

<b>Zeitschrift:</b>	Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
<b>Herausgeber:</b>	Scuola federale dello sport di Macolin
<b>Band:</b>	44 (1987)
<b>Heft:</b>	9
<b>Artikel:</b>	Il bambino e lo sport
<b>Autor:</b>	Liguori, Vincenzo
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-1000086">https://doi.org/10.5169/seals-1000086</a>

### 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:** 08.02.2026

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

## Il bambino e lo sport

di Vincenzo Liguori

### Come si diventa campioni

All'età di tre anni riceveva in regalo dal papà una caramella ogni qualvolta nel salotto di casa riusciva a ribattere la palla, sopra una riga disegnata sul muro, per venti volte consecutive senza sbagliare. Armata di una racchetta da tennis in formato mini, la piccola tedesca di Germania fece felice il padrone Peter, e ricco il venditore di caramelle del luogo che dovette in tutta fretta farne arrivare un camion per rifornire il suo magazzino. Poiché le scorte di caramelle andavano rapidamente esaurendosi e la nostra minitennista rischiava di beccarsi il diabete, oltre che di ritrovarsi con tutti i denti cariati, all'età di otto anni il premio fu adeguatamente rivalutato: una bambola ogni cinquanta palline ribattute al di sopra della fatidica riga opportunamente ridisegnata nel giardino di casa. Il furbacchione del droghiere riconvertì immediatamente il suo magazzino e fece scorta di bambole al posto di bonbon, e puntualmente la piccola tennista invece di scartocciare pralines gustose si mise a fare collezione di peluches, guadagnandone se non altro nella linea. Stiamo parlando naturalmente di Steffi Graf, diciotto anni appena compiuti, numero due del tennis femminile mondiale, quarantacinque vittorie consecutive nell'87 prima di essere sconfitta al torneo di Wimbledon da quel mostro sacro che risponde al nome di Martina Navratilova, Stati Uniti d'America, numero uno (ma per quanto tempo ancora?) al mondo. Disperato e felice papà Graf pensò bene di costruire davanti a casa un campo da tennis regolamentare, dove Steffi poté prepararsi a diventare la più giovane tennista della storia ad essere inserita nelle classifiche mondiali della World

Tennis Association, a soli tredici anni. Una carriera niente male per quello che ha dato finora — dopo l'esordio nel torneo «Roland Garros» a 12 anni — ma soprattutto per quello che potrà ancora esprimere.

Tutto bene, allora, direte voi; per di-

ventare campioni bisogna cominciare prestissimo a praticare lo sport prescelto. A quando un biberon a forma di racchetta da tennis, tanto per incominciare fin dai primi giorni dopo la venuta al mondo a familiarizzarsi con l'attrezzo del futuro successo?

#### Quando scendere in campo

Disciplina	Primo approccio	Inizio agonismo	Disciplina	Primo approccio	Inizio agonismo
Nuoto	3	6	Pallavolo	7	11
Corsa	5	7	Ciclismo	7	13
Hockey su pista	5	7	Tiro con l'arco	7	10
Judo	6	10	Hockey	8	10
Pattinaggio artistico	6	8	Tennis	8	11
Ginnastica artistica	6	8	Sci nautico	8	8
Sci alpino	6	9	Pallamano	8	8
Tuffi	6	8	Calcio	8	10
Vela	6	14	Golf	8	12
Sport equestri	6	12	Canottaggio	9	9
Atletica leggera	6	11	Slittino	10	10
Pallacanestro	6	13	Bob	10	10
Minirugby	6	—	Pallanuoto	10	12
Karatè	7	10	Pugilato	10	14
Scherma	7	10	Pentathlon moderno	10	14
Tennis tavolo	7	9	Canoa fluviale	10	10

da Fieicchi G: *Cresci sano, vivi lo Sport*, Fabbri editori, 1985

#### Sugli sci a sei mesi

C'è poco da ridere e per restare seri vi raccontiamo ancora due storie simili a quella di Steffi, questa volta ascoltate dalla viva voce dei protagonisti, madri e padri felici ed orgogliosi di poter trasmettere precocemente ai figli la passione per lo sport. La prima ce l'ha confidata Silvia Terraciano, campionessa europea di sci nautico e, indubbiamente, quello che si chiama una bella figlia. Di solito le belle ragazze trovano presto marito e mettono subito al mondo un figlio, cosa che puntualmente è accaduta alla nostra Silvia. Poiché la Terraciano non voleva rinunciare al suo sport preferito e trovava ingiusto separarsi troppo a lungo dalla bambina appena avuta, ebbe un'idea. Perché non

mettere la piccolina davanti a sé, bene assicurata, mentre si lasciava trainare sull'acqua con gli sci ai piedi? La bimba aveva solo sei mesi di vita. Madre snaturata, griderà qualcuno; a costui consigliamo, invece di scandalizzarsi, di andarsene a guardare qualche filmato in cui si vedono neonati sguazzare felicemente nell'acqua di una piscina, a poche ore o giorni di vita, immergersi e riemergere come pesciolini, senza che nessuno abbia loro insegnato ovviamente a nuotare. Del resto non ce n'è bisogno perché il bambino, prima di venire al mondo, vive nell'utero materno in un ambiente paragonabile al fondo del mare, per cui l'acqua è per il neonato un elemento del tutto naturale. Non per niente c'è chi preconizza di favorire, quando possibile, il parto in piscina.

