

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 9 (2007)
Heft: 2

Artikel: Non esistono scorciatoie
Autor: Di Potenza, Francesco / Kamber, Matthias
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001304>

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: 11.02.2026

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

Non esistono scorciatoie

Dr. Matthias Kamber // Il responsabile della sezione lotta al doping all'UFSPÖ la sa lunga sulle novità che intervengono in questo settore. Ed è convinto che l'argomento doping sia indicato per essere affrontato anche a scuola.

Intervista: Francesco Di Potenza

Foto: Daniel Käsemann

► **mobile:** I nostri lettori sono unanimi nell'affermare che il doping non li concerne! Dicono di non averne mai avuto a che fare né a livello di sport scolastico, né a livello di sport societario. Una posizione che secondo lei, corrisponde alla realtà? **Matthias Kamber:** al primo colpo d'occhio, si potrebbe pensare che il doping sia soprattutto un problema che riguarda lo sport di punta. Tuttavia, se si osserva più attentamente, ci si accorge che la situazione è ben più complessa di quanto si creda. Anche durante le competizioni dilettantistiche i partecipanti possono venir sottoposti ad ogni momento a dei controlli. E per quanto riguarda lo sport societario c'è un altro aspetto da tenere in considerazione. Poco tempo fa, ho assistito ad una manifestazione sportiva popolare, i cui organizzatori si lamentavano di come il problema del doping nello sport di punta spinga gli sponsor a ritirarsi anche da eventi minori. Ciò significa che questo fenomeno affonda le sue radici ancor più in profondità. Quando a causa di questa cattiva immagine, anche a livello regionale si fatica a trovare degli sponsor e dei volontari bisogna dedurre che il doping ci concerne tutti.

È a conoscenza di casi di allenatori o di funzionari che hanno incoraggiato dei giovani

atleti a doparsi? Personalmente non ne conosco, ma ultimamente sono stati portati nuovamente alla ribalta avvenimenti passati, quali le pratiche in uso nell'ex Germania dell'est, dove già all'età di dieci anni gli atleti prendevano gli anabolizzanti.

Ma pratiche simili oggi non dovrebbero più essere in uso. Oggi, a preoccuparmi, sono soprattutto gli integratori alimentari. Ci sono allenatori o genitori che incoraggiano giovani e bambini ad assumere dei preparati al fine di migliorare la loro prestazione. Mi riferisco ad esempio alla creatina o ai composti di aminoacidi ramificati che possono essere ordinati per internet. Attualmente ci si interroga troppo poco sulla reale necessità di assumere sostanze del genere, che su molti siti internet vengono pubblicizzate come dei prodotti miracolo. In questo caso, ai giovani si fa credere che grazie a questa o a quest'altra pillola riusciranno a rafforzare la loro muscolatura o ad avere un corpo da sogno senza fare sforzi. Questo atteggiamento forgia «una mentalità doping» che a sua volta può portarne al consumo. Il fatto è che nello sport non esistono scorciatoie. Per riuscire bisogna per forza allenarsi, seguire un'alimentazione equilibrata e ritagliarsi tempo a sufficienza per recuperare, evitando assolutamente pillole o altri intrugli.





Allenarsi o doparsi? La tentazione è forte.

Dunque il lavoro di prevenzione è di fondamentale importanza. Quali strade consiglia di percorrere? Nello sport scolastico e in quello societario bisognerebbe innanzitutto basare il lavoro di prevenzione sull'informazione, poiché esistono numerosi e divergenti punti di vista sulla questione. Secondariamente, è necessario adottare un commitment, ovvero una posizione chiara nei confronti di queste sostanze e impegnarsi a rispettarla. Si tratta in pratica di essere maggiormente consapevoli e di formarsi una personalità. Perciò lavoriamo strettamente con il programma «cool and clean». Con i più piccoli non vogliamo affrontare direttamente l'argomento doping, bensì lavorare ad esempio con degli strumenti didattici per introdurli all'argomento. Facciamo capo anche a delle piattaforme d'informazione, quali ad esempio il nostro sito internet www.dopinginfo.ch.

Per le scuole, il doping è un argomento molto avvincente e con gli allievi si possono ad esempio analizzare domande come: ci concerne o non ci riguarda affatto? E poi c'è la possibilità di approfondire degli aspetti quali l'esplorazione dei propri limiti o l'analisi dei comportamenti individuali di fronte, ad esempio, al consumo di sostanze che creano dipendenza, oppure ancora tematizzare «la mentalità doping».

