

## INDICE

### Editoriale

Buon 2007

pag.1

Perché PiemontAtletica

pag.1

### La parola ai protagonisti

Attenzione: arriva il giovane gruppo della Safatletica

pag.2

### Il Punto Tecnico

L'editoriale del settore tecnico

pag.4

Internet e Atletica Leggera: una sitografia tecnica

pag.4

Utilizzo dei circuiti come mezzo di sviluppo della forza nella programmazione annuale

pag.5

### Salute & Atletica

#### Leggera

Il Doping: una panoramica sulle sostanze proibite

pag.7

### Bacheca Gruppo

#### Giudici Gare

Circolare Antidoping del dicembre 2006

pag.10

## REDAZIONE

Myriam Scamangas

## COLLABORATORI

Shuela Curatola  
Antonio Dotti  
Paolo Moisè

## Editoriale

### Buon 2007

### Buon 2007 a tutti.

Si riparte e, come potete vedere ad iniziare da questo nuovo strumento informativo, si prospettano delle novità che mi auguro possano aiutare tutti a fare sempre meglio.



Maurizio Damilano  
Presidente Fidal Piemonte

Purtroppo tra queste novità non vi è ancora quella di una pista indoor nuovamente pienamente disponibile per l'attività invernale.

Speriamo sia l'ultimo anno e che dal 2008 si torni a poter gareggiare al coperto a tutti gli effetti.

Parlavo inizialmente di novità, vediamo quali sono quelle che si prospettano in fase di avvio:

- \* il mondo della scuola
- \* la tutela del Talento
- \* il sistema organizzativo

Non voglio anticipare molto, lasciando al momento opportuno la presentazione dettagliata di ognuno di essi.

Vi dico però che la scuola ci ha aperto un canale privilegiato e che cercheremo di ottenere da questa opportunità i migliori risultati a favore dell'atletica e delle società; stiamo definendo un importante progetto per i giovani talenti che interagiscono con i tecnici e le società. Credo sarà una bella e piacevole novità e sarà di stimolo per tutti i ragazzi; sul piano organizzativo apporteremo ulteriori novità per migliorare gli aspetti operativi delle nostre gare.

Come ultima cosa vorrei augurare buon lavoro a Myriam Scamangas che realizza questo nostro nuovo strumento di comunicazione della Fidal Piemonte, e con lei a tutti i collaboratori che con i loro interventi la renderanno strumento vivo del nostro sistema atletica piemontese.

Maurizio Damilano

### Perché PiemontAtletica

**PiemontAtletica** è un mensile che nasce oggi con l'intento di diventare col tempo la rivista e la vetrina dell'atletica piemontese. Ci preme evidenziare subito come non si tratti di un doppiopione del sito internet [www.fidalpiemonte.it](http://www.fidalpiemonte.it) ma di una nuova esperienza che intende coinvolgere i lettori in prima persona.

Già a partire da questo numero zero sono state create alcune rubriche, che saranno una presenza fissa del periodico: l'Editoriale del Presidente della Fidal Piemonte Maurizio Damilano, "La Voce ai protagonisti", spazio dedicato alle interviste di chi fa e vive l'atletica nella nostra regione, "Il Punto Tecnico", sezione curata dal Prof. Dotti e dal Prof. Moisè; "Salute & Atletica Leggera" dedicata alla medicina sportiva e "Bacheca Gruppo Giudici Gare" dove verranno pubblicate le ultime disposizioni segnalate da Roma.

La rivista vuole essere interattiva con i lettori, da cui ci aspettiamo giungano segnalazioni e idee per nuovi spazi da ospitare su queste pagine. L'invito rivolto a tutti è quello di inviare osservazioni, suggerimenti, idee, commenti e domande all'indirizzo [stampa@fidalpiemonte.it](mailto:stampa@fidalpiemonte.it)

Myriam Scamangas

## La parola ai protagonisti



### Attenzione: arriva il giovane gruppo della Safatletica

In questo spazio **PiemontAtletica** intende dare una maggiore visibilità ai protagonisti dell'atletica piemontese, ai suoi attori e a chi la rende attiva; visibilità che vuol dire possibilità di una migliore conoscenza nei confronti di chi vive questo sport nella nostra regione.

Si è scelto di cominciare da un gruppo di atleti e tecnici della Safatletica che ha ottenuto ottimi risultati nel 2006, coronati da due titoli italiani conquistati a Fano nei campionati italiani allievi e che è caratterizzato dalla giovane età di tutti i protagonisti: gli atleti **Federico Chiusano** e **Davide Manenti**, e i rispettivi tecnici, **Erika Lamberti** e **Claudio Lastella**, entrambi al di sotto dei 30 anni e inseriti nel Progetto dell'area tecnica del Comitato Regionale sui Giovani Tecnici.

