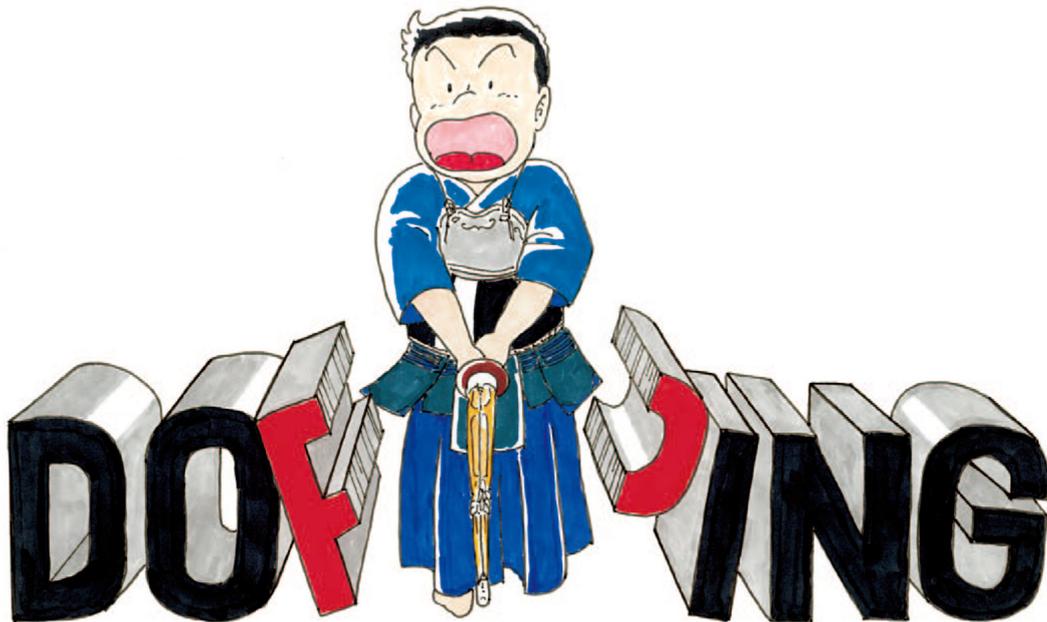


16 Marzo 2020

Manuale Anti-Doping per *Kenshi*

- Coltivare mente e corpo per prevenire il doping



International Kendo Federation (FIK)

Introduzione

Mediante la pratica dei Principi della Spada, il Kendo funge da veicolo per lo sviluppo del carattere. Utilizzare droghe e sostanze dopanti per migliorare la performance è proibito in tutti gli sport competitivi del mondo. Come descritto dal Regolamento Anti-Doping della Federazione Internazionale Kendo (FIK), anche la FIK proibisce esplicitamente l'uso delle droghe e del doping.

Allo scopo di prevenire l'uso del doping nel kendo, è importante comprenderne i rischi e riconoscere i modi per scoraggiarlo. Il Comitato Anti-Doping della FIK ha prodotto il presente documento con questo obiettivo in mente. Domande come "Che cosa è il doping?", "Perché il doping è dannoso?", "Che cosa comporta un test anti-doping?", "Quali sono le punizioni in caso di doping?", "Come faccio a sapere che i farmaci che uso non violino le norme sul doping?" eccetera, troveranno risposta in termini semplici e forniranno ai praticanti di kendo importanti informazioni sul doping. In particolare, invito caldamente gli istruttori di kendo a familiarizzarsi con i contenuti descritti nel presente documento e ad aiutare a diffondere il messaggio anti-doping nelle nuove generazioni.

Masami Matsunaga
Vice Presidente
International Kendo Federation (FIK)
Dicembre, 2013

Indice

I. La Prevenzione del Doping

1. Riguardo al doping

2. Perché il messaggio anti-doping è importante per I giovani?

3. Domande frequenti sul doping

- ① Che cosa è il doping?
- ② Perché il doping non è accettabile?
- ③ Vengono condotti dei test anti-doping nel kendo?
- ④ Quali sostanze e pratiche sono proibite?
- ⑤ Cosa comporta un test anti-doping?
- ⑥ I test per il doping possono essere condotti anche in tempi lontani dalle competizioni?
- ⑥ Cosa succede se il risultato di un test per il doping è positivo?
- ⑧ Qual è la punizione per il doping?
- ⑨ Si può curare una malattia o un infortunio con una sostanza proibita?
- ⑩ Come si fa richiesta per una Esenzione per Uso Terapeutico (Therapeutic Use Exemption - TUE)?
- ⑪ Cosa si deve fare se un trattamento medico di emergenza richiede l'uso di una sostanza o di una procedura proibita?
- ⑫ A cosa bisogna fare attenzione, quando si prendono dei farmaci?

*Farmaci per la cura del raffreddore / * Colliri, gocce nasali e unguenti
/ *Trattamenti per la crescita dei capelli / *Prodotti di medicina naturale *
Farmaci prescritti da un medico / *Anti-istaminici * Farmaci per l'asma ed
inalatori / *Glucocorticoidi * Iniezioni intravenose, fleboclisi e trattamenti di
dialisi / * Alimentazione

4. Punti importanti da ricordare!

II. Coltivare mente e corpo per prevenire il doping

1. L'importanza dell'allenamento fisico (conditioning/condizionamento) e delle corrette abitudini alimentari

- ① Metodi di condizionamento
- ② Riguardo all'allenamento
 - (1) Considerazioni di ordine fisico – migliorare la forza fisica
 - (2) Considerazioni di ordine mentale – migliorare le funzioni mentali
 - (3) Riscaldamento & defaticamento
- ③ Alimentazione quotidiana
 - (1) Alimentarsi per l'allenamento
 - (2) Alimentarsi per il recupero
 - (3) Un trucco per re-idratarsi
- ④ Alimentazione per la competizione
 - (1) Alimentazione nella settimana precedente la competizione
 - (2) Alimentazione nel giorno precedente la competizione
 - (3) Alimentazione durante la competizione
- ⑤ Integratori alimentari

2. Famosi *kenshi* parlano di anti-doping e allenamento

III. Fonti di informazione aggiuntive sull'Anti-Doping

- World Anti-Doping Agency (WADA)
- Global DRO
- FIK
- Kendo Condition Log sheet

Postfazione



I. La prevenzione del Doping

I. La prevenzione del Doping

1. Riguardo al Doping

Si definisce Doping l'utilizzo di sostanze chimiche e/o di procedure eccezionali volte a migliorare la performance e l'occultamento di tali pratiche. Il Doping è proibito per le seguenti motivazioni:

- ◆ È dannoso per la salute del praticante
- ◆ Reca danno al valore della competizione (e dello sport)
- ◆ È contrario allo spirito di fair play
- ◆ È un comportamento anti-sociale

La rilevazione di qualunque sostanza proibita in un test anti-doping viene considerata una violazione dei regolamenti, anche se tale sostanza è stata assunta involontariamente come risultato di scarsa attenzione o per motivi di salute. Inoltre, anche l'acquisizione o il possesso di una sostanza proibita viene considerato una violazione. Perciò, la presenza di qualunque sostanza proibita deve essere verificata, se un atleta richiede farmaci per motivi di salute. Se l'atleta non ha altra scelta che utilizzare un farmaco che contenga una sostanza proibita, una autorizzazione deve essere richiesta, producendo la documentazione appropriata. Una lista aggiornata delle sostanze proibite viene emessa dalla World Anti-Doping Agency (WADA) ogni anno. Questa lista può essere scaricata dal sito web della WADA. Le violazioni delle regole anti-doping possono risultare nella squalifica o nella sospensione dalle competizioni (si veda pagina 11).

