



# **Plan Educativo 2024**

## **Organización Regional Antidopaje Panamericana (ORAD-PAN)**

---

---

### **Organización Regional Antidopaje Panamericana**

Ciudad Deportiva Irving Saladino, Edificio CEMED, Ciudad de Panamá,  
Panamá

Correo electrónico: [admin@orad-pan.org](mailto:admin@orad-pan.org) Teléfono: (+507)524-4698

A decorative footer at the bottom of the page featuring a series of overlapping, colorful brush strokes in shades of blue, purple, orange, green, and pink, mirroring the style of the top border.



## **Acerca de la ORAD-PAN**

- ¿Quiénes somos?
- Misión, Visión y Valores
- Alcance 2024 - Meta

## **Estándar Internacional de Educación**

- ¿Qué nos dice el Estándar Internacional de Educación?
- ¿Cuáles son sus principales objetivos?
- Principios fundamentales del EIE.
- Roles y responsabilidades de los miembros

## **Plan Educativo 2024**

- Objetivo General
- Objetivos Específicos

## **Herramientas educativas ORAD-PAN**

- The true Athlete Challenge
- Juego Virtual
- Simulador
- Plataforma ADEL
- Academia Antidopaje

## **Programa de Sensibilización**

- Redes sociales: Instagram, Facebook, Twitter
- Campañas promocionales: Presencia en eventos.



### **Medios de Información**

- Página web de la ORAD-PAN
- Alza la voz
- Materiales digitales
- Canal de youtube ORAD-PAN

### **Educación Antidopaje**

- Seminarios, pláticas y conferencias
- Webinars

### **Acerca de la ORAD – PAN:**

La Organización Regional Antidopaje Panamericana, ORAD-PAN, es la organización reconocida oficialmente por la Agencia Mundial Antidopaje (AMA) para la protección del deporte limpio en Latinoamérica a través de la armonización y la coordinación de los programas antidopaje de las Organizaciones Nacionales Antidopaje asociadas, y están reconocidas en el Artículo 21.4 del Código Mundial Antidopaje 2021.

A finales del 2023 la ORAD-PAN logra tener 11 países miembros y 4 socios estratégicos (Cuba, México, Chile y República Dominicana) para fortalecer la organización en beneficio del Juego Limpio y la lucha contra el Dopaje en el deporte.

La ORAD-PAN, continúa fortaleciendo lazos entre los países de la región y trabajando fuerte en la lucha contra el dopaje. Nuestra meta sigue vigente como organización en lograr que los países miembros se sientan apoyados y respaldados.

### **Misión, Visión y Valores:**

#### **Misión:**

Ser la organización líder en la lucha contra el dopaje en los países miembros de la ORAD-PAN.

#### **Visión:**

Proteger al deportista y su salud, fortaleciendo a las organizaciones antidopaje y el juego Limpio.

#### **Valores:**

## ÉTICA

Llevaremos a cabo nuestras actividades de acuerdo a los más altos estándares de comportamiento ético y moral.

Desarrollaremos políticas, procedimientos y prácticas que reflejen equidad, integridad, libertad, responsabilidad, honestidad y respeto.

# UNIDAD

Coordinar de manera conjunta y solidaria, integrando a cada país miembro de la ORAD-PAN en la toma de decisiones y desarrollo de actividades, políticas y procedimientos.

# RESPONSABILIDAD

Llevaremos a cabo nuestras actividades de acuerdo con los principios de transparencia y compromiso.

### **Alcance 2024 – Meta:**

Actualmente la ORAD-PAN la conforman 11 países y 4 socios estratégicos. Este año 2024 la Organización podrá hacer uso de su nueva plataforma virtual: La Academia Antidopaje Latinoamericana y del Caribe donde permitirá que nuestros países miembros y socios estratégicos puedan seguir preparándose para educar a su comunidad deportiva y a la vez que todo el ecosistema deportivo pueda educarse a través de nuestra plataforma. Como organización enfrentaremos un año de retos y de compromisos internacionales que deberemos enfrentar con responsabilidad y dedicación.

A nivel educativo, tendremos todo un desafío de poder llegar a capacitar a todos los atletas, personal de apoyo, médicos, entrenadores, padres de familia y miembros del ecosistema deportivo en todos los temas relacionados al Dopaje, ya que es nuestra tarea promover el Juego Limpio y la salud física y mental de nuestros atletas. A través de nuestras plataformas digitales, esto será posible ya que contaremos con diversas herramientas, tales como: The True Athlete Challenge en sus versiones serie animada, juego virtual y la nueva historieta gráfica en español y en inglés que podremos difundir en nuestros países, La Academia Antidopaje, el Simulador del proceso de control de dopaje nuestro canal de Youtube con material educativo y por supuesto nuestras plataformas digitales a través de Instagram y Facebook.

Este y más retos son los que tenemos este año 2024 y con el apoyo de nuestros países miembros estamos convencidos que lograremos el cumplimiento de cada uno de nuestros objetivos.

## ESTÁNDAR INTERNACIONAL DE EDUCACIÓN

### ¿Qué nos dice el Estándar Internacional de Educación?

El Estándar Internacional para la Educación es un Estándar Internacional obligatorio desarrollado como parte del Programa Mundial Antidopaje.

El propósito rector general del Estándar Internacional de Educación es apoyar la preservación del espíritu del deporte como se describe en el Código y ayudar a fomentar un entorno deportivo limpio. Se reconoce que la gran mayoría de los Deportistas desean competir limpiamente, no tienen la intención de Usar Sustancias o Métodos Prohibidos y tienen derecho a un campo de juego nivelado.