## Claudio l'ambidestro

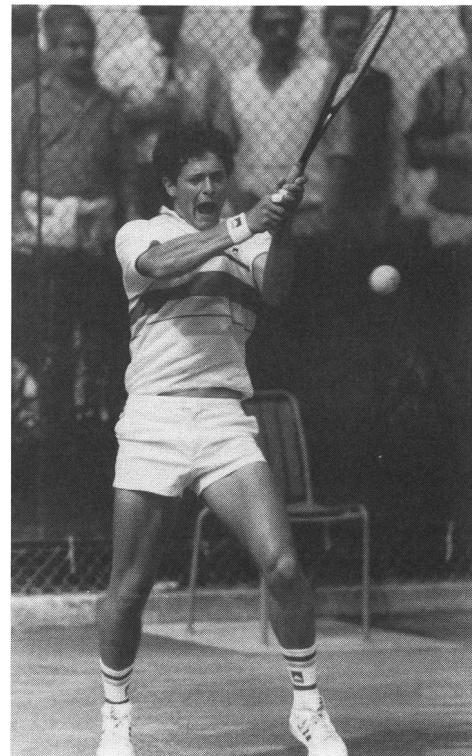
L'altra storia riguarda un personaggio di casa nostra, il tennista, ticinese d'adozione, Claudio Mezzadri, stella emergente del tennis svizzero dopo che agli internazionali di Roma è stato fermato, e con fatica, dal solo McEnroe e dopo che in coppa Davis a Lugano ha letteralmente ridicolizzato i malcapitati belgi contribuendo in maniera determinante al 5 a 0 finale. Anche dietro Claudio c'è un papà innamorato dello sport, dopo essere stato lui stesso un grande calciatore e un ottimo allenatore; in Ticino non c'è bisogno di ricordarlo. L'età di tre anni deve essere per i padri un passaggio cruciale nei confronti dei figli, perché anche papà Gianmarco decise di mettere tra le mani di Claudio, dopo aver soffiato sulla torta con le tre candeline gli auguri di buon compleanno, la racchetta da tennis. Mezzadri junior non ricevette promesse di vagoni di caramelle come Steffi, né orsacchiotti, ma lo stesso rispondeva di buon grado alle sollecitazioni paterne ribattendo la palla colpo su colpo. Gianmarco si trovò tuttavia in grande imbarazzo perché Claudio rispondeva altrettanto bene sia impugnando la racchetta con la destra che con la mano sinistra, per cui dovette giungere ad una sofferta decisione: continuare ad allenarlo ad un certo punto come destrimane, anche se forse era mancino.

E così le storie diventano tre e tutte finora sembrano portare ad un'unica conclusione: per costruire dei campioni bisogna incominciare dalla tenera età. Preparatevi ora ad una delusione. Il bambino non deve concentrare i suoi interessi su un solo sport, ma deve essere avviato ad una attività variata, polisportiva, che gli permetta di sviluppare le sue potenzialità e di non compromettere anzitempo una carriera nella fretta di avere risultati.

## Talenti e promesse bruciate

La prima considerazione da fare è questa. Per una Steffi Graf arrivata a 18 anni al successo, dopo aver passato tutta la sua fanciullezza ed adolescenza sui campi da tennis, per un McEnroe ed un Boris Becker, per un Mezzadri Claudio e per il fratello Stefano (che ha tutte le caratteristiche per arrivare ancora più lontano essendo di due anni più giovane), tutte promesse già in tenera età che sono state mantenute, quante migliaia di giovani atleti si sono persi nel mare dell'anonimato? Sergio Meda, memoria storica del giornalismo sportivo, ce ne fa una rassegna sulla rivista «Doctor» di febbraio.

