

- 1 ▶ **Câu hỏi:** Tôi là người phải chịu trách nhiệm cuối cùng cho những gì mình uống, tiêm và sử dụng cho cơ thể của mình.
Giải đáp: Đúng
Giải thích: *Tất cả các VĐV phải chủ động đặt câu hỏi để không gây nguy hại cho sự nghiệp thể thao của mình. Nếu bạn có THẮC MẮC - HÃY HỎI!! Nếu bạn không thể đảm bảo 100% về các thành phần hoặc bản chất của một loại chất - ĐỪNG SỬ DỤNG NÓ!*
-
- 2 ▶ **Câu hỏi:** Chỉ có các VĐV thi đấu tại các kỳ Olympics, Paralympics và các giải Vô địch Thế giới thì mới là mục tiêu kiểm tra Doping.
Giải đáp: Sai
Giải thích: *Rất nhiều các nước và các liên đoàn Quốc tế có các chương trình phòng chống Doping. Điều này có nghĩa là nếu bạn là một phần của đội tuyển quốc gia bạn có thể phải kiểm tra cả trong thi đấu và ngoài thi đấu tại nhà hoặc tại nơi tập luyện.*
-
- 3 ▶ **Câu hỏi:** WADA viết tắt của chữ World Anti-Doping Administration, World Anti-Doping Agency?
Giải đáp: World Anti-Doping Agency
Giải thích: *Nhiệm vụ của Tổ chức phòng chống Doping Thế giới (WADA) là xúc tiến, phối hợp và giám sát mang tầm Quốc tế trong việc phòng chống Doping trong tất cả các môn Thể thao.*
-
- 4 ▶ **Câu hỏi:** Nếu một loại dược phẩm được sử dụng tại đất nước tôi thì tôi có thể dùng nó 1 cách an toàn với cùng nhãn hiệu ở nước ngoài?
Giải đáp: Sai
Giải thích: *Một số dược phẩm có các thành phần hơi khác nhau nếu mua ở các nước khác nhau. Trong một số trường hợp, có thể có các chất bị cấm. Bạn phải kiểm tra các thành phần một cách cẩn thận và hỏi bác sỹ của bạn nếu bạn không chắc chắn.*
-
- 5 ▶ **Câu hỏi:** Hàng năm mỗi một vận động viên phải thử tối đa bao nhiêu lần/năm?
a. 2
b. 5
c. 20
d. Không giới hạn
Giải đáp: d. Không giới hạn
Giải thích: *Không có giới hạn số lần mà vận động phải kiểm tra hàng năm bao gồm cả trong và ngoài thi đấu, được chọn ngẫu nhiên hoặc chủ định.*
-
- 6 ▶ **Câu hỏi:** Việc phân tích nước tiểu để phát hiện các chất và các phương pháp bị cấm trong thể thao có thể được thực hiện tại bất kỳ phòng thí nghiệm nào với các thiết bị cần thiết.
Giải đáp: Sai
Giải thích: *Phân tích nước tiểu để phát hiện các chất và các phương pháp bị cấm trong thể thao chỉ được thực hiện tại những phòng thí nghiệm đạt tiêu chuẩn cao cấp của WADA và được trao chứng nhận.*
-
- 7 ▶ **Câu hỏi:** Nếu một chất bổ sung dinh dưỡng được mua từ nhà thuốc (không cần đơn), nó chắc chắn được cho phép trong thể thao.
Giải đáp: Sai
Giải thích: *Sử dụng chất bổ sung và/hoặc bất kỳ chất nào đều là có nguy cơ. Rất nhiều các chất bổ sung có chứa các chất cấm. Do ngành công nghiệp chất bổ sung không được kiểm soát tại rất nhiều nước nên điều quan trọng hàng đầu là bạn cần phải biết có những chất gì bên trong sản phẩm đó. Một sự lựa chọn sử dụng các chất bổ sung là phù hợp với chương trình dinh dưỡng của bạn.*
-
- 8 ▶ **Câu hỏi:** Khi tôi bị ốm tôi có thể có lý do dùng BẤT KỲ loại dược phẩm nào có thể làm cho tôi khỏe lại?
Giải đáp: Sai
Giải thích: *Nếu bạn bị cảm, cúm hay sốt ĐỪNG dùng bất kỳ dược phẩm hay chất nào mà không chắc chắn là nó không chứa chất cấm. Điều này gồm cả các chất mua không cần đơn và dược phẩm của bác sỹ của bạn. Hãy nhớ là một mẫu test dương tính là một mẫu dương tính.*
-

