de la Federación Internacional o del sitio web de la Agencia Mundial Antidopaje. El formulario, conjuntamente con la documentación de apoyo, deberá ser enviado a la Federación Internacional o a la Organización Nacional Antidopaje. (Según corresponda).

Este proceso solo aplica a atletas que corresponden al Grupo Registrado para Controles, administrado tanto por la Federación Internacional o por la Organización Nacional Antidopaje. Si un atleta va a formar parte de una competencia nacional o internacional, aunque no esté dentro de un Grupo Registrado para Controles, es mejor que presente una AUT.

El Oficial Antidopaje puede también proporcionar una AUT retroactiva en caso de Resultados Analíticos Adversos.

De todas formas, cualquier atleta puede solicitar una AUT si así lo considera.

## Evidencia del Uso de Drogas

7. Usted se encuentra en el campeonato nacional sub 17. Mientras pasa por los vestuarios, escucha que su equipo habla de la fiesta de cumpleaños de uno sus integrantes que se realizó la noche anterior. Escucha que los que vinieron de invitados trajeron algo de marihuana y que algunos de sus jugadores incluso probaron algo de éxtasis. ¿Qué debe hacer usted?

Nota al facilitador: Tanto la marihuana como el éxtasis son sustancias prohibidas. No hay nada que pueda hacerse desde el punto de vista administrativo.

Si se realiza una toma de muestra, es un hecho que las muestras resultarán como Resultado Analítico Adverso.

- ¿Debería retirarlos de la competencia?
- ¿Puede usted retirarlos de la competencia?
- ¿Debería prohibirle a los atletas que hayan confesado el consumo la participación?
- ¿Debería informar la utilización a la ONAD?
- ¿Es tiempo de educación antidopaje?