Alle olimpiadi di Berlino la medaglia d'oro negli 80 metri ostacoli fu di una giovane italiana, Trebisonda Valla, meglio nota con il nome di Ondina. Un'a-



I fratelli Claudio e Stefano Mezzadri: la scommessa vinta da papà Marco e mamma Giuliana.

tentica forza della natura, scoperta per caso da alcuni emissari del duce Benito Mussolini che la videro, all'età di dodici anni, correre come un cavallo senza che nessuno glielo avesse insegnato. Se anche Livio Berruti, indimenticato campione olimpico dei 200 piani a Roma, e Diego Maradona erano già dei fenomeni di precocità già da bambini, ed hanno mantenuto le promesse, esistono invece statistiche e studi molto seri ed estesi che documentano il fallimento dei reclutamenti di atleti in età troppo precoce. Negli Stati Uniti si calcola che tra i 14 e i 17 anni il 70% delle ragazze smettono di fare sport dopo aver illuso genitori ed allenatori sulle loro potenzialità. Tra gli atleti di sesso maschile uno su due abbandonano perché, semplicemente, non si divertono più; allenarsi diventa sempre più duro ed impegnativo e le soddisfazioni non sono abbastanza per i sacrifici che vengono richiesti. Per le ragazze sembrano importanti, tra le cause che portano ad abbandonare la pratica dello sport agonistico, anche altre motivazioni. Innanzitutto la sensazione di non avere un futuro, la coscienza dei propri limiti e la delusione per i risultati non all'altezza delle attese. Una mano la danno poi l'emergere di altri interessi, primi tra tutti quelli della sfera dei sentimenti. I primi flirt ed amori adolescenziali quasi inevitabilmente sfociano in un conflitto tra l'impegno richiesto dagli allenamenti ed il desiderio di una vita «normale», trovarsi al bar con gli amici, andare in discoteca e stare insieme al moroso invece di dedicare tutto il tempo lasciato libero dallo studio alla preparazione per

le gare. Al sorgere di un legame sentimentale, anche se tenue, la prima preoccupazione del partner, questa volta senza distinzione di sesso, sembra quella di portar via la persona amata dall'ambiente agonistico. Gelosia? Rimprovero per il poco tempo trascorso insieme? Forse tutte e due le cose, ma la conclusione è una sola: se non ci si diverte e se non si trovano sufficienti motivazioni si smette di fare sport ad un certo livello.

## A che età si rende di più

Un parere autorevole ci viene dal dr. Nittoli che riporta i risultati di un'inchiesta effettuata dalla Federazione Sovietica di Atletica Leggera. Analizzando i curriculum di campioni olimpici degli anni recenti si è visto che in molti casi avevano iniziato ad allenarsi, nella specialità in cui erano poi diventati primi al mondo, solo dopo aver compiuto i 15 anni. In altre parole chi aveva una preparazione polisportiva, cioè basata sulla pratica di discipline differenti, riusciva ad ottenere risultati migliori di chi aveva iniziato precocemente a coltivare un unico sport. La base di preparazione acquisita esercitando sport diversi, oltre a togliere monotonia e a ridare agli allenamenti la connotazione del divertimento, costituiva anche la premessa per ottenere più tardi grossi risultati. Uno studio di Zaciorsky ha confermato che gli atleti individuati precocemente hanno poche probabilità di successi e di vittorie alle olimpiadi, ai mondiali o di entrare nell'albo dei primati. Gli allenatori della lotta si rifiuta-

no ad esempio di iniziare gli allenamenti con ragazzi di dieci anni. L'età migliore per apprendere più rapidamente la tecnica di lotta ed i trucchi del mestiere si colloca a 16 anni. Quelli che hanno iniziato troppo presto, a 20 anni sono già logorati, ormai stanchi di anni di allenamento e quindi delusi e demotivati.

Queste osservazioni sembrano confermate dai fisiologi che hanno cercato di compilare delle tabelle con le età in cui vengono raggiunte le migliori prestazioni nei vari sport; l'età media si colloca ampiamente al di sopra dei venti anni, con punte di trenta e più per gli sport dove è richiesta una grossa endurance, come la maratona ed il mezzofondo. Unica eccezione sembra costituita dal nuoto.

La nuova filosofia recita che «più precoce è l'individuazione del talento, più precoce è il suo logoramento».

### **Se va bene si stancano, se va male si ammalano**

Tranne rare eccezioni la strada del successo passa attraverso la pratica di sport differenti tra i giovani talenti, per ottenere il massimo di prestazioni all'età giusta. Anche papà Mezzadri, e ci perdoni l'amico se citiamo qualche episodio che ci ha raccontato, è di questo parere se è vero che ha messo alla base della preparazione di Claudio e Stefano la pluridisciplinarietà. Quest'inverno, e non crediamo di svelare un segreto, i nostri tennisti, luganesi d'adozione, lo hanno trascorso a Roma sotto la guida di Giannattasio, non dimenticando scattista di fama di qualche anno fa, seguendo un programma di allenamento fatto più per l'atletica leggera che per il tennis. Ed i risultati si sono subito visti. «Un buon tennista — afferma Mezzadri — deve prima di tutto essere un buon centometrista, un buon saltatore, un buon lanciatore, un buon quattrocentista, e così via», confermando così la tesi che prima di tutto bisogna avere una buona preparazione atletica di base e questa si ottiene praticando appunto vari sport.

