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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 46 (1989)

Heft: 3

Artikel: Problemi dello sport giovanile

Autor: Iannone, Stefano

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999810

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: 06.08.2025

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

Problemi dello sport giovanile

di Stefano Iannone

Introduzione

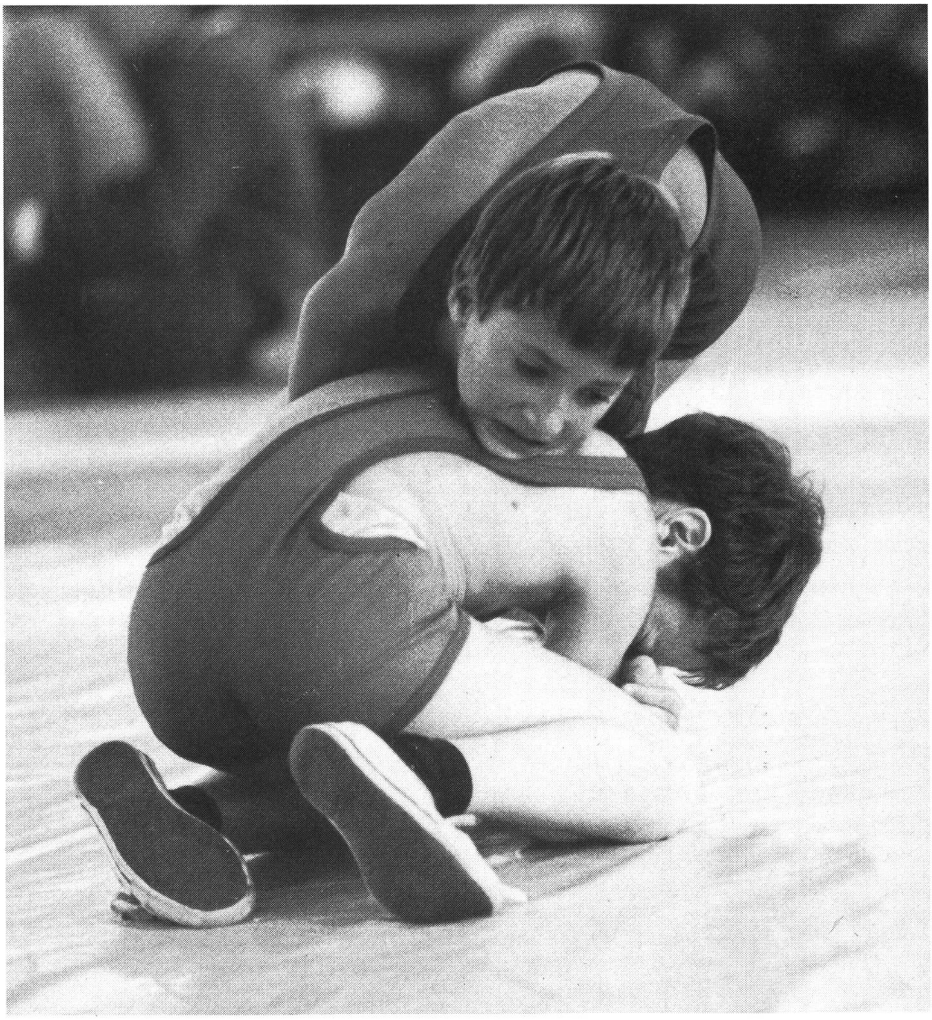
Frequentemente capita di trovare qualche articolo nel quale si afferma che le attività agonistiche giovanili sembrano forme camorristiche di sfruttamento dove i ragazzi vengono spinti dagli adulti al risultato a tutti i costi. Il proposito di questo articolo è cercare di capire fino a che punto lo sport sia problematico per i bambini. Inoltre propone una riflessione su quali siano i compiti dell'insegnante, dell'allenatore, dei genitori, dei dirigenti, affinché sia possibile un miglioramento della qualità e dell'azione dello sport e dell'educazione fisica giovanile, per un completo e sano sviluppo del ragazzo.

