



## **ISTITUTO COMPRENSIVO "PIRANDELLO"**

Via Santa Maria a Cintoia, 8 Tel. 055781275 - 0557877596 — fax 0557877148  
Scuola Secondaria I<sup>^</sup>grado "Pirandello" – Scuola Primaria "Ambrosoli" – Scuola Primaria  
"Calvino" – Scuola Primaria "Locchi" – Scuola dell'Infanzia "L.Poli"  
50142 - FIRENZE



# **Progetto "Staffetta 4x100 misti...tutti in acqua in gara per la Cittadinanza, Costituzione, Salute e Sicurezza"**

## **CONTRO LA CULTURA DEL DOPING**

**A cura di  
Prof.ssa Stefania Baggiani**

# LE BUONE E CATTIVE PRATICHE NELLO SPORT

## Le regole sono utili

A cosa servono le regole? A scuola ci sono una serie di regole da rispettare: prima di parlare bisogna alzare la mano e attendere il proprio turno, in aula si deve star seduti al proprio posto senza disturbare il lavoro altrui... Se così non fosse, regnerebbe il caos e nella confusione e nel rumore non si imparerebbe niente.

Se viene organizzata una gara occorre che la linea di partenza sia alla stessa distanza dall'arrivo per tutti, che gli atleti partecipanti siano della stessa categoria...

Le regole hanno lo scopo di garantire una gara corretta, con condizioni di partenza uguali per tutti, servono a far sì che la convivenza (ossia la vita insieme) sia ordinata e che le persone si rispettino l'un l'altra. Le regole tracciano dei confini in modo che ognuno possa esprimersi e agire liberamente senza danneggiare la libertà degli altri.

Il valore delle regole è strettamente legato quindi ad un altro valore: quello della **parità**.

## Rispettare le regole è giusto e conviene

Capita a volte di sentirsi combattuti tra il desiderio di rispettare le regole e il desiderio di farne a meno, tra la paura della punizione e la speranza di non essere scoperti.

Rispettare le regole tuttavia, nella vita come nello sport, è fondamentale, perché fondamentali sono i principi della lealtà, della correttezza e del rispetto degli altri. Inoltre rispettare le regole conviene: solo rispettando i diritti degli altri possiamo pretendere che gli altri rispettino i nostri.

Il mondo dello sport ci aiuta a riflettere sulla convenienza della **legalità**.

Non c'è nessun gusto a vincere con mezzi illeciti; chi viola le regole e inganna gli altri una volta, sarà costretto a fare lo stesso in futuro perché non è in grado di ottenere gli stessi risultati in altro modo e "giocando sporco" autorizza gli altri a fare lo stesso.

La legalità è conveniente perché ci tutela dalle ingiustizie, perché ci dà il diritto di pretendere rispetto e correttezza, perché ci fa guardare il mondo a testa alta.

## Le regole dello sport: regolamenti e principi generali

Lo sport è nato quando le diverse attività fisiche sono state dotate di proprie regole. Ogni disciplina sportiva ha il proprio regolamento, che definisce lo scopo del gioco, il campo o lo spazio, le attrezzature che si possono usare, i movimenti permessi e quelli vietati, le sanzioni per gli eventuali falli (cioè per le violazioni delle regole), ecc.

Esistono tuttavia altre regole che sono valide per tutte le discipline sportive, che sono cioè dei principi generali. Appartiene a questa categoria, ad esempio, la regola della lealtà, ossia il fair play. I principi generali dello sport hanno valore anche al di fuori dell'ambito sportivo: nella vita di tutti i giorni, avere un atteggiamento di fair play significa essere onesti, corretti, disponibili verso gli altri.

L'importanza dei regolamenti è riconosciuta da tempo, tanto che i partecipanti alle Olimpiadi, ieri come oggi, si impegnano a rispettarli con un solenne giuramento. Questo avveniva già ai tempi dell'antica Grecia. Oggi durante la cerimonia di apertura dei Giochi Olimpici, un rappresentante degli atleti pronuncia questo giuramento:

*"A nome di tutti i concorrenti, prometto che parteciperemo a questi Giochi Olimpici rispettando ed osservando tutti i regolamenti, impegnandoci a praticare lo sport senza far ricorso a sostanze dopanti e proibite, secondo lo spirito autentico dello sport, per la gloria dello sport e l'onore delle squadre a cui apparteniamo".*

L'accenno al doping e alle droghe è stato inserito nella formula del Giuramento a partire dai Giochi Olimpici estivi di Sidney 2000.