Gli effetti benefici si faranno sentire sia sul fisico che sulla psiche. Tanti talenti e promesse non verranno bruciati sull'altare dei risultati a tutti i costi ed il più presto possibile. Ne guadagnerà se non altro la qualità di vita.

### **Il tragico destino della Comaneci**

Non possiamo augurare a nessuno di ripercorrere la carriera di quella che veniva considerata una stella del firmamento sportivo, la ginnasta Nadia Comaneci, plurimedagliata olimpica. La simpatica ragazza che è rimasta nei ricordi e nel cuore di tutti gli appassionati di sport, è oggi irriconoscibile. Notizie at-

tendibili la danno in cura in una casa per malati mentali. Colpa del doping, dice qualcuno, di manipolazioni ormonali che l'avevano condannata a restare bambina contro la legge del tempo e della natura, perché il suo fisico restasse agile ed elastico come richiesto alle ginnaste. O colpa di un altro tipo di doping, quello psichico, che le ha tolto la gioia e la serenità di una infanzia «normale» sacrificandola sull'altare del successo e della ragione di Stato. Forse per Nadia la ginnastica doveva restare solo un gioco e forse questo gioco è finito troppo presto per soddisfare le ambizioni dei grandi.

Pensiamo con un brivido alla collezione di bambole di Steffi Graff ed alla sua adolescenza forse soffocata da un pa-

dre tirannico. Sembra che anche la tennista argentina Sabatini sia stata precocemente strappata dai genitori ai suoi giochi di bambina troppo in fretta cresciuta, ai sogni di adolescente costretta prematuramente a invecchiare da una madre soffocante e possessiva. Fortunatamente alle nostre latitudini latine ci consola la visione di mamma Giuliana Mezzadri intenta a cucinare enormi piatti di pastasciutta per Claudio e Stefano come fa qualsiasi mamma di queste parti e papà Gianmarco guardare con paterna indulgenza alle innocenti evasioni dei nostri giovani tennisti di casa nostra. Fortunatamente per qualcuno, anche ad alto livello, fare sport significa prima di tutto divertirsi.



Sulser, Zappa ed Elia. Tre promesse mantenute, ora insieme nel F.C. Lugano.

### **A che sport giochiamo?**

Giocare è la principale attività dei bambini. Eppure poche cose hanno subito negli ultimi anni mutamenti altrettanto profondi del modo con cui i bambini giocano. Una parte sempre più importante del tempo libero, che una volta era occupato da attività spontanee e non organizzate, è oggi impegnato nello sport già in età precoce. È un fenomeno senz'altro positivo se si pensa che nelle nostre città, con gli attuali modelli di vita, l'attività fisica tende sempre più a ridursi per cui praticare lo sport resta il mezzo principale per fare movimento. I pediatri si dicono tutti d'accordo nel riconoscere l'importanza che l'attività fisica ha per un corretto sviluppo: alla base di questa convinzione troviamo motivi di ordine fisiologico, per gli influssi positivi che essa ha sull'accrescimento, di ordine psicologico come fattore di miglioramento dell'equilibrio psichico, e di ordine pre-

ventivo nei confronti delle malattie degenerative tipiche della nostra civiltà. Tuttavia l'attività sportiva tende sempre più a perdere i connotati di «gioco» e ad assumere quelli della competizione, dove l'agonismo, il desiderio di vincere e di battere l'avversario, di superarsi, prevalgono sull'aspetto divertimento e svago. Si inizia in età sempre più precoce, mentre gli allenamenti ed il tempo dedicato alla preparazione delle gare si dilatano a dismisura.

### **La fabbrica di minicampioni**

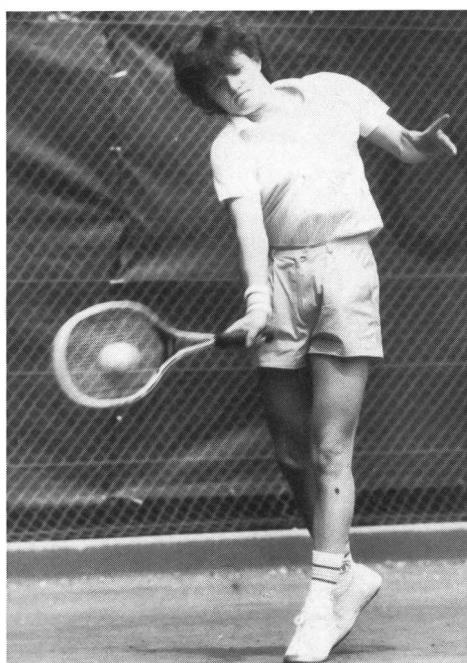
Negli Stati Uniti si calcola che circa venti milioni di bambini ed adolescenti tra 8 e 16 anni siano occupati in attività sportive organizzate che hanno tutte le caratteristiche di impegno, tutto il cerimoniale di contorno e la carica agonistica di quelle degli adulti. Eravamo presenti in giugno sul campo di Aarau con i giocatori del F.C. Lugano la sera della partita dei play-off in cui i luganesi si sono giocate le possibilità di

