

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 7 (2005)
Heft: 1

Artikel: Imparare a conoscere i propri limiti
Autor: Sakobielski, Janina
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001609>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 05.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Imparare a conoscere i propri limiti

Doping non significa solo abuso di sostanze proibite, ma è anche una forma di vita, un modo con cui una persona affronta una situazione difficile o una sfida. Per capire il fenomeno dobbiamo quindi prendere coscienza del nostro comportamento: quando ricorriamo a metodi proibiti?

Foto: Kursiv

Janina Sakobielski

«La tematica del doping non è molto adatta da affrontare durante le lezioni di educazione fisica, perché solo pochi allievi praticano lo sport a livello di prestazione» dice Dani Alge, docente di educazione fisica della scuola cantonale di Pfäffikon. «Perciò dobbiamo trovare un altro approccio per spiegarlo ai giovani e per far loro vivere quel tipo di comportamento che può indurre ad usare sostanze dopanti.» E cosa c'è di meglio che indurre i giovani ad esplorare i propri limiti?

Riconoscere il «filo conduttore»

Alla scuola cantonale di Pfäffikon il tema «doping» è parte integrante del programma annuale del corso facoltativo di etica sociale e viene insegnato per due ore a settimana (sull'arco di dieci settimane) o nell'ambito di una settimana di progetto. Dice Dani Alge: «Vorrei sensibilizzare i giovani su una tematica che non concerne solo lo sport di punta, rendendoli consapevoli sul fatto che probabilmente ognuno di loro ha già assunto in una maniera o in un'altra delle sostanze dopanti.»

Così i giovani vanno alla ricerca del filo conduttore che caratterizza la propensione al doping nella vita quotidiana di ognuno di noi. «Questo tipo di comportamento può essere a mio avviso anche copiare un compito, usare il bigino o assumere altri atteggiamenti sleali allo scopo di trarre qualche vantaggio» commenta il docente, affermando di essere soddisfatto quando i giovani prendono coscienza anche solo di

piccole cose: «se il ragazzo si rende conto che usare l'ascensore invece delle scale può già essere considerato un piccolo inganno nei suoi confronti, abbiamo già raggiunto qualcosa.»

Quando non c'è limite

Una volta preso coscienza del filo conduttore nei comportamenti dopanti nella nostra vita quotidiana, Dani Alge inizia a spiegare alla classe il mondo dello sport. «Gli allievi vengono introdotti alla teoria della fisiologia della prestazione e viene loro spiegato cosa succede nel corpo durante e dopo un allenamento.» Ma Alge non si ferma qui: vuole anche che gli allievi possano sperimentare cosa significa fornire una prestazione di punta. Quindi assegna loro il compito di migliorare il record mondiale sui 5000 metri in gruppi di cinque allievi, ma spesso la missione si rivela impossibile anche per i più sportivi della classe. E chi ha già provato a pedalare un minuto ad un ritmo di 400 Watt sulla cyclette (la prestazione media durante una tappa del Tour de France è di 400 a 500 Watt) non può che giungere alla conclusione che i ciclisti siano degli esseri soprannaturali.

Ma cosa significa allora fare sport di prestazione? «Per capirlo gli allievi possono dar vita ad un supersportivo» spiega Dani Alge. «L'interrogativo è: cosa deve saper fare un tennista per battere Roger Federer?» Allora si renderanno conto che dal punto di vista della fisiologia della prestazione non rimane altro da fare che ricorrere alle sostanze dopanti.



Documentazione utilissima

A chi è interessato a presentare la tematica del doping a scuola consigliamo di leggere il giornale con le forbici in mano e di tenere un mangiacassette vicino alla televisione. Ma anche l'Ufficio federale dello sport (UFSP) offre una gamma di materiale didattico specifico fra cui anche un DVD e un CD (in tedesco e francese). Il DVD per esempio informa ampiamente sui diversi aspetti del doping e sull'uso delle varie sostanze, presenta dei soggetti tratti dalla trasmissione televisiva «Time Out» e illustra lo svolgimento dei controlli antidoping. Il CD contiene invece le grandi linee, offre informazioni sostanziali sulle sostanze e sul programma di base dell'Università di Berna e molte altre importanti indicazioni sul doping.

Nel supplemento di «mobile» pubblicato due anni orsono si trovano altri articoli interessanti sul doping, in cui viene data la parola a diversi atleti di punta svizzeri e s'informa il lettore sulle diverse campagne di prevenzione.

DVD: Doping – Gladiatori del nostro tempo, n.193001066

CD: Doping – Informazioni basilari, n.193001065

Supplemento: Prevenzione doping, n.193001086

Ordinazioni:

Ufficio federale dello sport Macolin,
2532 Macolin,

e-mail: dopinginfo@baspo.admin.ch

Per saperne di più: www.dopinginfo.ch

Scommettiamo che ...?

L'intenzione di Dani Alge è anche di trasmettere agli allievi un messaggio centrale: siamo più forti di quanto crediamo. «Sappiamo molto sul lato fisico della prestazione sportiva. Per aumentarla bisogna perfezionare soprattutto la capacità di coordinazione ed esplorare il proprio limite di prestazione.» Ma come fare per permettere ai giovani di vivere esperienze estreme di carattere psichico? Alge li fa partecipare ad un gioco chiamato «Scommettiamo che ...?». I ragazzi devono fare un movimento, per esempio colpire una palla lanciata con una mazza da baseball oppure giocolare con delle palle tenendosi in equilibrio su una sbarra. Quando sono certi di poterlo fare si rivolgono al maestro invitandolo a fare una scommessa, per esempio che riusciranno a colpire quattro palle su cinque con la mazza. Chi vince riceve una ricompensa, altrimenti deve «assumersi un compito sgradevole». Alla fine si intavola una discussione sulla possibilità di superare i limiti fisici e psichici individuali attraverso metodi legali (p.es. allenamento, materiale speciale, ecc.) o in modo sleale (doping).

Ecco perché ... !

Ciò che importa è che gli allievi capiscano il fenomeno del doping. «Come ogni docente vorrei che le mie lezioni aiutino i giovani ad aprire gli occhi e a comprendere il mondo che li circonda» spiega Dani Alge. «Se realizzano che per molte persone il doping è un comportamento naturale, allora sono già a buon punto.»

La lezione diventa veramente avvincente se un relatore speciale, come per esempio Jevgeni Popichin, racconta la propria esperienza davanti alla classe. «Gli sportivi accettano volentieri questi inviti. Inoltre la documentazione dell'UFSP (vedi riquadro) è una base eccellente e offre molti spunti per presentare quest'argomento delicato agli allievi. Peccato che il programma della televisione svizzera tedesca non trasmetta più la trasmissione «Time Out» che forniva preziose informazioni sportive per la propria formazione e per l'insegnamento a scuola.»

m