



# Agire per prevenire: un impegno contro il doping

Una giocatrice di pallavolo U19 si sente stanca e consuma una bibita energetica prima di una partita di campionato. Sta meglio, dà il massimo in campo e viene lodata. Visti i risultati, alla partita successiva ne beve un'altra. La volta successiva addirittura due, perché vuole giocare sempre meglio e cerca l'approvazione degli altri. Con il tempo sviluppa un'abitudine e si convince di non essere più in grado di fornire una prestazione normale senza l'aiuto delle bibite energetiche.

- Se è consapevole della situazione, quali conseguenze ne trae la giocatrice?
- Il consumo di bibite energetiche nello sport è consentito?
- Che cos'è il doping, quali sono le sostanze iscritte alla lista del doping e per chi valgono le regole antidoping?
- Questa giocatrice di pallavolo può essere sottoposta a un controllo antidoping?
- Qual è il tuo ruolo quando incontri situazioni simili nella tua squadra/con i bambini e con i giovani?
- Quali misure di prevenzione puoi adottare?



## Informazioni generali

### Che cos'è il doping?

Il termine doping deriva dalla parola inglese «dope» che significa qualcosa di simile a «liquido denso», «narcotico» o «sostanza eccitante». Oggi per doping s'intende l'assunzione di sostanze proibite e l'utilizzo di metodi vietati per aumentare le prestazioni.

### Per chi valgono le regole antidoping?

Le regole antidoping vanno intese seriamente alla stregua delle regole tecniche o di gara. Valgono per tutte le persone che praticano sport e partecipano a gare, nonché per le persone che prestano loro assistenza (p. es. allenatori, medici).

### Perché chi pratica sport ricorre al doping?

Si suppone che il ricorso all'aumento artificiale delle prestazioni esista sin da quanto esiste l'attività fisica a livello competitivo. I motivi che possono portare ad assumere sostanze dopanti sono molteplici. Mentre nello sport popolare e amatoriale prevalgono ragioni personali (p. es. ambizione, complessi d'inferiorità, idoli), nello sport di punta il comportamento degli sportivi è fortemente condizionato dalle aspettative del contesto sportivo (p. es. selettività, presenza dei media, prestazioni di punta e da record, sponsor, brevi tempi di recupero, denaro, contratti di lavoro ecc.).

Ricerche dimostrano che l'utilizzo di sostanze illegali per aumentare le prestazioni non è più un tabù nemmeno nello sport popolare e amatoriale. Bambini e giovani possono trovarsi ad affrontare in modo inatteso la tematica del doping come conseguenza di situazioni difficili quali infortuni o malattie, ma anche per inesperienza o perché ignorano la serietà dell'argomento.

### In quali forme si presenta il doping?

Oltre alle note sostanze proibite come anabolizzanti, EPO o stimolanti, chi pratica sport deve prestare attenzione anche al consumo di determinati integratori alimentari e medicinali (con e senza obbligo di ricetta). Analizzare con attenzione la composizione è indispensabile. Per le altre forme di doping si rimanda al codice WADA (Agenzia mondiale antidoping), documento fondamentale per la lotta contro il doping a livello mondiale.

### Quali effetti (collaterali) ha il doping?

L'assunzione di sostanze per aumentare le prestazioni e l'utilizzo di determinati metodi possono ad esempio potenziare i muscoli, incrementare le prestazioni cardiache e dell'apparato circolatorio o migliorare la concentrazione.

Bisogna tuttavia tenere presente che ogni sostanza e metodo può avere anche effetti collaterali indesiderati (p.es. danni irreparabili a determinati organi). Inoltre, alcune conseguenze sociali come ad esempio emarginazione, perdita del posto di lavoro, difficoltà finanziarie o grande risonanza mediatica possono rappresentare ripercussioni negative.

### Chi è responsabile della lotta contro il doping?

#### Quali basi ci sono?

A livello internazionale è responsabile la WADA. Le basi della lotta contro il doping sono costituite dal codice mondiale antidoping e da diversi standard internazionali. Questi stabiliscono ad esempio in che modo effettuare un controllo antidoping, quali sostanze inserire nella lista del doping o come deve lavorare un laboratorio di controllo. Sostanze e metodi proibiti vanno riportati nella lista del doping della WADA.

### Come contrastare la mentalità del doping nel tuo ruolo di monitore, allenatore, coach o esperto G+S?

- **Approfondisci le tue conoscenze sul tema del doping**, ad esempio frequentando il modulo pluridisciplinare o completando il programma di mobile learning di Antidoping Svizzera (cfr. Dove trovare ulteriori informazioni e aiuto?).
- **Frena l'entusiasmo di bambini e giovani in caso di malattia.** Se uno sportivo è malato o infortunato, insisti sul fatto che si riguardi e che il suo fisico si riposi a sufficienza.
- **Non lasciare spazio alla mentalità del doping.** Se uno sportivo assume regolarmente prima, durante e dopo le gare sostanze poco chiare (p.es. integratori alimentari, antidolorifici), parlagli e discuti con lui possibili conseguenze e rischi.
- **Chiedi consiglio agli esperti di Antidoping Svizzera.**

- **Mantieni un comportamento esemplare** e un approccio cauto con il tuo fisico.
- **Affronta il tema del doping** alla serata dei genitori.
- **Aiuta** i bambini e i giovani **a costruire una carriera sportiva pulita.**
- **Crea le condizioni ideali per uno scambio aperto** nella tua squadra.

### Dove trovare ulteriori informazioni e aiuto?

#### [www.antidoping.ch](http://www.antidoping.ch)

Dal 1° luglio 2008 la fondazione Antidoping Svizzera è il centro di competenza indipendente per la lotta contro il doping in Svizzera. Il suo sito Internet contiene approfondimenti e informazioni importanti sul tema del doping, come ad esempio:

- lezioni mobili: moduli specifici su sostanze e metodi proibiti
- clean winner: video interattivi sulle regole antidoping e su comportamento corretto da rispettare
- lista del doping aggiornata annualmente
- verifica di tutti i medicinali svizzeri (disponibile come app gratuita «Antidoping»)
- gioco mobile «Born to Run»: avvincente gioco jump and run, competizione internazionale e quiz integrato con domande interessanti sul tema del doping

#### Modulo pluridisciplinare sul tema

Cogli l'occasione di approfondire le tue conoscenze sul tema del doping e sul tuo ruolo di monitore nell'approccio con situazioni difficili in seno alla tua associazione frequentando un modulo pluridisciplinare.

- [www.gioventuesport.ch](http://www.gioventuesport.ch) > Disciplina sportiva > Moduli pluridisciplinari > Moduli di prevenzione

#### Contatto Gioventù+Sport

Esperto prevenzione  
Ufficio federale dello sport UFSP  
Sport per i giovani e per gli adulti SGA  
2532 Macolin

- [www.gioventuesport.ch](http://www.gioventuesport.ch) > Etica > Prevenzione > Doping
- [praevention@baspo.admin.ch](mailto:praevention@baspo.admin.ch)