E questo è davvero efficace? L'impatto è molto difficile da misurare. Bisognerebbe disporre di due gruppi di paragone, uno assistito e l'altro no. Negli Stati Uniti è stato condotto un esperimento simile, dal quale è emerso che nelle classi in cui si è intervenuti con discussioni su anabolizzanti, corpi scolpiti ecc., al termine dell'esperienza i ragazzi avevano un'opinione molto più critica nei confronti degli anabolizzanti e delle promesse pubblicitarie e il loro rifiuto verso doping e droghe era molto più consapevole. Ma è difficile sapere se questo effetto possa prolungarsi nel tempo. Personalmente credo che quando i giovani raggiungono questo tipo di consapevolezza, essa li aiuti a rafforzare la loro personalità e ad imparare a dire di no!

Su molti giovani, gli avvertimenti non provocano alcun effetto. Come si fa in questi casi ad aggirare il pericolo doping e a sensibilizzare i ragazzi? Una cosa è chiara: le minacce non servono a nulla. Bisognerebbe piuttosto impostare la discussione sulla prestazione, i limiti di quest'ultima e le regole in vigore. Oggi ci si lamenta sempre più spesso del fatto che i giovani non (ri)conoscano più le regole – mi riferisco soprattutto agli eccessi, quali la violenza e gli abusi sessuali. Ma lo stesso vale anche per il doping. Quando i ragazzi forniscono una prestazione nel rispetto delle regole e si muovono all'interno dei loro

limiti (e per questo lo sport è davvero un terreno più che ideale) si può parlare di fairplay. Il doping mette in pericolo questo fairplay, come anche l'autostima e il rispetto nei confronti dell'avversario. Se riusciamo a dimostrare tutto ciò ai giovani e a sensibilizzarli compiamo un grande passo in avanti (si può iniziare ad esempio con l'accettare le decisioni degli arbitri). Il doping fa parte delle regole del gioco, ovvero regole che vanno osservate, altrimenti lo sport perderebbe la grande valenza sociale che gli è oggi riconosciuta.

Gli sportivi di punta sono considerati dei modelli dai giovani di età compresa fra i 13 e i 16 anni. Gli avvenimenti legati al doping compromettono però questo stato di cose, macchiando l'immagine dello sport di competizione. Come fare per proteggere i giovani da falsi idoli? La maggior parte degli atleti di punta è consapevole del proprio ruolo di esempio. Ho discusso molte volte con questi sportivi, anche con personaggi di spicco a livello internazionale, e tutti affermano la stessa cosa, ovvero che devono assumersi maggior responsabilità. Anch'io sono fermamente convinto che, in ambito di lotta al doping, sia necessario riporre sulle loro spalle maggior responsabilità e ricordare loro che da molti sono considerati dei modelli da seguire. Faccio un esempio: quando dei ciclisti di fama mondiale vengono colti in fallo e negano qualsiasi loro coinvolgimento con i fatti a loro imputati, danno una cattiva immagine che influisce negativamente anche sulle giovani leve. Mi dà molto fastidio il fatto che, grazie al denaro che lo sport permette di guadagnare, gli atleti possano pagare i servizi di buoni avvocati ed esperti e spesso riescano a cavarsela. Questi sportivi non si rendono conto dei danni che provocano a livello di giovani speranze. Ci sono due cose importanti da fare, la prima è riuscire a mostrare ai giovani cosa può causare il doping e, l'altra, renderli consapevoli delle conseguenze che rappresenta essere colti in fallo. Non possiamo agire per conto degli allievi, ma possiamo fare in modo che le informazioni che forniamo loro li aiutino a decidere e a prendere in considerazione i diversi aspetti.

Anche attraverso le intimidazioni? Gli elementi intimidatori fanno parte della strategia. Un controllo antidoping si basa sempre su tre livelli: deve intimidire, deve smascherare gli imbrogli e deve avere una funzione preventiva, mostrando che i buoni controlli non lasciano scampo. Ma tornando al discorso della scuola, sono dell'opinione che alle medie non bisogna presentare semplicemente l'argomento doping nelle materie di insegnamento, bensì collegarlo ad uno strumento didattico. Tempo fa, in collaborazione con una casa editrice berne di lingua tedesca, abbiamo realizzato un manuale sul tema dei «conflitti», nel quale si spiega la problematica sotto diversi punti di vista, uno dei quali riguarda proprio lo sport e il doping.

Nella scuola media superiore, invece, il doping può diventare un argomento molto interessante da trattare ad esempio nelle settimane a tema. E l'esperienza condotta

dalla scuola cantonale di Uster, che l'anno scorso ne ha organizzata una sulla salute integrando anche il doping nel programma, ha entusiasmato gli alunni.