## Età minime di accesso all'attività agonistica secondo il CONI

Sport	Anni
atletica leggera	12
ginnastica	12
nuoto	12
pallacanestro	12
pallamano	12
pallavolo	12
baseball	12
calcio	12
canoa	11
canottaggio	11
ciclismo	12
golf	12
hockey su terra	10
pallanuoto	12
pattinaggio	12
rugby	12
scherma	12
sport del ghiaccio	9
sport invernali	10
tennis	12

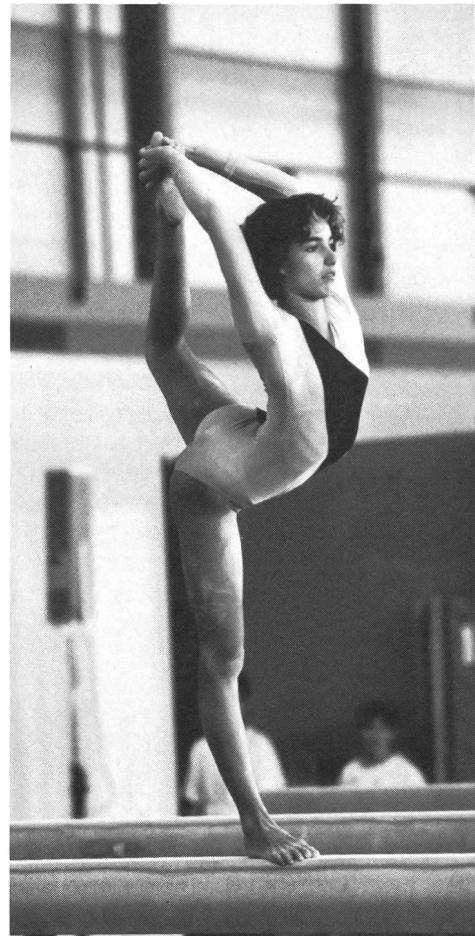
Tab. 1

ascesa in serie A (speriamo solo rimandata). Nell'attesa dell'incontro principale tra le due squadre, mentre lo stadio si apprestava a fare il pieno di spettatori, giostravano sul terreno di gioco due formazioni di «boys». A parte le differenze di statura e di conformazione fisica e prescindendo naturalmente dall'aspetto tecnico, la partita aveva tutte le caratteristiche e tutto il rituale, ivi compreso la terna arbitrale in impeccabile giacchetta nera, dell'incontro che più tardi avrebbe visto di fronte il Lugano e L'Aara.



Tennis: l'inizio dell'agonismo è indicato, per maschi e le femmine, non prima degli undici anni d'età. Nella foto la ticinese Beccherini.

Questi minigiocatori in erba rincorreva-no il pallone, stendevano gli avversari, si scontravano e si gettavano in mischie furibonde con la stessa foga che di lì a poco avremmo visto nell'incontro tra le due squadre dei «grandi». Anche l'allenatore ai bordi del campo ed il pubblico, in prevalenza fatto di genitori trepidi e di familiari, lanciava grida ed incitamenti ai giovanissimi calciatori come se vincere fosse una questione di vita o di morte. È la legge del calcio; cosa sa-rebbe il calcio senza agonismo? La par-tita a quel punto non era più gioco tra bambini, magari pronti a dimenticare tutto una volta usciti dal campo. Erano i grandi, genitori ed allenatori in testa, che scaricavano le loro tensioni e le loro frustrazioni sui piccoli calciatori, me-mori magari di traguardi che non ave-vano raggiunto quando «avevano l'e-tà». È un po' una tentazione ricorrente per le mamme ed i papà quella di veder realizzati nei figli i desideri, le aspirazio-ni, i traguardi che per vari motivi non avevano potuto raggiungere quando loro erano bambini. Dietro ogni genito-re che spinge il figlio ad impegnarsi allo spasimo per vincere e primeggiare nel-lo sport, c'è spesso il ricordo di anni dif-ficili. «Quando avevo la sua età non avevo i mezzi e le possibilità per diven-tare un campione; ora voglio che mio fi-glio abbia tutti i mezzi per emergere ed arrivare dove avrei voluto io stesso arri-



Per la ginnastica artistica non si dovrebbe iniziare prima degli otto anni d'età.

