



LICEO SCIENTIFICO "FRANCESCO SEVERI"

Via Gabriele D'Annunzio - 84133 Salerno

Tel. 089 752436 - fax 0896307916 - C.F. 80028030650 - C.M. SAPS06000L

e-mail: saps06000l@istruzione.it - pec: saps06000l@pec.istruzione.it

Sito Web: www.liceoseverisalerno.edu.it



*Ministero
dell'Istruzione e del Merito*

LICEO SCIENTIFICO STATALE
"F. SEVERI" - SALERNO
Prot. 0005612 del 11/05/2026
V (Uscita)

Alle Studentesse e agli Studenti
Ai rispettivi Genitori
Ai Coordinatori di classe
Ai Docenti
Al Personale ATA
Al DSGA
Al Sito WEB
In bacheca alle classi

Oggetto: 19 maggio 2026 - incontro sull'educazione e prevenzione del doping nello sport

Si comunica alle persone in indirizzo che martedì 19 maggio 2026, dalle ore 10,30 alle ore 12,30, si terrà presso il nostro auditorium un incontro formativo sull'educazione e la prevenzione del doping nello sport.

L'iniziativa è organizzata nell'ambito del progetto Get the Health Power (GHP), iniziativa europea cofinanziata dal programma Erasmus+ nell'ambito della call Small-Scale Partnerships, e rappresenta un momento di riflessione e sensibilizzazione sui valori dello sport pulito e sulla corretta cultura sportiva.

Pertanto, i docenti interessati potranno comunicare l'adesione delle loro classi al prof. Giovanni Citro entro le ore 12 di lunedì 18 maggio e, sin da ora, si raccomanda agli studenti un'attenta e consapevole partecipazione. I docenti in orario vigileranno sulle classi presenti in auditorium.

Al termine dell'incontro gli studenti e le studentesse rientreranno nelle proprie aule. Al fine di una migliore organizzazione, il numero delle classi partecipanti non potrà essere superiore a 6/7. In caso di eccedenza di richieste si procederà al sorteggio.

Si allega locandina dell'evento.

LA DIRIGENTE SCOLASTICA
Barbara Figliolia



- Promuovere tecniche di mental coaching a supporto del benessere e della performance degli atleti.
- Incoraggiare abitudini sane, incluse alimentazione e attività fisica.
- Includere persone con minori opportunità, comprese le persone con disabilità, nello sport e nei percorsi formativi.
- Rafforzare la cooperazione tra organizzazioni sportive europee e costruire una comunità di ambasciatori dell'anti-doping.

Cosa faremo?

GHP realizzerà una serie di azioni coordinate nei Paesi partecipanti (**Italia, Croazia e Turchia**), tra cui:

- Corsi di formazione per allenatori su strategie anti-doping e supporto psicologico.
- Workshop e webinar per giovani atleti e famiglie.
- Campagne di sensibilizzazione locali in scuole e club sportivi.
- Programmi di mentoring ed eventi che promuovono i valori dello sport pulito.
- Creazione di un toolkit digitale per allenatori e organizzazioni.
- Monitoraggio e valutazione per misurare i risultati e condividere le buone pratiche.

Le attività saranno supportate da incontri locali e transnazionali, con il coinvolgimento di **formatori esperti, mental coach e psicologi**.

Chi sono i partner?

Il partenariato include:

- **ASD Dojo Karate Pyros (Italia)** – coordinatore, con esperienza in progetti Erasmus+.
- **FISR – Federazione Italiana Sport Rotellistici (Italia)** – competenze tecniche e supporto educativo.
- **EGSK (Turchia)** – club di sport di base attivo su inclusione e coinvolgimento giovanile.
- **GK Zagreb (Croazia)** – nuovo partecipante a Erasmus+ con obiettivo di sviluppare capacità internazionali.

Ogni partner apporta punti di forza specifici ed è responsabile dell'implementazione locale, della formazione, dell'organizzazione degli eventi e del contributo attivo agli obiettivi comuni.

Cosa ci si aspetta dai partner?