- 9 ▶ **Câu hỏi:** Một huấn luyện viên hay bác sỹ có hỗ trợ hoặc khuyến khích vận động viên dùng các chất bị cấm có thể bị xử phạt nếu vận động viên đó bị xét nghiệm dương tính?
Giải đáp: Đúng
Giải thích: Khuyến khích hay hỗ trợ vận động viên sử dụng các chất hay phương pháp bị cấm được coi là hành động vi phạm nghiêm trọng và việc xử phạt được áp đặt trong bộ Luật Phòng chống Doping Thế giới.
-
- 10 ▶ **Câu hỏi:** Cán bộ lấy mẫu thử phải thông báo cho vận động viên là họ sẽ được kiểm tra vài giờ trước khi đến?
Giải đáp: Sai
Giải thích: Bất kỳ nơi nào có thể, việc kiểm tra sẽ không-thông báo-trước. Điều này có nghĩa là cán bộ lấy mẫu thử (Doping Control Officers - DCOs) có thể tiến hành kiểm tra bất kỳ thời điểm nào và tại bất kỳ đâu. Tuy nhiên, mong là các DCO sẽ sử dụng sự suy xét của mình để không gây ra sự không thoải mái không cần thiết cho vận động viên.
-
- 11 ▶ **Câu hỏi:** Khi mẫu thử được lấy và niêm phong và việc ghi mẫu hoàn thành, bất kỳ việc cố gắng mở, làm bẩn hay thậm chí thay đổi mẫu đều để nhận biết?
Giải đáp: Đúng
Giải thích: Vận động viên nên tin rằng mẫu của họ sẽ không thể bị can thiệp vào. Thêm vào đó, phòng xét nghiệm sẽ thông báo nếu có nghi ngờ về tình trạng của mẫu trước khi phân tích.
-
- 12 ▶ **Câu hỏi:** Vận động viên có thể từ chối có mặt tại nơi lấy mẫu nếu anh/chị ấy bận?
Giải đáp: Sai
Giải thích: Việc từ chối có mặt tại nơi lấy mẫu có thể nhận hình phạt tương ứng như là xét nghiệm dương tính. Nếu vận động viên từ chối kiểm tra khi được thông báo, anh/chị ấy phải đưa ra lý do giải thích cho việc từ chối ghi trên phiếu tương ứng và thông báo với cơ quan chủ quản của mình càng sớm càng tốt.
-
- 13 ▶ **Câu hỏi:** Khi được yêu cầu, huấn luyện viên của tôi có thể đi cùng tới nơi lấy mẫu thử?
Giải đáp: Đúng
Giải thích: Mỗi vận động viên đều có quyền có một người đại diện đi kèm tới nơi lấy mẫu thử Doping.
-
- 14 ▶ **Câu hỏi:** Tôi phải sử dụng dụng cụ lấy mẫu tôi đã chọn, ngay cả khi tôi nghĩ nó có thể đã bị làm thay đổi hoặc nó trông có vẻ bẩn... Tôi không thể đổi cái khác.
Giải đáp: Sai
Giải thích: Bạn được quyền lựa chọn dụng cụ lấy mẫu. Nếu bạn chưa hài lòng về dụng cụ mà bạn đã chọn, bạn nên yêu cầu đổi cái khác và yêu cầu của bạn sẽ được chấp thuận.
-
- 15 ▶ **Câu hỏi:** Tôi nên nói với bác sỹ của mình rằng mình sẽ được kiểm tra Doping và không nên sử dụng các chất bị cấm.
Giải đáp: Đúng
Giải thích: Điều quan trọng là bác sỹ của bạn cần biết bạn nên có sự lựa chọn khác về dược phẩm đối với các chất cấm trong danh sách. Nếu điều này là không thể bạn cần phải yêu cầu việc cho phép dùng thuốc loại trừ (TUE) qua liên đoàn Quốc tế hay tổ chức phòng chống Doping Quốc gia của bạn trước khi bạn sử dụng dược phẩm đó. Bác sỹ của bạn cũng nên biết về các thủ tục cần thiết trong trường hợp cấp cứu.
-
- 16 ▶ **Câu hỏi:** Nếu bạn không thể cung cấp đủ số lượng nước tiểu, bạn sẽ được yêu cầu lấy thêm mẫu máu bên cạnh mẫu nước tiểu?
Giải đáp: Sai
Giải thích: Nếu bạn không thể cung cấp đủ số lượng nước tiểu theo yêu cầu, mẫu ban đầu của bạn sẽ được niêm phong và ghi chú lại, sau đó (khi sẵn sàng) bạn cần cung cấp thêm nước tiểu cho đến khi đủ số lượng yêu cầu.
-
- 17 ▶ **Câu hỏi:** Bạn luôn có thể chấp nhận dược phẩm từ người mà bạn tin tưởng ngay cả khi bạn không biết dược phẩm đó chứa chất gì?
Giải đáp: Sai
Giải thích: Các vận động viên luôn phải biết những gì mà họ cho vào cơ thể họ. Sử dụng dược phẩm mà không biết nó chứa chất gì có thể gây ra kiểm tra dương tính và có thể gây nguy hại cho cơ thể bạn.
-