- WADA: <http://www.wada-ama.org/>

2. Perché il messaggio anti-doping è importante per I giovani?

L'adolescenza è una fase in cui i giovani subiscono una significativa crescita mentale e fisica. È un periodo vulnerabile per l'adolescente, che è pervaso da un senso di avventura e di ambizione; le esperienze, le emozioni e le interazioni sociali sperimentate in questo periodo sono cruciali per il suo sviluppo etico e morale. Quindi, è estremamente importante insegnare ai giovani praticanti di kendo il messaggio anti-doping "Giocare Pulito". Le "Regole anti-doping" emesse dalla International Kendo Federation (FIK) sono basate sullo spirito dei "Principi del Kendo" e ogni tentativo di ottenere un vantaggio competitivo tramite il doping non è tollerabile. Per questo motivo la diffusione del messaggio anti-doping dovrebbe essere un compito di tutti gli istruttori di Kendo.



3. Domande frequenti sul doping

Questa sezione fornisce risposte alle domande più frequenti riguardo al doping nello sport.

① Che cosa è il doping?

Si definisce doping l'utilizzo di sostanze chimiche e/o di procedure eccezionali volte a migliorare la performance e l'occultamento di tali pratiche. Sono previste sanzioni anche nei casi in cui le sostanze proibite siano state ingerite non intenzionalmente. Una lista di sostanze e di procedure proibite è emessa ogni anno dalla World Anti-Doping Agency (WADA).

Si faccia riferimento a: <http://www.wada-ama.org/>

② Perché il doping non è accettabile?

Oltre ad essere dannoso per la salute (può essere causa di malattie dei reni, del fegato e anche di morte improvvisa) ed essere contrario allo spirito di fair play, il doping ha un effetto sociale negativo. In particolare, il doping assunto da atleti o somministrato da allenatori rispettati può influenzare i giovani praticanti e risultare nell'imitazione di tali pratiche da parte loro.

③ Vengono condotti dei test anti-doping nel kendo?

Sì. La International Kendo Federation (FIK) ha adottato il Codice Mondiale Anti-Doping emesso dalla WADA. Per questa ragione, il doping è proibito da tutte le federazioni nazionali affiliate alla FIK e test anti-doping sono perciò obbligatori. Attualmente, i test vengono effettuati durante tornei prestigiosi quali i Campionati Mondiali di Kendo, i Campionati della All Japan Kendo Federation and il Japanese National Sports Meet.

④ Quali sostanze e pratiche sono proibite?

Le sostanze proibite sono elencate nella lista pubblicata dalla WADA. La lista viene riveduta ed emessa il primo gennaio di ogni anno. La lista copre sia le sostanze, sia le pratiche proibite. Le seguenti due categorie si applicano al kendo:

- ◆ Sostanze e pratiche proibite permanentemente (ad es. trattamenti ormonali anabolizzanti eccetera)
- ◆ Sostanze e pratiche proibite nelle competizioni.

Informazioni dettagliate possono essere trovate sul sito web della World Anti-Doping Agency (WADA): <http://www.wada-ama.org/>

I documenti scaricabili da questo sito web elencano le sostanze proibite secondo la loro denominazione chimica e non forniscono i loro nomi commerciali.

In aggiunta, la Global Drug Reference Online (Global DRO) fornisce ad atleti e membri dello staff sportivo le informazioni riguardo allo stato proibito di sostanze specifiche, basandosi sulla Lista delle Sostanze Proibite della WADA. È possibile inserire il nome del farmaco e verificare se sia utilizzabile o meno. Si faccia riferimento a: <http://www.globaldro.cm/default.aspx>

Se non siete sicuri riguardo ad una medicina che dovete assumere, potete fare domanda alla associazione anti-doping o alla associazione farmaceutica nella vostra zona. In alternativa, potete riferirvi alla Global DRO (si veda sopra).

⑤ Cosa comporta un test per il doping?

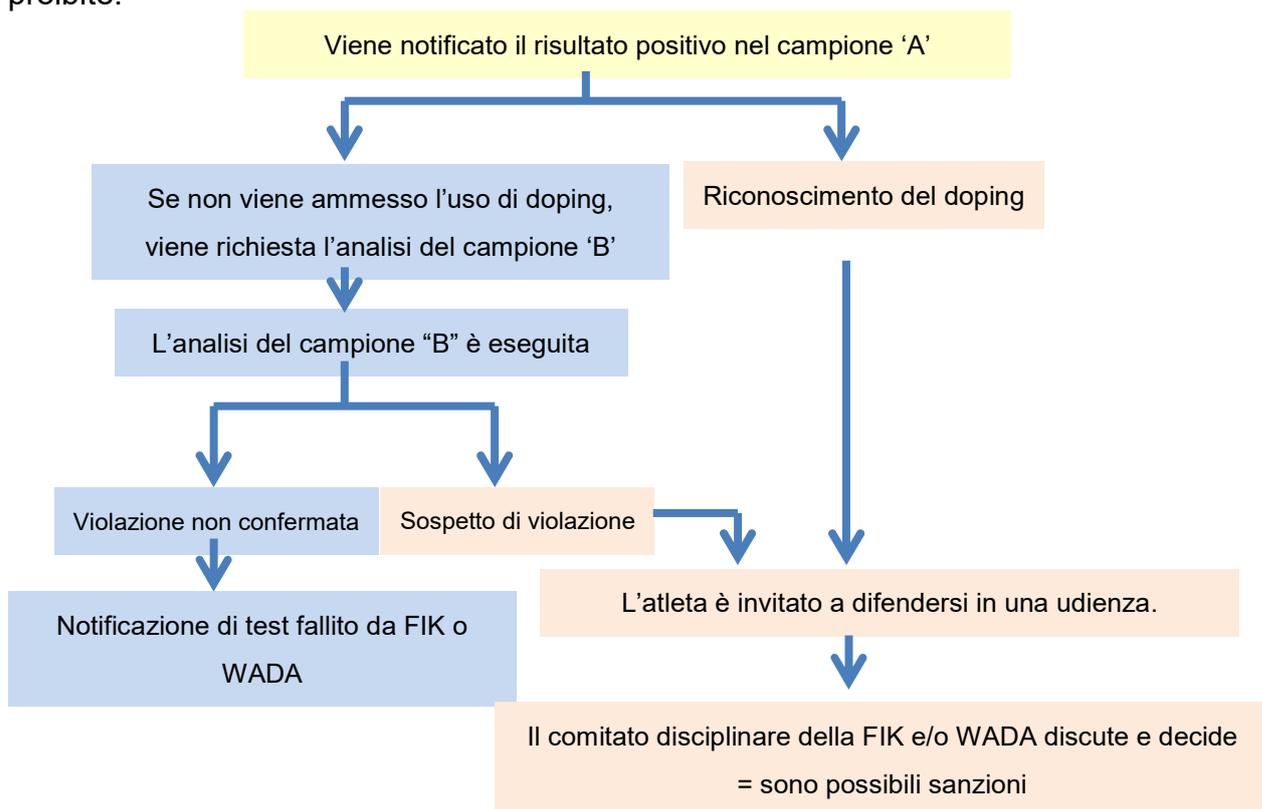
Alcuni test anti-doping vengono condotti sul luogo delle competizioni (test in gara o test in-*shiai*) e alcuni al di fuori dell'area di competizione (ad es. sui luoghi di allenamento: test fuori competizione o test fuori *shiai*). In entrambi i casi, una volta che l'atleta abbia ricevuto la notifica che sarà sottoposto a test, è tenuto a presentarsi immediatamente nella stazione di test designata. In presenza di un Doping Control Officer, all'atleta verrà normalmente richiesto di fornire un campione di urina di non meno di 90 ml e di suddividere il campione in due contenitori etichettati 'A' e 'B'. Questi contenitori vengono inviati a un laboratorio accreditato presso la WADA per essere analizzati.

