

#DOPOUT



Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea



MANUALE METODOLOGICO #DOPOUT



INTRODUZIONE METODOLOGICA:

Questa guida metodologica alla riflessione e analisi sul tema del doping nelle scuole si pone come mappa di riferimento per la scelta dei percorsi di approfondimento che si possano sviluppare con le ragazze e con i ragazzi nelle classi. Il tema del doping, infatti, seppur spesso ben analizzato sotto un punto di vista contenutistico/informativo, per essere un fenomeno complesso e dinamico, ha bisogno di strumenti di orientamento che permettano agli insegnanti di inserirlo in un sistema di trasferimento di informazione che sia prettamente educativo/pedagogico. Per questo motivo la metodologia utilizzata è quella di tracciare linee di riflessione che poi possano essere approfondite in ogni sistema culturale e nei particolari riferimenti statali.

In sintesi il problema del doping, spesso, non è solo (o non lo è per nulla) un problema di mancanza di informazioni da parte dei ragazzi ma, al contrario, è un mondo in cui le ragazze e i ragazzi possono finire per mancanza di autoriflessione, di scelte e di accettazione di se e delle regole del gioco.

Infatti la questione del doping s'inserisce nel quadro del fenomeno dell'assunzione di sostanze che alterano in qualche modo la funzionalità psicofisica (molti dei lavori di promozione delle campagne antidoping fanno riferimento alla dipendenza e paragonano il fenomeno a quello dell'assunzione di altri tipi di sostanze stupefacenti) e la scelta di prendere tali sostanze si basa sia su stimoli del contesto (agonismo esasperato, mercificazione del risultato, la vittoria prima della prestazione) sia personali (voglia di farsi accettare da un gruppo, non accettazione o non conoscenza dei propri limiti).

Gli approcci che solitamente che si seguono nel definire il fenomeno sono quello tipicamente prescrittivo basato sul divieto e sulla sanzione e quello che può essere definito medico-sanitario, quindi o Il doping è un'alterazione di un risultato vietato per legge quindi "non lo puoi assumere e se lo farai sarai punito" oppure "l'assunzione di sostanze doping può essere dannosa per la salute del corpo quindi non assumerlo". Il tentativo di questa mappa metodologica è quello, invece, di spingere le ragazze e i ragazzi a rendersi conto da soli delle dinamiche patologiche dell'assunzione di sostanze dopanti affrontando apertamente i temi connessi a questa tipologia di scelta.

Uno dei temi principali, quindi è sollecitarli a 'mettersi a pensare', spingerli verso una attività autoriflessiva e verso l'interazione tra pari, arrivando (quasi) da soli a mettere a fuoco in modo chiaro e profondo i termini del problema non solo e non esclusivamente in termini informativi.

Il percorso da seguire è quello di partire dalla vita quotidiana e dai vari gruppi in cui si inseriscono i ragazzi, il che significa creare dei gruppi di lavoro, di discussione, di ricerca,

soprattutto coinvolgendo gli adulti che debbano a vario titolo prendersi cura dei ragazzi: genitori, allenatori, insegnanti, animatori.

Questo lavoro del singolo ragazzo inserito nelle varie comunità permette di far comprendere meglio che il sistema valoriale che sta dietro a un fenomeno come quello del doping, soprattutto nell'ambito del mondo amatoriale, risente molto dell'amplificazione proposta dalla cultura dominante dell'estetica del corpo come aspetto di valore in sé, sia per piacere a sé stessi o agli altri, che come elemento per essere accettato. Spesso, infatti, il consumo di sostanze dopanti si coniuga al desiderio di possedere un fisico "ideale" o quello che gli altri pensano sia un corpo "perfetto".

Per questi motivi la proposta di percorso si basa sulla fortificazione e accrescimento delle competenze di base e abilità sociali, le c.d. Life Skills sono state definite agli inizi degli anni novanta dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (WHO/MNH/PSF/93. A Rev. 1) individuando un nucleo fondamentale di abilità che dovrebbe costituire l'asse portante di ogni programma preventivo dei comportamenti a rischio.