Età	Maschi/Sport	Età	Femmine/Sport
6	Nuoto, vela (raduni tecnici)	6	Nuoto, vela (raduni tecnici)
7	Hockey (su pista e artistico)	7	Hockey artistico
8	Pattinaggio artistico e ritmico, ginnasti-ca artistica, sci nautico (slalom, figure), tuffi, pallamano, rugby	8	Pattinaggio artistico e ritmico, sci nauti-co (slalom, figure), tuffi, pallamano
8½	Baseball	8½	Softball
9	Sci alpino, slittino, tennistavolo	9	Ginnastica artistica, sci alpino, slittino, tennis da tavolo, hockey (corsa su pista e su strada)
10	Judo, scherma (fioretto), hockey «en salle», hockey su ghiaccio, hockey (cor-sa su pista e su strada), calcio (giovanile n.a.g.c)	10	Judo, scherma (fioretto), hockey «en salle»
11	Sci nordico, tennis, pallavolo	11	Sci nordico, tennis, pallavolo, atletica leggera
12	Pesistica, scherma (sciabola), nuoto pinnato, hockey su prato, automobili-smo (karting), pallanuoto, sport eque-stri, atletica leggera	12	Nuoto pinnato, hockey su prato, auto-mobilismo (karting), sport equestri, ci-clismo
13	Lotta, bocce, sci nautico (salto), palla-canestro, ciclismo	13	Sci nautico (salto), pallacanestro
14	Scherma (spada), tiro a segno (carabina aria compressa m 10; pistola aria com-pressa), pattinaggio di velocità, motoci-clismo, vela, triathlon, canottaggio, ca-noa	14	Tiro a segno (carabina aria compressa a m 10, pistola aria compressa), canoa
15	Birilli su ghiaccio e curling, pugilato (dil.)	15	Birilli su ghiaccio e curling
16	Tiro a segno, tecnica subacquea, bob, tiro a volo, calcio	16	Tiro a segno, tecnica subacquea, tiro a volo
17	Tetrathlon juniores		
18	Pesca subacquea, motonautica, triath-lon (allievi)	18	Pesca subacquea, motonautica
19	Automobilismo		
21	Pugilato (professionista)	19	Bocce, automobilismo
22	pentathlon seniores		

Tab. 2 Età d'inizio delle attività sportive agonistiche in maschi e femmine (da A. Dal Monte).

vare». Tutti saranno naturalmente pronti a giurare che fanno sacrifici per il bene dei loro pargoletti, che lo fanno solo per loro, per farli felici. Ma dietro questo ragionamento si cela talora solo l'egoismo dei grandi. Siamo proprio sicuri che questi bambini siano disposti a fare così grandi sacrifici per vincere una medaglietta o una coppa di ottone argentato? Non sarebbero molto più contenti se potessero giocare e divertirsi senza l'assillo di dover vincere a tutti i costi «per fare contenti papà e mamma»?

### **Età e attività sportiva (E. de Toni)**

#### **Fino alla pubertà**

sport libero non organizzato ma eventualmente orientato non unico, non unilaterale mai di resistenza

#### **Durante la pubertà**

sport organizzato non unico, non unilaterale non di resistenza

#### **Dopo la pubertà**

sport libero e/o agonismo

Nota. Il concetto di età deve essere interpretato in senso fisiologico, non cronologico.

Tab. 3

### **Sport sì, agonismo no**

È talmente forte la preoccupazione di fisiologi, di psicologi e di educatori, che lo sport agonistico si trasformi in uno sfruttamento del bambino e quindi diventi dannoso per il suo sviluppo, che ci sono state varie prese di posizioni da parte di pediatri e addirittura di federazioni nazionali come il CONI (Comitato Olimpico Nazionale Italiano) che hanno cercato di stabilire delle età minime per l'ammissione alle attività agonistiche. (vedi tabelle)

### **Danni psicosociali causati dallo sport (E. de Toni, modificata)**

Affaticamento ed esauribilità

Egocentrismo esasperato (culto della personalità)

Sindrome del campione (da esagerata autostima, Neistressyndrome degli autori tedeschi)

Reazioni negative alle situazioni frustranti

Divismo

Isolamento

Tab. 4



Ginnastica artistica: niente competizioni prima degli otto anni. Va bene se rimane un gioco.

Occorre qui dire subito che cosa si intende per agonismo che è altra cosa che la competizione. Un buon inquadramento del problema ci viene dato da Drago e Lubich<sup>2</sup> dell'Università di Bologna, medici dello sport.

#### **L'attività fisica:**

comprende tutte le attività di movimento, di esercizio fisico che hanno come fine primario lo svago, il divertimento, in altre parole il gioco; l'addestramento delle capacità fisica e della coordinazione neuromuscolare; il mantenimento ed il miglioramento dello stato di salute.