La Educación, como una de las estrategias de Prevención destacadas en el Código, busca promover un comportamiento acorde con los valores del deporte limpio y ayudar a prevenir el dopaje de los Deportistas y otras Personas. Un principio fundamental que sustenta el Estándar Internacional de Educación es que la primera experiencia de un Deportista con el antidopaje debería ser a través de la Educación en lugar del control del dopaje.

### ¿Cuáles son sus principales objetivos?

**El primer objetivo** es establecer estándares obligatorios que apoyan a los Signatarios en la planificación, implementación, monitoreo y evaluación de Programas Educativos efectivos como se estipula en Artículo 18 del Código. El Código, el Estándar Internacional para Educación y Directrices para la Educación será alineado de tal manera que el Código delimite el marco para la Educación, el Estándar Internacional para la Educación establecerá los principios y estándares mínimos que deben incluir los Programas Educativos, mientras que las Directrices para la Educación ayudarán a los Signatarios a desarrollar y mejorar su Programa Educativo.

**El segundo objetivo** del Estándar Internacional de Educación es proporcionar:

- a) Definiciones de terminología en el ámbito educativo.

b) Claridad sobre los roles y responsabilidades de todos los Signatarios responsables de planificar, implementar, monitorear y evaluar los Programas Educativos.

**El tercer objetivo** del Estándar Internacional para la Educación es ayudar a los Signatarios a maximizar el uso de sus recursos:

a) Requerir a los Signatarios que establezcan un Grupo de Educación que incluirá como mínimo, a Deportistas en el Grupo Registrado de Control y Deportistas que retornen de una sanción.

b) Alentar a los Signatarios a cooperar con otros y coordinar sus actividades de Educación para minimizar la duplicidad.

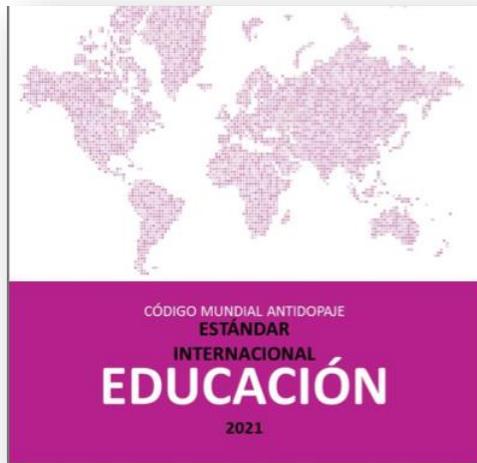
c) Alentar a los signatarios a considerar los beneficios de educar a una población más amplia a través de programas de Educación basada en valores para inculcar el espíritu del deporte y fomentar un entorno deportivo limpio.

d) Alentar a los Signatarios a involucrar y aprovechar los recursos y la experiencia de otros, incluidos gobiernos, investigadores e instituciones educativas.

### **Principios fundamentales del EIE.**

- La primera experiencia de un deportista con el antidopaje debe ser a través de la educación y no con los controles.
- Todos los deportistas empiezan a competir limpiamente y la mayoría desea permanecer limpio a lo largo de sus carreras, por lo que los programas deben apoyar este objetivo.
- Todo deportista de nivel internacional debe recibir educación antes de salir de su país.
- Los programas educativos deben ser adaptados a los contextos culturales y deportivos locales en los que están situados.
- La educación es responsabilidad de todos, la cooperación entre los Signatarios para asegurar un uso más eficaz de los recursos, incluyendo el evitar duplicaciones cuando sea posible, es alentada.

- Cumplir con los requisitos del EIE es alcanzable para cada Signatario, independientemente de los recursos y la capacidad.



**agencia  
mundial  
antidopaje**

### **Roles y responsabilidades de los miembros**

De acuerdo al programa de soporte e implementación del “Código” 2021 de la AMA, los roles y responsabilidades en materia de educación de ONAD-PAN son:

#### **Roles y responsabilidades:**

Cada ONAD será la autoridad en educación en lo que se refiere al deporte limpio dentro de sus respectivos países.

Las ONAD’s deben mantener el principio de que la primera experiencia de un atleta con el antidopaje debe ser a través de la educación en lugar del control de dopaje.

Cada ONAD diseñará un Plan educativo. Se deberá elaborar el plan para determinar cómo se implementará y monitoreará el plan educativo. La responsabilidad de evaluar anualmente sus programas educativos es responsabilidad de cada ONAD.

#### Las ONAD’s tienen un papel importante en la educación de los siguientes grupos:

- Atletas de nivel internacional en cooperación con las federaciones internacionales pertinentes y comités olímpicos,
- Jóvenes atletas, en cooperación con las Federaciones Nacionales y Comités Olímpicos,

- Niños y jóvenes a través de programas educativos y/o deportivos en cooperación con las autoridades públicas, que puedan incluir la promoción de la educación basada en valores en el sistema educativo o deportivo existente.
- Las ONAD's proporcionarán su Programa de Educación y una visión general a la ORAD-PAN anualmente adaptado al Estándar Internacional de Educación.

### **Plan Educativo:**

#### **Objetivo General**

El objetivo del Programa Educativo y de Prevención de la ONAD-PAN es proveer de información antidopaje a todos los atletas, que sea útil para un óptimo desarrollo en la vida deportiva.

Asimismo, se busca preservar el respeto, la salud, el honor, la dedicación y el trabajo duro mediante una educación basada en valores, accesible para todos los panameños.

El Código 2021 de la AMA, especifica que dicha educación debe atender especialmente a la prevención, basarse en valores, proveer información, conocimiento y dirigirse a los deportistas y personal de apoyo, “centrándose particularmente en los jóvenes” y en la implementación de programas de prevención (por ejemplo, en centros escolares y clubes deportivos) “de manera adecuada para su etapa de desarrollo”.

