

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 Antidoping Svizzera (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 Antidoping Svizzera**.

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:
 - [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 Antidoping Svizzera
Eigerstrasse 60 | 3007 Berna
info@antidoping.ch
www.antidoping.ch

www.gioventuesport.ch → Temi → Prevenzione → Doping