Ugualmente anche i giudici hanno un Giuramento da leggere che li impegna a rispettare ed osservare il regolamenti nella più completa imparzialità, secondo lo spirito autentico dello sport.

Lo spirito di questi giuramenti chiede che si gareggi per mettere alla prova se stessi, per crescere più forti e migliori, non solo per ottenere risultati e vincere, ma per dare sempre il meglio di sé.

### **La violazione delle regole**

La violazione delle regole dello sport viene punita in modo diverso a seconda della disciplina sportive e della gravità dell'infrazione stessa.

Molto più grave dell'infrazione di un regolamento è tuttavia la violazione dei principi dello sport, le sanzioni possono arrivare fino all'esclusione dalle gare, per un periodo più o meno lungo.

### **Che cosa significa "doping"**

Nelle cronache sportive ricorre sempre più spesso la parola DOPING.

Il doping è il ricorso a sostanze e metodi vietati per migliorare i propri risultati sportivi.

Esistono infatti delle sostanze e dei metodi che sono in grado di alterare lo stato fisico e mentale di un individuo. Queste pratiche sono contrarie allo spirito sportivo e pericolose. Sono contrarie allo spirito sportivo perché i risultati ottenuti non sono solo il frutto di allenamento e di impegno, ma sono ricavati in modo artificiale. Inoltre è violato il principio della parità fra i concorrenti. Ed inoltre è pericolosa perché le sostanze dopanti sono dannose e compromettono la salute di chi le assume.

Il termine doping viene dalla parola *doop*, che indicava un miscuglio di sostanze energetiche che i marinai olandesi già quattro secoli fa ingerivano prima di affrontare lunghi viaggi sull'oceano.

Da doop si è arrivati nel Novecento al verbo inglese to dope (e al sostantivo doping) che significa un additivo che modifica il rendimento fisico. Doping è quando atleti cercano di vincere ad ogni costo, grazie a sostanze (farmaci) e metodi (trattamenti) in grado di migliorare la loro prestazione sportiva o attenuare il loro senso di fatica. E' un'azione di doping anche far assumere agli atleti farmaci che mascherano l'assunzione di altre sostanze, sempre illecite, affinché non risultino "positivi" ai controlli antidoping.

### **Breve storia del doping**

- Già nei Giochi olimpici del 668 a.C. si assumevano sostanze stimolanti: erano funghi allucinogeni.
- Si dice che Milone di Crotone (VI sec. a.C.), vincitore della lotta in sei Olimpiadi, si nutrisse con 10 kg di carne e 10 litri di vino al giorno.
- Il medico greco Ippocrate (460-377 a.C. circa) ricostruì la dieta di uno degli atleti greci, Biante: grandi quantità di formaggi, carne di maiale poco cotta, meloni, frutta, uova, vino in abbondanza. Egli concludeva che "*l'atleta per diventare forte non può vivere a lungo*".
- Secondo un altro medico greco, Claudio Galeno (130-200 d.C.), gli atleti greci erano "*uomini con poco cervello destinati a morire presto*". Egli descrive anche, nei suoi scritti, le sostanze che assumevano gli atleti romani per migliorare le loro prestazioni.
- Anche tra gli atleti aztechi era diffusa l'abitudine di mangiare grandi quantità di carne, tra cui cuore umano, prima delle gare.
- Il ricorso a sostanze che fornivano aggressività e coraggio era molto diffuso tra i

vichinghi.