**Federico Chiusano**, campione italiano allievi di salto in lungo e autore della miglior prestazione italiana di categoria nel 2006 con 7,36 metri, è stato inserito da quest'anno nel Progetto Talento della Federazione Nazionale di Atletica



Federico Chiusano e Erika Lamberti  
(Foto: Safatletica)

Leggera (ricordiamo che nel Progetto Talento sono inseriti altri 6 atleti piemontesi: Federico Tontodonati e Eleonora d'Elcio del Cus Torino, Kevin Ojiaku dell'Atl. Canavesana, Luca Zecchin e Fabio Buscella dell'Atl. Alessandria, e Valeria Roffino dell'U.G.B.). L'anno appena concluso non è stato certo avaro di soddisfazioni per lui, che ha avuto anche la soddisfazione di vestire la maglia azzurra in occasione delle World Gymnasiadi, in cui si è classificato al 5° posto, e dell'incontro internazionale 4 Motori a Milano.

*“Le Gymnasiadi sono state davvero una bella esperienza, soprattutto a livello umano”* dice che Federico, che sottolinea con grande forza come *“per arrivare a questi risultati ci vuole impegno, e molto. A volte pesa, soprattutto per dei ragazzi, non tanto a livello scolastico quanto per il tempo da dedicare agli amici e alla Playstation ma è normale. Se poi i risultati sono questi, ci si allena e ci si impegna ancora più volentieri”*.

Entrare nel Progetto Talento è sicuramente un bel

per un giovane atleta, ma Federico ha le idee chiare: *“E' vero, è una bella occasione, ma non mi cambia la vita, continuerò ad allenarmi e a impegnarmi come prima”*. Forse per scaramanzia, però, non dice Federico se intende fare dell'atletica la sua professione, anche se dall'impegno che ci mette al momento non sembra ci siano dubbi.

Chi invece ha le idee chiare sul suo futuro di atleta è **Davide Manenti**, arrivato all'atletica dopo aver giocato a calcio per diversi anni, ma ora certo di voler continuare nella corsa e in particolare nei 200 metri che l'hanno portato ai vertici italiani di categoria.

*“All'inizio mi mancava l'idea di squadra che è fondamentale nel calcio ma che non è molto presente nell'atletica, che è uno sport individuale; ma poi ho scoperto altre cose interessanti, come per esempio la possibilità di allenarsi anche con le ragazze, e lo spirito allegro delle trasferte in cui comunque ritorna un po' la sensazione della squadra.”*



Davide Manenti e Claudio Lastella  
(Foto Safatletica)

L'entusiasmo sembra essere la caratteristica principale di Davide, aspetto pienamente confermato dal suo tecnico **Claudio Lastella**: *“Davide è una sagoma, che affronta tutto con molto entusiasmo; non ha ancora avuto momenti di calo e quindi bisognerà vedere come reagirà in quelle occasioni”*. Il rapporto tecnico-allenatore tra i due sembra piuttosto solido: Claudio non è stato il primo allenatore di **Davide**, ma quello con cui è riuscito a trovare un punto d'incontro e un equilibrio tecnico e non solo: *“Mi trovo bene con un allenatore giovane perché mi pare che mi capisca di più anche a livello di mentalità perché non si attiene a schemi rigidi in nessun campo come invece poteva accadere con il mio precedente allenatore”*. In effetti i due danno davvero l'idea di una grande e scherzosa complicità che già ora ha portato i suoi risultati e sicuramente continuerà a portarli perché anche in questo caso alla base di tutto c'è l'impegno.

**Erika Lamberti** è invece la giovane allenatrice di Federico Chiusano, ed è stata fino ad ora il suo unico tecnico con cui

Federico dichiara di trovarsi perfettamente a proprio agio: *“Ormai ci conosciamo da un po’ e posso dire che Federico è un po’ complicato come ragazzo, un po’ lunatico forse e taciturno, il suo hobby preferito è decisamente la Playstation, però ha il grande pregio di impegnarsi sempre; ascolta i consigli e, non essendo permaloso, non mi ha mai dato problemi a correggerlo negli aspetti tecnici della sua specialità”.*



Federico Chiusano e Davide Manenti  
Campioni Italiani a Fano (ottobre 2006)  
(Foto: Safatletica)

Se si volesse infine tentare una panoramica sul **mondo dei Giovani Tecnici** ecco emergere alcune luci e alcune inevitabili ombre sul panorama piemontese:

**Lamberti** sottolinea come sia *“una fortuna per un giovane tecnico avere un atleta di valore come è nel mio caso Federico perché ti permette di creare insieme nuove metodologie, nuovi spunti e soprattutto consente di avere uno scambio reciproco.”* Tuttavia, a detta di **Lastella e Lamberti**, il principale problema per chi alla loro età si muove in questo mondo è la diffidenza dei colleghi tecnici più esperti, per esempio sulle metodologie di allenamento innovative che si tenta di adottare o sull’approccio con gli atleti; in generale si ricevono facilmente consigli dagli altri tecnici ma è difficile trovare dei veri e propri maestri nella nostra regione, ancora alla ricerca della classe tecnica di assoluto rilievo di una volta.