#### **L'attività sportiva di tipo non agonistico:**

comprende lo sport propriamente detto con le sue componenti di competizione, intesa come tendenza a gareggiare, a sopravanzare l'avversario, denominatore comune e connaturato all'uomo in ogni età.

#### **L'agonismo:**

è lo sport portato al più alto livello, non solo competizione o gara, ma anche necessità di allenamento costante e metodico e per molte ore al giorno. Secondo queste classificazioni lo «sportivo» può essere «competitivo» ma solo l'«atleta», con il suo costante e metodico impegno psicofisico svolge attività «agonistica» propriamente detta.

Il pediatra e lo sport  
La difesa del bambino  
(da American Academy of Pediatrics)

#### **Allenamento adeguato**

Supervisione delle gare, con rispetto delle esigenze dell'età

Adequate attrezzature dei campi sportivi

Partecipazione limitata agli alunni delle medie superiori

Consenso dei genitori

Partecipazione limitata ad aree strette

Bando di ogni forma di stimolazione farmacologica

Eliminazione della pubblicità eccessiva, della sponsorizzazione, della promozione commerciale, di elaborate cerimonie di premiazione, di quote di ammissione

Tab. 5

### **I danni dell'agonismo**

Pediatri illustri come De Toni ed associazioni come l'*American Academy of Pediatrics* hanno sottolineato i pericoli che l'agonismo comporta per lo sviluppo psico-fisico del bambino. L'egocen-

**Età di inizio dell'attività fisico-sportiva e agonistica  
(Mande e coll., modificata)**

Età anni	Inizio	Pratica	Competizione
2-3	triciclo		
3	marcia, danza, pattinaggio, sci		
4	bicicletta, nuoto		
5	equitazione (poney)	bicicletta, nuoto	
6		ciclismo, marcia sportiva	
7	alpinismo, atletica, sprint, equitazione, scherma		
8	atletica, pallacanestro, lotta, ping-pong, vela, scinautico, ginnastica		salto, sci
9	tiro con l'arco, pallamano	pallacanestro, nuoto, pattinaggio su ghiaccio, ping-pong, scautismo	
10	remo, canoa, kayak, golf, rugby, judo	alpinismo, calcio, tennis	
11		atletica (femmine) equitazione, scherma	nuoto
12	ciclismo	hockey su ghiaccio, rugby, vela, atletica (maschi)	scherma, hockey, marcia, lanciatori
13		sprint e fondo	sprint e fondo
14			rugby
15-16			ciclismo
17			hockey su ghiaccio
18			judo

Tab. 6



Pino Manfreda, 17enne attaccante del F.C. Lugano. Per il calcio l'età d'inizio consigliata è otto anni, ma non si dovrebbero disputare tornei o campionati regolari prima di dieci anni.

trismo, l'affaticamento, l'esauribilità, la «sindrome del campione», le reazioni negative alle situazioni frustranti, l'isolamento costituiscono un campionario dei danni psicosociali causati dallo sport nell'età dello sviluppo. La difesa del bambino è un compito, come suggerito da Vullo, che deve essere assunto dai pediatri ma anche da allenatori e da genitori. Se l'attività fisica e la competizione sono finalizzate nel bambino alla propria vita ed al proprio benessere per conseguire altri traguardi, magari anche il prestigio personale o la ragione di stato, devono essere denunciate e impedite.

Se è vero che la competizione nello sport può costituire una palestra per la vita, un modo per plasmare la personalità del giovane, per canalizzare l'aggressività insita nell'essere umano, se portata all'eccesso può degenerare e portare a comportamenti asociali.

«L'agonismo, secondo Antonelli, costituisce la versione socializzata dell'aggressività, energia umana naturale necessaria per ogni realizzazione concreta. Lo sport garantisce la canalizzazione di tale energia, solo potenzialmente pericolosa, in schemi controllati e vantaggiosi. Se l'aggressività è paragonabile alla forza bruta e pericolosa di una cascata, l'agonismo è paragonabile ad un bacino idroelettrico che sconsiglia ogni pericolo e può sfruttare una grande energia potenziale».

«Agonismo, scrivono Drago e Lubich, non significa solo lotta ma amore per la lotta. L'essere umano ama lo sport perché gli propone situazioni difficili offrendogli la possibilità di risolverle in modo favorevole. Per godere i vantaggi psicologici derivanti dal «vivere» una situazione sportiva, la vittoria non è affatto necessaria: persino l'insuccesso può essere utile, perché la fugacità e la rimediabilità della sconfitta sportiva sono di consolazione alle durature e spesso irrimediabili sconfitte della vita. Nella sua espressione più pura, lo sport non esige il successo tanto che il termine sportivamente si usa per indicare la spontaneità nell'affrontare situazioni difficili e la serenità con cui si accetta l'esito finale».