- Nella seconda metà dell'Ottocento, alcuni ciclisti europei assumevano sostanze eccitanti, tra le quali morfina.
- Nel 1865 fu descritto per la prima volta in una rivista scientifica (il "British Medical Journal") un caso di doping (un nuotatore espulso da una gara ad Amsterdam).
- Al 1886 risale la prima morte conosciuta per doping: un ciclista gallese (Arthur Linton), nella Parigi-Bordeaux.
- Il vincitore della maratona nei Giochi olimpici del 1904, Thomas Hicks, aveva assunto stricnina e brandy durante la gara: non fu squalificato, perché le regole ancora non lo prevedevano.
- Le anfetamine, sintetizzate negli anni Trenta del Novecento, diedero origine alla prima vera epidemia di doping farmacologico e iniziarono la loro avventura olimpica nel 1936, ai Giochi di Berlino. La loro diffusione su larga scala come sostanze dopanti ricevette poi grande impulso dal massiccio impiego che ne fecero tutte le forze armate impegnate nel secondo conflitto mondiale. La lista di atleti morti per assunzione di anfetamine è lunghissima; per limitarsi ai più noti:
  - il ciclista italiano Alfredo Falzini (1949, al termine della Milano-Rapallo);
  - il ciclista danese Kurt Jensen (Olimpiadi del 1960);
  - il ciclista inglese Tommy Simpson (1967, Tour de France, mentre scalava il Mont Ventoux, sotto gli occhi delle telecamere);
  - il calciatore francese Jean-Louis Quadri (1968).
- Al 1952 (Olimpiadi di Helsinki), risale probabilmente l'inizio dell'uso degli anabolizzanti.
- Nel 1954, ai Campionati del Mondo di sollevamento pesi di Vienna, gli atleti sovietici, imbottiti di testosterone, fecero incetta di medaglie d'oro.
- Negli anni Cinquanta, in piena «guerra fredda delle medaglie», gli statunitensi risposero all'uso di ormoni sessuali maschili da parte dei sovietici assumendo diversi steroidi-anabolizzanti.
- Negli anni Settanta-Ottanta, le nuotatrici della DDR fecero uso di anabolizzanti.
- Nel 1971 il CIO (Comitato Internazionale Olimpico) pubblicò una lista di sostanze proibite che viene periodicamente aggiornata.
- Fra il 1987 e il 1990 morirono per doping diversi ciclisti.
- Nel 1988, alle Olimpiadi di Seoul, il vincitore dei 100 metri, il canadese Ben Johnson, fu squalificato per uso di sostanze dopanti.
- Agli inizi del 1990 si scoprirono archivi con i nomi di oltre 10.000 atleti della Germania dell'Est che avevano ricevuto sostanze dopanti come parte di un piano governativo.
- Fra il 1987 e il 1990 le nuotatrici cinesi utilizzarono sostanze dopanti.
- Nel 1998 esplose lo scandalo doping al Tour de France, vinto con grande distacco da Marco Pantani, che l'anno successivo, durante il Giro d'Italia, risultò positivo all'antidoping.
- Il 14 dicembre 2000 fu approvata la legge antidoping n. 376, per la tutela sanitaria delle attività sportive e della lotta contro il doping. Tale pratica quindi divenne un reato che comporta a chi lo pratica la reclusione da 3 mesi a 6 anni, con multe da 2500 a 52000 euro.
- Recentemente sono state introdotte anche altre sostanze dopanti, difficili da rilevare

attraverso le normali analisi del sangue e delle urine; tali sostanze agiscono accrescendo la capacità del sangue di trasportare ossigeno (eritropoietina, EPO) o stimolando la produzione di energia da parte delle cellule (ormone della crescita, GH).

### **La lista “nera”**

La WADA (World Anti-Doping Agency) , ente mondiale per la lotta contro il doping, fu fondata nel 1999 per promuovere, coordinare e monitorare a livello internazionale la lotta contro il doping nello sport e in tutte le sue forme e considera doping **qualsiasi farmaco o metodo utilizzato in modo illecito per accrescere le capacità dell'atleta, accrescendo anche i rischi per la salute.**

La WADA pubblica e aggiorna una lista delle sostanze e dei metodi proibiti. In pratica nei controlli antidoping si fanno ricerche di laboratorio per scoprire la presenza di derivati delle sostanze vietate nelle urine; qui infatti si concentrano e sono più facili da trovare. Talvolta bisogna però ricorrere a prelievi del sangue e a indagini più complesse, poiché alcune sostanze, come gli ormoni, sono fisiologicamente presenti nel corpo e quindi l'anormalità è una loro eccessiva concentrazione e non la semplice presenza.

Di seguito l'elenco delle principali sostanze e pratiche dopanti (tratto dalla Legge 522 del 29 novembre 1995):

ELENCO DI RIFERIMENTO DELLE CLASSI FARMACOLOGICHE DI SOSTANZE E METODI DOPING		PRESUNTI VANTAGGI	EFFETTI COLLATERALI
Classi di sostanze doping	stimolanti	Sono sostanze eccitanti. Accrescono l'aggressività, l'attenzione e la concentrazione, mascherano il senso di fatica.	Provocano danni cardiocircolatori, ansia, spossatezza, dipendenza e depressione
	narcotici	Agiscono sul Sistema Nervoso Centrale, servono a lenire il dolore (boxe).	Danno assuefazione
	Agenti anabolizzanti	Azione simile al testosterone, Aumentano la massa muscolare per migliorare la potenza	Effetto mascolinizzante sulle donne, inibiscono la produzione di testosterone negli uomini. Danni epatici, aumento dell'aggressività, aumento della pressione arteriosa, alterazioni del ciclo mestruale, peluria, ridotta produzione di sperma
	betabloccanti	Vengono usati per ridurre il tremore e la paura	Stanchezza eccessiva, mani e piedi freddi, rallentamento del battito cardiaco.
	diuretici	Favoriscono l'eliminazione di liquidi, nascondono la presenza di altre sostanze nelle urine	Eccessiva perdita di minerali che può provocare crampi, danneggiano i reni

	Ormoni peptidici e affini (esempio GH ormone della crescita)	Aumenta la massa magra e diminuisce quella grassa	Può provocare acromegalia e diabete
Metodi doping	Emotrasfusione illecita	<b>Eritropoietina - EPO</b> Prodotta dai reni, favorisce la produzione di globuli rossi, con aumento dell'ossigeno ai tessuti e della resistenza allo sforzo <b>Autoemotrasfusione</b> Si preleva il sangue dall'atleta, si separano i globuli rossi e si reintroducono nell'atleta	Aumenta la viscosità del sangue, può causare occlusione delle arterie del cuore o dei polmoni  Reazioni allergiche, danni renali
	Manipolazione chimica, fisica dei campioni di urine	Sostanze e metodi per alterare l'integrità e la validità dei campioni di urine utilizzati per i controlli antidoping	Scambio dei campioni di urina, diluizione con altri liquidi, inserimento nella vescica, tramite catetere, dell'urina altrui
Classi di sostanze soggette a determinate restrizioni d'uso	alcool		
	marijuana		
	Anestetici locali		
	corticosteroidi		

Ogni fase di gara ha il suo doping

Esistono vari tipi di doping, utilizzati in particolari periodi della stagione agonistica.

Nel periodo pre-gara si fa ingente uso degli steroidi anabolizzanti. Queste sostanze, derivate dagli ormoni sessuali maschili, favoriscono la sintesi proteica e quindi la costruzione di tessuti dell'organismo. I vantaggi dell'uso sono l'aumento della massa muscolare e della forza.

Gli effetti collaterali sono diversi a seconda del sesso e dell'età di chi li usa: negli adolescenti causano una riduzione dell'altezza definitiva; nelle donne provocano la comparsa di caratteri sessuali maschili; nell'uomo compromettono la fertilità e provocano l'atrofia dei testicoli e la calvizie. Ultimo, ma non per importanza: in tutti compaiono alterazioni della personalità.

Durante la gara, invece, vengono utilizzate diverse tipologie di sostanze: se lo scopo è ridurre il livello di ansia e il senso della fatica, sono molto frequenti le anfetamine, i tranquillanti, i betabloccanti, le amine simpaticomimetiche. Queste ultime mimano l'azione dell'adrenalina: aumento del flusso di sangue nei muscoli, della forza contrattile del cuore, della profondità degli atti respiratori e della capacità di concentrazione.

Usando questi farmaci gli atleti hanno l'impressione di fare una prestazione eccezionale: questo effetto è legato all'aumento del tono dell'umore e all'euforia, ma dopo qualche ora dalla somministrazione compare una profonda depressione reattiva.

Gli effetti peggiori sono a carico del sistema cardiovascolare: si possono verificare aumenti della pressione arteriosa e aritmie cardiache pericolose, inoltre aumenta il rischio di morte improvvisa.

I betabloccanti svolgono un'azione opposta a quella delle amine simpaticomimetiche e vengono usati per ridurre il tremore e la paura del pubblico: in alcune discipline, come nei

tiri (arco, carabina, pistola), l'agitazione fa aumentare la frequenza cardiaca e questo disturba la fase di puntamento.

Infine, è stata ultimamente utilizzata la pratica dell'assunzione di eritropoietina (Epo): si tratta di un ormone che stimola la eritropoiesi, regolando la produzione di globuli rossi. L'uso di questo ormone comporta il rischio di sviluppare nel tempo malattie tumorali oltre che altre gravi patologie (eritroleucemia, policitemia vera, leucemia mieloide acuta da aumentata concentrazione di Epo nel sangue).