⑥ I test per il doping possono essere condotti anche in tempi lontani dalle competizioni?

Sì. Se si è stati inclusi nel Registro di Test (Registered Testing Pool) della FIK (cioè, si è stati selezionati per test fuori competizione dalla FIK), il Doping Control Officer della organizzazione anti-doping della nazione di residenza può visitare il domicilio o il luogo di pratica senza preavviso per condurre il test. Si viene quindi richiesti di seguire la procedura descritta in ⑤.

⑦ Cosa succede se il risultato di un test per il doping è positivo?

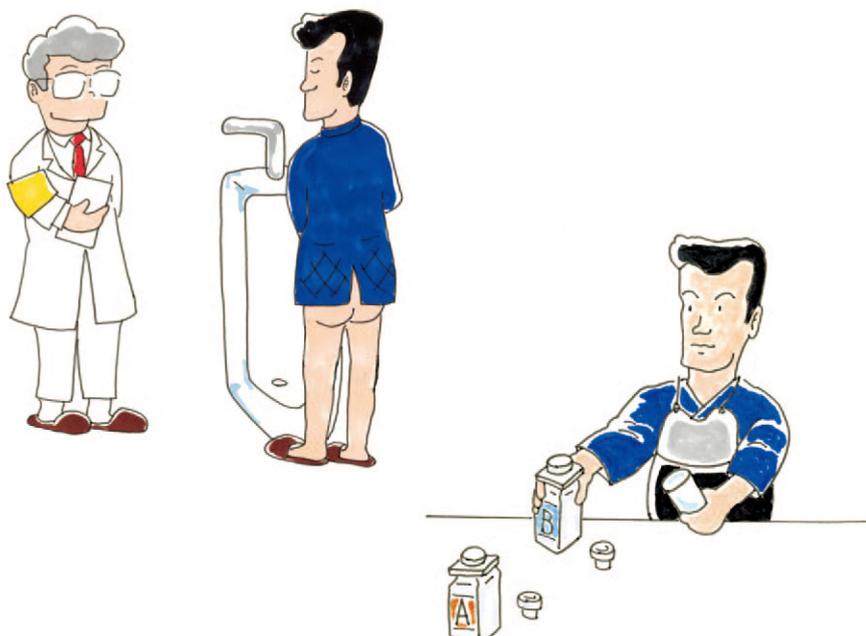
La procedura seguente è seguita se un test risulta positivo all'uso di sostanze proibite:



Se una sostanza proibita viene rilevata nel campione 'A' e l'atleta ammette di aver fatto ricorso al doping, il test è confermato come Positivo e sanzioni verranno applicate. Tuttavia, se l'atleta nega ogni comportamento irregolare, una analisi aggiuntiva sul campione 'B' sample viene condotta per verifica. Se anche il campione 'B' risulta contenere sostanze proibite, all'atleta verrà offerta l'opportunità di fornire una spiegazione e verrà condotta una indagine.

⑧ Qual è la punizione per il doping?

Nel caso in cui venga rilevata una violazione delle regole sul doping durante una competizione, i risultati dei match dell'atleta positivo al test saranno automaticamente invalidati. Nel caso in cui si tratti della prima violazione, l'atleta positivo sarà generalmente bandito per quattro anni dalle competizioni. Inoltre, anche ogni membro dello staff di allenamento o supporto che venga ritenuto coinvolto nella violazione sarà soggetto a sanzioni. Anche il "doping involontario", in cui si dichiara che nessuno fosse a conoscenza che una sostanza proibita fosse presente in una medicina o in un integratore, è considerato una violazione e viene punito. Un appello può essere fatto tramite la Corte di Arbitrato per lo Sport (Court of Arbitration for Sport - CAS) contro il verdetto della Corte Disciplinare nel caso di competizioni internazionali o tramite l'ente nazionale di Arbitrato dello Sport per competizioni nazionali.



⑨ Si può curare una malattia o un infortunio con una sostanza proibita?

Gli atleti che usino sostanze o procedure proibite come trattamento medico devono richiedere una Esenzione per Uso Terapeutico (Therapeutic Use Exemption - TUE). Le richieste per l'esenzione a livello di competizioni nazionali devono essere inoltrate al comitato TUE della organizzazione nazionale anti-doping e le richieste per l'esenzione per eventi di livello internazionale devono essere inoltrate al comitato TUE della FIK. Il comitato TUE valuterà la richiesta e può accordare un permesso per l'uso terapeutico di sostanze o di procedure proibite. I criteri per l'approvazione sono i seguenti:

- (1) L'atleta subirebbe significativi problemi di salute se non assumesse la sostanza proibita o non fosse sottoposto alla procedura proibita.
- (2) Non esiste una ragionevole alternativa terapeutica all'uso della sostanza o della procedura proibita.
- (3) L'uso terapeutico della sostanza o della procedura non risulterebbe in un significativo miglioramento della performance.
- (4) La necessità del trattamento non è il risultato di un precedente episodio di doping.

Maggiori dettagli possono essere reperiti nella sezione TUE del sito web della WADA.

⑩ Come si fa richiesta per una Esenzione per Uso Terapeutico (Therapeutic Use Exemption - TUE)?

I partecipanti alle competizioni organizzate dalla FIK devono sottoporre una TUE alla FIK; questo è anche il caso per gli atleti inclusi nella Lista di Test (Registered Testing Pool) della FIK. Tutti gli altri devono fare richiesta direttamente alla loro organizzazione nazionale anti-doping tramite la loro federazione di kendo. Il modulo per la richiesta della TUE può essere scaricato dal sito web della WADA o della FIK, o dal sito della organizzazione anti-doping nazionale. L'atleta deve compilare i moduli richiesti. Tutte le domande riguardanti il processo di richiesta possono essere indirizzate alla FIK o alla federazione nazionale di kendo. Se la TUE viene accordata, le condizioni per l'approvazione saranno inseriti nel sistema della WADA (Anti-Doping Administration & Management System - ADAMS) – un sistema web per la gestione della base dati. Questa informazione residente in ADAMS può essere consultata/controllata dalla federazione nazionale dell'atleta.

⑪ Cosa si deve fare se un trattamento medico di emergenza richiede l'uso di una sostanza o di una procedura proibita?

Nel caso in cui un atleta richieda un trattamento di emergenza con una sostanza o una procedura proibita, deve immediatamente inoltrare una TUE e deve essere fornita la documentazione che provi l'urgenza del trattamento. Questa Esenzione per Uso Terapeutico è definita Retroattiva ("Retroactive Therapeutic Use Exemption") e viene concessa solo in casi di emergenza. Il procedimento di applicazione per una Esenzione per Uso Terapeutico Retroattiva è la stessa descritta precedentemente (⑨).

⑫ A cosa bisogna fare attenzione, quando si prendono dei farmaci?

C'è la possibilità che i farmaci che si assumono contengano sostanze proibite. Molte medicine e farmaci hanno nomi simili, quindi è importante sapere esattamente cosa è sicuro da usare, piuttosto che lasciarlo al caso. Informazioni dettagliate sui farmaci possono essere reperite da sito web "Global Drug Reference Online (Global GRO)" (<http://www.globaldro.com/default.aspx>) e anche dalla organizzazione anti-doping nazionale.

È caldamente raccomandato che allenatori ed atleti che abbiano domande relative alle sostanze proibite contenute nelle medicine si rivolgano direttamente alla loro organizzazione anti-doping nazionale.