Dunque, bisognerebbe sempre cercare di contestualizzare il doping? Esattamente e in materie come etica, biologia, chimica, storia e filosofia. Mi è già capitato di discutere con docenti a cui il doping non sembrava assolutamente un tema da trattare durante la lezione. Ma dopo aver consultato il nostro manuale erano così entusiasti del potenziale di questo argomento che ci hanno aiutati ad elaborare una nuova edizione. Nel 2005, abbiamo organizzato un corso di perfezionamento per gli insegnanti, durante il quale abbiamo dimostrato che il tema concerne molte delle competenze che la scuola può trasmettere. Il doping è un argomento molto interessante che può essere introdotto e preso in considerazione in svariati modi.

Durante le manifestazioni scolastiche, la prestazione assume grande importanza ciò che può diventare problematico quando è soprattutto quella individuale a contare. Cosa possono fare i docenti per contrastare questa tendenza? La prestazione conta certamente, ciononostante essa deve sempre essere fornita entro certi limiti e nel rispetto delle regole. È molto importante perciò fissare questi limiti. Gli allenatori e gli insegnanti devono assumere un ruolo di esempio e mostrare le conseguenze che la non osservanza delle regole o il superamento dei limiti possono provocare. Un'altra possibilità è di organizzare, accanto alle «corse in solitaria», anche delle competizioni di gruppo durante le quali la tattica assuma un ruolo rilevante e i ragazzi debbano sostenersi e aiutarsi a vicenda.

Sugli allievi, tuttavia, si esercita sempre più una pressione dal punto di vista professionale, selettivo e della prestazione. Secondo lei, questo atteggiamento non rischia di spingere i giovani nelle braccia del doping per riuscire a soddisfare le esigenze a volte troppo elevate? Questo è un problema generale della società in cui viviamo, basata sulla prestazione. Basti pensare ad esempio agli esperimenti scolastici, durante i quali si cerca sempre più spesso di imbrogliare. In questo caso, tutto il processo educativo è di importanza fondamentale. Quali modelli seguono gli allievi? Si insegna loro che a lungo termine è molto più utile contare su sé stessi e sulle proprie capacità? Prendiamo l'esempio di uno studente in medicina che durante gli esami assume dei betabloccanti per diminuire lo stress. Più tardi, quando entrerà nel mondo del lavoro e dovrà eseguire un'operazione non potrà più farlo e, probabilmente, fallirà. È essenziale svelare costantemente simili meccanismi, perché le scorciatoie non esistono né nella vita scolastica né nello sport.

L'esperienza mi ha insegnato che si procede meglio quando si lavora in modo costante e con visioni a lungo termine, nella consapevolezza che non si può sempre