Per concludere, il giovane gruppo della Safatletica si aspetta per l’anno nuovo prestazioni all’altezza dell’anno precedente e un’organizzazione maggiormente professionale delle competizioni regionali: desideri assolutamente realizzabili entrambi e chissà, magari oltre ogni più rosea aspettativa.

Myriam Scamangas

## Il Punto Tecnico



### L'editoriale del settore tecnico

L'occasione di una rivista telematica deve essere considerata una ghiotta occasione per i tecnici piemontesi. Avere la possibilità di scrivere le proprie esperienze, esternare i propri dubbi metodologici, affrontare un dibattito con altri tecnici è una di quelle occasioni che non capitano spesso: da non perdere. Sappiamo benissimo quanto sia difficile trasferire su carta le proprie idee, quanto invece sia facile per gli altri giudicare standosene seduti al calduccio, ma ripeto tutto ciò non si può lasciarselo scappare.

Se invece dovremo constatare che anche questo tentativo va a vuoto, non potremo non pensare che il treno dell'atletica stia entrando in stazione e i progressi che questa regione

ha da sempre dimostrato di essere in grado di realizzare finiranno nel vuoto.

Dunque ora tocca a voi, tecnici piemontesi, giovani e meno giovani, esperti o ancora incerti nei primi passi che state muovendo sui campi di atletica, fate vedere che dal Piemonte può nascere ancora l'atletica, quella vera, dei talenti e del risultato tecnico, e non una triste landa di promesse non mantenute e di talenti presto avvizziti.

Mi auguro che la voglia di farvi valere superi la timidezza e l'ignavia e questa rubrica possa prosperare con i vostri sempre originali contributi.

*Antonio Dotti*

### Internet e l'Atletica Leggera: una sitografia tecnica

Con molto piacere mi ritaglio uno spazio nella rivista on line "PiemontAtletica" del nostro Comitato Regionale, voluta dal nostro Presidente **Maurizio Damilano**, diretta dalla responsabile dell'Ufficio Stampa **Myriam Scamangas** e perfettamente in sintonia con le iniziative che la struttura operativa della F.I.D.A.L. Piemonte sta portando avanti con decisione.

Iniziative che vanno verso la qualificazione del nostro movimento e verso un'organizzazione e una gestione dell'Atletica Leggera in linea e al passo con i tempi.

In questo spazio cercherò di rendere ancora più saldo il legame con e tra i tecnici della regione; mi piace ricordare come nel 2006 questo rapporto sia vissuto, oltre che sui campi di gara e di allenamento, nelle frequenti comunicazioni via posta elettronica (5 i notiziari inviati).

L'intenzione in questa sede non è assolutamente quella di sostituirsi alle due iniziative per gli "addetti ai lavori" del Centro Studi sull'aggiornamento dei tecnici: la rivista **AtleticaStudi** (nelle sue rubriche "Rassegna bibliografica", "Formazione continua" e "Recensioni") e la newsletter **AtleticaPuntoFidal**.

Né chiaramente il messaggio che si vuole lanciare è quello

che allenare significa passare il tempo davanti al computer a navigare in internet; il lavoro dell'allenatore è essenzialmente stare sul campo e condividere la fatica insieme ai ragazzi.

Ma questo non ci deve far dimenticare le straordinarie potenzialità di internet e della posta elettronica che ci consentono di attingere le informazioni e veicolarle con grande facilità, velocità e a costi bassissimi.

Parto io col segnalare, come è successo in questi mesi, alcuni siti di interesse, ma la speranza è che questo vi coinvolga e si crei un continuo scambio di informazioni in riferimento anche a pubblicazioni, convegni, seminari, incontri tecnici che si svolgono sul nostro territorio.

Prima di tutto mi preme ricordarvi il prossimo incontro della splendida iniziativa **Atletichiamo**, voluta dal Presidente del C.P. di Cuneo Rosy Boaglio e dai tecnici della provincia, che nei primi tre appuntamenti ha visto una presenza media di atleti, tecnici e insegnanti superiore alle 50 unità. Il **21 gennaio 2007** alle ore 9 nella Palestra di MOROZZO toccherà al Prof. Crabolu relazionare su "Le esercitazioni propedeutiche per i salti".

Ma veniamo al dunque e veniamo ai siti che interessano gli

## Istruttori e coloro che allenano le categorie Esordienti e Ragazzi.

Il primo è [www.sporttraining.net](http://www.sporttraining.net) che vi ho già segnalato in passato e che si definisce "il sito della cultura tecnico-sportiva di base e oltre...".  
Un sito veramente completo nel quale potete trovare tantissime informazioni.



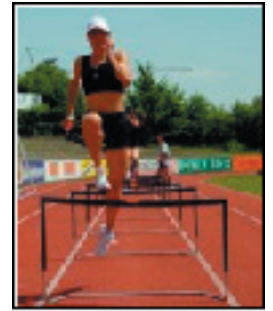
Un altro sito interessante è quello del Comitato Provinciale del C.O.N.I di Forlì-Cesena dove all'indirizzo <http://www.delfo.forlì-cesena.it/conifc/materiale.htm> sono a disposizione un manuale, realizzato dallo staff tecnico, dal titolo "Attività motoria nella scuola elementare e le guide per il "Gioco sport" delle varie Federazioni Sportive.