◆ Farmaci per la cura del raffreddore

È importante fare particolare attenzione ai farmaci usati per la cura del raffreddore, poiché molti contengono la sostanza proibita Efedrina. Occorre controllare sempre l'etichetta per verificare se siano presenti fra gli ingredienti: Metil-efedrina, Efedrina, Efedra (Maou) eccetera, poiché queste sono tutte sostanze proibite.



◆ Colliri, gocce nasali e unguenti

Alcuni colliri e gocce nasali contengono sostanze proibite, quali stimolanti e glucocorticoidi. Tuttavia, assumere medicine in questa forma non è proibito. Per questa ragione, la richiesta di una TUE non è necessaria. È anche ammesso usare unguenti che contengano glucocorticoidi per il trattamento di eczemi ed emorroidi.

◆ Trattamenti per la crescita dei capelli

In passato, i trattamenti per favorire la crescita dei capelli che contenevano Finasteride erano proibiti, tuttavia, questo non è più il caso. Ciononostante, i trattamenti per i peli del viso e del corpo possono contenere l'ormone maschile testosterone e non dovrebbero essere utilizzati.

◆ Prodotti di medicina naturale

Poiché ci sono molte complesse combinazioni di ingredienti nelle medicine naturali, il contenuto preciso di ciascun rimedio non è sempre chiaro. Inoltre, anche se alcuni rimedi naturali utilizzati in medicinali a base di erbe hanno denominazioni simili, fattori quali il produttore, l'origine delle materie prime e la durata del raccolto giocano tutti un ruolo nel creare prodotti leggermente differenti. Alcuni farmaci a base di erbe contengono la sostanza proibita Efedra (Maou).

Perciò, se si sceglie di utilizzare un rimedio naturale, è importante chiedere consiglio al medico della squadra o a un farmacista che abbiano una conoscenza profonda delle regole anti-doping. Ottenere una TUE per una medicina naturale è particolarmente difficile e in molti casi è più sicuro evitare i rimedi naturali.



◆ Farmaci prescritti da un medico

Ci sono alcuni farmaci acquistabili previo prescrizione medica che posso violare le regole anti-doping. Se si sta usando una sostanza proibita a scopi terapeutici, la documentazione medica necessaria a sostenere la richiesta per una Esenzione per Uso Terapeutico (TUE, si veda a pagina 12) deve essere presentata e ricevere approvazione preventiva. Se ciò non venisse fatto, questo può risultare in una denuncia per violazione delle regole anti-doping. Quelli che seguono sono alcuni punti importanti da ricordare per gli atleti che assumono prescrizioni mediche:

- 1) Mantenere un registro delle prescrizioni utilizzate per trattamenti medici.
- 2) Accertarsi di informare il medico/farmacista che si è un atleta e che si vogliono evitare sostanze proibite.
- 3) Conoscere i nomi delle medicine che si devono assumere. Domandare al medico responsabile sul posto di documentare i dettagli nella propria cartella medica.
- 4) Essere sicuri di conservare sempre i dettagli delle prescrizioni insieme alle medicine. Questo include il nome esatto della medicina, le indicazioni per l'uso e il dosaggio. Questo è particolarmente importante per i farmaci che vengono assunti solo quando si è malati. I dettagli di quando assumere e in quali quantità assumere il farmaco devono essere registrati.
- 5) Fare controllare le medicine che si assumono da un medico sportivo che ha familiarità con le norme ed i regolamenti anti-doping.
- 6) Se non si è certi del contenuto di una medicina, non assumerla.
- 7) Se si deve assumere un tipo di sostanza proibita o sottoporsi a una procedura proibita per motivi terapeutici, occorre fare domanda per una Esenzione ad Uso Terapeutico (Therapeutic Use Exemption - TUE, si veda pagina 12).

◆ Anti-istaminici

L'assunzione per via orale di medicine contro allergie e prurito non è proibita. Tuttavia, occorre esercitare una certa attenzione poiché alcune di queste medicine contengono stimolanti. L'irritazione di occhi e naso può essere trattata anche con glucocorticoidi in forma di gocce oculari e nasali. In entrambi i casi, è importante consultare il proprio medico o un farmacista che ha una buona conoscenza delle regole anti-doping o contattare la hotline anti-doping regionale attiva nella propria zona.

◆ Farmaci per l'asma ed inalatori

In passato, c'erano molti tipi di farmaci per l'asma che richiedevano una TUE. Tuttavia recentemente sono disponibili un numero crescente di medicine che non richiedono un permesso speciale. Detto ciò, ci sono restrizioni sul numero di volte che una persona può utilizzare un inalatore. Per maggiori informazioni si deve consultare il proprio medico o contattare la hotline anti-doping regionale attiva nella propria zona.

◆ Glucocorticoidi

I glucocorticoidi sono un tipo di steroidi utilizzati per combattere le infiammazioni. Assumere glucocorticoidi per via orale, intravenosa, intramuscolare o in forma di suppositori è proibito. Perciò, una TUE è necessaria se è richiesto un simile trattamento. Tuttavia, una iniezione intra-articolare (nella o intorno alla articolazione), una somministrazione epidurale, una somministrazione intra-dermica o una inalazione di glucocorticoidi non richiede la richiesta di una TUE.

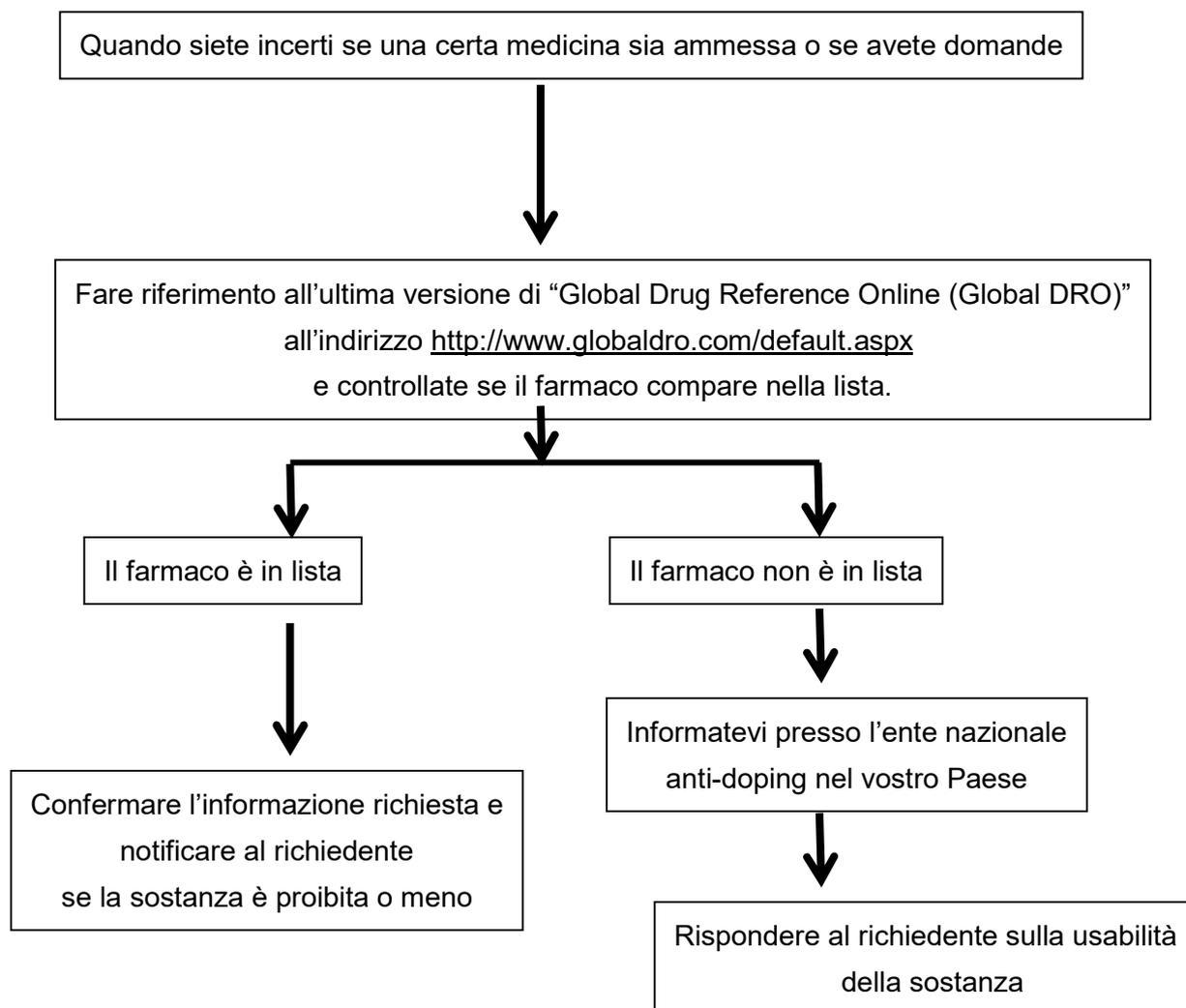
◆ Iniezioni intravenose, fleboclisi e trattamenti di dialisi