Nella fase del dopo-gara vengono somministrate sostanze per riacquistare il più velocemente possibile le energie (frequente nei ciclisti durante le corse a tappe).

La distinzione farmacologica tra doping e **integratori** non è chiara: nessuno associa preparati come vitamine e sali minerali al concetto di doping, eppure anche queste sostanze se assunte in modo incontrollato possono avere effetti nocivi sulla salute.

## **Il doping è rischioso**

I rischi legati al doping sono quindi numerosi e molto seri.

Dolore e fatica svolgono un compito importante: avvisano il corpo che deve fermarsi, perché un ulteriore sforzo potrebbe danneggiarlo. Se questi segnali vengono cancellati, il fisico potrebbe sottoporsi a prove che non è in grado di reggere.

Anche la paura è un alleato prezioso: ci invita a valutare attentamente la situazione e a comportarci di conseguenza. Senza paura potremmo sottovalutare pericoli reali.

Soprattutto le sostanze dopanti danneggiano il fisico in modo irreversibile e possono causare malattie molto gravi e addirittura mortali.

## **Il doping è sleale**

Il doping va condannato perché è pericoloso, ma anche perché è contrario allo spirito dello sport. La pratica sportiva mira al miglioramento delle capacità naturali di ciascuno, ricercato attraverso l'impegno e un allenamento rispettoso del corpo.

Chi si dopa non ha rispetto per se stesso, per il suo corpo, per il suo spirito.

Chi si dopa non ha rispetto per gli altri concorrenti, è scorretto e sleale.

Chi si dopa non rispetta i giudici ed il pubblico perché li inganna.

## **La diffusione del doping**

Un numero sempre crescente di sportivi ha fatto ricorso al doping, non soltanto nel settore agonistico, ma anche in quello dilettantistico.

Le responsabilità sono numerose:

- degli atleti prima di tutto, per la pressione psicologica e fisica che subiscono oltre che per la voglia di vincere a tutti i costi, con o benefici consequenti
- degli allenatori e medici sportivi per sfruttare gli atleti, per il prestigio della vittoria, i vantaggi anche economici che ne derivano
- del pubblico, in parte, che invece di ammirare gli sforzi, l'impegno personale, il comportamento leale, applaude solo i vincenti.

## **La lotta al doping**

Ci sono ancora molte difficoltà nella lotta al doping. Il sistema delle liste di sostanze e metodi proibiti è limitato perché non può essere altrettanto tempestivo nel divieto quanto la ricerca nella scoperta di sempre nuove sostanze doping (ancora non illecite perché non scoperte!)

E' una lotta che si combatte comunque ad ogni livello.

A livello mondiale: con il codice Antidoping che ha stabilito regole e sanzioni uguali per tutti. I controlli antidoping sono sempre più comuni, sia al termine delle gare, sia durante

gli allenamenti.

A livello europeo e nazionale: l'Unione Europea ed il Comitato Olimpico Nazionale Italiano promuovono numerose campagne di tutela della salute. In Italia è stata approvata una legge antidoping (n.376 del 14 dicembre 2000) per la "Disciplina della tutela sanitaria delle attività sportive e della lotta contro il doping". Il doping quindi è diventato un reato anche al di fuori delle leggi dello sport con pene severe (reclusione da 3 mesi a 3 anni e multe da 2500 a 52000 euro).

A livello agonistico: sono sempre più numerosi gli atleti che non soltanto praticano uno sport pulito, ma si impegnano attivamente contro il doping.

A livello amatoriale: perché la lotta al doping sia davvero efficace, occorre il coinvolgimento e l'impegno di tutti, sportivi occasionali e semplici ammiratori.

### **Alternative al doping**

Grazie a uno studio condotto dal dott. Hans Selye (medico e fondatore dell'Istituto di medicina sperimentale a Montreal e promotore di svariate ricerche sulla adattabilità degli organismi viventi alle diverse perturbazioni esterne e interne), sulla così detta "Sindrome generale d'adattamento", si è potuto constatare come, in alternativa all'uso dei farmaci, una organizzazione scientifica dell'allenamento potenzia la funzionalità ormonale in maniera naturale e autonoma, "costringendo" l'atleta a vincere e sopportare carichi di lavoro sempre più impegnativi e intensi con un forte intervento della sua volontà e determinazione.