#### **Objetivos Específicos**

1. Planificar, ejecutar, monitorear y evaluar actividades educativas de antidopaje y de educación basada en valores atendiendo a las particularidades y necesidades de cada grupo objetivo identificado dentro del territorio nacional.
2. Diseñar, planificar, ejecutar, monitorear y evaluar actividades y/o campañas de sensibilización y suministro de información antidopaje considerando las características deportivas, culturales y lingüísticas de cada grupo objetivo identificado.
3. Proponer y desarrollar investigaciones científicas sobre problemáticas relacionadas al dopaje en el deporte y el juego limpio que se identifican en el territorio nacional.

4. Presencia en los distintos eventos multideportivos con educación antidopaje para la promoción del Juego Limpio y brindar educación de primera mano a través de nuestro material educativo a todos los atletas, personal de apoyo, cuerpo técnico y padres de familia.

### Herramientas Educativas ORAD-PAN

#### The True Athlete Challenge

The True Athlete Challenge es una miniserie que busca, a través de cápsulas animadas, mostrar a niños y jóvenes la importancia de mantenerse limpio en el deporte. A través de personajes con los que los jóvenes atletas se pueden identificar, veremos algunos de los retos con los que se enfrentan los atletas, las dudas que les surgen y situaciones en las que pueden verse tentados a utilizar sustancias o métodos prohibidos.



Las cápsulas deberán ser utilizadas en el siguiente orden:

- I. **Episodio I:** la historia de Noa, que demostrará como es influenciado por seguidores que lo incitan a consumir sustancias prohibidas, y como consecuencia su cuerpo sufre efectos secundarios y termina perdiendo el reto. William, un atleta de atletismo paralímpico que, a diferencia de Noa, no consume sustancias ilícitas y con disciplina y determinación logra enfrentar su prueba y superarla.

Al finalizar el primer episodio se le deberá realizar una serie de preguntas a los participantes:

- a) ¿Qué pudieron observar en ambas situaciones?
- b) ¿Qué demostró Noa, el primer competidor?

- c) ¿Cuáles son los valores que pudieron identificar en el segundo caso (William)?
- d) ¿Qué moraleja nos da esta segunda historia?

Luego de realizar estas preguntas y respuestas se podrá llegar a la conclusión de que, como atletas, debemos tener determinación, disciplina y creer en nosotros mismos y en el potencial que tenemos para poder enfrentar nuestros miedos y las pruebas que se nos presenten en el camino.

- II. Episodio 2:** Historia de Gabriela, de 15 años que practica taekwondo que en uno de sus obstáculos decide tomar un potenciador de energía para atravesar un obstáculo. La consecuencia de haber tomado el potenciador, la convirtió en un estado totalmente agresivo y no pudo culminar la prueba. La segunda historia es la de Sofía practicante de Judo. En esta parte Sofía demuestra tener disciplina e inteligencia, rechazando todo potenciador de energía y al final logra vencer todos los obstáculos.

Al culminar este segundo episodio se deberá abarcar los siguientes puntos:

- a) Definir los conceptos de debilidades y fortalezas: los participantes pueden dar sus opiniones y posterior a esto el facilitador deberá compartirles la información sobre los conceptos de cada uno.
  - b) ¿Cómo enfrentar nuestros miedos?
  - c) Importancia de no consumir sustancias ilícitas y las consecuencias de su consumo en nuestro organismo.
- III. Episodio 3:** Daniel, un gimnasta de 15 años que no pudo superar la primera prueba de salto. Le sigue Ana de 15 años, jugadora de baloncesto que demuestra tener todas las cualidades para vencer todos los obstáculos de la prueba. Pero al final hace trampa y la descalifican.

Luego de que los participantes hayan visto este episodio, se podrá realizar en grupos pequeños lo que llamamos lluvia de ideas, donde cada uno deberá aportar las diferentes cualidades que debe tener un atleta para lograr vencer los obstáculos.

Se deberá educar a los participantes en la importancia de no hacer trampa, ya que esto puede afectar su carrera deportiva y la imagen de ellos como individuos ante su federación, familia, amigos e incluso su país.

*RECESO: Tanto los facilitadores como los participantes podrán tener un periodo de receso para tener un refrigerio o compartir con sus compañeros antes de continuar con los últimos dos episodios.*

- IV. **Episodio 4:** Katherine, capitana de su equipo de fútbol, decide competir con una lesión en su rodilla. No logra hacer un salto oportuno en uno de los obstáculos y cae. Se le presenta la oportunidad de tomar un potenciador de recuperación rápida, pero decide abandonar la competencia y no consumirlo. Jacob, jugador de balonmano se lesiona durante la prueba y decide tomar la sustancia prohibida, llega hasta la parte final de la competencia y es descalificado porque se conoció que tomó la sustancia y no tuvo un juego limpio.

Al finalizar este video, el facilitador deberá educar a los participantes en:

- a) La educación basada en valores
  - b) Importancia del juego limpio
  - c) Lesiones y la importancia de cuidarnos para estar listos para volver a competir.
- V. **Episodio 5:** La historia de Olivia de 15 años, atleta en levantamiento de pesas que demuestra que tiene las capacidades para competir. Su entrenador en medio de la competencia al verla algo cansada decide darle una bebida alterada y ella la rechaza. Aun con su cansancio logra ganar la competencia.

Que nos enseña este último video: No siempre es el atleta que comete el error de consumir sustancias o jugar sucio en competencia, a veces son los entrenadores o miembros de su equipo quienes promueven esta mala práctica.

Por eso es importante que los participantes comprendan:

- a) ¿Qué moraleja nos deja este pequeño video?

b) ¿Qué valores hemos podido rescatar de los cinco videos que se han podido apreciar?

Finalmente entregarles algún folleto impreso para documentarlos mucho más sobre el juego limpio y evitar el consumo de sustancias prohibidas.