Inoltre all'indirizzo <http://www.sportpaedagogik-online.de/leicht/leichtunter.html> potete trovare tantissimi spunti per l'attività di avviamento all'atletica leggera (è in lingua tedesca ma vi sono moltissime animazioni che vi aiuteranno).

I tecnici specialisti possono collegarsi a:

\* <http://www.hammerthrow.com> se sono interessati al lancio del martello dove è possibile trovare video, dispense e collegamenti ad altri siti di interesse.

\* <http://www.stabartisten.de/> (cliccare su Übungen alphabetisch) dove i cultori del salto con l'asta potranno trovare filmati di ogni genere, dalla didattica alla forza speciale; inoltre navigando all'interno del sito o digitando [www.stabhochsprung.com](http://www.stabhochsprung.com) è possibile scaricare gli atti del convegno sul salto con l'asta tenutosi a Colonia nel marzo 2006 con le relazioni di Petrov e Canali



\* <http://www.noivelocisti.it/> sito diciamo, "non istituzionale" (mi pareva giusto concludere con un collegamento "nostrano") dove i tecnici della velocità e non solo possono trovare interessante materiale.

Mi permetto di chiudere rivolgendomi ai **Giovani Tecnici** a cui segnalo due collegamenti interessanti dell'università di **Berna** (<http://www.issw.unibe.ch/Sportstudien/Sportbereiche/LA/index.html>) e di **Hannover** ([http://www.erz.uni-hannover.de/ifsw/start/Forschung/Publikationen/2/Xaction=Kugel/Xheadline\\_rewrite=Kugel+weiter+sto%DFen](http://www.erz.uni-hannover.de/ifsw/start/Forschung/Publikationen/2/Xaction=Kugel/Xheadline_rewrite=Kugel+weiter+sto%DFen)), nel primo troveranno argomenti che trattano l'atletica in generale, nel secondo i lanci la fanno da padrone. Penso che possano essere interessanti spunti per tesina o tesi triennali. Vi auguro una stagione ricca di salute e successi professionali.

Paolo Moisè

### Utilizzo dei circuiti come mezzo dello sviluppo della forza nella programmazione annuale

L'utilizzo dell'allenamento in circuito incominciò ad avere grande seguito negli anni '60-'70 allorché i tecnici delle diverse discipline atletiche sulla scorta delle prime indicazioni metodologiche al riguardo delle qualità condizionali scoprirono la necessità di sviluppare tipologie di forza specifiche per le diverse specialità.

Ma se da parte degli addetti alle specialità più propriamente specifiche alla forza (i lanci, per intenderci) il problema non sussisteva in quanto l'utilizzo della pesistica era ampiamente diffuso, nelle altre discipline non esisteva ancora la possibilità di usufruire di strumenti che attualmente popolano le nostre palestre per cui vi era la necessità di sviluppare forza (segnatamente a livello giovanile) attraverso esecuzioni di facile attuazione e di notevole risultato.

A tutto ciò pareva corrispondere l'utilizzo dei circuiti i quali da un lato erano di facile realizzazione per l'esiguità degli spazi e del materiale richiesto per la loro realizzazione, dall'altro per il fatto che consentivano un lavoro simultaneo a gruppi di persone abbastanza numerose.

Il culmine del successo dei circuiti coincise con la pubblicazione di un autore russo, J.A.Gurevic, il quale con il suo libro "1500 esercizi per la strutturazione dell'allenamento in circuito" diede a questo tipo di esercitazioni una patina di sistematicità e quindi di scientificità: la fiducia dell'autore in tali esercitazioni si spinse a tal punto da considerare questo tipo di attività una panacea per tutti i mali e quindi giunse ad avanzare una sua originale idea sul fatto che i circuiti potessero essere usati come attività compensativa ed anti usurante per tutte le attività lavorative; l'autore pensò perciò

di ideare circuiti ad hoc per gruisti, pompieri, muratori, macellai ecc. Questo naturalmente rispecchia la mentalità russa di quel periodo, che incentrava tutto sul lavoro e sul concetto di sport come salute. Tutto ruotava intorno al concetto stato-lavoratore, in questo caso anche portato all'eccesso.

### Come costruire un circuito

La costruzione classica del circuito si basa sulla scelta di un certo numero di esercizi in successione tale da interessare gruppi muscolari ed articolari non vicini: cambiando continuamente distretto muscolare si potrà lavorare (tranne che nel caso del circuito set) su muscoli riposati, ottenendo perciò un'efficacia esecutiva di alto livello.