### **Riflettiamo insieme –**

### **Piccola rassegna stampa su doping, imbrogli e nefandezze varie**

#### ***Obbligati a prendere steroidi***

"Mai mia figlia Jennifer praticherà sport di alto livello...Ha sei anni e finché vivrà con me, le impedirò la competizione di alto livello, qualsiasi sia il paese in cui vivremo."

A parlare è la prima donna capace di scendere sotto il minuto nei 100 farfalla, la tedesca dell'Est Christiane Knacke. Il suo, nel 1977, fu un record del mondo che fece rumore, ma da allora è molto cambiata.

"Non accuso lo sport, amo il nuoto: accuso un sistema".

Da un anno vive a Vienna e ha accettato di raccontare la sua storia: una pesantissima denuncia del *doping di Stato*.

"All'età di 10 anni mi allenavo due ore al giorno. A 12 anni due allenamenti quotidiani: nuotavamo più di 10 km al giorno. La scuola? Come tutte le ragazze nelle mie condizioni ero in ritardo sui miei coetanei, ma che importava! Lo avevano ripetuto anche ai miei genitori: - *Con lo sport la vita sarà più facile, potrà viaggiare, avere vestiti nuovi*.

A 13 anni sono seconda ai campionati nazionali giovanili. I miei genitori allora devono firmare un formulario nel quale si impegnano affinché nessun membro della famiglia abbia contatti con l'Ovest. Tutti i giorni in piscina mi ritrovo accanto dei componenti della squadra olimpica. Il mio corpo di bambina cambia, prende presto forma. L'allenatore ci dà compresse di vitamine e proteine, afferma lui. Ne dobbiamo ingoiare tante che talvolta ne gettiamo via una parte nei bagni della piscina. Il 28 agosto 1977, alle 15.48, a Berlino Est, nel corso di un incontro con gli USA batto il mondiale dei 100 farfalla: con 59"78 sono la prima donna a scendere sotto il minuto. Credo ancora di non aver assunto nessun prodotto dopante. Solo vitamine e proteine che mi dà l'allenatore Rolf Glaser. E, ogni tanto, vengo sottoposta a sedute di stimolazione elettrica.

Dopo il record aumentano le distanze nuotate: più di 20 km al giorno. Glaser ripete che devo migliorare perché gli stranieri capitalisti fanno ricorso al doping; un giorno mi dà altre

pillole dicendo che servono per rigenerare più velocemente l'organismo e se non le prendo non nuoterò più. Sulle confezioni non c'è scritto niente. Tutti questi prodotti li prendo perché ho fiducia nel mio allenatore, che considero quasi come mio padre. Ogni giorno prendo la mia dose di steroidi: da 10 a 15 pillole! Mi fanno una puntura, saprò poi che era un misto di cortisone e procaina, un analgesico. Due volte a settimana mi viene fatta una perfusione: il liquido è a volte trasparente, a volte bianco. Sul flacone c'è scritto glucosio. Con questo regime in meno di un anno sono ingrassata di 15 kg: per 1,63 m di altezza sono passata da 50 kg a 14 anni ai 65 dei 16 anni. Ci viene ripetuto: - *Dovete sapere cosa volete essere: ragazze normali o sportive di alto livello. Ma se siete qui è perché avete già scelto.* Ed è vero che se mi vergogno del mio nuovo corpo così gonfiato, se mi sento troppo pesante, continuo a prendere questi prodotti, perché lo sport è il solo mezzo che conosco per poter viaggiare. Nel 1978 sono tra le prime del mondo, ma prima dei mondiali vengo mandata all'istituto medico sportivo vicino Dresda. Ci trovo Petra Thumer, olimpionica del 1976. Anche lei è stata sottoposta a controlli antidoping preventivi: risultiamo positive anche se abbiamo smesso di assumere steroidi da molti giorni. Saltiamo i mondiali di Berlino Est perché dobbiamo essere "ripulite". Ci dicono che le medicine prese non vanno più bene. Restiamo 137 giorni; i medici fanno esperimenti su di noi. E' stato là che ho cominciato a preoccuparmi. Ma se reagisci, perdi tutti i privilegi: studi, appartamento... Per questo ho continuato.