- 18 ▶ **Câu hỏi:** Nếu một cán bộ lấy mẫu đến nhà bạn để lấy mẫu ngoài-thi-đấu, bạn có thể rời phòng một mình để pha trà?
Giải đáp: Sai
Giải thích : Điều quan trọng là bạn phải bảo vệ nguyên trạng mẫu của mình bằng cách quan sát cán bộ lấy mẫu trong toàn bộ thời gian cho đến khi việc lấy mẫu hoàn tất. Nếu bạn cần phải rời khỏi phòng, hãy yêu cầu cán bộ lấy mẫu đi cùng bạn.
-
- 19 ▶ **Câu hỏi:** Nếu tôi đã có một test ngoài thi đấu trong 1 tuần thì test tiếp theo sẽ là một vài tuần tiếp theo?
Giải đáp: Sai
Giải thích : Nó có thể là một vài tuần trước lần lấy mẫu tiếp theo hoặc có thể là vài ngày hoặc vài giờ. Có những VĐV có thể lợi dụng nếu việc kiểm tra không được tiến có tính liên tục (bắt cầu) để thực hiện các hành vi lừa dối vì nghĩ rằng sẽ an toàn.
-
- 20 ▶ **Câu hỏi:** Nếu DCO không có bất kỳ giấy tờ chứng minh nhận dạng, tôi có thể từ chối kiểm tra.
Giải đáp: Đúng
Giải thích : Các DCO phải chứng minh rằng họ được giao thẩm quyền tiến hành kiểm tra và họ thuộc một cơ quan được ủy quyền lấy mẫu. Nếu họ không làm được, hãy ghi vào phiếu tương ứng, ký tên và giữ bản copy và liên lạc với liên đoàn thể thao của bạn ngay lập tức.
-
- 21 ▶ **Câu hỏi:** Người tiếp nhận mẫu ở phòng xét nghiệm biết được tôi là ai?
Giải đáp: Sai
Giải thích : Các giấy tờ đi kèm với mẫu của bạn đến phòng thí nghiệm sẽ không có ghi danh tính của bạn. Thông tin duy nhất phòng xét nghiệm nhận được là môn thể thao/nội dung thi/giới tính/Liên đoàn và ngày kiểm tra.
-
- 22 ▶ **Câu hỏi:** Chương trình "TUE" mang lại cho các vận động viên cơ hội được yêu cầu chữa trị bệnh lý nghiêm trọng bằng một loại chất cấm.
Giải đáp: a. Therapeutic Use Exemption
Giải thích : Vận động viên có trình độ quốc tế nên nộp yêu cầu TUE của mình cho liên đoàn thể thao Quốc tế và vận động viên cấp Quốc gia nên nộp đơn cho cơ quan phòng chống Doping Quốc gia của họ. TUE được chấp thuận cho một số dược phẩm đặc biệt với liều lượng được xác định và cho một khoảng thời gian đặc biệt.
-
- 23 ▶ **Câu hỏi:** Danh sách các chất cấm liệt kê những chất và phương pháp bị cấm trong và ngoài thi đấu.
Giải đáp: Đúng
Giải thích : Danh sách các chất cấm được xem xét hàng năm bởi các chuyên gia quốc tế và bản cập nhật được đưa vào áp dụng ngày 1 tháng 1 hàng năm. Tất cả các vận động viên nên đảm bảo là họ được cập nhật các thông tin mới nhất có liên quan đến danh sách và nó có sẵn trên website của WADA - www.wada-ama.org và của VADA - www.vada.org.vn.
-
- 24 ▶ **Câu hỏi:** Ngay cả nếu tôi bị chấn thương và không thi đấu tôi vẫn cần phải cung cấp thông tin chỗ ở cho các cơ quan thể thao có liên quan trong trường hợp họ cần liên lạc với tôi để kiểm tra.
Giải đáp: Đúng
Giải thích : Là một vận động, bạn phải cung cấp các thông tin nơi ở ngay cả khi bạn không thi đấu do chấn thương hoặc ốm đau vì vậy cơ quan phòng chống Doping có thể tiếp xúc với bạn bất kỳ thời điểm nào và ở bất kỳ đâu.
-
- 25 ▶ **Câu hỏi:** Tôi có thể phải kiểm tra trong 1 giải đấu ngay cả khi tôi không thi đấu.
Giải đáp: Đúng
Giải thích : Nếu bạn đăng ký là thành viên của một đội, bạn có thể phải kiểm tra doping dù thực tế bạn có thi đấu hay không.
-

