

# Agire per prevenire: insieme per uno sport pulito



**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 norme 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

### Perché antidoping?

L'idea di base è quella di proteggere gli atleti puliti. Con l'uso di sostanze e metodi proibiti, gli atleti dopanti non solo mettono in pericolo o danneggiano la propria salute, ma si procurano anche un vantaggio competitivo inaccettabile. In breve: imbrogliano.

### Che cos'è il «doping»?

Tra la popolazione in generale, per doping si intende spesso l'uso di sostanze o metodi proibiti. Ma chi fa sport deve sapere che lo Statuto sul doping di Swiss Olympic sanziona anche altri reati come ad esempio il possesso o il commercio di sostanze proibite o il rifiuto di sottoporsi a un controllo antidoping.

### Per chi valgono le regole antidoping?

Le norme antidoping si applicano a tutti gli atleti in possesso di una licenza o che sono membri di un'associazione o federazione affiliata a Swiss Olympic. Di conseguenza, questi atleti possono essere sottoposti a controlli antidoping in qualsiasi momento. Ciò vale indipendentemente dal livello di prestazione sportiva, dall'età e dalla nazionalità. È importante che gli atleti ad ogni livello di prestazione conoscano i loro diritti e i loro doveri nonché i consigli su come comportarsi. Inoltre, numerose regole valgono anche per tutte le persone che prestano assistenza.

### In quali forme si presenta il doping?

Oltre alle note sostanze proibite come anabolizzanti, EPO o stimolanti, possono figurare nella Lista del doping anche determinati integratori alimentari e medicinali (con e senza obbligo di ricetta). Analizzare con attenzione la composizione è indispensabile.

### Quali sono le conseguenze del doping?

Conseguenze legali: sanzioni e sospensioni nello sport, multe, conseguenze penali.

Conseguenze per la salute: cambiamenti fisici e psicologici dovuti ad effetti collaterali, gravi problemi di salute.

Conseguenze finanziarie: perdita e rimborso del sostegno finanziario e delle sponsorizzazioni, difficoltà delle persone sanzionate sul mercato del lavoro.

Conseguenze sociali: perdita di stima e di rispetto in famiglia, fra gli amici, presso il datore di lavoro, a scuola; isolamento sociale.

### Come si sviluppa una mentalità dopante?

La mentalità del doping significa che una persona crede di essere più efficiente o mentalmente più forte grazie a certe sostanze, polveri o farmaci. Quando i giovani atleti si abituano al consumo ad esempio di destrosio o bevande energetiche, sviluppano una dipendenza psicologica inconscia.

## 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 interdisciplinare o completando il programma e-learning di Swiss Sport Integrity (cfr. Dove trovare ulteriori informazioni e aiuto?).
- **Trasmetti le regole del fairplay, delle pari opportunità e dello sport pulito**. Spiega non solo le regole specifiche della tua disciplina sportiva, ma anche quelle che si applicano a tutti gli sport, come le regole antidoping.
- **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.
- **Accompagna** i giovani a te affidati sulla via di una **carriera sportiva pulita**. Identifica le situazioni rischiose come crisi sportive o personali e situazioni di stress.
- **Crea le condizioni ideali per uno scambio aperto** nella tua squadra.
- **Mantieni un comportamento esemplare** e scegli uno stile di vita sano e in sintonia con lo sport.
- **Chiedi consiglio agli esperti di Swiss Sport Integrity**.

## Dove trovare ulteriori informazioni e aiuto?

- [www.sportintegrity.ch](http://www.sportintegrity.ch)  
Dal 1° luglio 2008 la fondazione Swiss Sport Integrity (in precedenza 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:
  - [verifica di tutti i medicinali Global DRO](#) (disponibile come app)
  - [fascicolo](#) «Insieme per uno sport pulito»: conoscenze di base sul tema antidoping
  - [programmi e-learning](#) per approfondire online le conoscenze sull'antidoping
  - [lezioni mobili](#) moduli specifici su sostanze e metodi proibiti

### Contatto

Fondazione Swiss Sport Integrity  
Eigerstrasse 60 | 3007 Berna  
info@sportintegrity.ch  
[www.sportintegrity.ch](http://www.sportintegrity.ch)

[www.gioventuesport.ch](http://www.gioventuesport.ch) → Temi → Prevenzione → Doping