Riportiamo di seguito la definizione delle abilità fondamentali in riferimento al tema del doping:

1. Decision making (capacità di prendere decisioni): questa competenza è funzionale ad affrontare in modo costruttivo le decisioni nelle diverse situazioni e contesti di vita. La capacità di elaborare in modo attivo il processo decisionale può avere implicazioni positive sulla salute attraverso una valutazione delle diverse opzioni e delle conseguenze che alcuni comportamenti.
2. Problem solving (capacità di risolvere i problemi): questa competenza permette di affrontare in modo costruttivo i diversi problemi che possono causare stress mentale e tensione fisica.
3. Creatività: tale capacità permette di esplorare le alternative possibili e le conseguenze delle diverse scelte alla ricerca di possibili "via di fuga" da situazioni che appaiano critiche.
4. Senso critico: anche questa abilità, come le precedenti, arricchisce la dimensione cognitiva della persona, in quanto permette di analizzare informazioni ed esperienze in modo oggettivo, valutandone vantaggi e svantaggi fortificando l'individuo nella presa della decisione meno influenzato dal contesto.
5. Comunicazione efficace: consiste nel sapersi esprimere, sia verbalmente che non verbalmente, in modo da giustificare con i pari e con gli adulti il proprio comportamento, contribuendo a creare un sistema valoriale basato sul dialogo nel gruppo in cui si inserisce.
6. Abilità relazionali interpersonali: implicano la capacità di interagire e relazionarsi con gli altri in modo positivo, contrastando in modo non aggressivo ma risoluto il comportamento che si considera pericoloso o sbagliato.

7. Autocoscienza: capacità introspettiva che permette una buona conoscenza di sé, del proprio carattere, dei propri punti di forza e di debolezza, dei propri desideri e bisogni. Aumentare l'autoconsapevolezza significa spingere il ragazzo alla ricerca dei propri limiti e della loro accettazione
8. Empatia: è quella particolare capacità interpersonale che permette di comprendere gli altri, di "mettersi nei loro panni", in merito al tema della dipendenza da doping è fondamentale per evitare i processi di emulazione ed essere di aiuto per il gruppo
9. Gestione delle emozioni: capacità di dare un nome a quello che si prova e quindi riconoscere le emozioni in sé e negli altri, significa l'essere consapevoli di come le emozioni gestiscano il comportamento quotidiano quindi aiuta ad accettare una sconfitta o una prestazione del proprio corpo non all'altezza delle aspettative
10. Gestione dello stress: consiste nel riconoscere le cause di tensione e di stress della vita quotidiana e nel saperle controllare in modo che alcuni comportamenti non diano luogo a problemi di salute nell'immediato o nel medio-lungo periodo.

Tutte queste abilità devono essere prese in considerazione e fortificate nel momento in cui vogliamo intraprendere un percorso di educazione sui temi del doping, a questo scopo la proposta metodologica che si propone si basa sull'analisi di pochi temi fondanti il problema doping, fornendo parole chiave e argomenti collegati, dando all'insegnante e agli educatori in generale una mappa di riferimento che potranno incrociare con i propri programmi di materie specifiche.

L'analisi del doping nelle scuole e nei contesti formativi, ovviamente, non può essere considerato un momento a se stante ma un tema trasversale che attraversa la quotidianità dell'insegnamento e dell'apprendimento.

IL QUADRO GENERALE

Il doping è sicuramente una pratica antichissima. Strane pozioni utilizzate da parte degli atleti per avvertire un maggior stimolo a competere e a vincere, oppure l'utilizzo di cibi particolari sono stati da sempre comportamenti perseguiti e a volte vietati per far sì che l'esito della gara sportiva non fosse alterato dal solo valore sportivo degli atleti in gara. Ci sono testimonianze, ad esempio, che parlano dell'utilizzo da parte dei lottatori greci di una sostanza estratta da un fungo, al fine di migliorare le prestazioni. Sono state ritrovate altre testimonianze su come, durante le grandi competizioni agonistiche classiche fossero istituite delle regole molto severe in materia di comportamento sportivo. Durante il periodo delle gare, ad esempio, una norma vietava ai partecipanti di mangiare alcuni tipi di carne sebbene alcuni testimoni del tempo ci raccontano che molto spesso alcuni atleti venivano scoperti ad alimentarsi di nascosto con grandi bistecche con l'intento di alterare la propria forza o resistenza. Sebbene la moderna dietologia dimostra che quegli atleti non traessero nessun vantaggio dalla loro atto, da un punto di vista di etica sportiva si comportavano come coloro che oggi assumo il doping