## METODICHE PER LO SVILUPPO DELLA FORZA IN RELAZIONE ALL'ETA'

ETA'	F. VELOCE	F. RESISTENZA	F. MASSIMA
6-10	Carico naturale	Carico naturale	-
11-13	Carico naturale Piccoli attrezzi Circuiti	Carico naturale Piccoli attrezzi Circuiti	- - -
14-15	Carico naturale Piccoli attrezzi Circuiti	Carico naturale Piccoli attrezzi Circuiti	- - -
16-17	Circuiti	-	Grandi attrezzi
18	Pesistica	-	Pesistica

### Tipologia dell'esecuzione dei circuiti.

E' possibile variare l'intensità del circuito agendo al contempo sul numero delle ripetizioni; otterremo quindi circuiti di tipo:

**1. intensivo:** con intensità relativamente elevate e quindi con un numero relativamente basso di ripetizioni ed un'ampia pausa di recupero. Questo lavoro permette di preparare la muscolatura allo sforzo agonistico e a raggiungere un elevato ritmo cardiaco.

**2. estensivo:** basato su di un numero elevato di ripetizioni a bassa intensità con una pausa appena sufficiente per spostarsi tra le varie stazioni: in questa esercitazione il battito cardiaco viene mantenuto ad intensità costante, e in questo modo si ottiene il duplice scopo di migliorare l'efficienza muscolare e quella cardiocircolatoria.

**3. set (o intensivo resistente):** l'esecuzione di questo circuito riguarderà lo stesso gruppo muscolare che verrà sollecitato sino quasi all'esaurimento. Successivamente si passerà a stimolare un altro gruppo muscolare senza più impegnare quello già sollecitato, consentendo di sviluppare un'elevata capacità di resistenza locale.

**4. modificato:** in questo circuito lo sviluppo della resistenza, ottenuto attraverso stazioni con esercizi specifici, è unito ad un incremento delle capacità aerobiche derivante dall'inserimento della corsa negli intervalli tra le stazioni di lavoro. La fase di corsa può essere eseguita a velocità libera oppure in tempi determinati, controllando così l'intensità globale del lavoro e la sua durata. Una fase successiva con un indirizzo più spiccatamente mirato allo sviluppo della potenza aerobica è costituito dall'utilizzo al termine dell'ultima stazione di un tratto di 600-1000 metri percorso a velocità pari alla soglia anaerobica; questo tipo di circuito rappresenta quindi un momento di avvicinamento alle esercitazioni di sviluppo della potenza aerobica vera e propria che seguiranno solo quando il tecnico sia convinto che lo scopo di sviluppare una forma di forza-resistenza elevata sia stato raggiunto.

La forza assume caratteri estremamente specifici nelle varie discipline sportive perché essa deve sempre essere rapportata alle resistenze che devono essere realizzate; in conseguenza di ciò i circuiti potranno essere costituiti da:

**1. esercitazioni generali:** riguardano tutta la muscolatura corporea e quindi il loro scopo è quello di preparare l'atleta ai futuri lavori

**2. esercitazioni speciali:** comprendono gli esercizi rivolti all'allenamento dei distretti muscolari che verranno utilizzati nella competizione; il loro sviluppo avviene mediante azioni motorie che non ripetono il movimento di gara

**3. esercitazioni specifiche:** hanno il compito di allenare quei distretti muscolari che sono impegnati in gara; queste esercitazioni mirano soprattutto ad ottenere miglioramenti nelle catene cinetiche muscolari, sviluppando contemporaneamente le caratteristiche sia veloci che reattive; il circuito si realizzerà mediante esercizi a tempo determinato, nei quali l'atleta ricerca il maggior numero possibile di ripetizioni.

Antonio Dotti

## Salute & Atletica Leggera



### Il Doping: una panoramica sulle sostanze proibite

In ambito sportivo, il termine doping indica l'uso di sostanze chimiche illecite che portano i parametri fisiologici di un atleta al di fuori degli intervalli di normalità e che sono volte ad aumentare artificialmente il rendimento atletico rispetto a quello che si potrebbe ottenere in modo naturale con un buon allenamento.

Il doping, quindi, trasgredisce le regole di correttezza, di lealtà e di rispetto per gli altri che sono la base fondamentale di ogni disciplina sportiva.

Al giorno d'oggi si vive in una società che si basa sempre sulla competitività e sul successo, così si è arrivati al punto in cui un atleta bada ad ottenere il miglior risultato ad ogni costo ed è proprio per questo motivo che incappa nell'uso di sostanze dopanti.

Si arriva al doping anche per mancanza di fiducia in se stessi e quindi per la paura di accettare i propri limiti fisici, l'assunzione di una sostanza capace di migliorare la propria efficienza dà una grande carica psicologica.

#### Di chi è la responsabilità?

Spesso sono prescritti farmaci per indicazioni non terapeutiche che possono essere acquistati senza obbligo di ricetta e che magari contengono sostanze illecite; anche le ditte possono avere un proprio ruolo, perché a volte si scopre la vendita di farmaci al mercato nero.