26 ▶ **Câu hỏi:** Nếu bạn bị kiểm tra dương tính với chất cấm, bạn có quyền:

- yêu cầu phân tích mẫu B.
- Tham gia hoặc chứng kiến việc mở và phân tích mẫu B.
- Yêu cầu bản sao của tài liệu tại phòng thí nghiệm.
- Tất cả các điều trên.

Giải đáp: d. Tất cả các điều trên.

Giải thích : Luật phòng chống Doping thế giới nhằm mục tiêu đảm bảo quyền của vận động viên được tôn trọng.

27 ▶ **Câu hỏi:** Bao lâu danh sách chất cấm được cập nhật?

- 1 tháng 1 lần
- 1t nhất một lần 1 năm
- Trước các kỳ Olympic và Paralympic
- Không bao giờ cập nhật

Giải đáp: b. 1t nhất một lần 1 năm

Giải thích : Danh sách chất cấm được xem xét hàng năm bởi các chuyên gia quốc tế và được đưa vào áp dụng vào ngày 1 tháng 1 hàng năm. Nó cũng có thể được cập nhật bất kỳ lúc nào mà nhu cầu gia tăng. Tất cả các vận động viên nên đảm bảo là họ được cập nhật các thông tin mới nhất có liên quan đến danh sách và nó có sẵn trên website của WADA - www.wada-ama.org và của VADA - www.vada.org.vn.

28 ▶ **Câu hỏi:** Khi tôi được thông báo về việc lấy mẫu, tôi phải ngay lập tức có mặt tại Khu vực lấy mẫu?

- Đúng
- Sai - Tôi có một giờ
- Tôi có thể có mặt khi tôi đã sẵn sàng
- Không - Tôi có 24 tiếng đồng hồ

Giải đáp: a. Đúng

Giải thích : Khi bạn được Cán bộ lấy mẫu (DCO) hoặc Người giám sát (Chaperone) thông báo về việc bạn được lựa chọn để lấy mẫu, bạn phải ngay lập tức có mặt tại Khu vực lấy mẫu, trừ khi có lý do chính đáng để trì hoãn. Ngay cả khi có lý do chính đáng, bạn vẫn phải được giám sát trực tiếp bởi DCO hoặc Chaperone tại mọi thời điểm cho đến khi việc lấy mẫu được tiến hành.