Non è necessario richiedere una TUE quando una iniezione intravenosa o una fleboclisi vengono somministrate in un ambulatorio medico per appropriate motivazioni terapeutiche. Tuttavia, una fleboclisi utilizzata per ripristinare i fluidi corporei dopo un allenamento duro in una giornata calda non è accettabile nei casi in cui ci si può reidratare bevendo liquidi autonomamente. Utilizzare una flebo in questo modo è proibito ed considerato una violazione. Inoltre, l'uso della dialisi per il trattamento di una malattia renale richiede la domanda di una TUE.

◆ Alimentazione

Sostanze proibite possono anche essere trovate negli ingredienti di alcuni alimenti. In particolare, il contenuto di erbe nella cucina medicinale cinese possono contenere sostanze proibite come il Maou e si è riportato che alcuni ingredienti miscelati nella alimentazione del bestiame come agenti ingrassanti per i bovini possono contenere la sostanza proibita Clenbuterol. Questa procedura di aggiungere certi ormoni alla alimentazione del bestiame è ancora praticata regolarmente in alcuni Paesi, quindi è necessaria una certa vigilanza.

Per maggiori informazioni su come scoprire quali medicine sono sicure o meno per l'uso, si faccia riferimento al diagramma di flusso.



4. Punti importanti da ricordare!

- ◆ La lotta al doping è un tema che trascende il mondo dello sport ed ora è un problema globale.
- ◆ Il Doping intenzionale è “un atto disonesto e pericoloso”
- ◆ Anche l’uso non intenzionale di sostanze e procedure proibite può essere considerato una violazione delle regole anti-doping e punito.
- ◆ È importante cercare un consiglio professionale quando non si è sicuri degli ingredienti di un farmaco.



II. Coltivare mente e corpo per prevenire il doping

1. L'importanza dell'allenamento fisico (conditioning/condizionamento) e delle corrette abitudini alimentari

Per prevenire il doping, è cruciale per un atleta integrare l'allenamento fisico (conditioning/condizionamento) stabilendo corrette abitudini alimentari. Più che imparare semplicemente le tecniche del kendo, sviluppare l'abilità di sottoporsi ai processi di condizionamento è vitale per la promozione dell'anti-doping. Aumentare la consapevolezza dell'importanza del condizionamento e i modi in cui può essere condotto è una parte essenziale dell'insegnamento del kendo.

1. Metodi di condizionamento

Un regime di condizionamento comprende generalmente i seguenti tre elementi:

- *Keiko* (allenamento)
- Alimentazione
- Recupero



Non limitandosi al *keiko*, l'istruttore di kendo deve insegnare la corretta alimentazione e le linee guida per il recupero, in questo modo lavorando per lo sviluppo di atleti in grado di auto-regolarsi. Tutti i tre aspetti devono essere indirizzati appropriatamente per diventare forti nel kendo.

Inoltre, il condizionamento per lo *shiai* deve includere la preparazione mentale, la tecnica (strategia/tattica), l'allenamento fisico e la gestione dell'ambiente. Per questo, un 'conditioning log sheet' (un registro del condizionamento) può essere impiegato, come quello incluso in questo documento (pagina 21) – quale mezzo per documentare il progresso necessario per la preparazione alla competizione.

2. Riguardo all'allenamento.

(1) Considerazioni di ordine fisico – migliorare la forza fisica.

La rapida acquisizione della performance fisica di picco è lo scopo di molti atleti che soccombono alla tentazione del doping. Mentre il doping può aiutare a

costruire la muscolatura e a migliorare la resistenza, esso può anche risultare in effetti collaterali seri e permanenti o persino nella morte. Perciò, è importante per istruttori ed allenatori incoraggiare i giovani praticanti a costruire la loro abilità fisica attraverso l'esercizio e a non essere tentati a percorrere la via più facile.

Mentre fisici forti possono essere sviluppati tramite la pratica del kendo, ci sono molti altri metodi, come l'allenamento della resistenza e la corsa che pure sono efficaci a questo fine.

(2) Considerazioni di ordine mentale – migliorare le funzioni mentali.

Il doping può avere anche un effetto sulle funzioni mentali dell'atleta – offrendo un aumentato senso di combattività, una riduzione della tensione e una diminuzione del senso di fatica. Tuttavia, questo può condurre alla dipendenza dalle droghe, oltre che ad altri effetti collaterali.

I praticanti di Kendo devono ricordare che *keiko* è il modo migliore per costruire la forza mentale e questo è particolarmente vero per le sessioni di allenamento che si svolgono in inverno e in estate. I giovani praticanti di kendo devono essere istruiti sul significato del *keiko* e dei suoi legami con lo sviluppo di uno spirito forte. Il Kendo offre molti insegnamenti spirituali quali *shikai* (le quattro debolezze della mente – sorpresa, paura, dubbio e confusione), *kigurai* (atteggiamento orgoglioso) and *shishin* (blocco mentale). L'importanza di questi concetti dovrebbe essere insegnata parallelamente agli aspetti tecnici e fisici dell'allenamento.

(3) Riscaldamento & defaticamento

Una routine quotidiana di allenamento come il *keiko* dovrebbe essere accompagnata sia da un riscaldamento, sia da una sessione di defaticamento. Il riscaldamento aumenterà la flessibilità dei muscoli e aumenterà la gamma dei movimenti delle giunture. Inoltre questo aiuterà a prepararsi mentalmente, consentendo di raggiungere il livello ideale di tensione e di concentrazione. Anche la funzione circolatoria viene migliorata e questo significa che non solo la performance nel *keiko* è migliorata, ma anche il senso di affaticamento può essere ridotto. Questo porterà a un *keiko* migliore e alla prevenzione degli infortuni.

Il defaticamento consente ai muscoli di rilassarsi e ricostituirsi, mentre aiuta a ridurre gli effetti della fatica.



3. Alimentazione quotidiana

(1) Alimentarsi per l'allenamento

Essere consapevoli della corretta alimentazione non significa necessariamente consumare tipi speciali di cibo. Piuttosto, si tratta di mangiare la quantità corretta di alimenti nella propria dieta quotidiana.

Una dieta bilanciata e nutriente dovrebbe includere i 5 principali elementi (carboidrati, proteine, grassi, vitamine e minerali). Comunque, dal momento che questo può essere complesso, i paragrafi successive danno indicazioni su come mantenere una dieta bilanciata.

- (i) Cibo principale (riso, pane, pasta, patate etc.)
- (ii) Piatti complementari (carne, pesce, uova, derivati della soia)
- (iii) Verdure
- (iv) Frutta
- (v) Latte e latticini



Gli atleti che si allenano frequentemente dovrebbero consumare:

3 porzioni di (i) ~ (v) ogni giorno

Gli atleti che si allenano regolarmente dovrebbero consumare:

3 porzioni di (i) ~ (iii) ogni giorno e

1-2 porzioni di (iv) e (v) ogni giorno.

Questo approccio alla alimentazione è quello che si intende per “una dieta nutriente e completa”.

Per esempio, fare colazione con pane tostato e caffè include solo un elemento di una dieta completa - i carboidrati (i). Comunque, semplicemente aggiungendo una fetta di formaggio e un po' di prosciutto al toast e sostituendo al caffè un bicchiere di succo d'arancia al 100%, si aggiungerebbero proteine (ii), calcio (v) e vitamine (iv) al pasto. Questa semplice aggiunta alla solita colazione a base di pane tostato e di caffè fornisce un miglior fondamento per costruire un corpo più forte e per mantenere una più sana condizione fisica.



Una dieta completa può essere mantenuta anche cenando al ristorante o acquistando cibo al supermercato. Consumare una dieta nutriente e completa non comporta cambiare completamente la propria dieta: si tratta semplicemente di variare le abitudini alimentari quotidiane per costruire un fisico più forte.

(2) Alimentarsi per il recupero

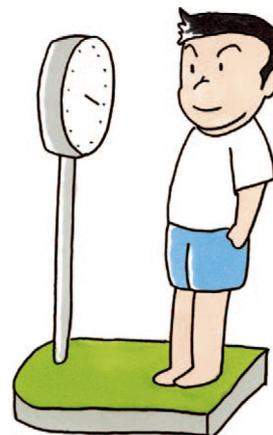
Dando appropriate considerazione al recupero su base quotidiana può aiutare ad evitare gli effetti negativi della fatica fisica e a ridurre la probabilità di infortuni. A questo proposito, seguono alcune importanti considerazioni:

- Si stanno consumando quantità di elementi nutritivi giuste per la propria routine di allenamento?
- Si stanno consumando i tipi corretti di elementi nutritivi che contribuiscano efficacemente al recupero?

Riguardo alla quantità di cibo:

- **Il peso corporeo va controllato regolarmente.**

Comprendere quale sia il proprio peso ideale (per altezza, età, etnicità etc.) può aiutare a capire come il corpo reagisca all'allenamento e quanto cibo sia necessario consumare. Drastici cambiamenti nel peso corporeo possono risultare in fatica eccessiva o in infortuni. Controllare il peso regolarmente può indicare se sia stia mangiando eccessivamente o non a sufficienza per il proprio regime di allenamento.



Gli elementi nutritivi che contribuiscono maggiormente al recupero sono le vitamine e le proteine. I vegetali Verdi e gialli hanno un alto contenuto di beta-carotene e sono ricchi di vitamina A e possono aiutare a mantenere le membrane mucose intatte e a proteggere contro le infezioni virali. Inoltre, l'alto contenuto di vitamina C negli agrumi (quali mandarini, arance e pompelmi), nelle fragole e nei kiwi può aiutare a proteggere il corpo e la mente dallo stress. Le proteine sono elementi costruttivi per il corpo. Sono componenti cruciali degli ormoni e degli anticorpi che regolano le funzioni corporee. Per accrescere la loro energia, gli atleti dovrebbero cercare di consumare cibi che abbondino di proteine, come la carne, il pesce, le uova e derivati dalla soia ogni giorno. Una dieta sbilanciata può risultare in un accresciuto affaticamento.

Il consumo eccessivo di zuccheri contenuti in dolci e bevande gassate, così come l'eccesso di grassi, non solo conduce all'obesità, ma anche riduce i livelli di vitamina B nel corpo. La vitamina B è importante per il recupero, quindi il cibo ad alto contenuto di zuccheri e grassi dovrebbe essere consumato con moderazione.

3. Un trucco per re-idratarsi

Indossare il *men* può rendere difficile idratarsi durante la pratica del kendo. Tuttavia, l'elevata sudorazione può condurre ad affaticamento e alla riduzione della concentrazione causate dalla disidratazione e quindi a sessioni di allenamento meno produttive. Sebbene possa essere difficile idratarsi durante il *keiko*, bere regolarmente piccole quantità nell'ora precedente all'inizio dell'allenamento può aiutare a mantenere i livelli di fluidi. Idratarsi appropriatamente *prima* e *dopo* la pratica può aiutare il recupero e prevenire gli effetti della disidratazione causati da un allenamento intenso.

Piuttosto che bere grandi quantità in una sola volta, è importante bere piccole quantità frequentemente.

- 1) Bere circa tre grandi sorsi svariate volte durante un allenamento di 2-3 ore.
- 2) Il contenuto di Sali minerali degli sport drinks può aiutare a rifornire il corpo quando sono richieste quantità maggiori di fluidi.
- 3) Se uno sport drink ha un sapore troppo dolce, dovrebbe essere diluito con acqua.
- 4) Bevande fresche possono aiutare a ridurre una temperatura corporea troppo alta.
- 5) A causa degli effetti diuretici della caffeina contenuta in caffè e tè nero, bevande decaffeinatate come il tè verde sono preferibili.
- 6) Usare la propria bottiglia per bere è igienico e più economico.



4. Alimentazione per la competizione

(1) Alimentazione nella settimana precedente la competizione.

Mantenere il picco della condizione è la cosa più importante che gli atleti devono considerare. Per quanto questo non richieda alcun cibo speciale e possa essere ottenuto con una dieta regolare, gli atleti che partecipano a molte competizioni prolungate possono avere qualche beneficio nel provare il carico di glicogeno (glycogen loading).

Il carico di glicogeno, conosciuto anche come carico di carboidrati o carb-loading, è il processo di massimizzazione della riserva di glicogeno (lo zucchero immagazzinato nel corpo come fonte di energia) nei muscoli e nel fegato. Aumentando il consumo di cibi che hanno un elevato carico di zuccheri prima di una competizione si caricano i muscoli di glicogeno. Questo a sua volta può aiutare a fornire al corpo l'energia necessaria per la competizione.

Specificamente, I punti seguenti sono importanti da ricordare per un corretto carico di glicogeno:

- 1) Da una settimana a tre giorni prima della competizione, integrare la dieta completa regolare con maggiori quantità di frutta, al contempo diminuendo leggermente altri cibi.
- 2) Mantenendo la consueta quantità complessiva di cibo, aumentare la quantità di carboidrati della metà (1 ciotola di riso diventa una ciotola e mezza) e ridurre sulla quantità di altri cibi quali carne, pesce etc.
- 3) I carboidrati dovrebbero essere assunti da cibi quali pasta, pane, minestra e altri alimenti ad alto contenuto di amido e zuccheri.

(2) Alimentazione nel giorno precedente la competizione

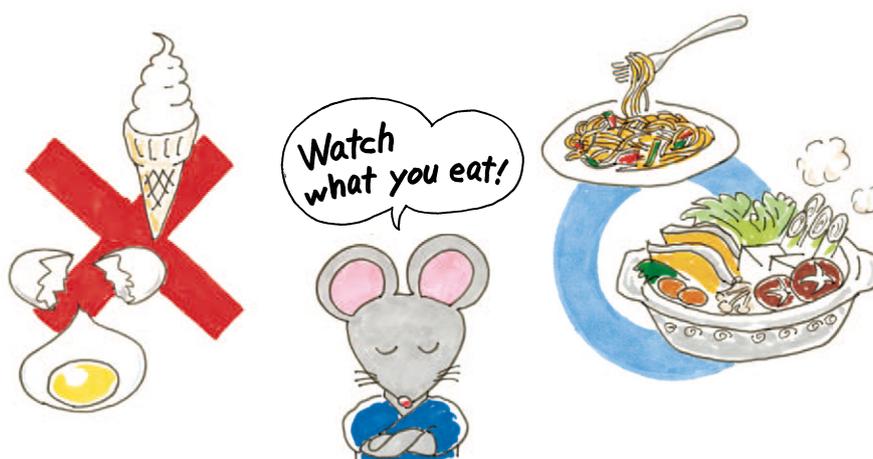
Il giorno prima della competizione alcuni atleti hanno l'abitudine di mangiare il proprio cibo preferito per scaramanzia. I pasti che includono molta carne o alimenti fritti hanno generalmente un alto contenuto di grassi e sono difficili da digerire. Consumare un pasto di questo tipo prima di una gara può lasciare una sensazione di peso e lentezza quando è il momento di competere. Per questa ragione, è importante mangiare bene fino a subito prima della gara.

I punti seguenti dovrebbero essere presi in considerazione quando si scelgono i pasti prima del giorno della competizione:

- 1) La pentola mongola (*nabe*) o piatti di spaghetti sono ideali.
- 2) È consigliabile evitare cibi con alto contenuto di fibre, come patate dolci o ortaggi da radice, che tendono a produrre gas.
- 3) Atleti con lo stomaco debole dovrebbero evitare il cibo crudo (uova crude, pesce crudo etc.) e cibi freddi come gelato o latte freddo.
- 4) Soprattutto, è importante trovare i cibi che permettono di sentirsi e di rendere al massimo prima di una gara importante.

(3) Alimentazione durante la competizione

La corretta alimentazione il giorno della competizione ha due obiettivi: 1) sostenere il corpo per tutta la durata della gara e 2) aiutare il recupero dopo la competizione. Inoltre, è importante considerare il tipo di cibo che si consuma e il momento ideale per assumerlo prima che inizi la competizione. Può essere difficile muoversi bene con lo stomaco pieno e una *hakama* allacciata strettamente può diventare molto scomoda. Per questi motivi, un pasto pre-competizione deve essere pianificato con l'opportuna considerazione dell'ora in cui la gara ha inizio.



Un pasto, come componente di una dieta completa, richiede generalmente 3 o 4 ore per la digestione. Se fosse necessario mangiare meno di due ore prima della gara, è meglio avere un pasto leggero con un alto contenuto di carboidrati.

I cibi seguenti sono ideali per un pasto leggero:

- Riso, noodles, pasta
- Pan di Spagna
- Pane tostato (senza burro), marmellata, miele
- Succo di frutta al 100%

I cibi seguenti sono i migliori entro un'ora dalla gara:

- Banane, bevande gelatinose
- Succo di frutta al 100%

Questi cibi sono leggeri per lo stomaco e ad alta energia. Se si deve competere più volte durante il giorno, questi pasti leggeri possono essere consumati come snacks fra i combattimenti.

Quando la competizione è terminata, è importante mangiare uno degli elementi della lista sopracitata il prima possibile. Più a lungo si rimane senza cibo, più prolungato sarà il tempo di recupero.

(5) Integratori alimentari

Il ruolo degli integratori alimentari è quello di “fornire” al corpo gli elementi nutritivi che non vengono acquisiti tramite la dieta quotidiana. Se si è in grado di mantenere una buona condizione fisica con la dieta regolare e si migliora la forza fisica come risultato dell’allenamento, non è necessario assumere integratori. Se fossero necessari dei miglioramenti della nutrizione, in primo luogo dovrebbero essere presi in considerazione dei cambiamenti nel cibo che si consuma.

Gli integratori possono essere utili durante trasferte e seminari e fra un match e l’altro in una competizione – quando è difficile nutrirsi appropriatamente.

- Il ruolo fondamentale degli integratori è quello di migliorare la nutrizione. Tuttavia, la fabbricazione e la vendita di integratori non sono regolate strettamente come quelle dei farmaci.
- Occorre esercitare attenzione con gli integratori, poiché è noto che alcuni contengono sostanze proibite quali gli ormoni anabolizzanti. In alcuni casi, le sostanze proibite non sono elencate sull’etichetta.
- La scelta di utilizzare integratori è fatta a proprio rischio e pericolo, dal momento che può essere difficile garantirne il contenuto e la sicurezza.
- È molto pericoloso raccomandare integratori di cui non si conosca l’esatto contenuto.
- Meglio non assumere integratori, se non strettamente necessario. Inoltre, occorre controllare sempre che gli ingredienti siano sicuri per gli atleti.



2. Famosi *kenshi* parlano di anti-doping e allenamento

Naoki Eiga

Membro della Squadra Nazionale Giapponese ai 9i, 10mi, 11mi e 12mi Campionati Mondali di Kendo (WKC); Campione Mondiale Individuale agli 11mi WKC. Allenatore della Squadra Nazionale Maschile ai 15mi WKC, Campione Giapponese ai 48mi Japan Kendo Championships.

La mia prima esperienza con la procedura di test anti-doping fu nel 1994, ai Noni Campionati Mondiali di Kendo tenutisi in Francia. Immediatamente dopo la cerimonia di premiazione, a tutti i componenti della squadra Giapponese vincitrice venne richiesto di sottoporsi alla verifica. Ricordo di essermi sentito frustrato al pensiero che questo fosse ritenuto necessario nel Kendo.

Tuttavia, non è raro sentire di atleti di altri sport troppo desiderosi di vincere e privati delle loro medaglie come risultato di infrazioni del regolamento anti-doping. Credo che la mentalità del “fare qualunque cosa per vincere” non sia la via giusta. Quindi, per provare la correttezza e l’integrità del kendo al resto del mondo, mi sono reso conto dell’importanza dei test anti-doping nelle competizioni di kendo.

Dal punto di vista del Kendo per la Vita (“lifelong kendo”), il fallimento nell’assicurare quel senso di correttezza attraverso tutta la mia carriera di kendo può rendere privi di valore tutti i miei successi. Per questo motivo, sono sempre attento a seguire le direttive della WADA, dell’Agenzia Anti-Doping Giapponese e del Comitato Anti-Doping della All Japan Kendo Federation, anche quando prendo una comune medicina per il raffreddore.

Per promuovere lo sviluppo sano del kendo giovanile, per accrescere la credibilità delle competizioni di kendo e anche per continuare a contribuire all’idea del Kendo per la Vita, sono determinato a seguire le regole anti-doping.



Shoji Teramoto

Membro della Squadra Nazionale Giapponese ai 12mi, 13mi e 14mi Campionati Mondali di Kendo; Campione del Giappone ai 55mi All Japan Kendo Championships

Ho partecipato a tre Campionati del Mondo di Kendo. Come rappresentante della squadra Giapponese sentivo di essere osservato attentamente dai *kenshi* di altre nazioni. Non solo la mia prestazione in gara, ma anche il mio comportamento, l'etichetta e l'atteggiamento erano sotto scrutinio – dall'inizio del mio riscaldamento pre-*shiai* fino all'ora del ritorno nella mia stanza d'hotel. Credo che essere un membro della squadra giapponese di kendo mi richieda di essere un *role model* per la tutta la comunità del kendo. Perciò ho realizzato che se fossi stato trovato in violazione delle norme anti-doping, non avrei solamente danneggiato me stesso, ma anche tutto il kendo.

I seminari per favorire la coscienza anti-doping sono diventati una parte del programma di allenamento della squadra nazionale Giapponese a partire dalla campagna di preparazione per i Dodicesimi Campionati del Mondo. In quella occasione, potemmo svolgere consultazioni con i medici della squadra e gli allenatori sul tipo di medicine che erano sicure da usare. Tuttora, anche quando non mi sto preparando per una gara, sono ancora attento riguardo qualunque medicina io abbia bisogno di assumere. Ho partecipato a un certo numero di test anti-doping e li considero una opportunità importante di provare che io sono un atleta pulito.

Il mio motto di vita personale è "*kihaku* (spirito indomabile)". Io credo che il proprio *kihaku* possa essere coltivato con il *keiko*, non con il doping.

In linea con la filosofia del kendo, sostengo totalmente il messaggio di "Giocare Pulito".



Chinatsu Murayama

Membro della Squadra Nazionale Giapponese ai 12mi e 14mi Campionati Mondali di Kendo; Campionessa del Giappone ai 44mi, 45mi, 46mi, 48mi e 50mi All Japan Women's Kendo Championships

Ho partecipato a test anti-doping svariate volte nella mia carriera. Quando si è selezionati per il test, il Doping Control Officer ti domanda di accompagnarlo immediatamente dopo la competizione. Rifiutarsi di seguirlo è considerato una violazione delle norme anti-doping. Se vinco o perdo una gara, mi piace prendermi un po' di tempo per riflettere sulla mia performance e per riconnettermi con le persone che mi hanno aiutato durante la giornata. In alcuni casi, ho solo voglia di tornare a casa in fretta. Quindi ricordo la frustrazione per il lungo processo di verifica, all'inizio.

Comunque, dopo aver frequentato i seminari anti-doping tenuti durante gli allenamenti della AJKF e avendo capito di più riguardo al messaggio anti-doping, sono arrivata ad apprezzare la necessità dei test e la mia responsabilità nel parteciparvi. Che gli atleti sostengano il concetto di fair play in questo modo è una parte importante dell'educazione olistica dei giovani. È una triste verità che persino persone giovani ora ricorrono al doping e abusino di droghe. Per questi motivi, sostenere il movimento anti-doping è non solo un modo per me di provare che sono una atleta pulita, ma è anche un modo in cui posso contribuire alla nostra società attraverso il kendo.



III. Fonti di informazione addizionali sull'Anti-Doping

- World Anti-Doping Agency (WADA)
<http://www.wada-ama.org/>
- Global Drug Reference Online (Global DRO): questo sito fornisce ad atleti e membri dello staff sportivo le informazioni riguardo allo stato proibito di sostanze specifiche, basandosi sulla Lista delle Sostanze Proibite della WADA
<http://www.globaldro.com/>
- International Kendo Federation (FIK)
Tel: +81-3-3211-5804
Fax: +81-3-3211-5807

Kendo Condition Log sheet

Data - / / Giorno - Meteo/Temperatura - Peso - kg

Obiettivi di oggi						
Keiko/training details						
Condizione di oggi						
Condizione fisica	Buona	5	4	3	2	1
	Scarsa					
Condizione tecnica	Buona	5	4	3	2	1
	Scarsa					
Condizione mentale	Buona	5	4	3	2	1
	Scarsa					
Valutazione giornaliera						
		Sì	No	Note		
1. Ho dormito bene		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
2. Ho avuto una buona giornata a scuola		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
3. Ho potuto concentrarmi durante l'allenamento		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
4. Mi sentivo idratato adeguatamente		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
5. Ho mangiato a sufficienza		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
6. Ero conscio della mia condizione		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
Riflessioni						

Usate questo condition log sheet prima e dopo *keiko* per comprendere e monitorare la vostra condizione. L'ultima casella chiamata "Riflessioni" può essere compilata dall'atleta e dall'allenatore.

Postfazione

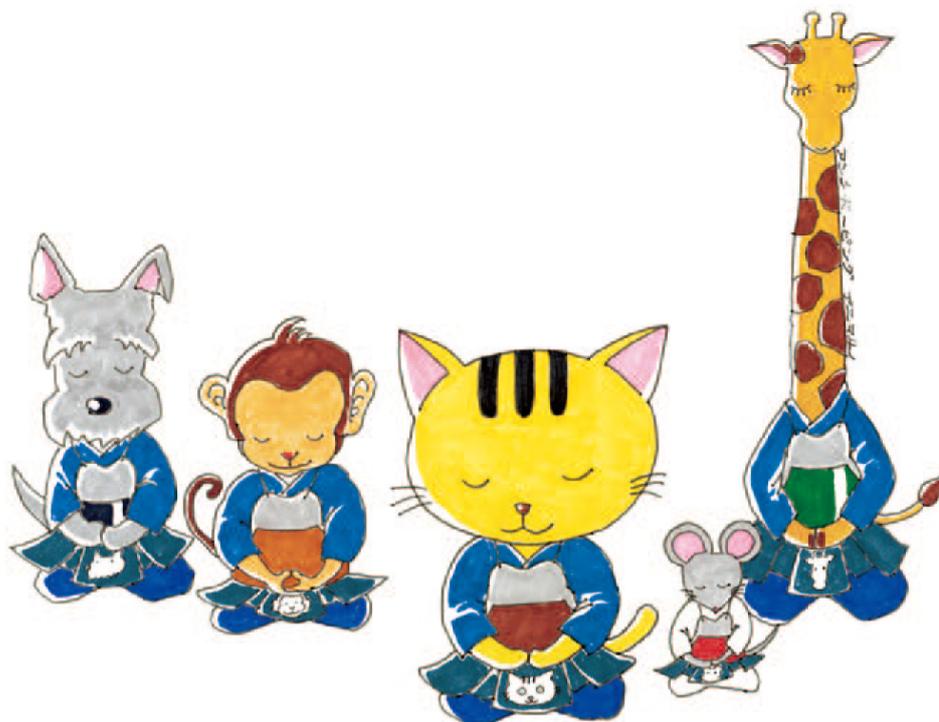
Questo manuale è stato inizialmente scritto in Giapponese dal Comitato Anti-Doping della All Japan Kendo Federation (composto da Shigeki Asahi, Yoshio Kataoka, Kazuya Kameo, Satoshi Kozawa, Makoto Saito, Yukiko Kadono sotto la presidenza del Dottor Masayuki Miyasaka), con l'aiuto della Segreteria della All Japan Kendo Federation (Mamoru Iwasaka e Shunaro Niimi) e con la revisione del Dottor Takao Akama, vice-presidente della JADA (Japanese Anti Doping Agency). Le informazioni sulla corretta alimentazione sono state fornite dalla nutrizionista sportiva Akiko Mori. Le illustrazioni sono state realizzate da Masato Kadono.

Il Comitato FIK per l'Anti-Doping ha successivamente deciso di produrre una versione Inglese del Manuale ed ha affidato ad Alex Bennett l'incarico. Alex ha completato la traduzione con l'aiuto di suo fratello Blake.

La traduzione dall'Inglese all'Italiano è stata eseguita da Donatella Castelli e rivista dal Dottor Giovanni Barbagli.

Le norme e I regolamenti relative al doping possono variare di anno in anno e ogni sforzo viene fatto per mantenere le informazioni aggiornate. Tuttavia, se siete incerti riguarda a qualunque informazione fornita in questo manuale e se volete proporre dei miglioramenti, non esitate a contattare il Dottor Masayuki Miyasaka, (mmiyasak@orgctl.med.osaka-u.ac.jp), presidente del Comitato Anti-Doping della FIK.





International Kendo Federation (FIK)
Yasukuni-Kudan Building 2F,
2-3-14, Kudan-Minami, Chiyoda-ku, Tokyo, 102-0074
Giappone
Tel: +81-3-3234-6271
Fax: +81-3-3234-6007