Le sostanze illecite spesso sono acquistate clandestinamente e sono prodotte in laboratori che sfuggono ai controlli della legge dove, spesso, non sono garantite le norme igieniche e sanitarie; tali sostanze possono anche essere contaminate e dare maggiori danni alla salute.

La colpa principale e quindi l'unica vera responsabilità è da attribuire sempre a colui che decide deliberatamente di intraprendere la strada del doping.

#### Un po' di storia

Il ricorso alle sostanze chimiche ha radici lontane. Nell'antica Grecia, infatti, si usavano spesso erbe e funghi che si credeva potessero migliorare le prestazioni sportive. All'inizio del '900 si usava assumere zollette di zucchero imbevute di etere, miscele di stricnina e brandy all'interno delle quali venivano fatte macerare foglie di coca. Si arriva piano piano agli anni '50 dove compaiono per la prima volta le anfetamine. Queste pratiche, generalmente, erano eseguite solo nel giorno della gara e solo da atleti professionisti.

#### Ma in realtà.....

Bisogna tener ben presente che l'uso di sostanze dopanti non fa diventare ogni individuo un campione, ma può solo migliorare le prestazioni a discapito della salute (quindi quale guadagno può esistere, se la salute viene meno?).

L'allenamento è l'unica vera strada da seguire per riuscire veramente nelle discipline sportive senza compromettere la vita e soprattutto sapendo di ottenere risultati che sono tutti "farina del proprio sacco!".

Bisogna sempre tener ben presente che è ancora da capire bene scientificamente se, come e quanto il doping faccia andare più forte un atleta.

Molto spesso può capitare che i parametri fisiologici vengano alterati anche per un sovraccarico di allenamento e non è detto che questo venga subito compreso da un medico che a volte si trova impreparato davanti all'esame di un fisico atletico. Per salvaguardare meglio la salute degli atleti, l'ideale sarebbe la presenza di un allenatore che avesse buone competenze atletiche, ma nello stesso tempo anche mediche, così da poter valutare da solo quali possono essere i cambiamenti fisiologici che avvengono nell'organismo di una persona che si allena a livello agonistico.

#### Il doping amatoriale

Purtroppo ultimamente il doping interessa vasti strati della popolazione sportiva, anche a livello amatoriale; per questo motivo, fortunatamente, la nuova legge antidoping ha inserito nelle categorie da controllare anche le manifestazioni amatoriali a livello nazionale (ad esempio i campionati italiani).

In effetti, ultimamente, non si mira solo alla semplice punizione per l'uso di sostanze illecite, ma si cerca di sensibilizzare le persone per arrivare a tutelare la salute degli atleti. Allora perché escludere dai controlli milioni di amatori che partecipano alle gare? La loro salute è forse meno importante di quella degli atleti professionisti? Non credo proprio!

Queste le principali sostanze usate per il doping:

#### Anfetamine

Le anfetamine non sono sostanze naturali perché sono composti di sintesi ottenute in laboratorio dalla lavorazione dell'efedrina ed appartengono al gruppo dei farmaci che stimolano il sistema nervoso centrale.

Sono utilizzate in medicina come terapia sintomatologica della narcolessia, del morbo di Parkinson e dell'obesità; esse provocano assuefazione ed hanno molti effetti collaterali, tra cui i principali riguardano l'aumento della pressione arteriosa e della frequenza cardiaca, insonnia ed allucinazioni.



Tipi di anfetamine

L'abuso è classificato tra le tossicodipendenze e può provocare il collasso cardiocircolatorio o respiratorio. Dopo l'assunzione si ha un senso di benessere, una riduzione dell'appetito, la riduzione della sensazione di fatica. Da un punto di vista sportivo è quindi considerata doping

### Efedrina

E' una sostanza che ha azione eccitante sul sistema nervoso centrale; tale effetto si protrae nel tempo.

Normalmente la si usa in medicina per la cura dell'asma e di alcune malattie cardiovascolari, mentre nel ramo dell'oculistica è usata per provocare la dilatazione della pupilla. Naturalmente essendo il precursore delle anfetamine ha gli stessi effetti collaterali.



Compresse di efedrina

### Gli anabolizzanti

Sono sostanze che derivano dai grassi (comunemente si chiamano steroidi) e svolgono un ruolo fondamentale nei processi biologici e fisiologici dell'organismo. In generale gli anabolizzanti servono per accrescere la forza e la massa muscolare, ma in realtà questi risultati sono riscontrabili solo se si abbina un allenamento e una dieta adeguati. I rischi sono vari: rotture del tessuto connettivo quindi dei tendini, maturazione scheletrica eccessiva nei giovani e poi successivo arresto della crescita, aumento della pressione arteriosa e del colesterolo dannoso, nell'uomo atrofia dei testicoli riducendo la fertilità, nella donna problemi mestruali, a volte anche tumori al fegato e alla prostata.

Fra gli steroidi il più conosciuto è il nandrolone che riesce a stimolare la produzione di proteine ed è normalmente impiegato in medicina nelle patologie costituzionali (eccessiva magrezza, denutrizione).