VI. **Episodio 6:** Kaoru es un jugador de Beisbol que paso mucho tiempo en la banca, hasta recibir un bate especial 3,000 y se volvió en uno de los mejores jugadores del momento. Al llegar al último obstáculo se enfrenta a una máquina de pelotas y comienza su frustración al fallar varias veces en su intento por batear. Intenta hacer trampa y al final es descalificado. Aylin es una jugadora de softball y al llegar al tercer obstáculo que es la máquina lanza pelotas, pero ella no pierde la concentración y pudo superar el obstáculo. Al llegar al último desafío la pantalla la detiene y ella sin desconectarse continua y logro superar todas las fases.

Analizaremos dos principales factores en este video: La importancia de mantenerse concentrado y enfocado en cada una de las pruebas que se nos presentan y por otro lado la frustración que muchos atletas sienten a lo largo de su carrera.

- ¿Quiénes han sentido algún tipo de frustración cuando estamos en medio de una competencia?
- ¿importancia de mantenerse enfocados?
- Estudiaremos varios casos de atletas que han vivido estas dos situaciones y buscar el balance para que sepamos como reaccionar ante los obstáculos.

Finalmente entregarles algún folleto impreso para documentarlos mucho más sobre el juego limpio y evitar el consumo de sustancias prohibidas.

VII. **Episodio 7:** Es la historia de Derek de 16 años practicante de artes marciales mixtas, conocido como el chico de oro. Comienza su recorrido y luego de llegar a uno de esos obstáculos que pone a prueba su fuerza los atraviesa sin dificultad. Pero resulta que hizo trampa porque sus guantes eran de oro. La segunda concursante era Aisha, una joven boxeadora que logró superar todos los obstáculos sin desconcentrarse.

Analizaremos la importancia del juego limpio:

- No hacer trampa
- Ser leales en todas las competencias
- Mantenerse concentrados y lograr un espíritu de juego limpio.

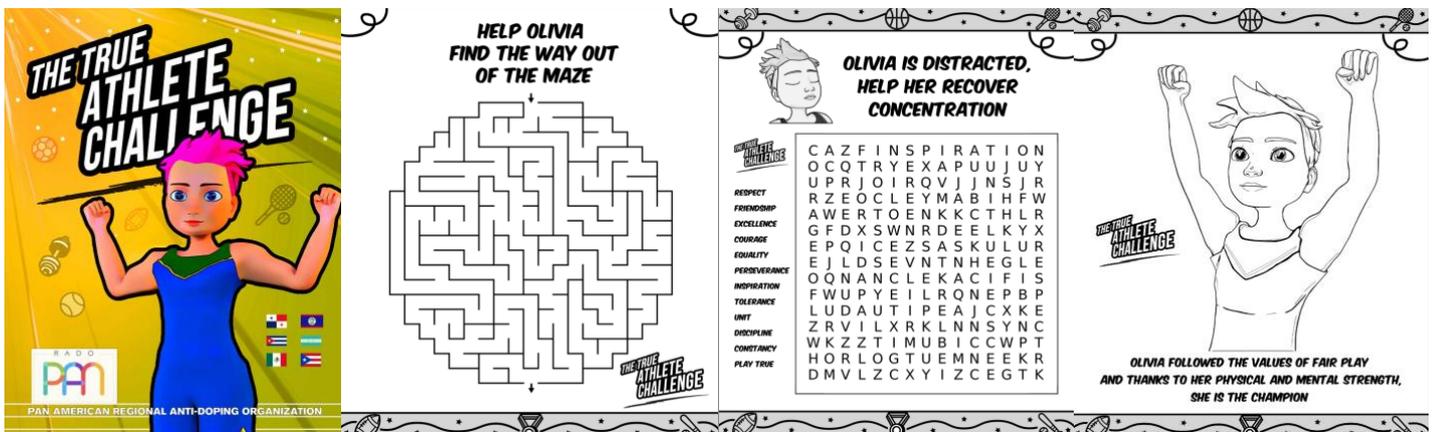
**Juego Virtual – Herramienta Digital**

Una de las herramientas que seguiremos difundiendo a través de nuestras redes sociales y página web, es el Juego Virtual. Este juego está basado en una serie de obstáculos que el jugador deberá enfrentar. Medirá la agilidad de cada jugador y el tiempo en superar cada prueba.



Está dirigido mayormente a niños y adolescentes ya que es el target más interesado en este tipo de herramientas.

**Historieta Gráfica versión inglés y español:**



**HELP OLIVIA FIND THE WAY OUT OF THE MAZE**

**OLIVIA IS DISTRACTED, HELP HER RECOVER CONCENTRATION**

**THE TRUE ATHLETE CHALLENGE**

RESPECT  
FRIENDSHIP  
EXCELLENCE  
COURAGE  
EQUALITY  
PERSEVERANCE  
INSPIRATION  
TOLERANCE  
UNITY  
DISCIPLINE  
CONSTANCY  
PLAY TRUE

CAZ F I N S P I R A T I O N  
O C T R Y E X A P U U J U Y  
U P R J O I R O V J J N S J R  
R Z E O C L E Y M A B I H F W  
A W E R T O E N K K C T H L R  
G F D X S W N R D E E L K Y X  
E P O I C E Z S A S K U L U R  
E J L D S E V N T N H E G L E  
O Q N A N C L E K A C I F I S  
F W U P Y E I L R O N E P B P  
L U D A U T I P E A J C X K E  
Z R V I L X R K L N N S Y N C  
W K Z Z T I M U B I C C W P T  
H O R L O G T U E M N E E K R  
D M V L Z C X Y I Z C E G T K

**OLIVIA FOLLOWED THE VALUES OF FAIR PLAY AND THANKS TO HER PHYSICAL AND MENTAL STRENGTH, SHE IS THE CHAMPION**

Entre nuestros países miembros se estará difundiendo esta historieta con el objetivo de realizar al menos 1 actividad al año con el grupo destinatario de niños entre 8 a 12 años para seguir incentivando la serie animada e impulsar los valores del juego limpio en el deporte.

