

Il doping è diventata una piaga sociale che ogni anno fa vittime illustri

Matteo SIMONE

psicologo, psicoterapeuta

Tutti gli Stati si propongono di combattere il fenomeno doping, anche se con mezzi diversi. Ultimamente si parla di passaporto biologico dell'atleta e questa potrebbe essere veramente una soluzione ottimale, perché fa una storia del tracciamento ematico dell'atleta stesso impedendogli di fatto di doparsi.



Il doping è diventata una piaga sociale che ogni anno fa vittime illustri come il ciclista Armstrong o il marciatore azzurro Schwarzer.

Gli anabolizzanti vengono usati soprattutto nel body building. Per quanto riguarda invece il ciclismo, si parla di emotrasfusione. Addirittura anche negli sport di concentrazione, come il tiro con l'arco per esempio, sono stati scoperti casi di utilizzo di beta bloccanti.

Si tratta di farmaci, andrebbero usati solo sotto prescrizione medica. Molti infatti investono tanto nello sport, forse troppo. Non viene più vissuta come passione, ma la disciplina sportiva viene vissuta come voglia di vincere, di essere riconosciuto. Poi subentrano altre cose, come gli sponsor, i mass media, che non possono accettare un fallimento.

Devi essere sulla cresta dell'onda, sempre. Mentalmente può accadere di cedere perché si è al limite.

Un altro fenomeno preoccupante, il doping tra ragazzi per questione di estetica. Si va in palestra soprattutto per avere un bel fisico da mostrare.

Quando si diventa campioni, professionisti, non è più sufficiente la sola motivazione intrinseca per ottenere risultati, cioè il piacere, la soddisfazione nel riuscire. Per ottenere la massima prestazione, oltre alla motivazione intrinseca, è importante che ci sia anche una motivazione estrinseca e, cioè, l'essere riconosciuti dagli altri, ottenere i contratti con gli sponsor, i guadagni più elevati.

E' importante che ci siano entrambe le motivazioni perché se si viene a perdere il piacere nel fare un allenamento, nel fare una prestazione, se si fa sport solo per guadagnare, in questo

caso non si è più disposti a perdere, si accettano con più fatica le sconfitte, gli infortuni e si è più facilmente tentati all'usare sostanze dopanti; potrebbe essere questo che ha portato Alex Schwazer, il nostro campione di marcia, alla vigilia delle Olimpiadi di Londra del 2012, a far uso di sostanze, l'aver dato importanza solamente al valore della vittoria e non al piacere, alla soddisfazione nel riuscire a fare un allenamento faticoso, nel riuscire a superare un test duro in previsione di una competizione internazionale, se lo sport diventa solamente fatica, solamente sofferenza, solamente rinunce, lo sportivo crolla, diventa vittima di uno stress che da solo non riesce a gestire e c'è il rischio che arrivi a pensare che senza vittoria è una nullità perché è abituato a riconoscersi solo attraverso gli apprezzamenti degli altri. (1).

Sul *Atletica*, Magazine della Federazione Italiana di Atletica Leggera, n. 1 gen/feb 2013, è riportata un'intervista ad Alfio Giomi nuovo Presidente FIDAL il quale così si esprime rispetto al caso Schwazer (2): "Non riesco a capire che cosa sia realmente accaduto. Più passa il tempo e più diventa difficile delineare i contorni di questa storia. C'è dentro tutto e il contrario di tutto. Tanti interrogativi. È mai possibile che Schwazer abbia fatto tutto da solo? Ma se non ha fatto tutto da solo, che cosa c'è dietro? E tutto quando ha avuto inizio? E per quali motivi? Penso chiedi questa vicenda si sappia solo una parte di verità. Per evitare di essere accusato di superficialità, ritengo giusto non emettere giudizi".

Più che combattere questo fenomeno, si dovrebbe psico-educare con equipe mediche composte da vari specialisti, includendo nell'equipe magari anche ex dopato. Sarebbe una forma di riscatto sociale, di riabilitazione anche per loro. Chi meglio di loro può spiegare come non cadere in errore e come fronteggiare la pressione? La collaborazione in questi casi può fare molto.



Si può addirittura prevenire il doping lavorando proprio sulla persona. Per esempio proprio la triste vicenda di Schwarzer ci insegna come, avendo solo motivazione estrinseche, fama gloria e successo in primis, si arrivi a commettere errori. Il percorso di lavoro inizia dal respiro, dalle sensazioni corporee che la persona, in questo caso l'atleta, prova nell'andare incontro all'evento sportivo.

Nel qual caso la gara andasse male, si lavora anche sulla sconfitta, perché c'è sempre da salvare qualcosa di positivo anche quando le cose non vanno bene. Si spacchetta e si analizza il tutto perché dalle sconfitte si può tornare più forti di prima. Io ho sviluppato un metodo che mi piace chiamare ORA, acronimo che sta per Obiettivi-Risorse-Autoefficacia. E' un approccio psicoterapeutico, e si

indaga sul qui ed ora della circostanza. In sostanza si lavora ovviamente sul presente ma considerando anche il passato ed il futuro. Con questo stratagemma tento di mandare il paziente in quel preciso giorno, magari poco prima della gara e cerco di fargli vivere le emozioni, le sensazioni che ha provato o proverà in quella circostanza. E' un'esperienza multimodale, multisensoriale. La persona si deve vedere lì in quel momento ed in quel giorno.

- (1) Simone M., O.R.A. Obiettivi, Risorse, Autoefficacia. Modello di intervento per raggiungere obiettivi nella vita e nello sport, Edizioni ARAS, Fano, 2013 (in corso di stampa).
- (2) Atletica, Magazine della Federazione Italiana di Atletica Leggera, n. 1 gen/feb 2013, pag. 15-16.

Matteo SIMONE

380-4337230 - 21163@tiscali.it

www.psicologiadellosport.net/eventi.htm