

IL DOPING NELLO SPORT DAL PUNTO DI VISTA DI UN ALLENATORE *

Nicola Veneri

Diplomato ISEF - Tecnico di Pesistica e Cultura Fisica (FIPCF)

È indubbio che la questione “doping nello sport” sia una patata bollente.

È indubbio che, poiché “scotta”, venga passata di mano in mano da sempre, senza che nessuno si prenda veramente l’impegno di farla “raffreddare”, in modo concreto, e non solamente a parole.

L’intento di questo intervento è di essere provocatorio, sia per far riflettere da un diverso punto di vista, sia per dire qualche scomoda verità (almeno questa è la presunzione), per la quale, però, nessuno si senta chiamato in causa, poiché come si dice al cinema: “qualsiasi riferimento a fatti o persone è da ritenersi puramente casuale”. Si tratta di una serie di considerazioni “sparse” a 360 gradi, o giù di lì.

Cosa si intende, dunque, per “doping”? Si intende l’assunzione di tutta una serie di sostanze che possono alterare la prestazione sportiva, migliorando il rendimento dell’atleta, e quindi facendogli ottenere risultati, che con il solo allenamento, non sarebbe in grado di produrre. C’è un lungo elenco di queste sostanze vietate, pericolose per i loro effetti, come ad esempio anabolizzanti, epo, betabloccanti etc., oppure presenti nella alimentazione quotidiana, come la caffeina, che però, se assunte in notevoli quantità, possono alterare la prestazione.

Chiariamo subito che la condanna del doping è, per noi, ovvia, cioè siamo contrari all’uso di sostanze che possano in qualche modo danneggiare la salute di chi pratica

* **Nota dei curatori:** Abbiamo deciso di pubblicare anche questa “provocatoria” testimonianza di un allenatore perché sia utile al lettore per comprendere la realtà del quotidiano, anche se contiene punti di vista molto discutibili e conclusioni non condivisibili. Quanto sopra riportato, che è sotto la diretta responsabilità dell’autore, deve essere considerato quindi come una semplice opinione e non come una indicazione di orientamento.

sport, perché il concetto di sport è relativo al benessere dell'individuo, e tutto ciò che va contro questo non lo accettiamo, ne' tanto meno lo promuoviamo. Chiariamo anche che, essendo la vita un insieme di tonalità di grigio, e non bianco o nero, possiamo comunque fare diverse riflessioni, anche "border-line", nella speranza che ci aiutino a ragionare, a chiarirci maggiormente le idee.

Una prima riflessione riguarda i media: il doping fa notizia, quindi, quando viene scoperto qualcuno positivo, il mostro viene sbattuto in prima pagina, lo si paragona a un drogato e tutti siamo a posto. Il primo pensiero è: come mai questo fa uso di doping? È un losco mariuolo, colui che fino a due minuti prima veniva ricercato da tutti, quello che era il nostro idolo, e che ora acquisisce lo status di appestato... oppure è sempre una persona come noi, con gli stessi diritti e doveri, con il torto di avere commesso uno sbaglio, in mezzo a tanti altri sbagli, spinto anche dal sistema che premia solo i vincitori e i vincenti, che ci dice che chi perde è nessuno? Comincino i media a non demonizzare, ma ad avere più equilibrio nei giudizi, meno enfasi ai vincitori, meno inquisizione a chi sbaglia. Più equilibrio anche nel trattare il doping in relazione al tipo di sport incriminato, perché c'è evidente disparità di trattamento tra sport poveri, pesantemente attaccati, e sport ricchi, che danno da mangiare ai media, e quindi trattati con guanti di velluto.

È l'impostazione del sistema che non è corretta: io sono qualcuno e sono valorizzato, anche in termini economici, solo quando vinco, altrimenti sono il signor Nessuno. Quindi per "essere" devo "vincere" e per vincere, nell'ambito sportivo, si ricorre al doping, perché anche chi nasce campione con il doping diventa più forte, e così si innesta il circolo deleterio di: uso il doping / ho più possibilità di essere vincente / sono gratificato / uso ancora il doping...

Nei media troviamo, a volte, delle notizie di questo genere: "sono pentito di avere assunto creatina", oppure: "hanno vinto grazie alla sostanza proibita della carnitina..."; in alternativa si possono ascoltare le leggende metropolitane che riguardano gli aminoacidi ramificati (nome che ricorda le pozioni delle streghe...), le proteine... tutte sostanze che assumiamo regolarmente con la normale alimentazione ogni giorno, e che, qui sta la disinformazione, vengono fatte passare come sostanze proibite, cosa che fa sorridere l'addetto ai lavori, ma diventa una falsa credenza per la maggioranza delle persone e per le famiglie che hanno i figli che frequentano la palestra e gli ambienti sportivi in genere.

La pericolosità di queste sostanze sta nella quantità con cui vengono prese, perché si possono creare accumuli e sovraccaricare organi, ma ricordiamo che anche bere di seguito cento litri di acqua, può far male! (per inciso, questa era una tortura dell'epoca medioevale).