29 ▶ **Câu hỏi:** Tôi bị cấm thi đấu đối với môn thể thao của tôi, tôi có thể thi đấu trong môn thể thao khác

Giải đáp: Sai

Giải thích : Nếu bạn bị cấm thi đấu do Vi phạm quy định về phòng, chống doping (ADRV), bạn không thể tham gia thi đấu hoặc hoạt động ở bất kỳ cấp độ thể thao nào trong thời gian bị cấm thi đấu

30 ▶ **Câu hỏi:** Nếu tôi bị xét nghiệm dương tính ở quốc gia của mình, tôi có thể thi đấu ở quốc gia khác.

Giải đáp: Sai

Giải thích : Nếu bạn Vi phạm quy định về phòng, chống doping (ADRV) tại quốc gia của bạn, hành vi vi phạm của bạn đã được ghi chép lại sẽ được công nhận tại tất cả các quốc gia đã ký kết Bộ luật WADA. Bởi vậy, trong suốt thời gian bị cấm thi đấu, bạn sẽ không thể thi đấu ở quốc gia khác.

31 ▶ **Câu hỏi:** Tôi có thể bị phát hiện là Vi phạm quy định phòng, chống doping (ADRV) nếu tôi sử dụng chất bổ sung chứa chất cấm?

Giải đáp: Có

Giải thích : Theo nguyên tắc trách nhiệm tuyệt đối, một vận động viên phải chịu trách nhiệm cho bất cứ chất cấm nào bị tìm thấy trong cơ thể họ. Hành vi vi phạm quy định phòng, chống doping (ADRV) vẫn có thể xảy ra dù bạn có cố ý sử dụng chất cấm hay bạn đã thận trọng! Luôn cẩn thận với bất cứ chất, đồ uống nào (đặc biệt là thịt đối với một số nước), hoặc chất bổ sung bạn đang sử dụng.

