

# Sport per tutti

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **40 (1983)**

Heft 8

PDF erstellt am: **31.05.2024**

## Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



# SPORT PER TUTTI

## Sport per i giovani: basta non esagerare!

di Bea Emmenegger  
trad. R. Lanfranchi

*Essere membro di un club non nuoce ai bambini. Ciò nonostante gli esperti mettono in guardia di fronte ad una specializzazione troppo precoce.*

I bambini sembrano essere inesauribili. Giocano al calcio, corrono, fanno competizioni e vanno in bicicletta. Bisogna indirizzare il giovane verso una società sportiva? Se sì, quando sono pronti e maturi per la pratica dello sport a livello competitivo?

Per Peter Schürch, medico-capo del centro di ricerche della Scuola Federale di Ginnastica e Sport di Macolin, lo sport per bambini non pone nessun problema sino a quando non ci sono «forzature». «È meglio che il bambino faccia qualcosa anziché far nulla. È però compito dei genitori informarsi del club verso il quale vogliono indirizzare il proprio figlio». Infatti, se vi trova un allenatore che lavora unicamente in direzione della competizione d'alto livello, è probabile che possa trovare unicamente degli inconvenienti.

Schürch: «Non ho certamente niente contro una competizione o una partita casuale, ma sono un avversario dello sport di prestazione in età adolescenziale. Sino a 15 anni dovrebbe esserci una preparazione multilaterale e solo più tardi introdurre l'allenamento specializzato».



Schürch porta l'esempio di Markus Ryffel che a 15 anni praticava il calcio e solo più tardi s'indirizzò verso l'atletica. Naturalmente anche il dott. Schürch sa che certe discipline sportive richiedono un allenamento intensivo molto precoce se si vogliono raggiungere certi livelli. «In questo caso, ad un medico sportivo, non resta altro che premunirsi che il ragazzo possa crescere ugualmente sano». Questo non è sempre fatto, così dice il dott. Schürch, in alcune discipline come la ginnastica artistica o il pattinaggio artistico: «Nell'età pu'berale, l'apparato locomotore è particolarmente in pericolo. In queste discipline viene caricato in modo particolare.»

L'apparato cardiocircolatorio, al contrario, è «sollecitabile di buon occhio»; non c'è assolutamente niente da dire contro quelle discipline sportive che richiedono «fiato». «Se la componente del gioco è privilegiata» si può facilmente prevedere una doppia seduta settimanale di due ore anche con ragazzi di 7 anni.

Alle difficoltà, alle crisi, alla mancanza di motivazione che un giovane può incontrare, non basta sempre solo una buona parola d'incoraggiamento dei genitori. Al riguardo Peter Schürch dice: «Genitori che non praticano nessuno sport non possono certo pretendere di far capire l'importanza e l'utilità dello sport.» □