



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

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 > 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 > Etica > Prevenzione > Doping
- praevention@baspo.admin.ch