- 32 ▶ Câu hỏi:** Ai là người quyết định hồ sơ xin miễn trừ do điều trị (TUE), cho phép bạn sử dụng chất cấm vì lý do y tế, được chấp nhận hay từ chối?
- Hội đồng vận động viên
 - Một nhóm các chuyên gia làm việc cho liên đoàn thể thao quốc gia/quốc tế
 - Một hội đồng các chuyên gia y tế
 - Chủ tịch liên đoàn thể thao quốc gia hoặc quốc tế
- Giải đáp:** c. Một hội đồng các chuyên gia y tế
- Giải thích :** Sau khi nộp hồ sơ miễn trừ do điều trị cho tổ chức phòng, chống doping có thẩm quyền (Liên đoàn quốc tế (IF) hoặc Tổ chức phòng, chống doping quốc gia (NADO) và/hoặc Ban tổ chức đại hội thể thao (MEO), nếu có), tổ chức đó sẽ xử lý hồ sơ bằng một hội đồng gồm các bác sỹ độc lập gọi là Hội đồng Miễn trừ do điều trị (TUEC). Các IF, NADO, MEO, thông qua TUEC của họ, chịu trách nhiệm việc chấp nhận hoặc từ chối hồ sơ xin miễn trừ do điều trị.
-
- 33 ▶ Câu hỏi:** Nếu tôi muốn tôn trọng môn thể thao của tôi và là vận động viên giỏi nhất, tôi cần:
- Hiểu rằng chiến thắng là điều quan trọng nhất
 - Làm tất cả để tôi có được lợi thế
 - Thua cuộc nghĩa là tôi đã làm điều gì đó sai
 - Không phải câu nào nêu trên
- Giải đáp:** d. Không phải câu nào nêu trên
- Giải thích :** Tập luyện chăm chỉ, cố gắng và học hỏi từ những thất bại là điều cốt lõi để trở thành vận động viên giỏi nhất. Tuy nhiên, chiến thắng bằng mọi giá mà không tôn trọng sức khỏe, những vận động viên thế hệ trước, hay những quy định là trái với tinh thần của thể thao
-
- 34 ▶ Câu hỏi:** Vận động viên đang sử dụng doping là gian lận đối với những quyền của vận động viên được thi đấu trong nền thể thao trong sạch
- Giải đáp:** Đúng
- Giải thích :** Khi vận động viên gian lận, họ tự đẩy họ ra khỏi cuộc chơi, không còn thi đấu vì tinh thần thể thao, và không còn là cuộc đấu công bằng nữa. Vi phạm quy định phòng, chống doping cũng giống như vi phạm luật chơi, điều mà tất cả các vận động viên đã công nhận như điều kiện để được tham gia thi đấu công bằng.
-
- 35 ▶ Câu hỏi:** Ai là người được quyền lấy mẫu máu?
- Cán bộ lấy mẫu máu đủ tiêu chuẩn (BCO)
 - Cán bộ lấy mẫu đủ tiêu chuẩn (DCO)
 - Người giám sát đủ tiêu chuẩn
 - Tất cả các câu trả lời trên
- Giải đáp:** a. Cán bộ lấy mẫu máu đủ tiêu chuẩn (BCO)
- Giải thích :** Cán bộ lấy mẫu máu (BCO) là người đủ tiêu chuẩn và được Tổ chức phòng, chống doping (ADO) cấp phép để lấy mẫu máu cho vận động viên
-
- 36 ▶ Câu hỏi:** Sau khi tôi cung cấp mẫu (máu và/hoặc nước tiểu), mẫu sẽ được lưu giữ trong bao lâu để phân tích lại?
- Vô thời hạn
 - 10 năm
 - 2 năm
 - Không được giữ lại
- Giải đáp:** b. 10 năm
- Giải thích :** Tất cả các mẫu có thể được lưu giữ đến 10 năm và phân tích lại bất cứ khi nào trong khoảng thời gian đó, nghĩa là những chất trước đó chưa bị phát hiện có thể được phát hiện sau đó và vận động viên có thể bị phạt và hủy bỏ kết quả thi đấu từ ngày lấy mẫu đó.
-
- 37 ▶ Câu hỏi:** Kết quả xét nghiệm dương tính là cách duy nhất để một vận động viên bị phạt
- Giải đáp:** Sai
- Giải thích :** Sự xuất hiện chất cấm trong mẫu thử của vận động viên chỉ là 1 trong 11 Vi phạm quy định phòng, chống doping (ADRV). Từ chối hoặc thất bại trong việc cung cấp mẫu, sở hữu chất thuộc danh mục cấm, đồng lõa, và có những quan hệ bị cấm cũng là một trong những ADRV khác mà vận động viên sẽ bị phạt.
-

- 38 ▶ **Câu hỏi:** Tôi có thể bị phạt vì có liên hệ với huấn luyện viên, cán bộ y tế hoặc người hỗ trợ vận động viên khác đang trong thời gian chịu hình phạt cấm thi đấu/cấm hành nghề do Vi phạm quy định phòng, chống doping (ADRV)
Giải đáp: Đúng
Giải thích : *Có liên hệ bị cấm là một hành vi vi phạm quy định phòng, chống doping (ADRV) mà vận động viên sẽ bị xử phạt.*
-
- 39 ▶ **Câu hỏi:** Nếu tôi biết rằng chất bổ sung đã được kiểm tra chất lượng, tôi có thể đảm bảo rằng nó không chứa chất thuộc danh mục cấm
Giải đáp: Sai
Giải thích : *Không có cách nào có thể đảm bảo rằng chất bổ sung hoàn toàn không chứa chất thuộc danh mục cấm vì nền công nghiệp này không quy định như vậy. Không tổ chức nào có thể cam kết độ an toàn của bất cứ thực phẩm chức năng nào hay thành phần của nó. Ăn uống cân bằng gồm các thực phẩm tự nhiên là cách tốt nhất để cải thiện thành tích thi đấu*
-