

Biella, 16 marzo 2019

Sala riunioni dell'A.P.D. "Pietro Micca" 1899 Biella, Via Mucrone n. 3, Biella

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

"Sport è Salute."

Per saperne di più

**"Progettare il movimento per i bambini,
sportivi di domani."**

Relazione di:

prof. Luigi CASALE

Torino – Docente di Scienze Motorie e Sportive, Formatore nazionale Scuola dello Sport del CONI, Delegato CONI Torino.

Nelle interviste dei grandi campioni, di ogni epoca e disciplina sportiva, spesso si sente domandare loro come si faccia a raggiungere tali risultati, se sia predominante il “talento” o l’allenamento.

E’ possibile affermare con sicurezza che si nasca “campioni”?

Il grande tennista americano John McEnroe alla domanda dell’intervistatore che gli chiedeva come fosse diventato n°1 al mondo, rispondeva: “*Sono di New York!*”, intendendo dire che gli abitanti della *Big Apple* sviluppano naturalmente grande propensione alla lotta e al successo (omettendo, però, che i 7 titoli del Grande Slam da lui vinti in carriera erano stati ottenuti grazie a continui e specifici allenamenti iniziati da bambino, proseguiti alla Stanford University e, successivamente, guidati da allenatori professionisti).

Alcune caratteristiche fisiologiche hanno componenti trasmesse per via ereditaria: ad esempio la percentuale di fibre muscolari veloci ed esplosive può essere modificata, in parte, solo nei primissimi anni di vita. Osservando bambini giocare in un parco, possiamo notarne alcuni molto più veloci di altri, con spiccate propensioni alla risoluzione di compiti motori elaborati e complessi. Il noto fisiologo italiano Antonio Dal Monte alla domanda se esistesse una formula certa per vincere il campionato del mondo o una medaglia olimpica rispondeva sarcasticamente che “basterebbe scegliersi i genitori”.

Le grandi vittorie olimpiche di Livio Berruti e di Marco Basile sono state originate dal loro bagaglio genetico ereditato o sono state il frutto di anni di duro e meticoloso lavoro specifico?

Il campione torinese di Roma ’60 ricorda che giocava a rincorrere le galline nei campi di Stroppiana e che disputò le sue prime gare di atletica quando già frequentava il Liceo Cavour; la sua corsa, veloce ed elastica, sembrava dunque un dono innato e non ottenuta grazie a specifici e continui allenamenti, che pure lui effettuava; eppure oggi lo sport agonistico giovanile di alto livello richiede ferree tabelle di allenamento come quelle di numerosi nuotatori in erba, che prevedono da 8 a 12 km in vasca al giorno per 12 allenamenti alla settimana.

Talento o allenamenti massacranti?

Si potrebbe rispondere semplicisticamente che si debba scoprire il talento di un bambino il più presto possibile, per poi immediatamente indirizzarlo verso programmi di allenamento più specifici e individualizzati.

La selezione dei giovani talenti sportivi sembrerebbe dunque precocizzarsi sempre più, oggi.

Non c’è il rischio, tuttavia, che il somministrare enormi carichi di lavoro e competizioni sempre più frequenti finisca per generare, come unico risultato, un precoce abbandono dell’attività?

Numerosi sono i casi di promesse dello sport che non hanno mantenuto i brillanti risultati ottenuti in giovanissima età.

Fece scalpore, qualche anno fa, la vicenda sportiva di Aaliyah Yoong Hanifah, bambina di 8 anni della Malaysia, che vinse nel 2011 il campionato del mondo di figure di sci nautico. A che età quella bambina aveva iniziato a gareggiare? Era giusto spingere un soggetto tanto giovane ad allenarsi così massicciamente per poter competere a livello mondiale?

È stato comprovato che la specializzazione precoce non è l’unico modello per formare competenze sportive e che, anzi, la diversificazione iniziale può portare alla massima performance e fornire importanti benefici per continuare la pratica sportiva e la crescita personale.

Lo sviluppo del talento nel periodo infantile dovrebbe essere valutato tenendo in considerazione l'intero spettro delle attività di apprendimento tramite l'allenamento consapevole, il gioco e l'allenamento spontaneo, per crescere in modo consapevole e capire il contributo dei diversi contesti.

Studi della Queen's University di Kingston (Canada) di Jean Cotè, ripresi dalla Scuola dello Sport del CONI di Roma, qualche anno fa hanno portato alla formulazione del DMSP (*Developmental Model of Sport Participation*) articolato in tre stadi di sviluppo: una prima fase denominata di *Prova* (6 – 12 anni), una seconda fase di *Specializzazione* (13 – 15 anni) che porta alla terza fase, quella di *Investimento* (dai 16 anni in poi).

Anticipare l'età di passaggio da una fase all'altra non porta al miglioramento delle prestazioni, anzi: *"...una grande quantità di gioco deliberato (attività precoci intrinsecamente motivanti) durante gli anni di prova determina una gamma di esperienze motorie e cognitive che i bambini possono poi trasferire nello sport di loro principale interesse"*.

Il CONI, in collaborazione con le Scuole dello Sport, studia e realizza molti interventi e attività volte allo sviluppo dell'attività motoria e sportiva dei soggetti più giovani: prevenzione, integrazione, miglioramento e, perché no, mantenimento dei risultati sportivi di vertice che permettono all'Italia di essere nelle prime dieci nazioni al mondo del Medagliere Olimpico anche senza porre necessariamente in contrapposizione tra il concetto di GIOCO e quello di SPORT.

Vi sono progetti pluriennali svolti in collaborazione col MIUR, come *Sport di Classe* e *Porte aperte allo Sport*: il primo che vede un Tutor laureato SUISM e formato dal CONI che segue per un anno scolastico uno o più Istituti per co-progettare e seguire le attività motorie dei bambini e il secondo che prevede, invece, l'inserimento di tre mesi di attività sportive in determinate scuole secondarie di 1° grado in orario curricolare ed extracurricolare grazie agli interventi di diverse Federazioni sportive.

Altri Progetti sono invece di esclusiva pertinenza del CONI sull'intero territorio nazionale, e tra questi, spiccano: *Fratelli di Sport* (inclusione e sostegno attraverso lo sport), gli *Educamp* (interventi polisportivi e multilaterali estivi di più realtà sportive su stessi gruppi di bambini) e, in Piemonte tramite la Scuola Regionale dello Sport, *Incomincio da Tre* e *Ricomincio da Tre* (formazione specifica sulle attività motorie per docenti della Scuola dell'Infanzia); a questi si aggiungono, infine, iniziative prettamente sportive che gran lustro hanno sempre portato alle diverse regioni, come il *Trofeo CONI*, a cadenza annua.