

Organización Nacional Antidopaje de Panamá



Plan Educativo 2023



REPÚBLICA DE PANAMÁ
— GOBIERNO NACIONAL —

INSTITUTO PANAMEÑO
DE DEPORTES

Organización Nacional Antidopaje de Panamá



LA ORGANIZACIÓN NACIONAL ANTIDOPAJE DE PANAMÁ ES LA ENCARGADA DE ASEGURAR EL JUEGO LIMPIO Y LIBRE DE DOPAJE EN ATLETAS PANAMEÑOS, MEDIANTE LA IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA ANTIDOPAJE EN CONCORDANCIA CON LA AGENCIA MUNDIAL ANTIDOPAJE (WADA-AMA) Y EN CONJUNTO CON EL INSTITUTO PANAMEÑO DE DEPORTES (PANDEPORTES), RESPALDADO POR EL GOBIERNO NACIONAL.

PUBLICADO POR:

ORGANIZACIÓN NACIONAL ANTIDOPAJE DE PANAMA CIUDAD DEPORTIVA
IRVING SALADINO, JUAN DIAZ, PANAMÁ TELÉFONO: +507 524-4698 CORREO
ELECTRÓNICO: ADMIN@ONAD-PAN.ORG

Indice

I. Antecedentes Generales

- Importancia de la educación antidopaje

II. 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

III. Acerca de la ONAD-PAN

- ¿Quiénes somos?
- Estructura organizacional
- Misión, Visión y Valores
- Alcance 2023 - Meta

IV. Plan Educativo 2023

- Situación actual
- Objetivo General
- Objetivos Específicos
- Pilares del programa educativo

a) Educación basada en Valores

- The true Athlete Challenge
- Juego Virtual

b) Sensibilización

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

c) Información

- Página web de la ONAD-PAN
- Alza la voz
- Materiales digitales
- Material impreso

d) Educación Antidopaje

- Seminarios, pláticas y conferencias
- Webinars
- Simulador de control de dopaje para atletas y oficiales
- Plataforma ADEL

V. **Desarrollo del plan por grupo destinatario**

- Niños
- Atletas jóvenes
- Atletas con talento deportivo
- Atletas de alto rendimiento
- Atletas de grupo registrado de control
- Personal de apoyo

ANTECEDENTES GENERALES

IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN ANTIDOPAJE

La lucha contra el dopaje en el deporte se basa en dos principios fundamentales: la protección de la salud física y mental de los atletas, tanto aficionados como profesionales, y la preservación de la ética y los valores del deporte. La Agencia Mundial Antidopaje, las Organizaciones Antidopaje y la UNESCO participan activamente en la lucha contra el dopaje por medio de su labor normativa, en particular la Convención Internacional contra el Dopaje en el deporte, así como mediante la cooperación internacional, la educación preventiva y la formación.

La educación es la principal herramienta para la prevención. Por medio de la educación podemos transmitir a nuestros atletas y personal de apoyo las normas y políticas más importantes sobre el dopaje en el deporte. Cada día aumentan las cifras de resultados analíticos adversos por el total desconocimiento de los protagonistas del ecosistema deportivo y es por esta razón que como organizaciones antidopaje, debemos mantenernos firmes en educar a nuestros atletas para que no incurran en sanciones y no sean partícipes de las consecuencias de tomar una sustancia prohibida o un suplemento que afecte su salud física y mental.

En el presente plan educativo, presentaremos una serie de herramientas y programas que realizaremos este año 2023 con diversos grupos destinatarios, en donde nos enfocaremos a crear conciencia en la importancia de respetar la lista de prohibiciones, en velar por la salud del atleta y en proporcionarle información relevante sobre los procesos de toma de control, pasaporte biológico, AUT y demás temas sobre dopaje.

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:

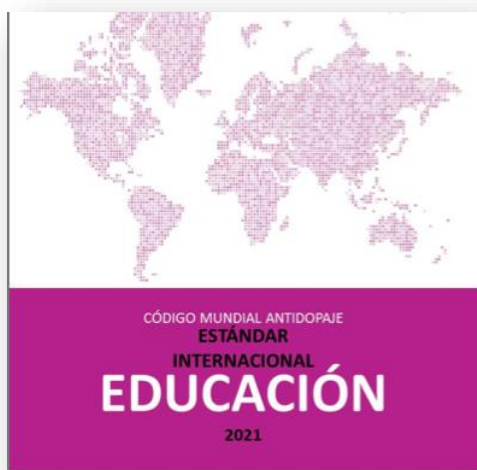
- a) Requerir a los Signatarios que establezcan un Grupo de Educación que incluirá como mínimo, a Deportistas en el Grupo Registrado de Control y Deportistas que retornen de una sanción.
- b) Alentar a los Signatarios a cooperar con otros y coordinar sus actividades de Educación para minimizar la duplicidad.
- 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.

