

Con il sostegno di:



Agonismo e bambini

Nelle biografie dei grandi campioni, troviamo molto spesso dei riferimenti nonché delle fotografie di un inizio molto precoce dell'attività sportiva che ha permesso loro di raggiungere la notorietà.

Questo induce molte persone a pensare che ci sia una correlazione diretta tra un inizio sportivo in giovane età e il successo nello sport. Quello che però queste testimonianze non riportano è sotto quale forma e soprattutto in che condizioni si è svolta questa pratica sportiva in giovane età. Facendo qualche ricerca, è possibile rendersi conto che effettivamente il nostro giovane campione ha indossato il suo primo paio di sci ai piedi non appena ha imparato a camminare, ma senza alcuna pressione, con i genitori durante il weekend, oppure, nel caso dei futuri giocatori di calcio, giocando spontaneamente e liberamente con gli amichetti del quartiere, senza intervento da parte degli adulti generalmente.

Questo modello classico oggi è ancora valido in tante discipline ma in altre viene purtroppo messo in discussione. Per esempio, non è raro che nel nuoto, i giovani sportivi già a partire dall'età di 8 anni si allenino dalle 5 alle 9 ore, con una media di 14 km di vasche settimanali durante tutto il corso dell'anno; all'età di 14 anni si può senz'altro parlare di ben 23 km a settimana. È interessante notare che nel pattinaggio artistico, alcuni paesi organizzano delle gare dedicate interamente ai bambini a partire dai 5 anni e dei programmi di allenamento pensati appositamente per bambini dai 3 anni in su. Nel calcio inoltre, i bambini possono essere reclutati dai cosiddetti « talents scouts » dall'età di 6 anni. Questa tendenza al contrario non è sempre presente nelle discipline dove certe caratteristiche fisiche giovanili (peso ridotto per esempio) rappresentano un vantaggio.

Gli argomenti che dimostrano i benefici della pratica di un'attività sportiva tra i giovani sono numerosi. I benefici includono noti effetti positivi sulla salute, migliore autostima, migliore efficienza organizzativa, maggiore competenza sociale e prestazioni scolastiche complessive ancora più elevate. Eppure, quando l'attività sportiva in questione è praticata come descritto sopra, sorgono molte domande e controversie: i bambini che praticano sport in modo intensamente organizzato percepiscono questa attività con piacere? Lo percepiscono ancora come un gioco, un divertimento spontaneo e non organizzato e imposto dagli adulti? Questi punti interrogativi hanno dato vigore ad alcune in-



sistenti e spesso dure critiche intese a mettere in discussione la specializzazione precoce delle attività sportive tra i giovani. Tra di esse spiccano senza dubbio le critiche contro gli abusi fisici e psicologici, critiche che sostengono il rimprovero come molto esagerato. Alcuni metodi utilizzati in certi paesi nello sport (ginnastica, Cina) possono spiegare queste reazioni particolarmente gravi. Tuttavia, sono state mosse anche delle critiche più razionali e oggettive: il numero delle capacità motorie limitate stimolata dalla formazione specializzata contribuisce ad inibire lo sviluppo di altre qualità motrici importanti per l'acquisizione di una versatilità fisica, globalmente molto favorevole una volta raggiunta l'età di performance ottimale. Nella realtà, un rapido progresso è spesso appurato nel caso di una formazione specializzata precoce. Effettivamente, in questi casi il culmine della performance viene raggiunto anticipatamente. Ciò nonostante, i giovani coinvolti hanno mostrato meno costanza nella competizione e soprattutto, tendenza a cessare la loro attività sportiva per saturazione nettamente più rapidamente rispetto agli atleti preparati seguendo dei programmi più diversificati e cominciati in maniera più tardiva.

Degli studi strutturati hanno dimostrato questo fatto. Altri studi hanno invece rivelato problemi legati all'inibizione dello sviluppo psicologico e sociale, quando normalmente

l'attività sportiva nei bambini rappresenta un contesto eccellente per lo sviluppo di relazioni amichevoli e la creazione di una migliore rete sociale. La specializzazione precoce spesso sembra interrompere questo sviluppo e portare all'isolamento. Ma probabilmente il rischio più concreto legato ad un inizio molto precoce di una singola attività sportiva è il sovraccarico dell'apparato locomotore, il sistema muscolo-scheletrico con lesioni che interessano prevalentemente le aree di crescita. Numerose testimonianze scritte dal mondo medico-scientifico descrivono un aumento significativo del numero di queste lesioni in connessione con una pratica sportiva "ossessiva".