Tutti i partner si impegnano a:

- **Organizzare e ospitare attivamente** attività locali (formazioni, workshop, open event).
- **Coinvolgere** atleti, famiglie, allenatori e scuole nei propri territori.
- **Partecipare** agli incontri transnazionali e allo scambio di conoscenze.
- **Supportare** lo sviluppo e il test dei materiali formativi e del toolkit.
- **Monitorare e rendicontare** i progressi e i risultati del lavoro locale.



Azione specifica proposta:

Seminario formativo rivolto a Insegnanti tecnici e ad atleti

Relatore: Rosa Maria Pleimes, formatrice antidoping (FIJLKAM, FITRI, FISR)

Contenuti:

- Nozioni di carattere generale
- Principi attivi vietati dalla lista Wada
- Illustrazione circa la richiesta di esenzione TUE
- Conseguenze derivanti dall'uso di sostanze dopanti: rischi sulla salute e condizioni che portano alla dipendenza
- Fattori di rischio

Presentazione – Get the Health Power (GHP)

Il progetto **Get the Health Power (GHP)** è un'iniziativa europea **cofinanziata dal programma Erasmus+** nell'ambito della call **Small-Scale Partnerships**. Si concentra sulla prevenzione del doping nello sport di base e giovanile, sulla promozione del mental coaching e sull'inclusione e gli stili di vita sani tra giovani atleti, allenatori, famiglie e organizzazioni sportive.

L'idea alla base di GHP nasce dalla crescente preoccupazione per il doping non solo negli sport d'élite, ma anche nelle categorie amatoriali e giovanili, dove gli atleti – spesso inconsapevoli delle conseguenze – possono essere esposti a comportamenti a rischio. Il progetto mira a sensibilizzare, formare gli stakeholder chiave e dotare gli ambienti sportivi di strumenti a supporto di pratiche pulite, etiche e inclusive.

Di cosa tratta il progetto?

GHP affronta diverse sfide: la scarsa conoscenza dei rischi del doping, l'aumento della pressione psicologica nei contesti competitivi, il limitato accesso allo sport per le persone con minori opportunità e la carenza di strutture di supporto psicologico attorno ai giovani atleti. L'obiettivo è fornire agli allenatori strumenti per sostenere gli atleti non solo dal punto di vista fisico, ma anche mentale, aiutandoli a gestire stress, aspettative e la tentazione di scorciatoie come il doping.

Il progetto si focalizzerà anche su **alimentazione sana, consapevolezza dell'immagine corporea e competenze psicologiche**, integrando l'educazione fisica con **intelligenza emotiva e resilienza mentale**.

Quali sono gli obiettivi?

Gli obiettivi principali sono:

- **Prevenire il doping** attraverso educazione, formazione e intervento precoce.



Quali sono i risultati attesi?

Al termine del progetto ci aspettiamo:

- **Oltre 100 allenatori** formati su mental coaching e prevenzione del doping.
- **Almeno 300 giovani atleti** coinvolti in attività formative e iniziative locali.
- **Un toolkit trasferibile** utilizzabile in tutta Europa.
- **Una rete più solida** di attori dello sport impegnati per una cultura sportiva pulita, inclusiva ed etica.

Decalogo contro il doping

1. Praticare e diffondere lo sport pulito è il mezzo ideale per rafforzare il tuo fisico e sviluppare la tua mente.
2. L'allenamento costante e intelligente ti aiuta a conquistare risultati positivi.
3. Un vero atleta cura la propria alimentazione, mangiare in modo corretto, con i consigli di un medico dello sport, è la base per i successi sportivi.
4. Gli integratori alimentari, se usati nel modo giusto, possono essere utili, ma non migliorano i tuoi risultati.
5. Cerca di essere sempre leale: non puoi essere orgoglioso di aver vinto con l'inganno o, peggio, grazie ad aiuti illeciti.
6. Riconosci il merito alle vittorie degli avversari: eliminare la cultura del sospetto aiuta a rendere migliore lo sport.
7. Ormoni, stimolanti e farmaci inutili sono pericolosi e causano danni permanenti alla tua salute: la causa di morte di molti atleti può essere ricondotta all'uso improprio di queste sostanze.
8. Le medicine ci aiutano solo quando siamo malati: un atleta sano non ne ha bisogno. Molti farmaci di uso comune contengono sostanze proibite agli sportivi: un medico dello sport ti può consigliare prodotti leciti altrettanto efficaci.
9. Non fidarti di chi ti propone sostanze illecite o medicinali miracolosi e ricordati che denunciare queste persone aiuta a tutelare la tua salute e quella dei tuoi amici.
10. Nessuno può obbligarti ad assumere sostanze dannose. Impegnati con intensità per dimostrare che puoi raggiungere risultati importanti unicamente con la forza del tuo corpo e con la tua intelligenza.