Ha la capacità di aumentare la massa muscolare, di conseguenza è molto usato in tutte quelle discipline dove serve molta forza, ma serve anche per migliorare i tempi di recupero fra un allenamento e l'altro.



Nandrolone

Non è ancora stato scientificamente provato se un uomo può

produrre o meno quantità naturali di nandrolone, per cui viene considerato positivo solo un atleta che ha una concentrazione nelle urine superiore ai 2 ng/ml (per le donne 5 ng/ml).

Il nandrolone provoca o accentua la tendenza di un individuo al diabete, può dare effetti cardiovascolari, disfunzioni al pancreas, nelle donna si ha una diminuzione dei caratteri femminili ed un'accentuazione di quelli maschili, problemi ormonali che a lungo andare recano seri danni al metabolismo normale di un individuo, danni al fegato, agli organi genitali.

### Glucocorticoidi

Sono ormoni naturali prodotti da una ghiandola (surrene) che si trova sopra i reni. Il più importante è il cortisolo, che è alla base di molti farmaci che appartengono alla categoria dei cortisonici, spesso usati per la cura delle infiammazioni e per le allergie.

Hanno moltissimi effetti collaterali, ma il più importante, per quanto riguarda gli atleti, è quello relativo all'osteoporosi; infatti le sostanze cortisoniche (in dosi eccessive) provocano indebolimento della struttura ossea provocando facilmente fratture.

### Ormone della crescita (somatotropina)

E' secreto da una ghiandola chiamata ipofisi ed è responsabile della crescita; la somatotropina è stata scoperta nel 1921.

La concentrazione nel sangue dell'uomo varia da 1 a 5 ng/ml, ma ha picchi anche di 10 ng/ml in seguito a forte stress o dopo un superallenamento, che però si dimezzano nell'arco di un quarto d'ora.

La somatotropina interviene nella sintesi delle proteine, nel metabolismo dei carboidrati e nel metabolismo dei grassi, interviene nella formazione di tessuto osseo, favorendo un aumento dell'assorbimento intestinale di calcio e fosforo. Una carenza di produzione di somatotropina provoca il nanismo, mentre un eccesso è alla base del gigantismo.

La somatotropina è prodotta in laboratorio; tra gli effetti più gravi della sua assunzione si trovano l'ingrossamento delle ossa del viso e delle mani, la ritenzione di acqua e di sale con comparsa di edemi, l'aumento della probabilità di diabete e di ipertensione, la comparsa del cancro colonrettale e la morte prematura.

### Eritropoietina (EPO)

E' l'ormone che regola la produzione dei globuli rossi da parte del midollo rosso delle ossa ed aumenta la concent-



produzione migliora la capacità di trasporto dell'ossigeno nel circolo sanguigno. Spesso è usata per affrontare le gare che richiedono sforzi prolungati.



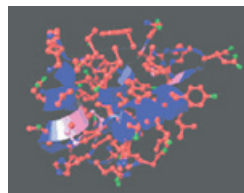
Si tratta pertanto di una sostanza prodotta dal nostro corpo e, poiché viene impiegata per curare anemie in pazienti soprattutto con patologie renali o tumorali, a molti atleti non è del tutto evidente la sua classificazione fra le sostanze dopanti o comunque dannose per la salute.

Le tracce dell'EPO nel sangue restano per circa 7-8 giorni per cui, se i controlli vengono eseguiti subito, si può davvero svolgere una lotta all'uso di questa sostanza.

Le conseguenze che provoca la sua assunzione sono: ipertensione, mal di testa, dolori articolari, il rischio di infarto ed ictus, cirrosi epatica.

### Insulina

Molti atleti si autoiniettano l'insulina per abbassare la concentrazione di glucosio nel sangue e favorire l'utilizzazione da parte dei tessuti. Il suo utilizzo è finalizzato a migliorare le prestazioni sportive e la capacità di resistenza attraverso un aumento della massa muscolare e dei depositi di glicogeno (principale riserva di zucchero a livello del fegato e dei muscoli). Se iniettata in dosi massicce allora può causare anche l'ipoglicemia.



La struttura dell'insulina: rosso (carbonio), verde (ossigeno), Blu (azoto), rosa (zolfo)

### DHEA (deidroepiandrosterone)

Il DHEA è prodotto dalla corteccia della ghiandola surrenale posta sui reni, concorre alla produzione di mielina (la guaina che avvolge i nervi del sistema nervoso), contribuisce alla

riduzione delle cellule adipose, viene convertito in ormoni sessuali maschili, è utile nella terapia di malattie autoimmuni (lupus), migliora l'umore e la memoria e protegge dall'aterosclerosi. La concentrazione di DHEA diminuisce a partire dai trent'anni, verso i quaranta la diminuzione incomincia a essere rapida.

Per quanto riguarda lo sport, il DHEA rientra nella lista di sostanze proibite perché potrebbe (la sua vera efficacia è ancora in fase di sperimentazione) far aumentare la massa magra e ridurre quella grassa.