### Simulador de Control de Dopaje:



El simulador de control antidopaje fue utilizado en el año 2023 como herramienta para comprender los procesos de control en orina y en sangre. Esta herramienta se pudo utilizar para reforzar los conocimientos de nuestros oficiales de control de dopaje y también se pudo utilizar para enseñar a los atletas, personal de apoyo, médicos, entrenadores y padres de familia todo sobre estos procesos. Este año 2024 continuaremos utilizándola, ya que demostró ser una herramienta muy útil, práctica y dinámica que permite mayor entendimiento del proceso tanto para atletas como para nuevos Oficiales.

La herramienta explica en tiempo real a través de personajes el paso a paso del proceso, permitiendo entender con facilidad los 11 pasos del proceso de control de dopaje tanto fuera de competencia como en competencia.

### Plataforma ADEL:

- La nueva plataforma ADEL y el contenido educativo respondieron completamente para permitir que los usuarios aprendieran a través de una computadora de escritorio, computadora portátil, tableta o teléfono móvil.
- Los diversos cursos de la plataforma permitieron que distintos miembros del ecosistema deportivo aprendieran sobre diversos temas dependiendo del rol que desempeñan. Es decir, que existían cursos dedicados a médicos, o a entrenadores y por supuesto atletas.

Los diversos cursos que estaremos promocionando son:



Curso para deportistas a nivel internacional. Este curso se utilizó tanto en español como en inglés.



Para atletas de nivel nacional en idioma español.



El programa de educación para deportistas con talento que abarcaba 2 cursos tanto en idioma inglés como español.



Cursos como AUT, ADEL para profesionales médicos en grandes eventos, Guía para el personal de apoyo a los deportistas y para entrenadores fueron otros cursos que se realizaron y se completaron por todos los participantes registrados a la plataforma ADEL en cada una de las ONAD's.

Se han estado publicando nuevos cursos de ADEL que contemplan el NOWHOW de La Lista de Prohibiciones 2024, Las actualizaciones de la Lista y nuevos cursos tanto para entrenadores, personal médico y atletas.

A medida que se vayan incluyendo nuevos cursos en nuestro idioma y en idioma inglés, le daremos la promoción en nuestras redes sociales y en nuestras charlas educativas anuales.

### **Academia Antidopaje Latinoamérica y el Caribe Curso de Introducción al Antidopaje**

La Academia Antidopaje de Latinoamérica y el Caribe es un sistema educador de educadores que busca estandarizar el material educativo y los procesos de certificación en toda la región.



El objetivo principal de este apartado es propiciar la adquisición de conocimientos teóricos generales sobre el antidopaje necesarios para el buen actuar de todos los profesionales involucrados en el deporte.

El curso de Introducción al Antidopaje está dirigido a educadores, atletas y todo profesional que tenga relación alguna con el ámbito deportivo.



Pretende transmitir conocimientos básicos de manera divertida y eficaz, además de generar conciencia acerca de este tema tan relevante y desconocido a la vez por nuestra comunidad.

Además de lo anterior, el curso orienta y motiva a toda persona que esté interesada en profundizar en algunas de las diferentes áreas de acción del movimiento del juego limpio, a hacerlo posteriormente a la certificación de este curso.

El curso de introducción al antidopaje cubre:

### **Fundamentos del Antidopaje:**

- Programa Antidopaje y Valores asociados al Deporte Limpio
- Consecuencias del Dopaje
- AMA – Roles y Responsabilidades del Atleta y Personal de Apoyo.

Al culminar esta primera sección, se aplica un cuestionario de fundamentos para garantizar que la información fue procesada correctamente.

### **Definición de Dopaje:**

- Definición de Dopaje y Lista de Prohibiciones
- Infracción de las Normas Antidopaje

### **Proceso de Control al Dopaje**

- Notificación
- Estación de Control al Dopaje
- Proceso de Recolección de Muestras de Orina
- Proceso de Recolección de Muestras de Sangre
- Finalización del Control al Dopaje

### **Evaluación Final del Curso**

El educador, atleta o personal que toma el curso debe realizar una evaluación final con un mínimo de 80% de calificación para pasar el curso.

## Certificación a los usuarios que culminan el curso:



Adicional al curso de Introducción Antidopaje, también la academia ofrecerá el curso para Oficiales de Control de Dopaje para acreditaciones y reacreditaciones. Este curso será específicamente especializado para quienes cumplan con el perfil para realizarlo y obtener su certificación.

## Curso para educadores:



El curso para educadores contempla toda la preparación para nuestros educadores en relación con la planificación, implementación, monitoreo, evaluación de un programa educativo. Brinda las herramientas necesarias para crear un buen plan educativo y programas educativos para cada país miembro y socio estratégico que requiera que su personal fortalezca sus conocimientos o que se prepare en algún área específica.

En este año varios países han renovado su personal, y nuevos integrantes se han sumado a la lucha contra el dopaje y es fundamental que todos estemos preparados educar.

Al igual que los demás cursos que ofrece la Academia Antidopaje, la certificación final es necesaria para garantizar que nuestros educadores estén formados.

### Programa de Sensibilización

#### Redes sociales: Instagram, Facebook, Twitter

**Las redes sociales siguen avanzando como medio de comunicación tanto a nivel personal como profesional:** nos permiten conectar con amigos, familiares y personas con intereses en común, pero no solo eso, porque también son toda una fuente de información. A nivel profesional facilitan la interacción diaria con usuarios como un canal directo más de comunicación, y por otro lado, incluso se posicionan como canal de venta para numerosos negocios online.