Plan Educativo 2023

- 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.



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 :

- ONAD- PAN será la autoridad en materia de educación antidopaje en Panamá.
- ONAD-PAN será responsable de fomentar la educación antidopaje a través del sistema educativo y complementado con el sistema deportivo en nuestro país.

Plan Educativo 2023

- ONAD-PAN deberá de trabajar con las Federaciones Nacionales (FN) y el Comité Olímpico Nacional para impartir educación.
- ONAD-PAN deberá proporcionar a la Organización Regional Antidopaje (ORAD) su plan de educación y un informe/resumen anual

ACERCA DE LA ONAD-PAN

¿Quiénes somos?

En la Tercera Conferencia Internacional de Ministros y Altos Funcionarios Encargados de la Educación Física y el Deporte (MINEPS III), celebrada en diciembre de 1999, los ministros expresaron su preocupación por la existencia de conductas no éticas, y más concretamente por el dopaje en el deporte, e instaron a todos los países a emprender medidas concertadas.

Tras una Mesa Redonda Ministerial celebrada en la UNESCO en enero de 2003, en la 32ª reunión de la Conferencia General de la UNESCO se tomó la decisión de contribuir a resolver la cuestión del dopaje en el deporte mediante una convención internacional. La Convención se aprobó el 19 de octubre de 2005. Entró en vigor el 1º de febrero de 2007 y hasta la fecha la han ratificado más de 170 países.

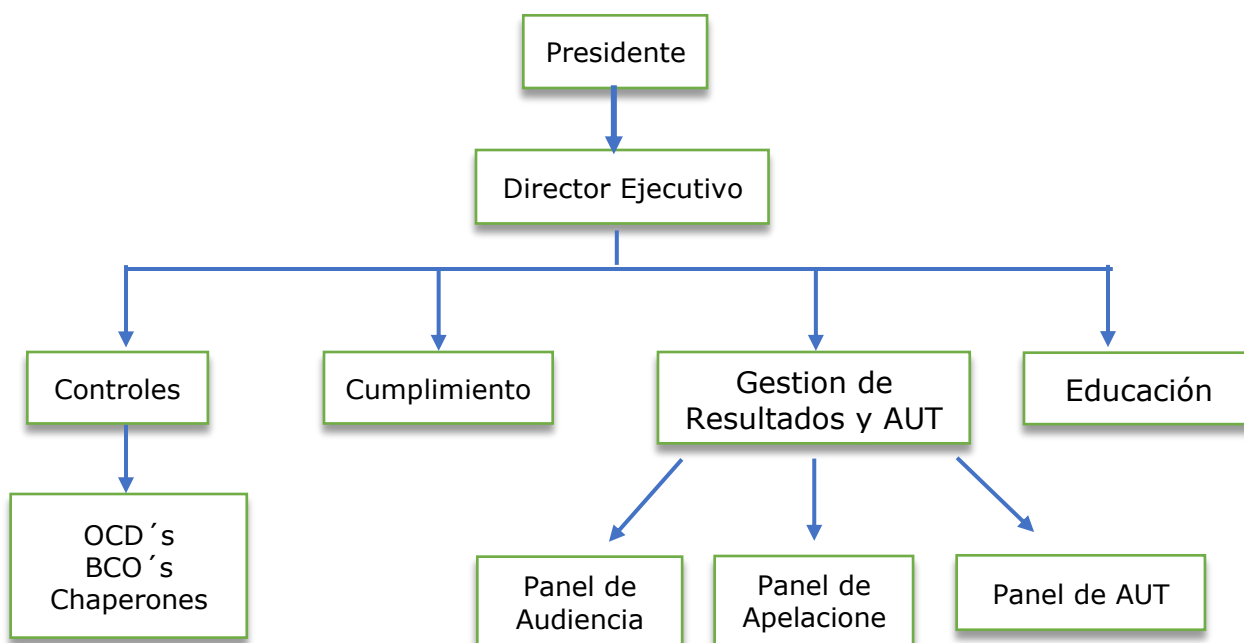
En la actualidad, la lucha contra el dopaje en Panamá se regula fundamentalmente en el Capítulo VII del Texto Único de 4 de diciembre de 2008, que comprende la Ley 16 de 1995, que reorganiza el Instituto Nacional de Deportes y la Ley 50 de 2007, que reforma dicha Ley, previéndose el “Control de sustancias prohibidas y métodos no reglamentarios en el deporte” y creándose la Organización Nacional Antidopaje de Panamá (ONAD-PAN).