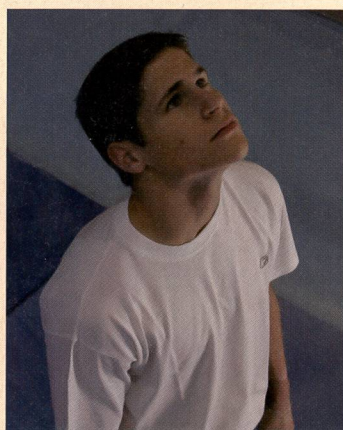
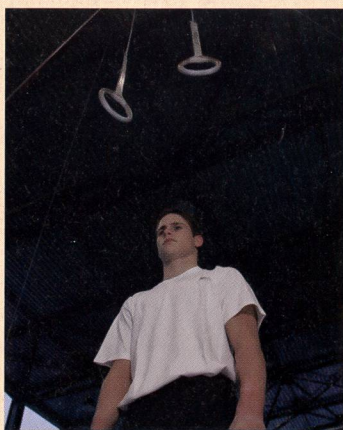
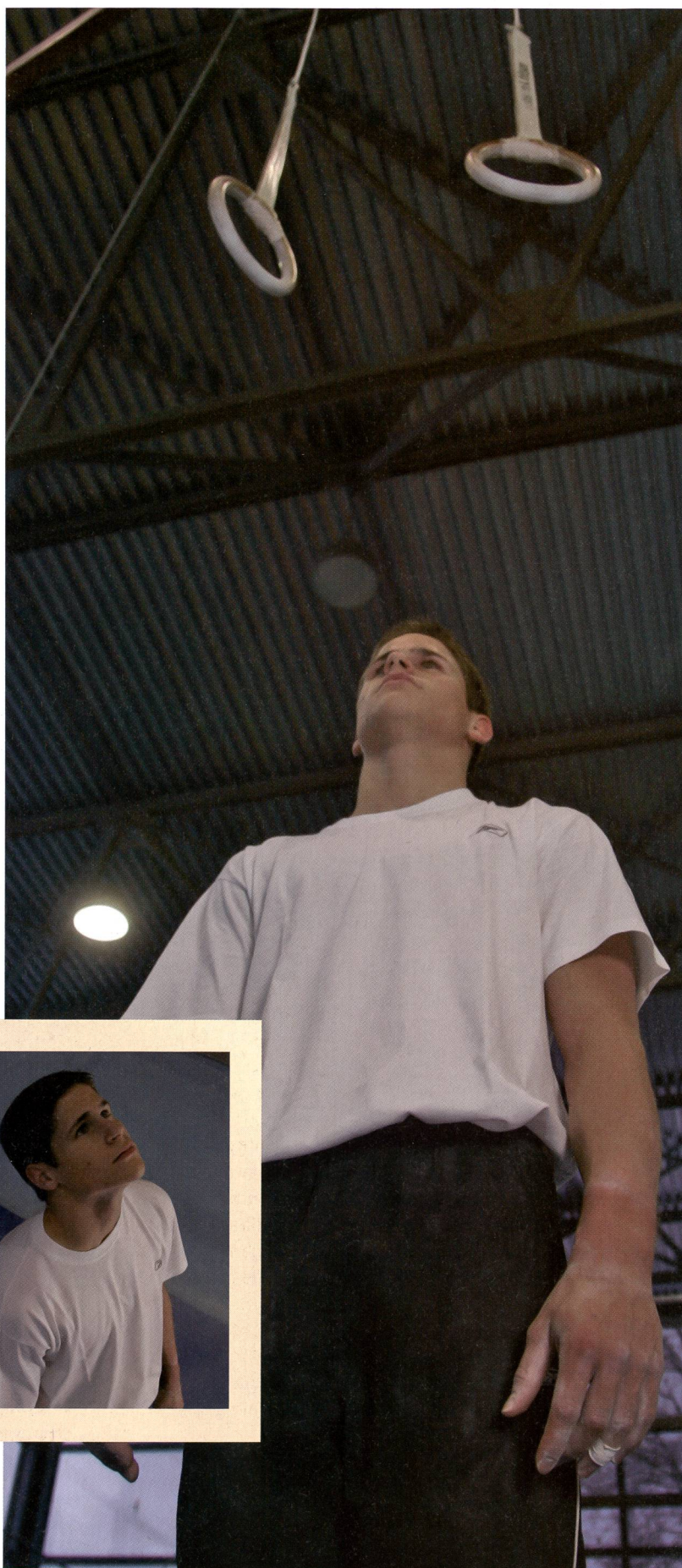
avanzare velocemente e raggiungere subito i risultati sperati. Bisogna imparare anche ad accettare gli insuccessi. Perciò è molto importante che i giovani vivano in un ambiente integerrimo, in cui genitori e docenti mostrino loro i limiti da non superare e insegnino loro a procedere con moderazione e senza desiderare tutto subito.

Gli allievi però non hanno tutto questo tempo a disposizione. Le loro prestazioni devono fornirle immediatamente e non solo quando sono pronti a farlo...

Si ed è proprio per questa ragione che è necessario escogitare qualcosa per migliorare la situazione. Si potrebbe immaginare ad esempio di introdurre dei diversi livelli di prestazione. Non tutti i ragazzi della stessa età devono fare bene le medesime cose. Un allievo dotato per una determinata materia dovrebbe fornire anche lì delle prestazioni elevate. Sarebbe anche interessante formare dei gruppi in cui i singoli membri si incoraggino gli uni con gli altri. È risaputo, infatti, che se in un gruppo tutti corrono allo stesso ritmo non si ottengono risultati, poiché non ci sono stimoli. È indispensabile esprimere le proprie individualità.

Ma questi sono problemi generali con cui la scuola di oggi, e dunque anche la lezione di educazione fisica, sono confrontate. Occorre mettere in pratica più spesso tali aspetti per cercare di alleggerire un po' la pressione che pesa sulle spalle degli allievi. La scuola di oggi vuole proseguire in questa direzione con classi basate sulla prestazione o classi speciali di promozione dello sport. E si tratta veramente della buona direzione! //

➤ Contatto: matthias.kamber@baspo.admin.ch
www.dopinginfo.ch



Il successo è un obiettivo difficile da raggiungere?
Attenzione alle scorciatoie.