Formar parte activa de las redes sociales tiene muchas ventajas:

- Te permite estar al día de las noticias y las tendencias
- El desarrollo de tu propia marca personal
- Aumentar y fortalecer tus vínculos profesionales
- Mejorar tus competencias digitales.
- Facilita el reconocimiento, el posicionamiento y la cohesión con usuarios, clientes y marcas.

Estas herramientas nos permiten compartir contenido relevante sobre el mundo antidopaje. Nos permite educar a los atletas y personal de apoyo en temas antidopaje y por último nos permite compartir noticias y también enterarnos de todas las noticias del deporte.

Las redes sociales de ORAD-PAN cada día se ven más fortalecidas, y en este 2024 comunicaremos de diferentes formas:

- Dar a conocer sobre la organización.
- Informar sobre las noticias más relevantes del mundo del antidopaje
- Datos importantes sobre la Lista de Prohibiciones 2023
- Procesos de control en orina y sangre
- Pasaporte Biológico del Atleta
- Derechos y responsabilidades de los atletas
- Uso de suplementos contaminados y los efectos del uso de sustancias y suplementos en la salud de los atletas
- Cobertura de eventos
- Entrevistas y más

### Campañas promocionales: Presencia en eventos.



Este año también se realizarán diversos eventos multidisciplinarios en países de nuestra región y en otros países y la idea es poder tener presencia y crear campañas de sensibilización para decir Si Al Juego Limpio!.



## Medios de Información

### Página web de la ORAD-PAN

#### Alza la voz:

A screenshot of a web form for reporting doping. The form is set against a background of a map. It includes several input fields: 'Nombre completo', 'Correo electrónico', 'Teléfono de contacto', a dropdown menu for 'Administración o intento de administración de unas sustancia', 'Deporte(s)', 'Nombre de los involucrados', and a large text area for 'Por favor describe tu sospecha o denuncia lo más detallado posible'. There is also a file upload section with the text 'Seleccionar archivos' and 'ningún archivo seleccionado'. At the bottom is a large orange button labeled 'ENVIAR'.

Este mecanismo es un medio seguro para que puedas reportar cualquier actividad que consideres contraria a las normas antidopaje. La ORAD-PAN invita a toda persona que disponga de información sobre un presunto caso de dopaje a compartirla de modo confidencial a través de este formulario.

La identidad del poseedor de la información será anónima, salvo que el usuario desee proporcionar sus datos de contacto para que la ORAD-PAN pueda iniciar una comunicación directa con el fin de ampliar la

información.

Este sistema debe utilizarse únicamente para la transmisión de información veraz y completa sobre conductas relacionadas con el dopaje en el deporte, por lo que resulta importante que la misma sea acompañada de evidencias que permitan a la ORAD-PAN iniciar una investigación formal o trasladar la información a otras organizaciones competentes.

Toda la información recibida por la ORAD-PAN será almacenada, evaluada y utilizada de acuerdo con el Estándar Internacional para Controles e Investigaciones, las Directrices para la Obtención de Información e Intercambio de Inteligencia y la Política de Informantes de la Agencia Mundial Antidopaje (AMA), así como en cumplimiento de las normas sobre protección de datos aplicables.

**Alza la Voz**



¡ALZA LA VOZ!

Si quieres hacer una denuncia a una violación del Código de Dopaje hazlo en la sección ¡Alza la voz!

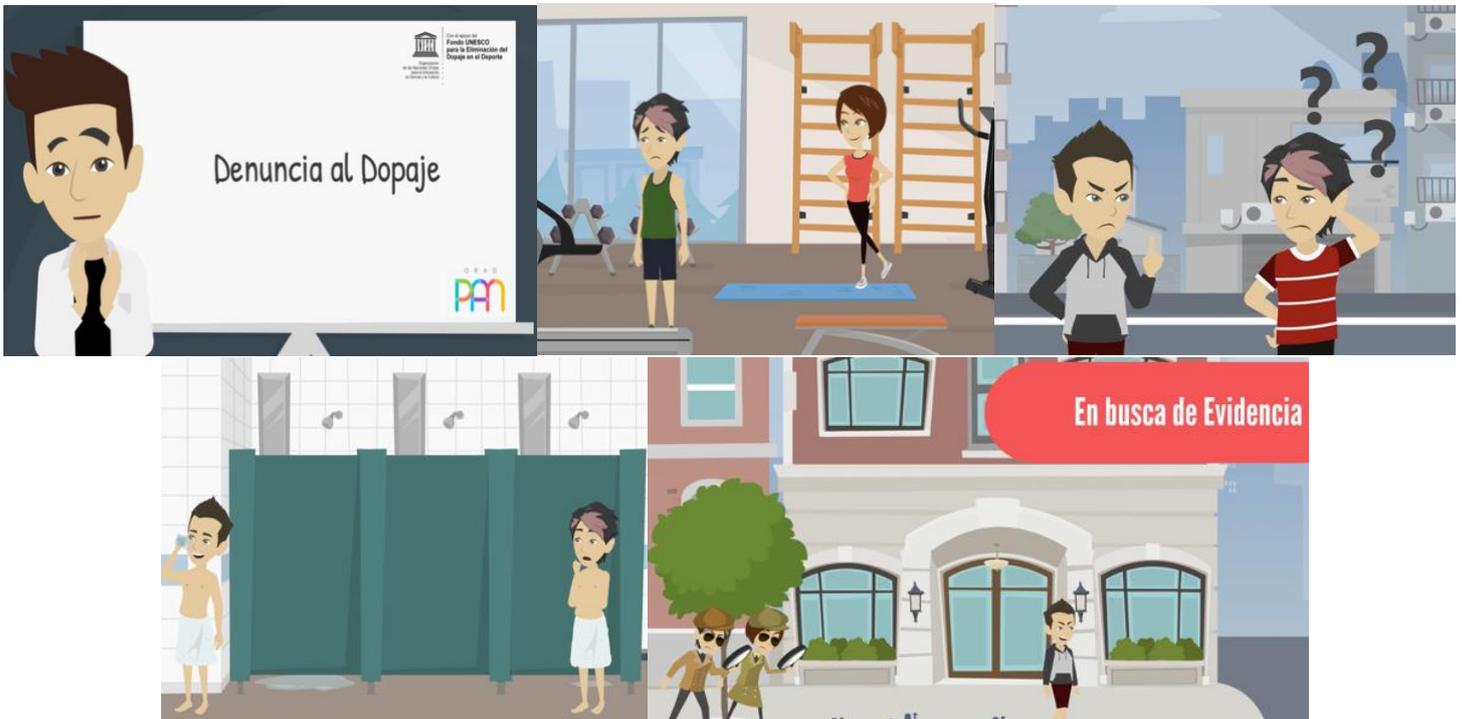
Nombre: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Correo Electrónico: \_\_\_\_\_ Asunto: \_\_\_\_\_