Plan Educativo 2023

La Organización Nacional Antidopaje de Panamá es la encargada de asegurar el juego limpio y libre de dopaje en atletas panameños, mediante la implementación del Programa Antidopaje en concordancia con la Agencia Mundial Antidopaje (AMA). Nuestra organización podrá llevar a cabo todos sus programas con el apoyo del Instituto Panameño de Deportes (Pandeportes) y el respaldo del Gobierno Nacional.



Estructura organizacional



MISIÓN



Ser un organismo de confianza y acción al servicio de todos los deportistas panameños en pro de la salud, justicia y equidad.



REPÚBLICA DE PANAMÁ
— GOBIERNO NACIONAL —

INSTITUTO PANAMEÑO
DE DEPORTES

VISIÓN



**Lograr en el año 2023
proteger el juego limpio y
asegurar que todos los
deportistas panameños
puedan desarrollarse en un
ambiente deportivo libre de
dopaje.**

Valores de la Organización Nacional Antidopaje de Panamá

Ética

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

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

Responsabilidad

Mantener un nivel óptimo de calidad durante el desarrollo y aplicación de estrategias y todas las actividades de la ONAD-PAN.

Excelencia

Desarrollaremos nuestras actividades de acuerdo con los principios de transparencia y compromiso.

Alcance 2023 – Meta

Durante el año 2022, nuestro equipo de educación desarrollo un arduo trabajo logístico para abarcar a la mayoría de deportes considerados de acuerdo al TDP como deportes de alto riesgo y medio riesgo. A nivel educativo los atletas fueron informados en temas realmente sensitivos en el dopaje como los son:

- Qué es el Dopaje
- Infracciones o métodos prohibidos en el dopaje
- La lista de Prohibiciones 2022 (sustancias específicas y no específicas)

Plan Educativo 2023

- Autorización de Uso terapéutico
- Procesos de Control Orina y Sangre
- Gestión de Resultados
- Pasaporte Biológico (nuevo tema importante porque nuestros atletas ya deberán tener su pasaporte biológico), teniendo nuestro propio laboratorio para realizar estas muestras.

La información antidopaje fue crucial para lograr un entendimiento claro de la importancia de jugar limpio y mantenerse sanos, sin la necesidad de recurrir a sustancias o métodos que pueden afectar su salud.

Para este año 2023, deseamos continuar impulsando el Juego Limpio y libre de dopaje a este grupo de atletas e incluir nuevas deportes que en nuestro país están tomando mayor auge, al ver atletas sobresalientes y el nivel que está logrando Panamá poco a poco en las distintas competencias a nivel Nacional e Internacional.

Nuestro Plan Educativo no solo incluirá el realizar charlas educativas a los atletas, sino que buscamos tener presencia en los distintos eventos multideportivos, competencias nacionales, reuniones técnicas y la creación de nuevos seminarios para médicos y personal de apoyo a los atletas. Creemos fielmente que el preparar a los miembros del ecosistema deportivo, creará un efecto multiplicador de información antidopaje muy fortalecida para continuar la erradicación del dopaje en el deporte.



Plan Educativo 2023

Situación actual

Son muchos los deportes, actividades al aire libre, que se pueden practicar en Panamá, en cierto modo debido a la excelente situación de este país, junto al ecuador.

Panamá es un destino ideal para los amantes del turismo activo, para los amantes de cualquier deporte que se practique en contacto con la naturaleza, al aire libre.

En las playas del pacífico, los deportes más recomendados son el surf y el kitesurf, deportes que podrá practicar en esta zona disfrutando de playas extensas y de unas condiciones envidiables. También en el Pacífico, pero más aún en el Mar Caribe podrá disfrutar de otras actividades, como el submarinismo, uno de los deportes estrella en el Caribe, por sus imponentes arrecifes de coral, así como por su fauna y flora marina, y por supuesto, por sus aguas cristalinas.



En la región de Panamá se mantiene un clima cálido lluvioso casi por un periodo de 8 meses del año.

Los deportes más competitivos y donde más población deportiva hay, son deportes que se realizan bajo techo, aunque hay deportes como ciclismo, fútbol, etc., que no tienen problemas en tiempos lluvioso para su actividad deportiva.

Por otro lado, otros deportes como tenis, beisbol, equitación, etc., requieren que no llueva para realizar su actividad. Con respecto a la realización de pruebas se contemplan en los meses más lluviosos realizar pruebas fuera de competencias y así mantener a los atletas fuera de consumo de sustancias prohibidas.