Anche la parola "doping" sembra affondare le radici nella storia di qualche secolo fa, alcune ricerche la farebbero derivare da sostanze utilizzate nel sedicesimo secolo da marinai Olandesi ai quali venivano somministrate delle pozioni per sostenere le intemperie, in modo che potessero affrontare in modo più coraggioso la tempesta: queste sostanze si chiamavano appunto "doop". Altri, però, farebbero derivare l'etimologia del termine dal "dop", sostanza alcolica assunta dai guerrieri zulu per eccitarsi prima della battaglia. Da "doop" o "dop" si è arrivati, comunque, nel Novecento al verbo inglese "to dope" e al sostantivo usato quotidianamente "doping".

Seppur la storia del doping abbia, quindi, più di 2500 anni il tema è divenuto molto presente nella comunicazione quotidiana a partire dalla notte della finale olimpica dei 100 metri del 1988 quando arrivò la notizia che Ben Jonshon era stato trovato con del nandrolone in corpo, da quel momento il doping invase i mass media e quello che si sapeva essere una pratica diffusa ancorché vietata divenne tema di discussione quotidiana svelando un problema che non toccava solamente lo sport agonistico ma che purtroppo penetrava ben affondo nelle dinamiche della pratica sportiva amatoriale. Proprio per questo motivo a seguito di quanto accaduto nei Giochi Olimpici l'anno seguente fu redatta la Convenzione Europea contro il Doping.

Oggi le possibilità della tecnologia farmacologica rendono, purtroppo, ancora più efficienti tali sostanze trasformando la scoperta nel sangue degli atleti una vera e propria corsa ad inseguimento, da una parte farmaci e sostanze sempre più difficili da scovare e dall'altra test sempre più precisi e rigorosi. La lista delle sostanze dopanti viene ri-

lasciata ogni anno dalla WADA (World Anti-Doping Agency) creata dal CIO (Comitato olimpico internazionale) nel 1999 possiamo però riassumere come segue la ripartizione delle sostanze:

1. Sostanze sempre proibite:

- A. Gli anabolizzanti sono ormoni steroidei come il testosterone e una serie di altre sostanze con un'azione simile a quella dell'ormone sessuale maschile. Favoriscono il metabolismo anabolico.
- B. L'eritropoietina (EPO) è un ormone proprio dell'organismo che stimola la produzione dei globuli rossi (eritrociti). L'effetto finale è quello di indurre un aumento della resistenza allo sforzo e una ripresa più rapida.
- C. L'ormone della crescita (hGH) è un ormone peptidico endogeno (proprio dell'organismo). L'hGH stimola la divisione e la crescita cellulare e agisce così come anabolizzante (sviluppo dei muscoli).
- D. I beta-2-agonisti dilatano i bronchi nei polmoni. In caso di dosaggio elevato hanno un effetto anabolizzante (sviluppo dei muscoli).
- E. Le sostanze della classe "Modulatori ormonali e metabolici" influenzano le azioni ormonali oppure accelerano o rallentano determinate reazioni enzimatiche.
- F. L'insulina è un ormone peptidico endogeno (proprio dell'organismo) e fa parte delle sostanze dopanti proibite. Abbassa il tasso glicemico (glicemia) e influenza anche il metabolismo dei grassi (lipidi) e degli aminoacidi.
- G. Le sostanze attive mascheranti sono utilizzate principalmente per dissimulare (mascherare) altre sostanze proibite o per falsificare i risultati di controlli antidoping.

2. Sostanze proibite durante la competizione

- A. Gli stimolanti provocano un aumento dell'attività fisica e mentale. Contrastano il senso di stanchezza e aumentano così il rendimento. Degli stimolanti fanno parte anche droghe illegali quali cocaina ed ecstasy
- B. I narcotici proibiti nello sport sono forti antidolorifici (analgesici) del gruppo degli oppioidi. Sono impiegati per contrastare forti dolori.
- C. I cannabinoidi sono sostanze naturali ricavate dalla canapa indiana, come pure analoghi sintetici. La sostanza più attiva è il tetraidrocannabinolo (THC).
- D. I glucocorticoidi (o anche glucocorticosteroidi) sono ormoni steroidei endogeni o prodotti sinteticamente, che influenzano il metabolismo e posseggono anche un effetto analgesico e antinfiammatorio