Mensaje: \_\_\_\_\_

Esta sección permite que cualquier persona que pertenezca al ecosistema deportivo, pueda realizar sus denuncias con respecto al Dopaje. Estas denuncias son de manera anónima donde se puede exponer el caso de sospecha de alguna persona que esté cometiendo infracciones a las normas antidopaje. Estas denuncias se les da seguimiento.

A través del canal y medios digitales se estará llevando una campaña en el año, sobre la importancia de denunciar. Se estarán promoviendo dos cápsulas animadas alusivas a denuncias, caso de denuncias y la importancia de no ser cómplices de esta situación. Este material se encuentra en nuestras redes sociales y también en el canal de youtube global de la ORAD-PAN como principal encargada de la región.



Caso cotidiano respecto al uso de sustancias prohibidas y qué hacer en esos casos.

En la búsqueda de lograr nuestros objetivos físicos, la presión para lograr ciertos resultados nos lleva muchas veces a tomar malas decisiones. Presta atención a este caso!!. Ya sabes si conoces algún tipo de situación de dopaje, **ALZA LA VOZ** y denuncia. **JUGUEMOS LIMPIO!!**

### **Información sobre denuncias:**

En el mundo del deporte, la competencia justa y el juego limpio son fundamentales. Sin embargo, el dopaje amenaza la integridad del deporte y pone el riesgo la salud de los atletas. Si eres testigo de casos de dopaje, tienes el poder de marcar la diferencia. Cada atleta merece competir en igualdad de condiciones.

El dopaje distorsiona esta igualdad y crea una brecha injusta entre aquellos que trabajan duro y aquellos que deciden hacer trampa. Si conoces de algún caso de dopaje, te motivamos a que hagas tu denuncia: **ALZA LA VOZ**. En este video te explicamos como hacerlo!.



A través de esta cápsula, se logra entender qué es una denuncia y las diversas formas de poder hacer la denuncia.

1. Comunicarse con las autoridades antidopaje
2. Realizarlo a través de la página web desde su computadora, tablet o teléfono de forma anónima.
3. A través de nuestro correo electrónico.



La idea es dejar claro el mensaje de las diversas formas que tienen los atletas para denunciar cualquier situación y proteger el deporte limpio.

### **Canal de Youtube dirigido a la ORAD-PAN**

Durante el año 2023 estuvimos dando promoción a través de nuestros medios digitales (instagram y facebook) sobre el canal de youtube tanto de Panamá como de la ORAD-PAN. Dentro del canal los atletas pueden ver diversos videos instructivos sobre antidopaje, tales como:

Videos sobre AUT (Autorización de Uso Terapéutico): estos videos explican las razones para obtener una AUT, sus requisitos y el paso a paso de como aplicar a través de la plataforma ADAMS, o a través de nuestros correos electrónicos. De esta forma el Atleta tiene la opción de aplicar a este formulario de requerir alguna sustancia prohibida por una justificación médica previamente autorizada por nuestro panel de AUT.

Videos sobre procesos de control de dopaje: Nuestro equipo de trabajo realizó en el año 2023 dos videos del paso a paso de los procesos de control. Este año 2024 se seguirá promoviendo ya que es deber de los atletas conocer claramente por los procesos a las cuales se pueden enfrentar en su carrera deportiva.

Lista de prohibiciones: Todos los atletas, personal de apoyo, entrenadores e inclusive padres de familia deben conocer todo sobre la Lista y saber como hacer búsquedas de la información dentro de la lista.

Serie animada The True Athlete Challenge: Esta herramienta es fundamental para que niños y jóvenes con talento deportivo puedan conocer mucho más sobre la importancia de los valores en el deporte. El canal permite que sea visto de forma publica y libre para todos los atletas.

Para este año 2024 esperamos alcanzar mayor cantidad de suscriptores y clics a nuestros videos con la finalidad de haer llegar la información a toda la comunidad deportiva.

## Play True Quiz:



El play true quiz de la AMA es un juego de computadora interactivo que pone a prueba los conocimientos sobre el antidopaje. Actualmente se encuentra disponible en 49 idiomas. La ORAD-PAN lo estuvo utilizando en diversos eventos multideportivos que se estuvieron realizando a lo largo de año en diversos países miembros.

El objetivo de utilizar el quiz era para tener un método medible para saber cuánto conocimiento tienen nuestros atletas y miembros del ecosistema deportivo en cuanto al antidopaje y en que áreas ir

reforzando en el año 2023 para mejorar y aumentar ese nivel de conocimiento de nuestro público objetivo.