En la región los casos más consistentes son el uso de Diuréticos, Anabólicos, Esteroides y el consumo de marihuana y cocaína.

Muchos de los Atletas panameños utilizan suplementos alimenticios, más por moda que con un fin específico, desafortunadamente el uso de estos no es recetado por un nutricionista o profesional de la salud, los mismo son recomendados por compañeros, entrenadores en los lugares de entrenamiento o los gimnasios.

El tema de los suplementos es mucho más complejo de los que pensamos, ya que los mismo no tienen certificación de estar libre de contaminantes, y muchas veces lo que dice la etiqueta no es 100% de su contenido, esto ha causado que muchos atletas caigan en sanciones por desconocimientos, más que por tratar de dopaje.

De las infracciones que actualmente están en vigencia, en las que más incurren los atletas son la 1 y 2.

1. La presencia de una sustancia prohibida en la muestra de un deportista.
2. Uso o intento de uso de una sustancia o método prohibido por un deportista.

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.

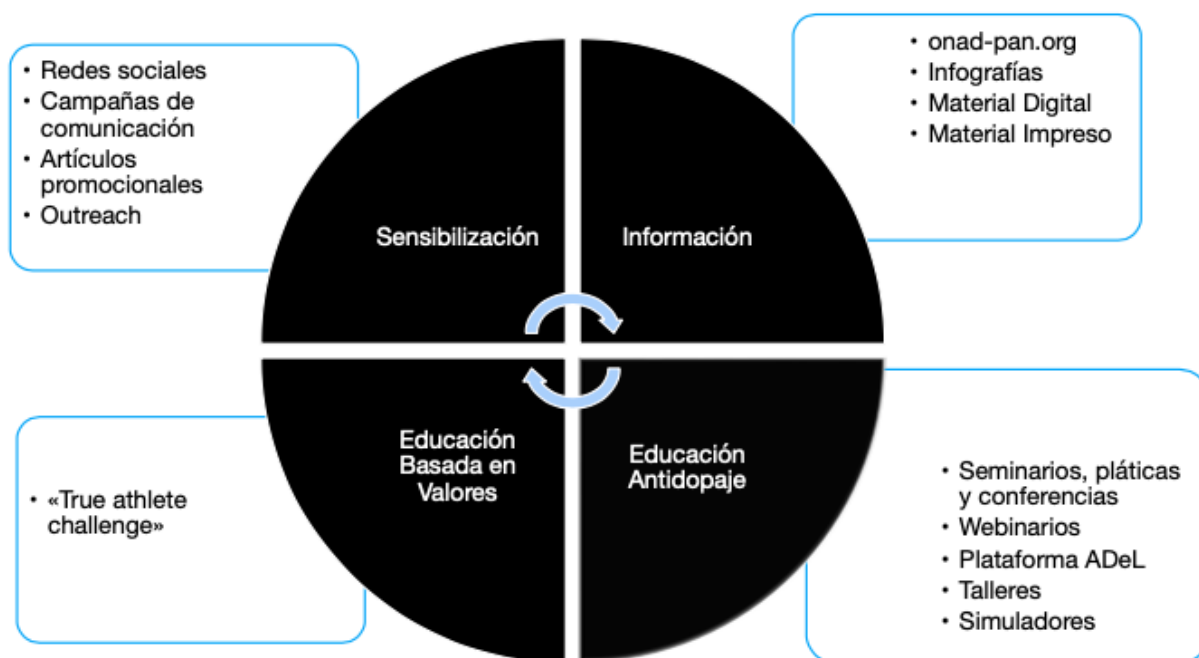
El Código 2021 de la AMA, especifica que dicha educación debe atender especialmente a la prevención, basarse en valores, proveer información, conocimiento y dirigirse a los deportistas y personal de apoyo, “centrándose particularmente en los jóvenes” y en la implementación de programas de prevención (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.

Pilares del programa educativo



Organizaciones de apoyo

Instituto Panameño de Deportes (PANDEPORTES)

El Instituto Panameño de Deportes es el máximo organismo del Gobierno de Panama encargado de promover, fomentar, dirigir, orientar y coordinar las actividades deportivas aficionadas y federadas en todo el territorio nacional, para contribuir a la cabal y armónica formación corporal, espiritual y moral del hombre panameño, haciéndolo así más apto, para el ejercicio de sus derechos y el cumplimiento de sus deberes como parte de la sociedad y como ciudadano panameño.