3. Sostanze vietate in particolari sport

- A. L'etanolo, detto anche alcol, è un liquido incolore, facilmente infiammabile, ampiamente diffuso nella società come genere voluttuario e sostanza inebriante (vietato, tra gli altri sport, in gare automobilistiche e motociclistiche)

B. I betabloccanti inibiscono l'effetto degli ormoni dello stress adrenalina e noradrenalina propri dell'organismo (endogeni). Hanno perciò un effetto calmante sul cuore e sul circolo ematico, contrastano nervosismo e tremori muscolari. (vietato nelle freccette)

Ovviamente alcune delle sostanze dopanti sono componenti di farmaci curativi che l'atleta può assumere come ogni altro individuo a seguito di patologie particolare e sotto prescrizione medica. In questi casi le procedure sono molto precise e si basano sulla dichiarazione previa agli organi preposti, a questo proposito ogni normativa statale, nel quadro di quella internazionale indica la normativa e la tempistica.

Ma come abbiamo ritenuto necessario evidenziare nel paragrafo introduttivo, il problema del doping non può essere ridotto al solo momento prescrittivo la diffusione del fenomeno deve far riflettere non solamente sulla facilità con cui alcune sostanze possano essere prodotte e reperite, ma soprattutto da come la mentalità dell'atleta possa perdersi nella deriva dell'"alterazione". Il discorso sulla preservazione dei valori dello sport perseguito attraverso la condanna ad oltranza del doping sembra, a volte, solo una maschera per nascondere i reali problemi che si celano nello sport contemporaneo: quello soprattutto della commercializzazione e della mercificazione dell'atleta (a qualsiasi livello).

La componente economica dello sport appare oggi iperenfatizzata rispetto, ad esempio, a quella educativa e anche nello sport amatoriale l'agonismo viene confuso con il raggiungimento del risultato ad ogni costo.

La prima riflessione metodologica, quindi, spinge a pensare che il divieto del doping nello sport è dovuto al fatto che esso tradisca la natura umana ed una certa e specifica idea di giustizia. Il divieto e la proibizione del doping sono sempre affermati non tanto in nome dell'etica o del diritto, ma in nome della natura educativa dello sport. In fin dei conti, con la proibizione del doping, si vuole mantenere e preservare l'integrità non solo del corpo dell'atleta, ma soprattutto la sua buona volontà, il suo rapporto con gli altri e, perché no, la bellezza della pratica sportiva.

Parole Chiave: storia, farmaco, proibizione, economicizzazione dello sport, esasperazione agonistica, bellezza.

Argomenti Principali: il doping come fenomeno dinamico, il doping come mentalità alterante, doping e farmacologia.

Indicazioni Metodologiche: Si consiglia di utilizzare la lista delle sostanze dopanti per analizzarne gli effetti sul metabolismo; far emergere attraverso casi di cronaca i casi di doping nella pratica sportiva amatoriale chiedendo ai ragazzi di lavorare in gruppo sulle motivazioni dell'assunzione di tali sostanze; lavorare sul tema dell'estetica dello sport, cosa significa bellezza, perché il doping la altera alterando la volontà dell'atleta prima ancora del suo corpo.

DOPING E LA LEGISLAZIONE INTERNAZIONALE

In ogni stato la normativa relativa al doping ha avuto una sua storia e incide sia sull'ambito strettamente sportivo (la giustizia sportiva) sia su quello civile che spesso penale. Al livello della Comunità Europea già dal 1967 si sono prodotti i primi documenti del Consiglio dei Ministri europeo con una risoluzione che suggeriva ai paesi membri la produzione di una legislazione specifica in materia e tra le altre azioni, nel 1979 veniva emanata una raccomandazione che invitava gli Stati membri a: istituire laboratori di analisi e controllo, incrementare le campagne educativa sul tema doping, istituire commissioni anti-doping nazionali. Il principio seguito, in base ai trattati istituenti la Comunità era quello della tutela della salute.

Ma le norme in materia di contrasto e proibizione delle sostanze dopanti trovarono alla fine degli anni ottanta una forte omogenizzazione al livello del diritto internazionale con un atto del Consiglio d'Europa: la Convenzione Europea contro il doping nello sport approvata a Strasburgo il 16 novembre del 1989. Tale Convenzione, identificava i seguenti una normativa obbligatoria per tutti gli Stati che l'avessero ratificata e in particolare affrontava:

1. Identificazione di tabelle delle sostanze dopanti
2. Determinazione dei soggetti a rischio
3. Coordinamento tra le autorità preposte
4. Potenziamento dei piani informativi ed educativi sui danni derivanti l'utilizzo delle sostanze dopanti
5. Potenziamento dei laboratori di ricerca
6. Rafforzamento della collaborazione tra Stati
7. Istituzione di un gruppo di vigilanza.

