



**Un fenomeno
che si è sviluppato
in quanto l'uomo
vuole superare
se stesso verso
un limite tendente
all'infinito, come
una funzione
matematica**

+ ∞



di Giovanni Lodetti e Gaia Oldani
giovannilodetti@hotmail.com

Si cerca lo stimolo estremo della sfida a se stessi. Ma il limite è diverso per ognuno di noi, alcuni aspetti del nostro modo di sentire e vivere sono in parte predefiniti dai nostri genitori e dai nostri nonni. Esiste un limite fisiologico e anche psicologico strutturato e definito entro certi confini anche per quanto riguarda la prestazione sportiva e andare oltre è un po' come barare o forzare troppo la mano della natura.

Attenzione, non si sta affermando in modo dogmatico che la situazione dell'essere sia statica: è verissimo che in alcune condizioni vi sia una certa plasticità del limite, sconosciuta anche ai nostri "avi" genetici. Il limite può, in alcuni casi, spostarsi, indotto da fenomeni realmente a carattere c

Chi si dopa barata

Laureata

eccezionalità. Gli stessi sportivi (quelli veri, che non ricorrono a mezzi illegali per migliorare la prestazione) possono, con duro allenamento, portare le proprie capacità a livelli inizialmente impensabili.

Ma utilizzare sostanze che alterano artificialmente il limite significa sollecitare una macchina complessa come il corpo umano alla gestione giornaliera di un carico di eccezionalità in modo totalmente errato e autodistruttivo.

In Italia vi sono, in base ai più recenti dati rilevati, circa 400 mila persone che fanno uso di sostanze dopanti, di queste circa 300 mila frequentano le palestre, gli altri sono tesserati presso federazioni sportive in un regime di logica amatoriale. Inoltre, dato inquietante, nel 15% delle palestre avviene lo scambio di materiale dopante come prassi.

COSA VUOL DIRE DOPARSI

Per paradosso anche allenarsi in senso canonico è una forma di doping: at-

traverso un sottile e protratto condizionamento, giorno dopo giorno, si assiste a un vero e proprio rimodellamento della struttura cerebrale e si giunge, attraverso l'apprendimento delle pratiche corrette di allenamento, a sostanziali modifiche e quindi a un nuovo e potenziale limite raggiunto.

Fin qui nulla di male, i problemi nascono quando questi modelli di apprendimento non sono supportati da equilibrati sviluppi emotivi e affettivi che possono indurre nell'atleta false o distorte aspettative, qualsiasi sia il suo livello o il suo approccio allo sport. Ci si fa carico di formule di pensiero legate troppo all'apparire più che all'essere: è come investire se stessi in un progetto già in partenza fallimentare e che presenta sempre un conto da pagare, talvolta anche in termini molto alti.

E se si possono "comprendere" ma non giustificare gli aspetti di pressione economica di un'attività agonistica professionistica, sotto i riflettori di un mondo in cui in qualche modo si risponde di persona, cosa si deve dire riguardo agli amatori o addirittura ai frequentatori di spazi fitness?

L'IMPORTANZA DELLA FIGURA DEL TRAINER

La figura del trainer, insieme al preparatore atletico, il medico e, se presente, lo psicologo sportivo, è fondamentale per svolgere un'adeguata opera di prevenzione. In un club di fitness, per lo più frequentato da maggiorenni, è importante far presente, di fronte a questa cultura distorta, che chi ragiona con il doping è fuori moda perché, rivolgendosi alla chimica farmaceutica, non è più padrone di un programma di allenamento tarato sull'armonia della sua macchina-corpo.

Uscire di giri è come uscire di testa. Uscire di testa vuol dire non essere più né competitivi né interessanti, nel-

l'ottica di qualsiasi progetto costruttivo. Ciò implica definire un limite per cui non si è disposti a condividere nessun tipo di aspettativa di lavoro come professionista o atleta serio; si è fuori da una filosofia condivisa di professionisti coscienti e aggiornati. Essere "in" vuol dire semplicemente non doparsi.

Il buon trainer potrebbe avere gli strumenti empatici per relazionarsi con il proprio atleta, in ogni caso la corretta informazione è un dovere imprescindibile in quanto solitamente è la non completa conoscenza degli effetti collaterali a far sottovalutare gli aspetti nefasti del fenomeno da parte di chi fa uso di sostanze dopanti. Uno staff di professionisti potrà intervenire in modo articolato in supporto di chi trova complesso rinunciare all'ausilio chimico.

DALLA PARTE DELLA LEGGE

È importante che i gestori dei club chiariscano, all'atto dell'iscrizione contrattuale con gli atleti e con il personale operante, che l'articolo 9 della legge anti-doping varata nel 2000 dal Governo della Repubblica Italiana punisce con la reclusione da tre mesi a tre anni, e multa fino a 50.000 euro, chi fa uso di sostanze dopanti. Questa comunicazione, anche se sgradevole, creerebbe per lo meno un impatto emotivo piuttosto forte che potrebbe fungere da deterrente.

Un corretto intervento non dovrebbe però fermarsi qui, ma puntare a una revisione della cultura stessa dello sport competitivo, contrapponendo l'atleta vero a quello mascherato e gonfiato dal doping. La gestione di una formazione continua e aggiornata sulle tecniche d'ascolto e relazionali dei trainer e del personale potrebbe portare a una professionalità competente e adatta a gestire al meglio tali problematiche. 