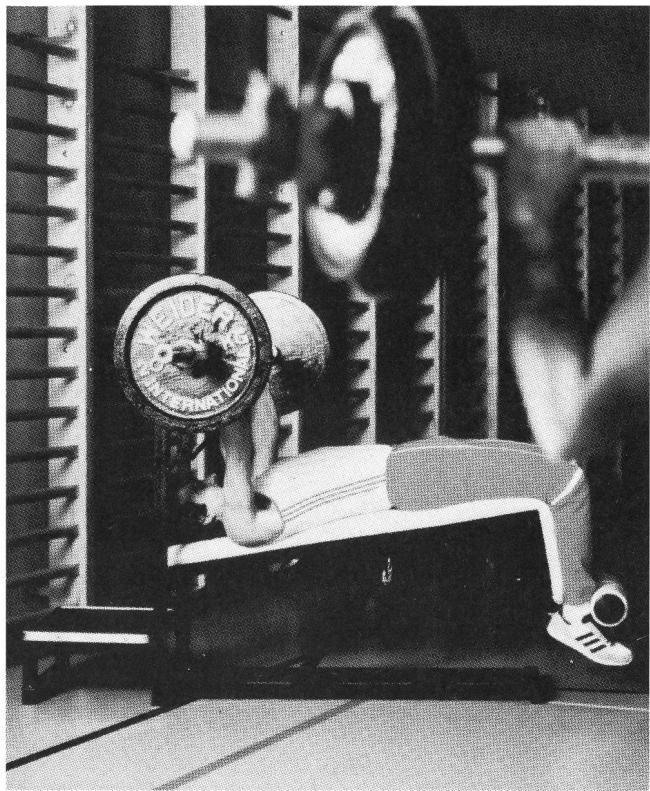
Per chi vuole saperne di più:

1. Vullo C. Il pediatra di fronte all'attività sportiva. *Medico e bambino*, 8, X, 1984.
2. Drago E., Lubich T. Le attività sportive nell'età evolutiva. *Aggiornamento del Medico*, 2, IX, 1985.
3. Theinz G. E. La problématique du sport chez l'enfant. *Méd. et Hyg.*, 44, 1967-1972, 1986.
4. Nittoli C. A. Vietato ai minori *Doctor*, 3, II, 1987.
5. Theinz G. E. Le pédiatre face au sport *Helv. paediat. Acta* 40, 425-434, 1985.
6. Rowland T. W. Preparticipation Sport Examination of the Child and Adolescent *Pediatrician* 13, 3-9, 1986.

# Alder & Eisenhut AG



Turn-, Sport- und Spielgerätefabrik



Büro:  
8700 Küsnacht ZH

Telefon 01 910 56 53

Fabrik:  
9642 Ebnat-Kappel SG

Telefon 074 3 24 24

## NEU in unserem Verkaufsprogramm

### KRAFT- UND KONDITIONSGERÄTE

Einzel- und Mehrstationenmaschinen

Unsere Pluspunkte:

- Wartungsfreie, funktionssichere, robuste und elegante Konstruktion
- **Preisgünstig:** Es wurde bewusst auf eine unnötige, teure und wenig praktische Luxusausstattung verzichtet
- Direkter Verkauf ab Fabrik an Schulen, Vereine, Behörden und Private

#### COUPON

für Prospekt und Preisliste  
Kraft- und Konditionsgeräte

Name/Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse/Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Einsenden an: Alder & Eisenhut AG, 8700 Küsnacht

**Affittiamo a Vercorin VS**  
alt. 1340 m, recente e confortevole

per campo di vacanze, 100 posti, in stazione estiva e invernale, 1 telecabina, 6 scilift, innevamento assicurato.  
Prezzi forfettari in gennaio e marzo.

Per ulteriori informazioni:

Albergo Bellecrête, 3961 Vercorin, Tel. 027 58 24 88

# CHALET



Tutti gli accessori e indumenti per l'hockey su ghiaccio in vendita presso OCHSNER Kloten!

Su richiesta vi inviamo gratuitamente il nostro catalogo di 136 pagine corredata da illustrazioni a colori

# OCHSNER

Articoli per hockey su ghiaccio Kloten

Marktgasse 15, CH 8302 Kloten  
Tel. 01 813 15 43 - Telex 825 520 ch - Telefax 01 813 07 12

**DUL-X® perché non succeda niente**  
nell'allenamento  
e nella competizione

**ma se succede**  
**DUL-X® per contusioni,  
strappi, dolori muscolari**

**DUL-X il massaggio sportivo e curativo**  
BIOKOSMA SA, Ebnat-Kappel  
Presso la vostra farmacia