Alla Convenzione venne aggiunto un protocollo aggiuntivo nel 2004 per il mutuo riconoscimento dei controlli anti-doping fatti nei differenti Stati.

L'importanza di questa Convenzione è dovuta anche dal fatto che sia aperta e quindi la ratifica può essere fatta da qualsiasi Stato non solamente dai membri del Consiglio d'Europa.

Particolarmente rilevante fu l'Articolo 2 sulle definizioni e campo d'applicazione della Convenzione

Infatti riportava:

“Ai fini della presente Convenzione:

1. a) *l'espressione «doping nello sport» significa la somministrazione agli sportivi o l'uso da parte di questi ultimi delle classi farmacologiche di agenti dopanti o di metodi di doping;*

2. b) per «classi farmacologiche di agenti dopanti o di metodi di doping» s'intende, fatto salvo il capoverso 2 qui sotto, le classi di agenti dopanti e di metodi di doping vietati dalle organizzazioni sportive internazionali competenti e figuranti nelle liste approvate dal gruppo permanente di vigilanza giusta l'articolo 11 capoverso 1 lettera b;
- c) per «sportivi» si intendono le persone che partecipano abitualmente ad attività sportive organizzate».

Queste definizioni vennero poi meglio specificate nelle normative nazionali fino ad omogenizzarsi, nel maggiore dei casi, nella definizione di doping come la somministrazione di farmaci o sostanze biologicamente e farmacologicamente attive e l'adozione di pratiche mediche non giustificate da condizioni patologiche, finalizzate e comunque idonee a modificare i risultati dei controlli antidoping. Questa definizione è molto importante, perché evidenzia che non è pratica dopante soltanto quella che consiste nell'assunzione di una sostanza e di un farmaco che consente di alterare la prestazione agonistica, ma anche l'assunzione di sostanze o la pratica di un metodo che serva ad eludere il controllo, facendo quindi riferimento ai cosiddetti agenti mascheranti

Passo successivo e fondamentale per la normativa internazionale è stato quello compiuto dall'UNESCO con la Convenzione internazionale contro il doping nello sport approvata a Parigi il 19 ottobre del 2005, questo documento ha il pregio di riconoscere ufficialmente la funzione della WADA come ente preposto al coordinamento delle agenzie antidoping nazionali e alla identificazione della lista delle sostanze dopanti, incorporando il codice prodotto dalla stessa WADA e di fatto sancendo la strada verso una forte omogenizzazione delle azioni di contrasto al doping.

Parole Chiave: WADA, Consiglio d'Europa, Convenzione Europea, normativa nazionale.

Argomenti Principali: Gli organismi internazionali; Convenzione del 1989, Convenzione del Consiglio d'Europa, la salute come chiave di lettura, la cooperazione internazionale, le leggi nazionali recepiscono la normativa internazionale.

Indicazioni Metodologiche: Invitare i ragazzi a dare una loro definizione di pratiche di doping, far analizzare la definizione della normativa internazionale, lavorare in gruppo su come le norme internazionali siano penetrate nella legislazione del proprio stato, ricercare ed analizzare dei casi di atlete e atleti squalificati per doping, quali conseguenze legali hanno avuto?

ALIMENTAZIONE E DOPING: IL RUOLO DEGLI INTEGRATORI

Lo stato di salute di ogni persona dipende dalla sua capacità di mettere in atto una interazione positiva tra le sue funzioni organiche e l'ambiente circostante allo scopo di mantenere una condizione di sufficiente equilibrio, ovviamente l'esercizio fisico agisce in modo positivo sui processi di mantenimento di tale equilibrio e rappresenta uno strumento irrinunciabile di prevenzione di patologie sia a breve che a lungo termine.