Nel 1980 alle Olimpiadi di Mosca arrivo terza. Poco dopo devo essere operata al gomito destro, perché gli steroidi hanno impoverito di calcio l'osso: è come un cristallo. Oggi dopo tre operazioni è di plastica! Nel 1983 dopo due anni dal mio ritiro, nasce mia figlia. Verso i 6 mesi cade dalla carriozza: ha un grande ematoma, grida, ha dei crampi. E' ricoverata e dopo due settimane i medici dicono che non ha niente di grave. Ha anche la febbre a 40°C. Nel 1984 lotterà in ospedale fra la vita e la morte per 18 mesi. Mi spiegano che ha sofferto non a causa della caduta, ma di squilibri ormonali. Jennifer era figlia del doping! In quell'anno due mie compagne erano incinte. Una ha avuto un aborto spontaneo al 5° mese, all'altra il bimbo è nato con un piede deformi e 3 anni più tardi ne ha avuto un altro con la stessa malformazione. Altre atlete hanno messo al mondo figli deformi.

Oggi ho ritrovato il mio corpo: mi ci sono voluti 8 anni per perdere 15 kg, ma sono sicura che dentro di me gli steroidi vivono ancora. Ho paura. Temo che tali vergogne esistano non solo nella Germania dell'Est... Il caso di Ben Johnson (100 m in atletica leggera) ha dimostrato che a un campione come lui si rimprovera d'essersi fatto scoprire. Ebbene, noi non abbiamo avuto questa fortuna."

S. Bressan, L'Express, 1988

### ***Quelle donne un po' così***

Sulla pesista della DDR Heidi Krieger, oro nel lancio del peso con 21,10 m agli Europei del 1986, gli anabolizzanti ebbero effetto così devastante da indurre caratteri maschili rilevanti, al punto da costringerla a trasformarsi in uomo. Ha avuto molli problemi, ha smesso, ha cambiato nome, vive sotto controllo psichiatrico e ha tendenze suicide. E' costretta a prendere per tutta la vita il testosterone. Le è stato dedicato un premio per la lotta al doping in Germania: nel 2000 ha testimoniato in tribunale contro l'ex capo dello sport della DDR. Anche altre atlete, sciatici, tenniste.. di altri stati si sono dovute sottoporre ad operazioni per cambiare sesso per i danni ormai irreversibili dovuti al doping.

*Tratto da un articolo di Elio Trifari, Gazzetta dello Sport, 20 agosto 2009*  
***L'inganno nasce dentro casa***

*Commento all'articolo di Luigi Perna apparso sulla Gazzetta dello Sport del 31 ottobre 2009:  
PAODOVA- A 15 ANNI "DOTTORE, SOGNO CHE L'EMATOCRITO SUPERI IL 50%"*

Una ragazzina di 15 anni col sangue gonfiato di ozono e porcherie varie per diventare campionessa di nuoto. Un affronto alla vita, alla salute e anche allo sport che dovrebbe esaltare l'armoniosa convivenza di un corpo sano con una testa allenata ad affrontare la realtà con capacità, rigore e adolescenziale esuberanza.

Ma c'è un di più incredibile ed agghiacciante: i maestri dell'inganno sono i genitori. Il papà e la mamma affidavano consapevolmente la figlia al medico dopatore. Eccola: lavora, gioca col suo corpo, uccidi la sua innocenza insegnandole la frode, usala per i tuoi esperimenti, non ci basta avere una figlia, vogliamo una campionessa, lei ribalterà le nostre delusioni in successo, che vuoi che sia la strada per arrivarci. Fa' come vuoi, ma portaci in prima pagina. Come fosse la cosa più normale del mondo. Tanto che il papà aspettava, leggendo il giornale, che la violenza si compisse e la ragazzina, drogata nel cervello e nel cuore da una famiglia senz'anima, sognava un ematocrito bestiale. Io ti ho fatto nascere, io ti dico cosa diventerai, io ti insegno come. L'età dell'innocenza è finita, impara scorciatoie. E c'è chi dice che l'inferno non esiste.

*Enrica Speroni, Gazzetta dello Sport, 31 ottobre 2009*

### ***I dieci imbrogli più grandi della storia***

Così il quotidiano spagnolo Marca ha stilato un elenco dei dieci episodi più gravi verificatesi nella storia dello sport, fino al 2009.

