

## **DIDATTICA A DISTANZA 11**

Cari ragazzi. Siamo giunti alla fine del nostro viaggio e non potevamo far riferimento alle regole da seguire per poter parlare di sport. Non bastano un campo di gioco e due squadre perché sia possibile giocare una partita. Serve un arbitro che faccia rispettare le regole. Il fischietto che richiama, sanziona e punisce è uno strumento necessario per il corretto funzionamento di una gara. Infatti una partita con troppi falli e scorrettezze non è un gran spettacolo.

Il termine “ sportività” è sinonimo di rispetto, lealtà, capacità di autocontrollo. Ma da quando lo sport è diventato un fenomeno di massa e, di conseguenza, terreno di enormi interessi economici, le strumentalizzazioni e i condizionamenti nei confronti dei singoli atleti e delle squadre sono cresciuti notevolmente. Il motto del barone de Coubertin, ideatore delle moderne Olimpiadi, pare essere stato stravolto; non più “ l’importante non è vincere, ma partecipare”, ma “ l’importante è vincere per partecipare agli utili!”. Vi è stato nello sport anche un progressivo coinvolgimento dei governi nel destinare molti finanziamenti. Il risvolto della medaglia è dato però dai tanti atleti che sono stati rovinati dall’uso di sostanze illecite. Il doping è una delle realtà più inquietanti dello sport moderno e più debilitanti per gli atleti.

## **IL DOPING NELLO SPORT**

Il doping, ossia l’uso di sostanze proibite con lo scopo di migliorare artificialmente l’efficienza psico-fisica dell’atleta, non è un fenomeno recente poiché fin dall’antichità si è fatto ricorso a particolari sostanze per cercare di modificare la prestazione sportiva. Ma è con lo sviluppo dell’industria farmaceutica che si assiste nel XIX secolo ad una diffusione di sostanze come gli ormoni steroidei e i composti stimolanti il sistema nervoso centrale ( amfetamine, cocaina ...) in grado di ridurre le masse adipose, aumentare la forza e le capacità di recupero dallo sforzo, migliorare la prontezza di riflessi e la concentrazione, aumentare l’apporto di ossigeno ai tessuti. Tuttavia accanto agli effetti positivi ci sono anche quelli negativi : aumento del rischio di infarto, complicanze cardiovascolari, emorragie cerebrali, tumori al fegato, impotenza, depressione, dipendenza e morte.

La lotta contro il doping degli atleti professionisti, iniziò dopo la morte del ciclista danese Jensen, alle Olimpiadi di Roma del 1960.

Il CIO ed alcune Federazioni sportive internazionali e nazionali, nominarono una task force medica per studiare delle strategie di contrasto al doping. I primi risultati si ebbero solo dopo la scoperta di un altro famoso atleta dopato all'Olimpiade di Seul nel 1988, Ben Johnson. Le autorità politiche mondiali crearono la W.A.D.A., l'agenzia internazionale antidoping, che pubblicò il primo "Codice Mondiale Antidoping", poi continuamente aggiornato fino all'edizione del 2015.

Però, la caratteristica nuova e più impressionante del doping attuale risiede nella sua ampia diffusione nel settore amatoriale e giovanile. Giovani e amatori sono i soggetti più a rischio, perché lontani da ogni controllo e spesso da qualsiasi tutela. In un'inchiesta recente, condotta nel Veneto su giovani sportivi dilettanti, il 40% degli intervistati ha ammesso che sarebbe disposto a doparsi se questo servisse a intraprendere una carriera professionale. Oltre a confusione, disinformazione e sottovalutazione dei rischi, le motivazioni di base di chi ricorre al doping sono tante. Tra queste elenco alcuni fattori:

- Il bisogno di protagonismo e la fragilità interiore. Tanto più si è sicuri dentro, tanto più è facile aderire a soluzioni sbagliate. Un noto giornalista ha scritto: "Esagerare la propria forza, vuol dire tradire la propria debolezza". Nel mondo dell'apparenza, il protagonismo a tutti i costi diventa una difesa delle proprie fragilità. Il problema è che, con steroidi, EPO e quant'altro, si diventa grossi ma non grandi.
- La ricerca della soluzione magica senza il dovere di fare fatica. La chimica e la tecnologia suggeriscono continuamente scorciatoie rispetto a ciò che si potrebbe ottenere per mezzo dell'impegno, della fatica e della forza di volontà. Se uno sportivo vuol perdere peso o aumentare in fretta i propri muscoli, è ormai istintivo il ricorso al farmaco. Questo vale anche per la tecnologia. Ciò che è nato come elemento accessorio (es. elettrostimolatori), spesso oggi costituiscono l'aspetto centrale della preparazione atletica.
- La convinzione che è importante assumere farmaci per ottenere dei migliori risultati sportivi.