Quello che un atleta mangia e beve influenza la sua salute, influenzando ovviamente non solo il suo peso e la sua composizione corporea, ma soprattutto l'apporto energetico durante lo sforzo, la velocità di recupero dopo esercizio e, quindi, l'intera performance atletica. Per iniziare a definire una dieta equilibrata si deve partire dal fatto che il cibo che si consuma deve in primo luogo assicurare un apporto di energia sufficiente a coprire il fabbisogno energetico e nutrizionale. A partire da questo assunto si dovrebbero seguire le seguenti attenzioni:

1. la copertura del fabbisogno energetico giornaliero costante, evitando drastiche variazioni di peso
2. la suddivisione degli alimenti in pasti principali (colazione, pranzo e cena) e spuntini (a metà mattina ed a merenda)
3. l'assunzione prevalente di carboidrati (circa il 60% delle calorie totali)
4. un adeguato apporto di proteine, corrispondente a circa il 10-15% delle calorie totali
5. un adeguato apporto di grassi (devono rappresentare il 25-30% delle calorie totali)
6. un apporto di fibre costante e quotidiano
7. un apporto di colesterolo non superiore a 100 mg per 1000 Kcal consumate
8. un adeguato apporto di vitamine

A partire da questi elementi fondanti la dieta di un'atleta può variare a seconda della sua attività ma rimane lo strumento principale per permettere una sana ed efficiente prestazione atletica costituendo il primo passo per ogni attività sportiva.

La ricerca farmacologica moderna ha però invaso il mercato con sostanze sintetizzate che possono sopperire a mancanze negli equilibri dell'alimentazione. Le più note sono:

1. Creatina
2. Ribosio
3. Amminoacidi ramificati
4. Idrossi-beta-metilbutirrato
5. Beta-alanina
6. Carnitina

In molti dei casi il sovradosaggio o l'assunzione in mancanza di una reale necessità medica può provocare un sovraccarico delle funzioni epatiche, interferire con il normale assorbimento di altri componenti essenziali dovuti da una corretta alimentazione (altri aminoacidi ad esempio) ed altri problemi come patologie gastrointestinali.

Tali sostanze non sono di per se doping, ma oggi l'abuso di queste sostanze ha creato la convinzione che siano necessarie per migliorare la prestazione. Le analisi di laboratorio però non sembrano confermare questa affermazione, infatti non tutti gli integratori si sono rivelati efficaci nel migliorare le prestazioni sportive. Molte sostanze come aminoacidi ramificati, idrossimetilbutirrato, beta alanina, non si sono rivelate, in realtà, efficaci nel migliorare le prestazioni di atleti in sport di resistenza o in quelli esplosivi e neanche in grado di apportare benefici nel recupero dalla fatica. Stessa sorte è toccata ad altre sostanze come la creatina, non confermando la loro azione positiva soprattutto negli sport di squadra, in questo caso specifico va sottolineato come non ci siano garanzie che una sostanza che apporti un beneficio in un esercizio isolato (uno scatto o un salto), poi abbia lo stesso effetto in un periodo lungo come quello dello svolgimento di una gara sportiva.

L'abuso di integratori, spesso nella pratica sportiva amatoriale e giovanile, genera una preoccupante mentalità alterante, dove emerge che per ottenere un risultato migliore non si possa far a meno di assumere sostanze esterne alla normale dieta giornaliera, questo approccio allo sport può essere un pericoloso prepodeutico alla creazione di convinzione in giovani atleti che poi possano tendere a voler utilizzare sostanze dopanti.

Parole Chiave: dieta equilibrata, nutrizione, alterazione, apporto energetico e nutrizionale, preparazione sportiva.

Argomenti Principali: Cosa è doping e cosa integrazione alimentare, dieta equilibrata e integrazione, l'integrazione alimentare come alterazione del concetto di preparazione sportiva.

Indicazioni Metodologiche: Far costruire ai ragazzi la propria dieta ideale, lavoro di gruppo sulla comunicazione pubblicitaria degli integratori alimentari, costruzione di questionari per la rilevazione di qualsiasi tipo di integratori alimentari nei gruppi di riferimento (famiglia, comitiva, gruppo sportivo).