È altresì vero che molti allenatori si sono dimostrati senza scrupoli e senza professionalità, improvvisandosi dietologi, ma non facciamo di tuttata l'erba un fascio: ci sono anche persone che consigliano gli atleti pensando alla loro salute, e avendo cognizione di causa, come titolo di studio e come esperienza sul campo.

Un'altra riflessione riguarda quella categoria di persone qualificate in un campo vicino a quello sportivo, che spesso dice agli atleti: non serve a nulla assumere aminoacidi o proteine, basta che tu mangi bene e vedrai che risultati: anche questa è una meravigliosa leggenda metropolitana, perché di vero c'è solo che queste persone non hanno mai praticato attività a livello agonistico e forse nemmeno a livello amatoriale. Quando si spinge il proprio corpo oltre il suo limite, aumenta il consumo di vitamine, proteine, sali minerali, glicogeno, e quindi l'integrazione mirata diventa importante, per non creare squilibri; la cosa vera e che è opportuno ricordare è che, lo sport agonistico fa male, proprio perché spinge il sistema uomo spesso al proprio limite e oltre, e il corpo si usura prima, creando, in tempi non lunghissimi, patologie che si porteranno come "souvenir" nell'età adulta (questo non lo dice nessuno... non interessa a nessuno).

Entriamo ora, nel campo minato dello sport a livelli molto alti: davvero pensiamo che i controlli antidoping funzionino? Abbiamo la convinzione che i "malandrini" vengano scoperti nella maggioranza dei casi? Penso, ed è la mia personalissima opinione, che mi sono fatto negli anni, che non sia così! Per prima cosa il controllo antidoping, da sempre, è inadeguato sia per forma (non bastano le analisi delle urine, bisogna testare sempre il sangue, anche se in verità, ora qualcosa si sta muovendo), che per contenuto (si testano sostanze "antiche", quelle all'avanguardia non vengono spesso rilevate), che per tempistica (alcune sostanze hanno periodi di carico e scarico che vengono attentamente studiati, per non far risultare l'atleta positivo in un certo periodo); poi ricordiamo che chi si dopa, a certi livelli, alle spalle ha le migliori equipe di medici, non il salumiere di casa, che quindi sanno il fatto loro riguardo al modo di eludere i controlli.

Sempre a livello di opinione personale, esclusivamente formatasi nei venticinque anni di pratica sportiva come atleta, allenatore e gestore di palestra, credo che la stragrande maggioranza degli atleti di un certo livello, sia molto probabile che usi il doping, perché molte prestazioni non si spiegano altrimenti, la struttura di molti fisici, nemmeno. Però questa è un'illusione, una maldicenza...la verità è che se volessimo veramente fare una cosa seria, cominceremmo a fare controlli a sorpresa (vera sorpresa, non annunciata) nelle sedi di allenamento, a casa, con dei blitz degni di un'incursione delle teste di cuoio...allora forse si ridurrebbe il fenomeno, senza, ovviamente avere la pretesa di debellarlo.

Una cosa veramente triste, e lo dico senza retorica, è che la cultura del doping pare sia ormai presente in tutti i livelli dello sport. Sembra che si dopino persino gli amatori di molti sport famosi che fanno gare per arrivare in posizioni non certo di prestigio, sembra che si dopino ragazzi solo per il piacere di avere un fisico più bello, supportati dall'ignoranza loro e dalla poca coscienza di chi li incoraggia per guadagnare sulla loro pelle. Il consiglio che mi sento di dare a tutti gli allenatori e le persone che frequentano gli ambienti sportivi: la cosa migliore da fare, l'unica che possiamo sicuramente fare, è creare una cultura positiva nelle persone che ci circondano, spiegando i pericoli a cui andrebbero incontro, dando, noi per primi, l'esempio positivo con i fatti, di ciò che andiamo dicendo.

Concludo con un paio di proposte che potrebbero limitare i danni, regolamentando il fenomeno a mio avviso, ormai dilagante, soprattutto nello sport agonistico.

Dividiamo gli atleti in due grosse categorie in ogni disciplina sportiva, i "professionisti" e i "dilettanti"; ai primi, sotto stretto controllo medico, si permette l'uso del doping per avere risultati spettacolari, sponsor, grosso giro di denaro, quindi guadagno e possibilità che sia una sorta di lavoro per loro che quindi comporta dei rischi, che coscientemente decidano di assumersi; ai secondi il divieto assoluto di usare le sostanze dopanti, con controlli severi e con la possibilità di essere squalificati a vita in tutte le discipline sportive, non solo nella propria, qualora vengano trovati positivi una volta; la posta in gioco sarebbe molto alta e molti sarebbero più cauti nell'usare il doping. Questa proposta vuol dire anche bassa ipocrisia a tutti i livelli.

Un'altra idea che credo già in vigore in alcuni paesi del nord Europa, riguarda le palestre, ma potrebbe essere estesa anche alle società sportive: una sorta di marchio di qualità che dia prestigio a chi lo esponga, e riguardi i gestori di palestra o i presidenti di società che si dichiarino contrari al doping e si impegnino a tenerlo lontano dai propri ambienti di competenza, anche loro soggetti a periodici controlli.

Un antico proverbio recita "Regala un cavallo a chi dice la verità, ne avrà bisogno per fuggire". Vado a comprarne uno!