4. Gattini, E. Degani, Valore Sport, SEI, Torino, 2010, p. 196.

La vera potenza non si inietta: si costruisce.

Carta del Fair Play

Panathlon International

Qualunque sia il mio ruolo nello sport, anche quello di spettatore, mi impegno a:

- Fare di ogni incontro sportivo, poco importa la posta in palio e la rilevanza dell'avvenimento, un momento privilegiato, una sorta di festa.
 - Conformarmi alle regole ed allo spirito dello sport praticato.
 - Rispettare i miei avversari come me stesso.
 - Accettare le decisioni degli arbitri e dei giudici sportivi, sapendo che come me, hanno diritto all'errore, ma fanno di tutto per non commetterlo.
 - Evitare la cattiveria e le aggressioni nei miei atti, parole o scritti.
 - Non usare artifici o inganni per ottenere il successo.
 - Essere degno nella vittoria, come nella sconfitta.
 - Aiutare ognuno, con la mia presenza, la mia esperienza e la mia comprensione.
 - Soccorrere ogni sportivo ferito o la cui vita è in pericolo.
 - Essere realmente un ambasciatore dello sport, aiutando a far rispettare intorno a me i principi qui affermati.
- Onorando questo impegno, sarò un vero sportivo.

Il doping è un trucco. Tu sei molto di più.

Fair play significa molto di più che giocare nel rispetto delle regole. Esso incorpora i concetti di amicizia, di rispetto degli altri e di spirito sportivo. Il fair play è un modo di pensare, non solo un modo di comportarsi. Esso comprende la lotta contro l'imbroglione, contro le astuzie al limite della regola, la lotta al doping, alla violenza (sia fisica che verbale), allo sfruttamento, alla disuguaglianza delle opportunità, alla commercializzazione eccessiva e alla corruzione.

CODICE EUROPEO DI ETICA SPORTIVA (approvato dai Ministri europei responsabili per lo Sport, riuniti a Rodi per la loro 7ª conferenza, 13-15

L'atleta si costruisce anche a tavola

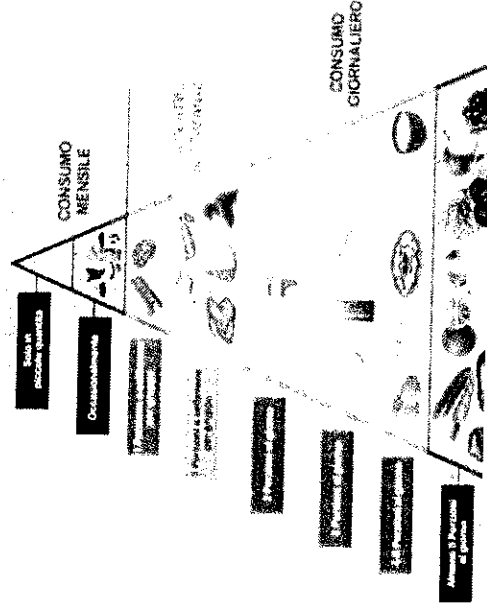
Gli integratori alimentari completano l'alimentazione compensando eventuali carenze ma non migliorano la prestazione se assunti senza necessità. Occorre prestare attenzione alla provenienza degli integratori, perché se provenienti da Paesi in cui non sono presenti regolamentazioni severe sulle composizioni, può accadere che contengano sostanze (anche dopanti) non indicate sulla confezione. Occorre anche prestare attenzione alle modalità d'uso e a dosaggio: un uso eccessivo, oltre che inutile, può risultare nocivo.