El Gobierno Nacional a través de su institución regente PANDEPORTES, colabora con la ONAD-PAN en la creación de una academia antidopaje para el desarrollo de temas educativos en línea, desarrollo de recursos y material informativo impreso, así como la capacitación de atletas y personal de apoyo de acuerdo a los temas establecidos en el Estándar Internacional de Educacion 2021 de la AMA; teniendo como objetivo prevenir y proteger la salud e integridad de los atletas y personal de apoyo. Además, dicha colaboración contempla la capacitación de personal de apoyo de colegios públicos, privados, así como de Universidades Panameñas; ya que estos serán el primer contacto con los futuros atletas nacionales.

Educación basada en Valores

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 1:** 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.

Plan Educativo 2023

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 tomo 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.

Plan Educativo 2023

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.

Programa de Sensibilización

- La transformación digital nunca antes había sido tan determinante para el éxito de las organizaciones.
- Son un medio para Informar, Promover y Comunicar!
- Las tecnologías de la información y las comunicaciones han llegado para ser parte fundamental en nuestra vida cotidiana.
- Nos ofrecen una amplia variedad de técnicas que pueden llevarse a cabo de manera rápida, versátil y efectiva.

El objetivo de Instagram, es poder generar una comunidad con los seguidores en donde principalmente reine la interacción. Esto provocará una mayor integración entre la organización y la comunidad deportiva.

Plan Educativo 2023

Facebook y Twitter:

Ambas 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.

Campañas promocionales: Presencia en eventos:



En el año 2022 tuvimos presencia en diversos eventos tanto Nacionales como Internacionales, realizando todo tipo de campañas promocionando el Juego Limpio. Como meta 2023 tenemos la de ampliar la presencia en eventos multidisciplinarios y en conjunto con el Comité Olímpico de Panamá, atender a todos los atletas de las diversas delegaciones que representen nuestro país.

En los eventos deportivos dirigidos a niños y jóvenes, quisiéramos atacar a los padres de familia con una campaña de sensibilización para que conozcan quienes somos, cuáles son nuestras responsabilidades y que estén seguros de que el trato hacia los atletas en temas de procesos de control es el correcto. Que no solamente educamos a nuestros atletas, sino también que los cuidamos a que no cometan dopaje y a que cuiden su salud.

Información: Cómo llegarle al ecosistema deportivo



La página web de la ONAD-PAN abarca una serie de secciones informativas que permite al visitante poder navegar e informarse de todo lo relacionado al mundo antidopaje. Cuenta con 6 principales secciones, entre ellas quienes somos, el departamento educativo que contempla material educativo, información sobre ADAMS, ADEL, Paradero, la serie animada, entre otros.

Plan Educativo 2023

En la sección de recursos, el visitante podrá descargar los documentos importantes sobre el Código Mundial Antidopaje, La lista de Prohibiciones, Formulario AUT, las normativas y los procesos de control de dopaje

La sección de noticias que abarca la información de lo que sucede en el mundo deportivo, especialmente con relación a casos de Dopaje en Atletas.

Siempre es importante monitorear y atender a todas las personas que visiten la página, y para ello creamos la sección de contactos para poder atender cualquier consulta.

Alza la Voz

A light beige form titled "¡ALZA LA VOZ!" with a megaphone icon. The text reads: "Si quieres hacer una denuncia a una violación del Código de Dopaje hazlo en la sección ¡Alza la voz!". Below this are four input fields: "Nombre", "Teléfono", "Correo Electrónico", and "Asunto". At the bottom is a larger "Mensaje" field with a small icon of a pen writing on a line.

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.

Materiales digitales / Material impreso

Recursos Educativos



Se podrá tener acceso a todo este material educativo de manera digital en nuestra página y también en cada una de las charlas que damos de manera presencial, a los atletas, entrenadores, personal de apoyo y médicos, se les reparte de estos panfletos informativos para que puedan difundirlo a sus federaciones, clubes o academias.

Educación Antidopaje

Seminarios, pláticas y conferencias



Este año 2023, seguiremos trabajando arduamente en realizar seminarios, conferencias, y charlas a todos los atletas panameños a través de las

