

IWF

Compléments nutritionnels

Compléments nutritionnels

La plupart des Athlètes, et leurs Entraîneurs croient en l'utilisation des suppléments nutritionnels comme "puissant" améliorateurs de performance

Mais il ya seulement de pauvres preuves scientifiques à ce propos !

Mais beaucoup de marketing est fait par les producteurs, et le marché est estimé à un milliard - \$ et ils aimeraient que ce soit lié à votre succès pour gagner plus d'argent;

Mais il ya un risque élevé de "contamination croisée" avec la conséquence d'une analyse anormale

La Façon Correcte

- Vous aurez plus d'effets d'amélioration des performances tout en mettant l'accent sur les recommandations suivantes:
- régénération active,
- la bonne nutrition,
- arrêter la nicotine,
- Évitez l'alcool,
- suffisamment de sommeil au bon moment,
- éviter les analgésiques (par exemple, le diclofénac, l'ibuprofèneet de autres anti-inflammatoires)

Régénération active

- Beaucoup de gens pensent que, sans l'aide de substances interdites, ils ont Besoin de s'entraîner e plus en plus dur, et plus longtemps. Ceci est

FAUX.

- Vous aurez besoin de plus de qualité Dans votre entrainement, en Particulier Dans la performance technique, mais pas plus de VOLUME/INTENSITE
- VOUS AVEZ Besoin de plus "régénération active", en Particulier un «vieux» de l'athlète.
- Contactez Votre médecin d'équipe, le Comité Olympique ou Le comité médical d'IWF pour Plus d'informations sur la régénération active

Nutrition

- La nourriture de haute qualité, riche en légumes et fruits (règle des "5 par jour") est

Scientifiquement prouvé, et mieux que de prendre des "poudres et pilules", parce que tout ce qui sort de sa matrice naturelle (Vitamine C à partir de l'orange ou un kiwi f. ex.) est mieux utilisé dans le corps humain.

- Une Trop forte dose de Vitamines peut même avoir des effets négatifs sur votre performance!
- Même un athlète haltérophile de haut niveau à haute performance n'a pas besoin de plus de 1,8g / kg de poids corporel de protéines (par la nutrition, par exemple le lait) par jour, mais cela dépend du moment!
- "Les poudres et pilules" ne peuvent pas compenser une mauvaise nutrition!
- Contactez votre médecin d'équipe, le Comité olympique (CIO Consensus sur la nutrition sportive 2010) ou l'IWF MC pour plus d'informations à propos de la nutrition sportive correcte.

La nicotine et l'alcool

- La nicotine a 7 moyens physiopathologiques différents pour interférer avec le corps humain d'une manière négative.
- Par conséquent, la nicotine altère vos performances d'environ 15%!
- L'alcool affaiblit vos muscles tout en induisant une perte d'électrolytes, de vitamines et oligo-éléments.
- L'alcool transforme vos efforts d'une meilleure nutrition dans non-sens!
- Contactez votre médecin d'équipe, le Comité olympique ou le IWF MC pour plus d'informations à propos de ces questions.

Sommeil & analgésiques

- Une amélioration de bonnes performances demande
- suffisamment de sommeil, une bonne qualité de sommeil et un temps de réveil régulier , ainsi que
- le bon moment pour aller dormir (à cause du pic naturel de l'hormone de croissance humaine).
- Il y a une évidence quant à l'impact négatif sur les performances en utilisant des analgésiques (AINS)!
- Contactez votre médecin d'équipe, votre Comité olympique ou le MC IWF pour plus d'informations sur ces problèmes.

L'évaluation des risques I

- Ne jamais oublier: vous ne disposez pas d'une garantie de 100% et c' est l'athlète qui est responsable de ce qui se trouve dans son corps!
- Si vous croyez encore à la nécessité de suppléments nutritionnels, la procédure afin de minimiser le risque de contamination croisée : devrait être comme suit:
- Première caution sur le supplément qui pourrait être utile et qui a au moins certains éléments de preuve:

http://www.ausport.gov.au/ais/nutrition/supplements/classification_test (groupe A est recommandée uniquement !)

L'évaluation des risques II

- Achetez uniquement auprès de fournisseurs qui sont régulièrement certifiés-qualités et qui ont un contrôle régulier de leurs produits par les Laboratoires accrédités par le CIO, à la recherche de substances interdites
- Achetez uniquement des produits dont vous connaissez vraiment par qui elles sont produites (pas vendus).
- Si une seule réponse est "Non", ne pas acheter là-bas!,

Message clé

- Pensez à la façon dont vous vous entraînez,
- Faire plus de régénération active
- améliorer la façon dont vous mangez et buvez,
- améliorer votre style de vie &
- arrêter de fumer
- pour obtenir une classe mondiale réelle de haute performance réelle et équitable du monde haltérophile sans moyens interdits!
- Si vous croyez encore à la nécessité de suppléments nutritionnels, alors vous devez suivre la procédure d'évaluation des risques pour éviter des résultats d'analyse anormaux.

IWF

Needle policy (français)

Les événements suivants sont IWF «sans aiguille» pour tous les athlètes participants (les «athlètes»).

- Championnats du Monde de l'IWF;
- Continental qualification olympique Événements,
- Grand Prix de l'IWF

Aiguilles ne doivent pas être utilisés, sauf par:

(i) des praticiens médicalement qualifiés pour le traitement cliniquement justifié de blessure, de maladie ou d'autres conditions médicales

(pour laquelle une AUT valide peut être nécessaire); ou

(ii) ceux nécessitant un traitement auto-injection pour une condition médicale établie avec une AUT, par exemple, pour l'insuline

diabète insulino-dépendant.

Il est de la responsabilité de chaque athlète, sa / son entourage et chaque fédération membre ("MF") pour assurer

conformité avec cette politique aiguille IWF. En particulier, chaque MF doit veiller à ce que:

I. Les aiguilles et les matériaux cliniques associés, destinés à être utilisés par les membres de sa délégation sont stockés

dans un emplacement sécurisé centrale, dont l'accès est réservé au personnel médical autorisé de la MF

délégation. Les athlètes avec une AUT pour l'utilisation de l'insuline, et les non-athlètes nécessitant d'autres formes de autoinjection

peut maintenir les matériaux appropriés avec eux si stockés et éliminés en conformité avec toute sécurité

le point (ii) ci-dessous;

JE JE. toutes les aiguilles utilisées et des matériaux associés (flacons, des seringues et des tampons) sont éliminés en toute sécurité dans un

réceptacle approprié risques biologiques (par exemple "dièses bin"). Si nécessaire, ceux-ci peuvent être obtenus auprès de l'hôte

centre médical;

III. chaque fois qu'un athlète reçoit une injection au cours de la période de l'IWF-concurrence (ie de la date de

arrivée et y compris la date de la cérémonie de clôture), le «Injection Formulaire de déclaration» est fixé

dûment complété et transmis à l'IWF CAUT via le Secrétariat IWF au site de compétition au plus tard à midi le jour suivant cette injection. Cela vaut pour toutes les injections administrées aux athlètes si ils se produisent dans le logement Athlete`s, Salle d'entraînement, ailleurs dans le pays hôte de la IWFCompetition

ou dans un autre pays;

IV. Déclaration d'injection Les formulaires sont remplis lisiblement en anglais et toute preuve supplémentaire attestant de la

nécessité d'une thérapie d'injection (par exemple de l'imagerie, les rapports de laboratoire), sont attachés. L'injection terminée

Formulaire de déclaration peut être, par e-mail à tue@iwfnet.net ou manipulé au Secrétariat à l'IWF site de la compétition.

Acupuncture ou l'utilisation de techniques d'aiguilles sèches ne sont pas considérés comme une injection médicale et donc une

Injection formulaire de déclaration est pas nécessaire pour ces traitements.

Le non respect de cette politique aiguille IWF, y compris le défaut de présenter une injection rempli le formulaire Déclaration

l'IWF CAUT, peut exposer l'athlète (s), l'entourage de l'athlète (s), la MF et les membres de son , les tests délégation ainsi qu'à la personne (s) ayant administré l'injection à des mesures disciplinaires (supplémentaire)

et / ou des sanctions.

2

Justification médicale des injections:

Il n'y a aucune justification pour tout athlète (sauf ceux avec un état clinique établie exigeant auto-injection

et une AUT), un entraîneur ou toute autre personne non-médical qualifié pour administrer une injection. Les injections sont

autorisée uniquement quand il ya une raison cliniquement justifiée pour une telle intervention, tel que déterminé par l'IWF

CAUT. Tous les formulaires de déclaration d'injection terminée seront examinées par l'IWF CAUT. Toutes les préoccupations identifiées comme

En conséquence vous demandera un examen de la raison d'être et la justification pour le traitement par un panel de médecins convoquée

par l'IWF CAUT. Ordinairement ce réexamen comprendra une rencontre avec le médecin (s) impliqué dans la

l'administration de l'injection.

Si il ya un différend quant à savoir si la justification médicale de l'injection est acceptée comme pratique médicale normale

(tel que défini ci-dessus), la question peut être portée devant le Conseil exécutif de l'IWF par le président de l'IWF CAUT.

Si un organisateur (f. Ex. CIO, CGF) de la grande manifestation sportive internationale comme les Jeux Olympiques, du Commonwealth

Jeux ou similaires a également mis en place des règles concernant l'objet des traités ici, les règles pertinentes de la

cet organisateur est également applicable. En cas de conflit entre ces règles et la présente politique, au cours de la

période de cet événement, le Conseil compétent doit résoudre l'écart.