Gli integratori possono essere utili a sportivi di elevato livello, a chi pratica sport estremi e in situazioni di stress psicofisico elevato. Evitare sempre di assumerne senza aver prima consultato un medico.

Lo sport va a cercare la paura per dominarla, la fatica per trionfarla, la difficoltà per vincerla.

Pierre de Coubertin

NUOTO	PALLACANESTRO	PATTINAGGIO	CALCIO
560 Kcal 440 Kcal	490 Kcal 385 Kcal	420 Kcal 330 Kcal	560 Kcal 440 Kcal
CANOTTAGGIO	BOWLING	PING PONG	JUDO
560 Kcal 440 Kcal	210 Kcal 165 Kcal	315 Kcal 247 Kcal	420 Kcal 330 Kcal



CONSUMO GIORNALIERO

I farmaci e lo sport

In Italia oltre 250 medicinali in commercio contengono sostanze elencate nelle liste doping. Questi farmaci sono stati prodotti per la cura di specifiche malattie e non possono essere utilizzati come doping nello sport. Per evitare che gli atleti li usino inconsapevolmente, è prevista l'applicazione di un contrassegno visibile sulla confezione.



Per evitare di incorrere nel doping involontario è importante abituare l'atleta a non abusare dei farmaci prescritti, facendosi ogni volta spiegare la natura, la composizione e gli effetti; abituare l'atleta ad interrogarsi sempre sulla "innocuità" del medicinale che gli è stato prescritto o consigliato prima di assumerlo, sia in riferimento al rischio di doping, che ai ben più importanti rischi per la salute; bisogna eliminare una delle possibili cause di "doping involontario" attraverso la conoscenza diretta e precisa delle sostanze che sono contenute nelle diverse medicine.

<https://www.nadofitalia.it/it/atleti/lista-wada/lista-delle-sostanze-e-dei-metodi-proibiti-wada.html>

"Il vero superpotere è dire: ce la faccio da solo."



Il progetto

Get the Health Power è un progetto europeo che promuove lo sport pulito e stili di vita sani tra giovani atleti. Cofinanziato da Erasmus+, il progetto agisce contro il doping nello sport giovanile, offrendo formazione su mental coaching, alimentazione, immagine corporea e inclusione.

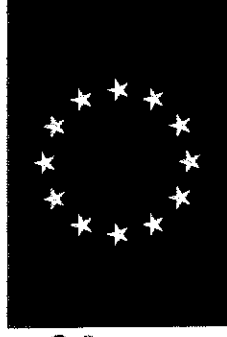
Coinvolge allenatori, famiglie e organizzazioni sportive in Italia, Croazia e Turchia, attraverso corsi, eventi, toolkit digitali e campagne di sensibilizzazione. L'obiettivo: costruire ambienti sportivi sani, etici e inclusivi, dove la vera forza nasce dalla volontà e dal rispetto.

Il progetto è cofinanziato da Erasmus+ nel settore dello sport, il programma chiave dell'Unione Europea dedicato a promuovere la cooperazione tra organizzazioni sportive in tutta Europa. Erasmus+ sostiene l'inclusione sociale, il benessere attraverso l'attività fisica, e diffonde i valori fondamentali di integrità, fair play e partecipazione attiva. Questo programma riveste un ruolo strategico nel rafforzare il ruolo dello sport come elemento centrale nella vita sociale, culturale ed educativa dell'Unione Europea, contribuendo a costruire società più sane, inclusive e unite.

#HealthIsPower #SportPulito #NoDoping

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.

Get the Health Power



Co-funded by
the European Union

**Chi ha volontà
non ha bisogno di trucchi.**

**"A nome di tutti i concorrenti,
prometto che prenderemo
parte a questi Giochi Olimpici
rispettando e osservando le
regole che li governano,
impegnandoci nel vero spirito
della sportività per uno sport
senza doping e senza droghe,
per la gloria dello sport e
l'onore delle nostre squadre"**

Giuramento dell'Atleta

www.dkpyros.eu