Compresse di Deha

### NESP (nuova proteina che stimola l'eritropoiesi)

La NESP favorisce la produzione dei globuli rossi; a livello medico lo si usa per la cura di forti anemie in pazienti che hanno patologie renali o tumorali. Ha un'azione nettamente superiore a quella dell'EPO, perché ha una durata maggiore e quindi consente somministrazioni più distanziate nel tempo e con dosaggi minori. In medicina, infatti, è somministrato ogni 15-20 giorni ed è meglio tollerato dall'organismo dei pazienti.

La NESP normalizza i parametri dei pazienti anemici, quindi risulta molto difficile riuscire a scoprirne le tracce attraverso le normali analisi del sangue, perché le variazioni sono blande e soprattutto prolungate nel tempo. La sua scoperta può essere eseguita solo con controlli incrociati di sangue ed urine.

In più va anche sottolineato che c'è stato un rifiuto da parte delle case farmaceutiche che producono la NESP ad inserire nella molecola una sostanza tracciante che ne faciliti il riconoscimento durante le analisi dell'esame antidoping.

*Shuela Curatola*

## Bacheca Gruppo Giudici Gare



### Circolare antidoping del 6 dicembre 2006

Al fine di precisare alcuni aspetti relativi ai CONTROLLI ANTIDOPING nel corso delle manifestazioni, si ricorda quanto segue.

1) Nelle manifestazioni nazionali ed in quelle internazionali, nelle quali non sia stato designato, da parte della I.A.A.F. o della E.A.A., il Delegato all'Antidoping, il sorteggio delle gare e delle posizioni da sottoporre al controllo è di competenza del Giudice Delegato all'Antidoping. Come previsto, infatti, nella reg. 114 del R.T.I., il Delegato al Controllo Antidoping è "responsabile di tutti gli aspetti collegati al controllo antidoping", tra i quali vanno compresi anche i suddetti sorteggi.

L'ispettore medico, cioè il medico designato dalla F.M.S.I., che assume la qualifica di D.C.O. (Delegate Control Officer), secondo sia la regolamentazione I.A.A.F che quella C.O.N.I. F.I.D.A.L., è "incaricato di effettuare il prelievo" ed assume "la responsabilità dei servizi relativi al prelievo dei campioni". Nulla vieta, però, che il Giudice Delegato all'Antidoping, allo scopo di dare trasparenza al proprio operato, effettui tali sorteggi in collaborazione con l'ispettore medico ed alla presenza dei giudici addetti al Centro di Controllo Antidoping.

2) Qualora l'atleta da sottoporre al controllo antidoping sia minorenni, è preferibile che questi sia accompagnato da un suo rappresentante. A norma dell'art. 13.2 della normativa antidoping C.O.N.I. F.I.D.A.L., il rappresentante dell'atleta può, in questo caso e se richiesto dall'atleta, presenziare anche alla produzione del campione. Il rappresentante dell'atleta, sempre secondo il suddetto articolo, può firmare, in aggiunta all'atleta, i verbali del controllo.

3) A norma dell'art. 13.5 della normativa antidoping C.O.N.I. F.I.D.A.L., un accompagnatore (chaperon, secondo la definizione della W.A.D.A.), cioè un giudice addetto all'antidoping, deve accompagnare l'atleta dal momento della notifica sino al suo arrivo al Centro di Controllo Antidoping.

L'accesso al Centro di Controllo Antidoping è riservato esclusivamente al personale in servizio presso tale postazione.

4) Il controllo antidoping deve essere effettuato qualora venga migliorato un primato italiano, continentale o mondiale, sia assoluto che della categoria juniores ( cfr. RTI Regole 261/262/263). Si ricorda che, a parte i primati della categoria juniores, non sono riconosciuti altri primati di categoria. Nel caso venga migliorato un primato nazionale da parte di un atleta straniero, il controllo deve essere effettuato su richiesta dell'atleta. In caso di migliore prestazione in gare per le quali non è riconosciuto il primato, non deve essere effettuato il controllo antidoping.

5) Qualora in una posizione estratta della classifica finale si siano classificati più atleti in parità, devono essere sottoposti a controllo antidoping tutti gli atleti in parità.

6) Se in manifestazione, in cui non è previsto il controllo antidoping, si presentano ispettori medici, inviati dalla Commissione antidoping del Ministero della Salute o della Commissione Scientifica Antidoping del Coni, per effettuare controlli a sorpresa, si raccomanda di offrire la massima collaborazione, evidenziando, però, che eventuali carenze logistiche sono dovute alla mancata programmazione di tali controlli.

7) A partire dal 1° luglio 2006, il materiale necessario all'esecuzione dei controlli antidoping, eccetto i moduli di notifica, viene dato in consegna dalla F.M.S.I. direttamente ai D.C.O., che ne curano sia il trasporto nel luogo dell'evento che la relativa spedizione ai destinatari previsti dalla normativa. I moduli di notifica vengono fatti pervenire al Giudice Delegato all'Antidoping a cura della F.I.D.A.L.