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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 40 (1983)

Heft: 8

Rubrik: Sport per tutti

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

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 anzichè 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 competizone 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 voglino 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 puberale, 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.» □