## Educación Antidopaje Seminarios, pláticas y conferencias



Cada una de las ONAD's contará con todas las herramientas digitales de la ORAD-PAN para utilizarlas en los diversos seminarios, pláticas y conferencias. Estas herramientas les permitirá diversificar la manera en cómo están educando a los atletas y hacer las sesiones mucho más dinámicas para crear la atención de nuestros atletas.

Importante destacar que los encargados de educación de cada ONAD llevará un registro de asistencia de todos los participantes a los seminarios, pláticas y conferencias.



De igual forma se les aplicará un pequeño quiz o espacio de preguntas y respuestas para medir el resultado final. Esto nos permitirá tener un indicador de cómo estamos y que necesitamos reforzarle a ese grupo destinatario con el que estamos trabajando.

En las Organizaciones Antidopaje que no se cuente con el personal capacitado en educación, que requieran de la ayuda de la ORAD-PAN, podrán solicitar el espacio para que el personal de educación se encarguen de impartir las charlas educativas de forma virtual.

**Webinarios**



Este año 2024, mantendremos esta modalidad para poder llegarla a la mayor cantidad de atletas, entrenadores y personal de apoyo en toda la región y de poder recibir el apoyo entre todos los países miembros sin la necesidad de viajar presencialmente para realizar estas tareas. La ORAD-PAN seguirá apoyando a los países que requieran de nuestras educadoras para realizar las charlas virtuales a sus atletas y su personal de apoyo, sobretodo para las delegaciones que salgan del país a competir.

**Calendario de Actividades:**

Este primer cuadro, explica las diversas actividades que debemos realizar de acuerdo al cronograma de trabajo que tenga cada ONAD.



En algunos casos las organizaciones antidopaje trabajan en concordancia con el Comité Olímpico y le realizan charlas a las delegaciones del país en los diversos compromisos que tengan. También otra forma de realizar las charlas es a través de los grupos destinatarios, o a través de las federaciones deportivas. Independientemente de los grupos como sean desarrollados se deberán abarcar actividades de acuerdo a la lista de temas propuestos este año 2024.

<b>Actividad</b>	<b>Enero – marzo</b>	<b>Abril – junio</b>	<b>Julio – septiembre</b>	<b>Octubre – Diciembre</b>	<b>Total</b>
Charlas educativas a atletas de alto rendimiento, atletas con talento deportivo, grupo registrado de control y otros grupos destinatarios	4	4	4	4	16
Charlas educativas a personal de apoyo, entrenadores, padres de familia	4	4	4	4	16
Seminarios médicos para capacitarlos en la lista de prohibiciones	Al menos 1 charla por semestre (2 al año)				2
Difusión en redes sociales sobre noticias de dopaje	9	9	9	9	36
Difusión en redes sobre información antidopaje	Al menos 5 publicaciones al mes durante todo el año				Actividad anual
Difusión en redes sobre herramientas digitales: Juego Virtual y Simulador	Al menos 2 difusiones trimestrales				Actividad anual
Plataforma ADEL, motivar a utilizar la plataforma	Al menos 1 difusión mensual sobre la plataforma y los cursos vigentes				Actividad anual
The True Athlete Challenge	Dirigida a niños de 8 a 12. Utilizar la herramienta en cada charla educativa a niños de ese rango				Actividad Anual
Uso del Simulador en capacitaciones a atletas	Uso de la heramientas en charlas que la ONAD considere apropiado dependiendo del espacio con el que cuentan para el desarrollo de su actividad				Actividad Anual
Academia Antidopaje para Atletas, personal de apoyo y entrenadores	Que los atletas de cada federacion puedan optar por realizar el curso de introducción antidopaje como requisito para competir o participar de eventos				Actividad Anual
Academia Antidopaje para ONAD's	Curso Educadores como requisito para departamento de educación				1 por cada país miembro



**Evaluación:**

Cada una de las actividades que realicen cada una de las ONAD’s deberán ser medidas a través de sus respectivos indicadores de medición. Estos pueden ser a través de dinámicas grupales, aplicación de quiz, o trivias. La idea es ir monitoreando los resultados de cada una de las capacitaciones que se realicen para que podamos evaluar como departamento educativo los pasos a seguir luego de cada charla.

<b>Actividad</b>	<b>Instrumento De recolección</b>	<b>Indicador</b>	<b>Dimensión a medir</b>	<b>Unidad de medida</b>	<b>Frecuencia</b>
Charlas educativas a atletas de alto rendimiento, atletas con talento deportivo, grupo registrado de control y otros grupos destinatarios	Play True Quiz	Porcentaje promedio inicial sobre dopaje – porcentaje promedio final	Eficacia – resultados	Porcentaje	En cada sesión
Charlas educativas a personal de apoyo, entrenadores, padres de familia	Quiz programado por la ORAD-PAN	Porcentaje Promedio inicial – porcentaje promedio final	Eficacia – resultados	Porcentaje	En cada sesión
Seminarios médicos para capacitarlos en la lista de prohibiciones	Espacio de preguntas y respuestas	Participación	Eficacia	Numeros	En cada sesión
Difusión en redes sociales sobre noticias de dopaje	Registros en página web	Número de visitas	Eficacia	Números	Mensual
Plataforma ADEL, motivar a utilizar la plataforma	Estadísticas de acuerdo al Power User	Número de atletas inscritos y cursos terminados	Eficacia	Números	Mensual
The True Athlete Challenge	Quiz True Athlete Challenge	Participación	Eficacia	Números	En cada sesión





## PLAN EDUCATIVO ORAD-PAN 2024

Uso del Simulador en capacitaciones a atletas	Espacio de preguntas y respuestas	Participación	Eficacia	Números	En cada sesión que se realice
Redes sociales sobre información antidopaje	Reporte por red social	Número de visitas y likes	Alcance	Números	Mensual
Academia Antidopaje	Certificado de curso	Mostar su credencial	Eficacia	Porcentaje (80%)	Anual