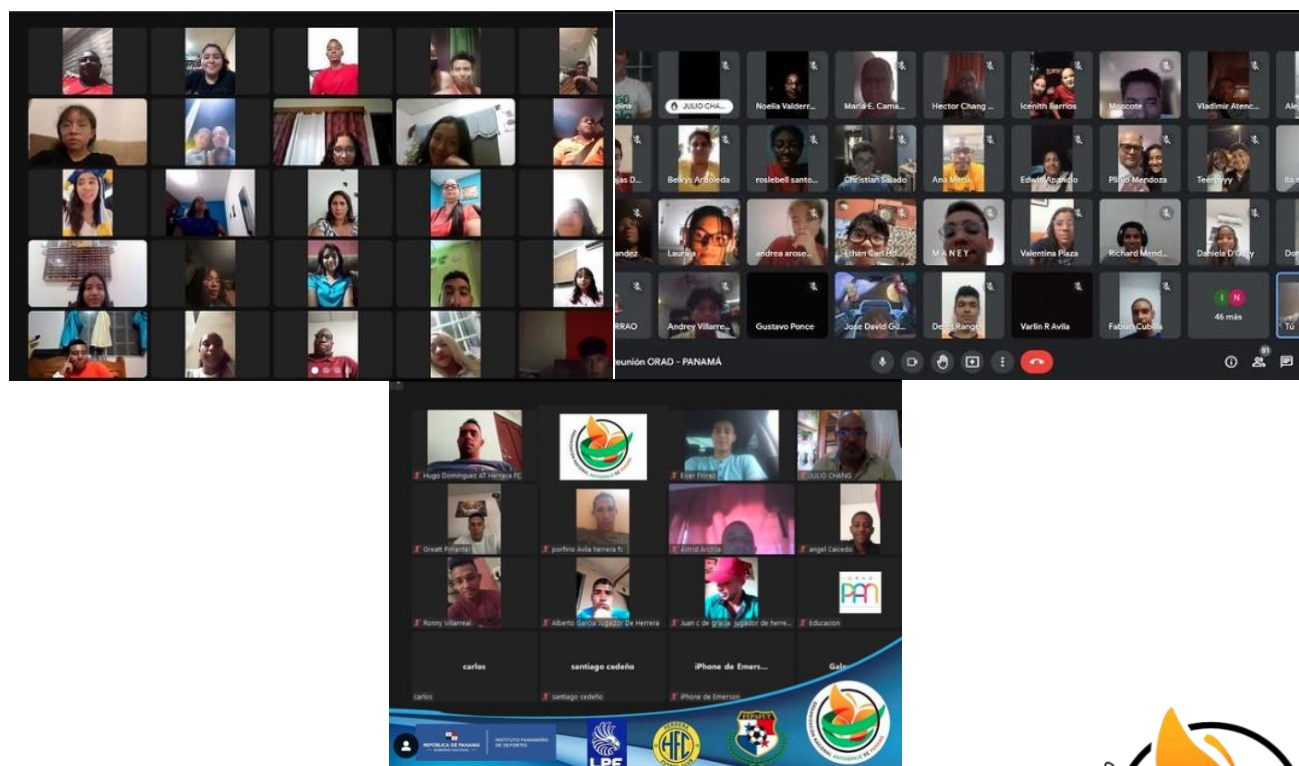
Plan Educativo 2023

federaciones, clubes, academias, colegios y a través del Comité Olímpico de Panamá para tocar diversos temas relacionados al Dopaje.



Parte de los deportes que atacamos con mayor frecuencia debido al factor de riesgo que representan, están surf, natación, fútbol, levantamiento de pesas, triatlón y ciclismo.

Webinarios



Plan Educativo 2023

En el año 2023 seguiremos manteniendo la modalidad virtual para charlas educativas sobre generalidades del Dopaje, sobretodo para poder llegarle a atletas que se encuentren en sitios muy lejanos. Esta herramienta desde el año 2020 se convirtió en un medio muy valioso para educar y poder unir a grandes grupos para ser informados en todos estos temas del Dopaje.

Simulador de control de dopaje para atletas y oficiales



El proceso de toma de control no debe causarte preocupación. Aprende el proceso, desde la notificación hasta la finalización de un control Antidopaje, de sangre, de orina o ambos, de una manera práctica y divertida.

Plataforma ADEL



Es una plataforma global que proporciona educación y oportunidades de aprendizaje para aquellos que necesitan conocer todo lo relacionado con el deporte limpio y el antidopaje. Ya seas deportista,

entrenador, padre, profesional médico, o desempeña cualquier otro rol en el apoyo a los deportistas, ADEL tiene programas de educación gratuitos en su plataforma

ADEL también brindará nuevas oportunidades para que la comunidad del deporte limpio acceda a ayuda técnica sobre una variedad de temas antidopaje. La URL de www.adel.wada-ama.org seguirá siendo la misma.

Plan Educativo 2023

- La nueva plataforma ADEL y el contenido educativo responderán completamente para permitir que los usuarios aprendan a través de una computadora de escritorio, computadora portátil, tableta o teléfono móvil.
- El aprendizaje puede ocurrir sobre la marcha con la opción de completar los cursos sin conexión a través de aplicación móvil ADEL de WADA.
- Planes de aprendizaje personalizados según su rol y / o etapa de desarrollo dentro del ruta del atleta como ejemplo.

