

Fairplay: Prevenire, non fare la morale

Il programma nazionale di prevenzione nello sport svizzero si chiama «cool and clean». Grazie a dei giochi coinvolgenti permette di approfondire insieme ai giovani durante gli allenamenti temi come le prestazioni sportive, la correttezza, le sostanze che generano dipendenza e il doping.



Foto: Wagner/Geissmann

Lo sport è sinonimo di entusiasmo, emozioni, gioia di vivere e contribuisce a mantenere la forma fisica. E non è tutto. Lo sport è un ottimo strumento per forgiare lo spirito di squadra, esercitarsi ad assumere comportamenti corretti e trasmettere valori interpersonali.

È questo il campo d'azione del programma nazionale di prevenzione nello sport che promuove uno sport pulito e corretto. «cool and clean», patrocinato da Swiss Olympic, Ufficio federale dello sport UFSP e Ufficio federale della sanità pubblica UFSP, si rivolge in particolare ai giovani in età compresa fra i 10 e i 20 anni ed ai loro monitori.

Atteggiamento responsabile da parte dei giovani

Una prevenzione efficace si costruisce giorno dopo giorno e deve svilupparsi sul lungo termine. «cool and clean» accompagna i giovani e i loro monitori verso il raggiungimento dei loro obiettivi, senza mai perdere di vista i singoli bisogni. La prevenzione, inoltre, va orientata verso la pratica, ciò significa che gli atteggiamenti esemplari assunti durante l'allenamento e le esperienze positive vissute nella pratica sportiva vanno riprodotti nella vita in generale. L'accento è posto sulla responsabilità individuale dei giovani e sul ruolo di esempio degli adulti.

Tossicomania al bando

Fornire una buona prestazione deve essere fonte di motivazione e di stimolo. I giovani devono avere dei sogni, formulare degli obiettivi propri e trovare la loro strada. Lo sport offre loro l'opportunità di vivere giorno per giorno piccoli e grandi successi e, durante gli allenamenti e le gare, essi hanno la possibilità di mettere in pratica la correttezza. Chi si occupa di loro ha invece il compito di trasmettere nozioni sportive e valori profondi.

[Qui trovi altri contenuti sul tema del fairplay](#)

«cool and clean» si impegna a promuovere l'attività sportiva orientata sulle prestazioni senza far uso di doping. Fra i messaggi principali divulgati da «cool and clean» vi è la correttezza nei confronti degli avversari e di sé

stessi.

Mettere in pratica la prevenzione

Il programma di prevenzione mette a disposizione degli strumenti didattici da inserire negli allenamenti sotto forma ludica. Inoltre, prevede cinque commitment (impegni) che gli atleti devono rispettare. Per ognuno di questi commitment sono stati realizzati anche degli esercizi.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 37/2008, Reto Aebi, Hans-David Steiger, Adrian von Allmen, René Huber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO