



Con la collaborazione organizzativa

della Società Canottieri Limite a.s.d. 1861

Capraia e Limite, 26 Marzo 2011
Sala Incontri della Società Canottieri Limite as.d. 1861,
Lungarno della Mollaia s.n.c.

CONVEGNO NAZIONALE U.N.A.S.C.I.

Non c'è Sport senza “*LIMITE*”.
Da Sportivo a Cittadino.

Pratica sportiva giovanile: un modello da rivedere?

Relatore:

dott. Danilo GAMBARARA

del Centro Medico - Istituto di Ricerca sull'Attività Motoria della Facoltà Scienze Motorie, Sportive e della Salute dell'Università degli Studi di Urbino, Docente Scuola Regionale dello Sport CONI Comitato Regionale Marche, Medico Federazione Italiana Bocce

Per la prima volta nella storia della moderna epidemiologia medica si sta assistendo ad un fenomeno nuovo e preoccupante: le nuove generazioni corrono il rischio di avere una aspettativa di vita inferiore a quella dei loro genitori.

La causa è soprattutto da addebitare agli effetti a medio e lungo termine di inadeguati stili di vita che con una alimentazione quantitativamente e qualitativamente scorretta e una sempre più scarsa pratica dell'attività fisica concorrono all'epidemia di obesità e patologie metaboliche correlate.

Anche le recenti indagini che hanno indagato sugli stili di vita dei bambini e degli adolescenti italiani hanno dimostrato una preoccupante e diffusa scarsa abitudine a praticare attività fisica.

Il progetto "Okkio alla salute" ha coinvolto oltre 40000 bambine e bambini di 8 e 9 anni con questionari sulle abitudini alimentari e motorie e misure di peso e statura.

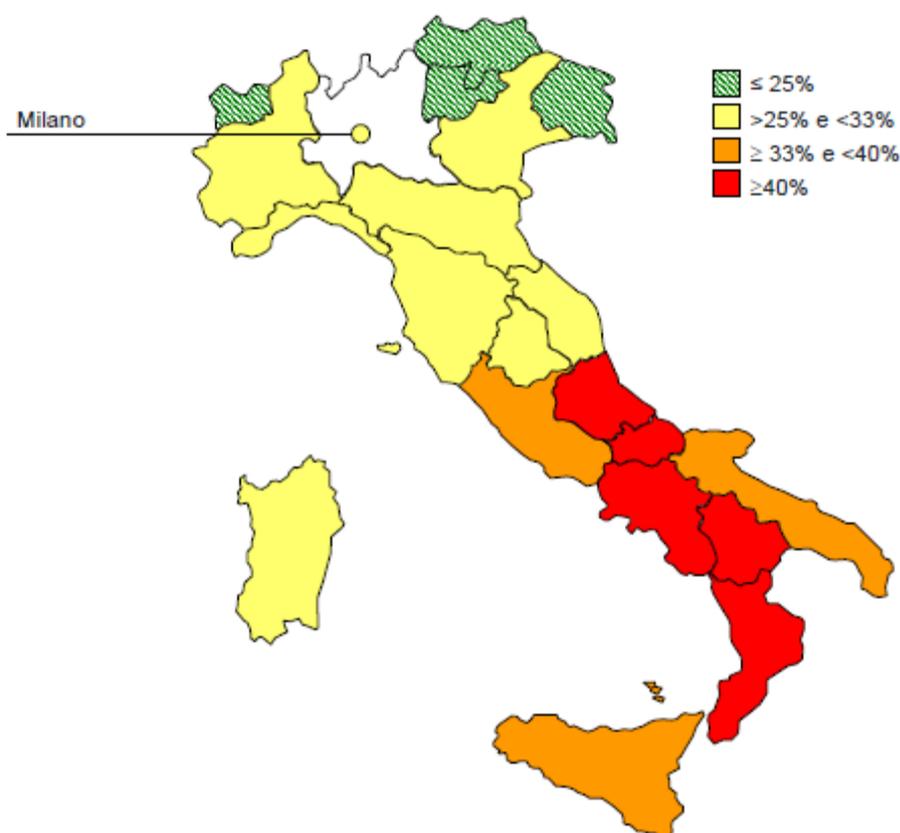
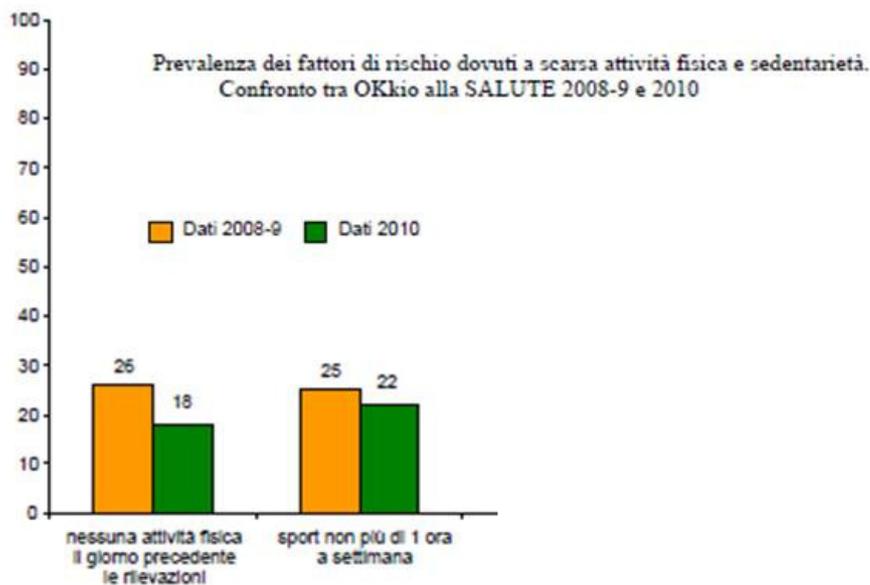


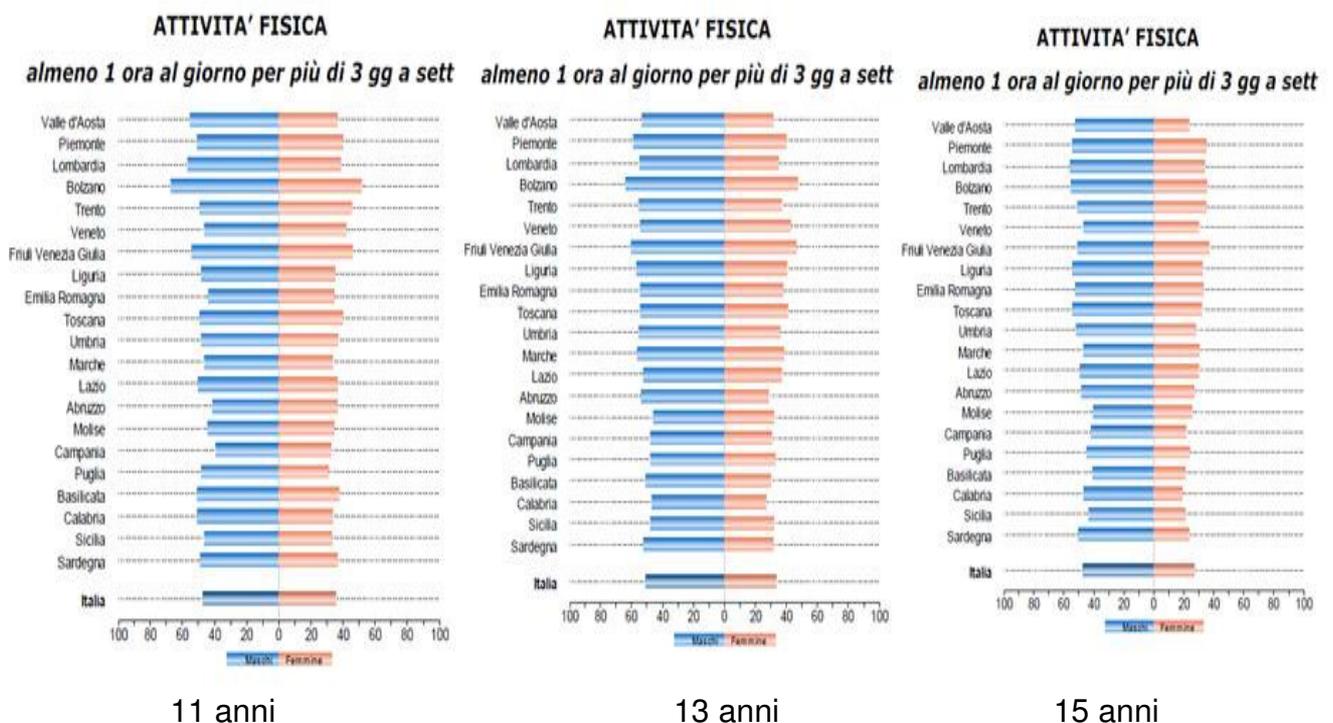
Figura 2 – Prevalenza di sovrappeso+obesità nei bambini di 8-9 anni per regione di residenza. OKkio alla SALUTE 2010

I dati confermano livelli preoccupanti di eccesso ponderale: il 22,9% dei bambini misurati è risultato in sovrappeso e l'11,1% in condizioni di obesità. Si evidenzia, inoltre, una spiccata variabilità interregionale



I dati raccolti sull'attività fisica sono poco confortanti: il 22% dei bambini pratica sport per non più di un'ora a settimana e il 18% non ha fatto attività fisica il giorno precedente l'indagine.

Anche lo studio sui vari periodi dell'adolescenza "HBSC Italia 2009 – 2010 (Health Behaviour in School-Aged Children)" che ha studiato le abitudini degli undicenni, tredicenni e quindicenni hanno dimostrato che i ragazzi di 15 anni svolgono meno attività fisica rispetto agli 11/13enni e che le femmine svolgono meno attività fisica dei maschi e che in genere i ragazzi evidenziano un basso livello di attività fisica



How Much Physical Activity Do Youth Need?

- **Children and adolescents should do 60 minutes (1 hour) or more of physical activity daily.**
 - **Aerobic Activities:** Most of the 60 or more minutes per day should be either moderate- or vigorous-intensity aerobic physical activity. Include vigorous-intensity physical activity at least 3 days per week.
 - **Muscle-strengthening Activities:** Include muscle-strengthening physical activity on at least 3 days of the week, as part of the 60 or more minutes.
 - **Bone-strengthening Activities:** Include bone-strengthening physical activity on at least 3 days of the week, as part of the 60 or more minutes.
- **Activities should be age-appropriate, enjoyable, and offer variety.**

Così, come una importante parte dei giovani non raggiunge la quantità minima consigliata di attività fisica (sia spontanea che strutturata), una altrettanto non trascurabile percentuale abbandona, quasi sempre in maniera definitiva, l'attività sportiva praticata.

Un esempio, che ci rivela che il fenomeno non ha radici recenti, è quello evidenziato da uno studio statistico condotto nel 1997 durante i campionati assoluti di nuoto: si è visto che nel campione di atleti che scendevano in vasca per disputare le finali nei vari stili e nelle diverse distanze, quelli che avevano vinto i campionati nazionali giovanili erano solo il 3% e se si considerava anche la presenza sul podio in quei campionati la percentuale raggiungeva solo l'8%. Quindi il 92% dei vincitori nelle categorie giovanili non ha poi conseguito risultati nei campionati assoluti (o abbandona) e di conseguenza, quasi sempre chi nel nuoto raggiunge risultati nella fase di maturità atletica non era un "vincente" da piccolo.

Sono così possibili due ipotesi: o l'abbandono precoce o il "blocco" prestativo.

Ovviamente le due cause possono e sono intimamente correlate, ma se il "blocco" prestativo impedisce ad un buon atleta giovanile di diventare un affermato campione da adulto, lo trasforma in un sedentario molto meno frequentemente dell'abbandono precoce.

Le più comuni cause di abbandono precoce possono essere

- Modificazioni morfologiche sfavorevoli
- "Cattivo" allenamento
- Aspetti psicologici
- Cause esterne

Le modificazioni morfologiche sfavorevoli possono essere la precocità maturativa, che risulta utile oggi ma potenzialmente dannosa domani, quando i coetanei recuperano la differenza iniziale, le varie e diverse trasformazioni adolescenziali, alcuni parametri antropometrici sfavorevoli. Bisogna comunque rimarcare che in realtà, anche i precoci dovrebbero emergere se non fosse trascurata la formazione coordinativa, che non è recuperabile.

Il “cattivo “ allenamento, è quello che persegue la specializzazione precoce con problemi di tecnica per eccessiva stabilizzazione (lavoro eccessivo e/o stereotipato) con problemi psicologici del “successo precoce” e stress da allenamento e/o gara. Inoltre è frequentemente caratterizzato da eccesso di carico di lavoro con richieste inadeguate a capacità e disponibilità. I ragazzi vengono spinti a competizioni con eccesso di selettività e criteri e modelli di scelta troppo simili a quelli degli adulti. Poi viene attribuita una eccessiva importanza alla quantità rispetto alla qualità (“troppo = male”)

Gli aspetti psicologici, sono estremamente complessi e tipici di questa età di passaggio, ma semplificando sono condizionati dalla mancanza di successo, mancanza di gioco e divertimento con “lavoro e sacrificio” invece di “sfida e piacere”, pressioni ed aspettative eccessive (famiglie e tecnici), frustrazioni (cambi di categorie agonistiche).

In ultimo le cause esterne, di difficile contrasto come quelle occasionali (cambio residenza), problemi scolastici (“ ... allora non fai sport !!”), problemi di salute, problemi logistici, tentazioni ambientali ed affettive, ect.

Può essere semplicistico proporre una ricetta per affrontare il problema, ma alcune considerazioni possono essere fatte: sviluppare una cultura dello sport dei bambini che non sono degli adulti-atleti piccoli!, fondamentale è la multilateralità dell’allenamento, compatibilmente con le caratteristiche dello sport praticato è opportuno ritardare la specializzazione e impostare l’allenamento su base pluriennale.

Riassumendo: formazione di base multilaterale con gamma più ampia possibile di esperienze motorie, progressività dei carichi, recuperi ampi, cautela nei carichi di forza rapida, ampia gamma di esercizi di coordinazione a difficoltà crescente, impostazione ludica con frequenti rinforzi positivi.

In ultimo mi pare opportuno citare (ottenuta e modificata da diverse fonti on-line), la “*carta dei diritti del bambino nello sport*”, che potrebbe e dovrebbe essere una fonte di ispirazione per tutti gli adulti che operano a vario titolo nel mondo dello sport giovanile.

La carta dei diritti del bambino nello sport

1. **Diritto di fare dello sport:** se un ragazzo desidera avvicinarsi alla disciplina sportiva di sua scelta, l'adulto non può negargli questa possibilità, ma deve offrire al giovane le condizioni che più si adattano al suo livello
2. **Diritto di divertirsi e di giocare:** si tratta di rispettare il modo in cui si gioca a questa età, dove si inventano magari regole personali di gioco, tanto per cambiare, dove i ritmi di lavoro sono diversi, dove si è spesso alla ricerca dell'aspetto ludico
3. **Diritto di beneficiare di un ambiente sano:** oggi, nello sport di competizione, la lotta al doping e la promozione del fair play sono obiettivi comuni alla grande maggioranza delle federazioni sportive
4. **Diritto di essere trattato con dignità:** il ragazzo non è un essere inferiore e l'autorità non è quella dell'adulto che urla, punisce, minaccia. Lo sport a livello giovanile non dovrebbe essere fonte di frustrazione e di delusione ma di piacere e di progresso e spetta dunque all'adulto creare le condizioni favorevoli all'ottenimento di questi obiettivi.
5. **Diritto di essere accompagnato e allenato da persone competenti** a seguire allenamenti adatti alle proprie possibilità: bisogna riconoscere che chi si occupa di giovani lo fa investendo tempo e volontà, sovente senza domandare nulla in compenso; ciò non toglie tuttavia che egli deve formarsi, conoscere i principi dello sviluppo fisiologico e psicologico onde evitare grossolani errori.
6. **Diritto di misurarsi con giovani di pari forza:** è senz'altro interessante per il giovane essere confrontato all'insuccesso nello sport; tuttavia, se egli viene costantemente messo a confronto con avversari che non hanno le sue stesse probabilità di successo, la sua esperienza potrà essere quella o di sentirsi impotente o di sentirsi imbattibile, ciò che non è molto utile dal punto di vista educativo.
7. **Diritto di partecipare a competizioni adatte:** esistono esempi positivi di come si possa rispettare questo diritto. In molti sport infatti si sono introdotte competizioni specialmente rivolte ai giovani (mini-tennis, mini-basket, mini-calcio, ecc...) gare dunque più consone alle caratteristiche spazio temporali del bambino e del ragazzo.
8. **Diritto di praticare il proprio sport nel pieno rispetto delle norme di sicurezza:** abbiamo potuto constatare troppo spesso che incidenti evitabili o lesioni da sovraccarico di lavoro accadono in allenamento, a causa di negligenze dell'adulto
9. **Diritto di disporre del sufficiente tempo di riposo:** ciò significa proporre un programma di allenamento ben equilibrato e che consenta momenti di recupero. Questo vuol dire anche che nei periodi di congedo scolastico l'allenatore rispetta la necessità di riposare oltre il fisico anche la mente e non impone una quantità eccessiva di allenamento.
10. **Diritto di non essere un campione:** il ragazzo va considerato non solo in virtù di una buona competenza sportiva e di una qualsiasi eccellenza dei suoi risultati, ma anche e soprattutto con i suoi limiti e la sua inesperienza. Ma ha anche diritto di essere un campione, se il giovane ne ha il talento e la voglia, a condizione che non serva unicamente ad appagare l'ambizione dei genitori, allenatori o dirigenti