A finales del año 2022, aproximadamente unos 1,217 atletas (40% hombres y 60% mujeres) ingresaron a la plataforma Adel para aprender sobre esta herramienta educativa y estuvieron activos durante todo el año aprendiendo diversos cursos en el idioma español. Esperamos que para este nuevo año 2023, se pueda duplicar la cantidad de usuarios activos ingresando a esta plataforma, porque nuestro objetivo es que nuestros atletas no dejen de aprender.

PLAN EDUCATIVO POR GRUPO DESTINATARIO

Esteremos atendiendo a diversos grupos destinatarios en el año 2023, para abarcar los diversos temas dependiendo de sus edades y deportes. La idea es poder centrarnos en los temas relevantes que a lo largo del 2022 detectamos y ponderamos por orden de importancia. Ejemplo, la lista de prohibiciones 2023 deberá mantenerse dentro del programa de todos los grupos destinatarios por tratarse de un tema importante y vital para el cumplimiento del Juego Limpio. Los temas de proceso de control por ejemplo, se le darán a atletas que ya puedan pasar por un proceso de control; es decir, que para los niños este tema no estará incluido.

A continuación, detallamos cada una de las actividades a realizar con los grupos destinatarios.

Plan Educativo 2023

Grupo Niños 8 a 12 años:

Grupo	Actividades	Tema	Objetivo principal	Herramienta educativa	Monitoreo y evaluación
Niños 8 – 12 años	Valores del deporte en el aula. Se sensibilizarán 400 nuevos niños	Valores asociados al deporte y juego limpio	Aprender al menos 5 valores asociados al deporte	Charlas educativas presenciales	A través de juegos y concursos valorar el nivel de aprendizaje
			True Athlete Challenge – Serie	Veran los episodios de la serie y aplicarán el manual de uso.	Cuestionario tanto para los niños como los entrenadores y padres de familia.
			Juego Virtual	A través de los juegos virtuales los atletas podrán atravesar obstáculos y medir sus habilidades	Encuesta de satisfacción

Atletas Jóvenes:

Grupo	Actividades	Tema	Objetivo principal	Herramienta educativa	Monitoreo y evaluación
Atletas Jóvenes	Redes sociales: difusión de material educativo sobre antidopaje	Sustancias y métodos prohibidos	Comprender la importancia de mantenerse limpio	Campaña en redes: instagram, facebook, twitter	A través del resultado que arrojen los reportes de dichas redes podremos ver el alcance.

Plan Educativo 2023

Grupo	Actividades	Tema	Objetivo principal	Herramienta educativa	Monitoreo y evaluación
Atletas Jóvenes	Charlas educativas	Qué es el dopaje, Sustancias y métodos prohibidos	Conocer a profundidad la importancia del juego limpio	Material impreso, instrumentos de control de dopaje, proyector y computadora para presentar	A través de un Quiz para determinar el conocimiento final de estos atletas.

Atletas con talento deportivo:

Grupo	Actividades	Tema	Objetivo principal	Herramienta educativa	Monitoreo y evaluación
Atletas con talento deportivo	Charlas educativas Para deportes de alto riesgo	Lista de prohibiciones, medicamentos más comunes, proceso de control en orina y en sangre	Que puedan conocer a profundidad el proceso y temas antidopaje	Material impreso, instrumentos de control de dopaje, proyector y computadora para presentar	A través de un Quiz para determinar el conocimiento final de estos atletas.

Plan Educativo 2023

Grupo	Actividades	Tema	Objetivo principal	Herramienta educativa	Monitoreo y evaluación
Atletas con talento deportivo	Campaña en medios de difusión	Noticias relevantes sobre antidopaje Noticias sobre Resultados Anaíticos adversos	Crear conciencia de las sanciones que se están tomando y los casos recientes	Página web www.onad-pan.org	Visitas a la página y cantidad de clics de visita en nuestra página web.
	Plataforma ADEL	Cursos, webinars pre grabados, talleres	Aprendizaje a través de la plataforma ADEL en temas antidopaje	Plataforma ADEL en tablets, celulares o computadoras	Mediante el informe que arroja la plataforma, medir la cantidad de usuarios, cursos inscritos y finalizados.
	Simulador	Proceso de control en orina y sangre	Conocer a profundidad el proceso	Simulador a través de la página web.	Mediante el repote que arroja la página web conocer la cantidad de usuarios.