Per il momento, comunque, non ci sono prove scientifiche atte ad affermare che la specializzazione anticipata porti al successo. Al contrario, predominano gli indici che dimostrano che un'attività polisportiva è più vantaggiosa! Molte argomentazioni sono contro la specializzazione iniziale e supportano la diversificazione anticipata. Inoltre, i dati disponibili sono piuttosto preoccupanti: questi primi programmi di specializzazione sportiva dimostrano tassi di successo estremamente bassi, solo pochi (2-3%) partecipanti raggiun-

gono l'obiettivo. Ha senso dunque continuare a sottoporre altri giovani sportivi ai rischi sopra citati?

La problematica della specializzazione precoce parte fondamentalmente dal presupposto che gli atleti che iniziano presto a praticare una disciplina sportiva unica e che si allenano più a lungo sono quelli con le migliori possibilità di successo. Alla luce delle critiche discusse in questo articolo, sembra ovvio che queste presunzioni siano errate. Ciò non impedirà lo sviluppo di progetti in questa direzione. Anche nella nostra regione. In tal caso, sarà essenziale controllarli istituendo salvaguardie efficaci (controllo medico e sportivo di alta qualità) e strategie per garantire uno sviluppo ottimale per oggi e domani. Per i giovani atleti coinvolti in tali programmi, gli specialisti della salute e dello sport dovrebbero avere un ruolo proattivo, sviluppare conoscenze specifiche e costruire una rete di assistenza che vada al di là, per favorire il contatto con le organizzazioni sportive.

*Dr.med P. Jenoure
Ars Ortopetica, Clinica Ars Medica, Gravesano*

Continua da pagina 21

successo da diversi anni nella vicina Italia. Un momento speciale, caratterizzato oltre che dalle splendide performance degli atleti, da un numeroso pubblico interessato. Il corso così come concepito è una prima a livello Svizzero per quanto riguarda la ginnastica, un percorso da affrontare e scoprire insieme, per tagliare un traguardo comune: ginnastica per tutti sia a livello amatoriale, ma anche e soprattutto agonistico. Tutti gli atleti che lo desiderano, avranno nel corso dei prossimi anni la possibilità di partecipare a competizioni adeguate al proprio livello tecnico. A Lugano sono per il momento una decina i bambini con disabilità cognitiva, iscritti ai corsi di ginnastica che hanno preso avvio lo scorso mese di ottobre presso la palestra PalaGym di Villa Luganese. Un team di allenatrici con formazione specifica ed esperienza nel settore hanno iniziato questo nuovo percorso con grande entusiasmo e passione. È un'occasione di crescita non solo per il bambino disabile, ma anche per i ginnasti e le ginnaste normodotati che hanno l'opportunità di superare pregiudizi e preconcetti legati alla diversità. La centralità del corpo e dei suoi linguaggi favoriscono la relazione con l'altro e il consolidamento di capacità cognitive utili alla realizzazione di un progetto di vita completo. Per la SFG Lugano una nuova sfida, anche da punto di vista finanziario. La raccolta fondi da destinare al progetto Gym-Abili è tut-

tora in corso. La gran parte dei fondi dell'associazione è costituita dal tesseramento dei soci. Al sodalizio sportivo Luganese vengono erogati anche alcuni contributi da parte della città di Lugano e di alcuni sponsor. Tuttavia il costo delle attività si sta facendo sempre più oneroso nel tempo, per il numero maggiore di discipline che il sodalizio sportivo offre, per l'impegno finanziario dovuto alle numerose trasferte per la partecipazione alle competizioni nazionali e non da ultimo per il mantenimento logistico della palestra Palagym. La SFG Lugano, per cercare di offrire migliori possibilità di realizzazione, nello sport come nella vita, ai bambini con differenti abilità, ha deciso di promuovere una sottoscrizione per raccogliere fondi e per sensibilizzare l'opinione pubblica sulla necessità di offrire uguali opportunità anche ai disabili che, parimenti ai normodotati, possono praticare sport, competere, gareggiare, vincere, ricavandone soddisfazioni e gratificazioni che non possono essere loro precluse.

Per questo si chiede l'aiuto di quanti vorranno contribuire a questo progetto in favore dei diversamente abili fisici e relazionali. Basta un contributo da versare sul conto Società ginnastica Lugano / GYM - Abili, presso UBS Lugano, IBAN CH9800247247506413M3H39812748.

*Jvan Weber
Panathlon Club Lugano*