1. **Dora in realtà era Hermann** – Siamo in Germania negli anni '30, Dora Ratjen era un'atleta che faceva salto in lungo, arrivò quarta alle Olimpiadi di Berlino del '36. Due anni dopo, agli Europei di Vienna, ottenne il record del mondo, ma alla fine confessò di essere un uomo, di chiamarsi Hermann e di essere stato costretto a mascherarsi da donna dal regime nazista.
2. **La maratona è più facile grazie al metrò** – Nel 1980 l'atleta statunitense Rosie Ruiz, vinse la maratona di Boston. Il fatto strano fu che la maratoneta migliorò di 25 minuti il tempo da lei realizzato nella precedente maratona di New York, insospettendo l'organizzazione. Fu squalificata con il sospetto che in entrambe le gare avesse usato la metropolitana per finire la corsa.
3. **Il primo disonesto dell'olimpismo moderno** – St. Louis, 1904 terza edizione delle Olimpiade moderne, lo statunitense Fred Lorz vinse la maratona.....grazie a un'automobile che lo trasportò per circa 10 km.
4. **La mano de Dios** – Il 22 giugno del 1986, ai Mondiali del Messico, Diego Armando Maradona segnò il primo dei due gol che permisero all'Argentina di sconfiggere l'Inghilterra 2-1. Cosa c'è che non va? Il gol è stato platealmente segnato con la mano e Maradona, in modo molto poco sportivo, ha esultato come un bambino. L'Inghilterra venne eliminata e l'Argentina vinse i Mondiali!
5. **Handicap che non c'era** – Alle Paralimpiadi di Sidney 2000, la Spagna presentò una squadra di handicap mentali che vinse l'oro nella propria disciplina. Si scoprì che, tranne due membri, nessuno aveva problemi mentali ed uno era addirittura un giornalista.
6. **Tra Harding e Kerrigan** – Tonya Harding è stata una delle atlete statunitensi più chiacchierate per i suoi guai con la legge. La pattinatrice sul ghiaccio soffriva molto il dualismo con la connazionale Nancy Kerrigan, che in più di un'occasione l'aveva battuta. Così Tonya organizzò un'aggressione alla rivale, che fu colpita da un uomo, pagato apposta, a sprangate su un ginocchio. La Kerrigan fu costretta al ritiro e la Harding vinse il titolo nazionale. La ripresa della Kerrigan fu però veloce e poté

partecipare ai giochi di Lillehammer del '94, dove vinse l'argento. Tonya, già sospettata di essere la mandante dell'incidente (poi fu provato), in piena crisi di nervi arrivò solo ottava.

7. **Il fioretto truccato** – Alle Olimpiadi di Montreal del 1976 scoppiò uno scandalo che coinvolse il pentatleta Boris Onishenko. Il russo aveva manomesso il suo fioretto in modo che, durante le gare di scherma, un circuito elettrico nascosto segnalasse stoccate valide anche se erano inesistenti.
8. **Pugni di gesso** – Nel 1983, il mediocre pugile Luis Resto riuscì a sconfiggere con una vittoria schiacciante Billy Collins jr., che fino ad allora aveva vinto 14 incontri consecutivi. Si scoprì che l'allenatore di Resto aveva indurito le bende di protezione alle mani del suo pugile con il gesso, trasformando i pugni del vincitore in veri e propri mattoni.
9. **Autolesionismo per qualificarsi** – Roberto Rojas, portiere del Cile, in una partita di qualificazione ai Mondiali del '90 in Italia, contro il Brasile, riuscì a far sospendere l'incontro per una ferita. L'estremo difensore sosteneva di essere stato aggredito dagli spalti, ma si scoprì che il taglio era auto inferto: il Cile doveva vincere e stava perdendo. Rojas fu squalificato a vita.
10. **La pallina è mia e la metto dove voglio** – Nel 1985, in un torneo di golf valevole per la qualificazione al British Open, David Robertson fu sorpreso mentre spostava la sua pallina sul green e la metteva in posizione più favorevole. Il golfista aveva risalito il pendio davanti ai colleghi per poter effettuare la manovra, ma fu scoperto e punito: multa di € 30.000,00 e sospensione per 30 anni.

*Eurosport – 24 settembre 2009*

## IPOTESI DI UN PERCORSO DIDATTICO

- COSA NE PENSO – Brain storming sul doping – opinioni ed esperienze personali – in gruppo rispondere alla domanda “perché ci si dopa?”, elencare i motivi possibili
- MI CONFRONTO – interviste ad atleti – letture di storie – discussioni plenarie
- NO GRAZIE! SONO LIBERO DI SCEGLIERE – elenco di regole per evitare il doping – come deve essere un vero sportivo
- ECCO LA NOSTRA VOCE – in gruppi o tutta la classe: inventare un messaggio o uno slogan contro il doping