## **LA SOLUZIONE: L'HARDGAINER**

Il doping, l'imbroglio, la slealtà e la violenza sono tutti elementi che uccidono la possibilità di giocare per crescere interiormente, perché permettono di aggirare il confronto con le difficoltà. Senza forza d'animo, una gran massa di muscoli non

serve a niente. Che cosa fare? La lotta al doping e lo sforzo perché le regole siano rispettate sono certamente elementi importanti. Ma forse la soluzione si può trovare costruendo persone forti dentro. Hardgainer è un termine presente nel vocabolario del body building che significa letteralmente “ chi fa fatica a crescere”. L’hardgainer non usa mezzi illeciti né sostanze proibite, non perché è un ingenuo, ma semplicemente perché ha deciso di giocare pulito. Se vengono analizzate le dichiarazioni di tanti campioni sportivi a fine carriera, tutti alla fine dicono la stessa cosa: ciò che lo sport ha lasciato è crescita interiore, carattere, atteggiamenti più efficaci nei confronti della realtà. Questo non significa svilire la competitività, che rimane un valore: desiderare di vincere è qualcosa di molto sano! In sostanza l’hardgainer è proprio colui che accetta di dare il meglio di sé, rimanendo però dentro le regole del gioco che lui stesso ha liberamente sottoscritto. La persona cresce superando le difficoltà, non aggirandole.

### **HANNO DETTO ...**

Valentina Vezzali ( campionessa di scherma): “ Lo sport dovrebbe essere un duello leale tra avversari di pari livello: vince chi mostra più abilità. Chi usa sostanze dopanti è uno sportivo sleale e poiché lo sport è per sua natura il superamento dei propri limiti, se per superare questi limiti bisogna utilizzare delle sostanze vietate e molto pericolose per la salute ... lo sport perde dignità!”.

Jury Chechi ( campione di ginnastica ): “ Dallo sport ho avuto la soddisfazione di grandi successi, ma la vita di ogni giorno la vivo seguendo l’insegnamento che la scuola dello sport mi ha dato: il rispetto per l’avversario, per le regole e, soprattutto, per se stessi e il proprio corpo. Soddisfa di più una sconfitta pulita che una vittoria ottenuta barando”.

Alessandro Donati ( scrittore sportivo): “ Al doping è stato assegnato un significato meno negativo della droga, se non addirittura positivo. È vero il contrario: l’uso del doping comporta una serie di conseguenze a livello individuale e sociale che, se possibile, sono ancora più devastanti di quelle della droga. Sostanze stupefacenti e farmaci che oltre a barare sul campo di gioco, servono spesso per barare nella vita. Il doping concorre a creare un mondo finto nel quale mediocri dirigenti, medici, allenatori e atleti si affermano e diventano improbabili modelli sociali”.

Antonio Rossi (campione di canoa): “ Non è vero che i buoni e i leali arrivano ultimi. I buoni e i leali vincono ancora prima che la gara cominci”.

Paolo Rossi (campione di calcio): “ Non c’è nulla di disonorevole nell’essere ultimi. Meglio ultimo che senza dignità”.

## **CONCLUSIONE**

Tutto è iniziato dal desiderio che avevo di raccontare e scoprire, insieme a voi, la bellezza dello sport e di tutto ciò che gira attorno a questo straordinario strumento che ha caratterizzato la mia giovinezza e ora anche la mia età adulta. Un percorso per scoprire le sue potenzialità e per accettare i suoi limiti, senza la pretesa di insegnare nulla. Non vi ho mai parlato di formule magiche su come sarebbe giusto vivere lo sport, ma vi ho parlato della mia storia, delle mie esperienze, e soprattutto delle lezioni che ho imparato sulla mia pelle e quelle che ho appreso dalle testimonianze di alcuni campioni dello sport. Esse mi hanno insegnato che anche davanti alla pratica sportiva occorre porsi con entusiasmo ed equilibrio poiché la vittoria e la sconfitta fanno parte della vita e quindi bisogna saper vincere senza umiliare gli avversari, e bisogna saper accettare la sconfitta con la convinzione che la vera vittoria ciascuno la ottiene dando il meglio di se stesso. Anche lo sport, come la vita, è un dono. Ci saranno sempre cadute, emozioni, gioie e delusioni ma alla fine , ciò che avremo imparato, vivrà sempre con noi e ci suggerirà come comportarci per accogliere la nostra natura e imboccare la strada che più ci corrisponde. Cari ragazzi, liberate le grandi potenzialità che tutti avete ma che a volte non vi rendete conto di possedere: scegliete di essere protagonisti della vostra vita.

Prof Mirco