AUTOSTIMA E CAPACITÀ DI SCELTA: IL DOPING COME FACILE RIFUGIO E LO SPORT COME PERCORSO ALLA RICERCA DEL LIMITE

L'autostima è il risultato di un giudizio di valore conseguente a una valutazione fra ciò che una persona si sente di essere (Sé percepito) e ciò che vorrebbe essere (Sé ideale). Il disallineamento di questi due poli dovuto a più fattori esterni (costanti giudizi negativi, modelli patologici da emulare) ed interni (patologici e non) può diventare un forte fattore di rischio per l'assunzione di sostanze alteranti lo stile di vita. L'accettazione di se e dei propri limiti è infatti alla base di una sana pratica sportiva. Lo sport diviene una palestra per conoscere il proprio fisico, spingerlo verso il miglioramento fino a una naturale (e differente per ogni individuo) barriera che definisce la propria performance. Proprio in questo caso la fortificazione di alcune abilità sociali (life skills) può creare un percorso nel quale il singolo ragazzo o ragazza si appropri della propria dimensione per poi paragonarla (non senza conflitto) con quella percepita dagli altri.

A questo scopo l'azione educativa deve tendere a far crescere la capacità creativa, di problem solving, il senso critico, la comunicazione efficace e l'empatia. In questo modo si facilita la capacità del singolo di "tracciare" la propria strada permettendo di selezionare le opzioni e capire le scelte che può fare (senso critico), di cercare una via personale nelle scelte compiute (creatività), trovare soluzioni alternative da proporre agli altri (problem solving e capacità innovativa) e infine di condividere le scelte con gli altri in una dimensione di comprensione e non di mero calcolo utilitaristico (empatia).

Questo presuppone un una tipologia educativa, e quindi metodologica, che non si basi semplicemente sul NO (no al doping, no alla contraffazione dei risultati) ma che, invece, accompagni il ragazzo o la ragazza attraverso la conoscenza delle norme (modello prescrittivo) dei rischi per la propria salute (modello sanitario) per creare un percorso di scoperta del perché il doping sia da evitare, non solo perché vietato per legge e non solo perché faccia male ma soprattutto perché è contrario alla motivazione che spinge ogni singolo a fare sport da solo o in una comunità (modello partecipativo).

Parole Chiave: percezione del Sé, narrazione, costruzione di significati, sport e limite personale.

Argomenti Principali: Processi di costruzione della consapevolezza dei propri limiti, relazione con gli altri, esclusione/inclusione in gruppi sociali, lo sport come esperimento di se stessi.

Indicazioni Metodologiche: Utilizzare una metodologia fortemente caratterizzata dalla cooperazione, far raccontare storie per descrivere se stessi e gli altri, lavoro di gruppi sul limite percepito da se stessi e quello percepito dagli altri, proporre storie di sport dove la squadra o l'azione cooperativa di più atleti è risultata vincente o particolarmente significativa.

FAMIGLIA E SPORT UN BINOMIO NECESSARIO PER COMBATTERE IL DOPING

Deriva preoccupante e terreno fertile per la proliferazione del consumo di sostanze dopanti soprattutto in ambito amatoriale è sicuramente il fatto di vivere immersi in una cultura che ripropone con forza la dimensione dell'apparire come elemento fondante e dove la manipolazione del proprio corpo (chirurgica o farmacologica) sembra essere sempre più semplice, immediata e priva di controindicazioni.

Il confine, quindi, tra l'alterazione possibile e permessa e quella vietata e perseguita per legge diviene sempre più sfumato finendo per essere uno dei veri motivi del dilagare del doping nella pratica sportiva amatoriale. Il risultato fine a se stesso, la "perfezione" (tutta da verificare e spesso esasperata ed estremizzata), il recupero veloce ed immediato della fatica, anche dove non comporti dei vantaggi evidenti o economici sono perseguiti in maniera acritica e fuorviante, la possibilità di alterare una prestazione diviene una possibilità facile da conseguire e spesso inconsapevolmente senza effetti negativi.

Queste dinamiche disegnano il fenomeno del doping come una particolare forma di tossicodipendenza, fin troppo celata e quotidiana proprio perché non viene riconosciuta come tale, l'uso di sostanze sia per aumentare la propria performance sportiva, che per alterare i propri stati interni risponde alla stessa logica di trasformazione della realtà facendola apparire diversa a se stessi e al gruppo in cui si è inseriti.

Proprio in questa dimensione i gruppi in cui il ragazzo è inserito sono il primo antidoto (o al contrario l'ambito di proliferazione di comportamenti patologici) all'utilizzo del doping e la famiglia sicuramente si pone come primo luogo (insieme alla scuola) dove leggere i segnali devianti, dove riconoscere le dinamiche di distorsione della realtà e dove fortificare le abilità sociali che permettano ai più giovani di scegliere la via della pratica sportiva come momento bello, sano e giusto.