Plan Educativo 2023

Grupo	Actividades	Tema	Objetivo principal	Herramienta educativa	Monitoreo y evaluación
Atletas de alto rendimiento	Campaña en medios de difusión	Noticias relevantes sobre antidopaje Noticias sobre Resultados Anaíticos adversos	Crear conciencia de las sanciones que se están tomando y los casos recientes	Página web www.onad-pan.org	Visitas a la página y cantidad de clics de visita en nuestra página web.
	Plataforma ADEL	Cursos, webinars pre grabados, talleres	Aprendizaje a través de la plataforma ADEL en temas antidopaje	Plataforma ADEL en tablets, celulares o computadoras	Mediante el informe que arroja la plataforma, medir la cantidad de usuarios, cursos inscritos y finalizados.
	Simulador	Proceso de control en orina y sangre	Conocer a profundidad el proceso	Simulador a través de la página web.	Mediante el repote que arroja la página web conocer la cantidad de usuarios.
	Charlas Educativas 40 al año	Capacitar a todos los atletas que compitan a nivel nacional o internacional.	Que nuestros atletas conozcan y se preparen para sus controles	Material educativo y equipo tecnologico para las charlas	Quiz play true para conocer si hubo entendimiento de la información

Plan Educativo 2023

Grupo	Actividades	Tema	Objetivo principal	Herramienta educativa	Monitoreo y evaluación
Atletas en el grupo registrado de control	El 100% de los atletas en este grupo recibiendo capacitación sobre temas requeridos según artículo 5.2 EIE	Valores en el deporte, regulación Nacional e Internacional, Lista de	Ser capaz de dominar cada uno de los temas, sobretodo	Reuniones virtuales y presenciales	Entrevistas de seguimiento y monitoreo constante.
	El 100% de los atletas recibirá información y acceso a elearning por medio de ADEL	Prohibiciones, Derechos y responsabilidades y generalidades del dopaje	su plataforma ADAMS en el registro de su paradero		

Plan Educativo 2023

Grupo	Actividades	Tema	Objetivo principal	Herramienta educativa	Monitoreo y evaluación
Personal de apoyo	Entrenadores, médicos y personal de apoyo deberá completar sus cursos en línea de la AMA	Cursos en la plataforma ADEL sobre temas antidopaje: Regulaciones Nacionales e Internacionales, Lista de Prohibiciones, AUT, Pasaporte Biológico, Gestión de Resultados, Código Mundial Antidopaje	Ser capaz de dominar cada uno de los temas, sobretodo el cumplimiento de los diferentes estándares dictados por la AMA.	Programas de sensibilización, charlas, webinarios, Plataforma ADEL o información en línea a través de la página web.	Reportes ADEL, quiz play true, quiz interno para medir el nivel de conocimiento y resultados de vistas en la página web.
	Realización de al menos 1 evento global al año 2023 para atacar los temas relevantes sobre Dopaje				
	Se distribuirá a los padres de familia información con material digital sobre temas antidopaje				
	Capacitar al personal de apoyo para ser agentes multiplicadores de la información				

Plan Educativo 2023

Calendario de Actividades:

Este primer cuadro, explica las diversas actividades que debemos realizar de acuerdo al cronograma de trabajo. En el siguiente cuadro se detallan las cantidades de charlas que debemos dar en el año 2023 de acuerdo a cada uno de los grupos destinatarios:

Actividad	Enero – marzo	Abril – junio	Julio – septiembre	Octubre – Diciembre	Total
Charlas educativas a atletas de alto rendimiento, atletas con talento deportivo, grupo registrado de control y otros grupos destinatarios	3	3	3	3	12
Charlas educativas a personal de apoyo, entrenadores, padres de familia	3	3	3	3	12
Seminarios médicos para capacitarlos en la lista de prohibiciones	Al menos 1 charla por semestre (4 al año)				2
Difusión en redes sociales sobre noticias de dopaje	3	3	3	3	12
Difusión en redes sobre información antidopaje	Al menos 4 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				10
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				

Evaluación:

Cada una de las actividades que realicen deberán ser medidas a través de sus respectivos indicadores de medición. Estos pueden ser a través de dinámicas grupales, aplicación de quiz, o trivias, el reporte generado por la plataforma ADEL, cantidad de visitas a nuestra página, cantidad de visitas en redes sociales, etc. 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.

Actividad	Instrumento De recolección	Indicador	Dimensión a medir	Unidad de medida	Frecuencia
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 ONAD-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	Registros en página web	Número de visitas	Eficacia	Números	Mensual

Plan Educativo 2023

sobre noticias de dopaje					
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
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