Il lavoro sulle famiglie e dei ragazzi e delle ragazze nelle famiglie, diviene anche lo strumento migliore per una relazione sana con il contesto sportivo e i suoi soggetti (allenatori, dirigenti), selezionando i comportamenti proposti e creando nei propri figli le capacità di discernimento.

Parole Chiave: Dialogo, scuola/famiglia, tossicodipendenza, allenatori, dirigenti.

Argomenti Principali: il corpo come sperimentazione, apparire o essere, dipendenza da prestazione, decisione e condivisione delle priorità, la famiglia come primo spazio dove riconoscere il problema, la famiglia come sistema normativo positivo/negativo, la famiglia e l'allenatore o il dirigente sportivo.

Indicazioni Metodologiche: analisi di storie sportive dove atleti dopati hanno avuto storie di doping in famiglia, Lavoro di gruppo sul concetto di dipendenza.

AGONISMO, SPORT E VITTORIA: I LIMITI DI QUESTA TRIADE

Nel 1988 con il caso di positività a sostanze dopanti di Ben Jonshon ai Giochi Olimpici ha creato sicuramente la nascita di un'attenzione mediatica al tema doping, non che prima non fosse presente il problema nei canali di comunicazione ma sicuramente non sembrava così vicino, diffuso e quotidiano come apparì quella notte d'estate di fine anni ottanta.

A questo aumento dello spazio dedicato nella comunicazione però va affiancato anche l'analisi di come altri elementi nello sport abbiano seguito un'esasperazione e di come questo sistema sia forzatamente un terreno fertile per la proliferazione di comportamenti patologici.

È indiscutibile che un processo di forte economicizzazione dello sport abbia comportato dei mutamenti nel concetto di risultato soprattutto tra i giovani e le proprie famiglie, se ciò lo si inserisce in periodo di globale di crisi economica un primo dato evidente è che vincere per avere un risultato economico è divenuto un mito rincorso (spesso ad ogni costo non solo con il doping ma anche con allenamenti eccessivi, con l'abbandono scolastico, ...) da molti. A questo dobbiamo aggiungere la deriva della medicalizzazione di molti ambiti della vita quotidiana e quindi anche dello sport, ricorrendo alla medicina e alla farmacologia anche dove non solo non ce ne fosse bisogno ma dove fosse palesemente controproducente rispetto ai limiti fisici di una qualsiasi persona. A ciò va aggiunto che, soprattutto nello sport giovanile ci sia una precoce specializzazione con un investimento emozionale da parte delle famiglie che esasperano il conseguimento del risultato in età sempre minori, creando un sistema dove la pratica sportiva trasforma il sano agonismo (la bellezza della vittoria fa parte della bellezza del fare sport) in accanimento.

Educare a una pratica sportiva senza doping significa decostruire queste derive e riportare l'agonismo e la vittoria nel mondo della possibilità sportiva e non in quello dell'unico motivo per cui si pratici uno sport. Conseguentemente si deve contestualizzare il fenomeno dell'assunzione di sostanze dopanti in un quadro più ampio di alterazione delle prestazioni sportive che vedono anche nel doping tecnologico, o quello amministrativo o nel mondo delle scommesse preoccupanti problemi in rapida crescita.

Parole Chiave: iper-agonismo, economicizzazione dello sport, medicalizzazione dello sport.

Argomenti Principali: precoce professionalizzazione, la specializzazione precoce raggiungere un risultato o vincere ad ogni costo? Chi è il mio avversario? La dimensione estetica della vittoria, l'agonismo sbagliato, la precoce specializzazione sportiva, il do-

ping e le altre forme di alterazione del risultato.

Indicazioni Metodologiche: lavoro di gruppo su alcune interviste ad atleti analizzando la prestazione piuttosto che il risultato, analisi di notizie giornalistiche sul rapporto vantaggio economico e sport, lavoro di gruppo sulla ricerca nei giornali non sportivi sul tema doping, analisi dei commenti e delle interazioni sui social di notizie relative a casi di doping, quali altre forme di alterazioni del risultato sportivo esistono? (scommesse, doping tecnologico, ...).



dopout@uisp.it
www.dopout.eu