Problemi di poca o troppo attività

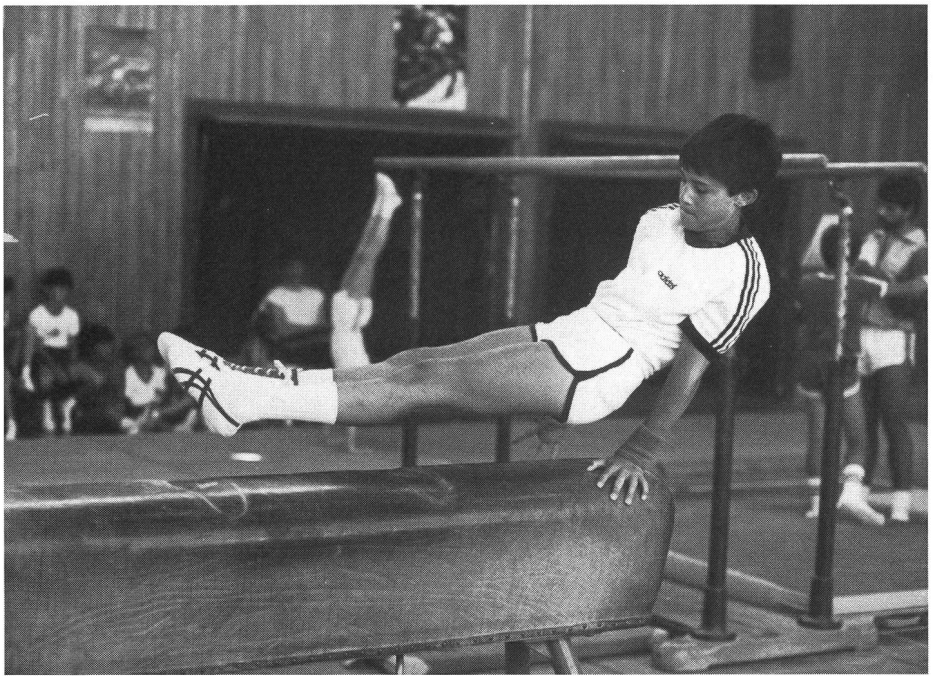
L'area motoria è una delle sfere della personalità; ad un bambino, nel caso in cui venisse diminuita la sua attività fisica si procurerebbero dei danni al suo sviluppo psicomotorio; mancanza di fantasia, creatività, prontezza, vivacità; problemi di lateralizzazione con difficoltà nella scrittura, lettura e balbuzie; carenze a livello della consapevolezza corporea, goffaggine ed incoordinazione; problemi di percezione spazio-tempo con difficoltà nella percezione della distanza, della velocità, della traiettoria (Proietti, Soraci, Trandafilo 1984).
Alcune ricerche hanno trovato una relazione tra attività motoria e sviluppo cognitivo, affermando che un incremento dell'attività fisica provoca miglioramenti nella matematica e nelle altre funzioni intellettuali della scuola (Maceck 1985, 1986). L'attività fisica ha anche effetto sulla crescita e sul metabolismo delle normali funzioni corporee.
Un ragazzo che non svolge attività fisica ha una minore resistenza agli sforzi avendo minore potenza aerobica ($VO_{2\ max}$), ha una più elevata frequenza cardiaca costringendo a far lavorare di più il cuore; il suo organismo consuma meno grassi e presenterà nel sangue una minore concentrazione dell'HDL-colesterolo, che ha effetto protettivo sui vasi arteriosi, e una maggiore concentrazione di LDL-colesterolo, che è dannoso, favorendo l'insorgere di malattie cardiovascolari e dell'obesità (Manno 1987).
Ha anche una ridotta flessibilità e mobilità articolare, maggiori rischi che si producano lesioni muscolari, minore capacità di adattarsi al caldo e al freddo.
Se passiamo ora all'aspetto opposto, a ragazzi dotati che vengono coinvolti in allenamenti intensi con lo scopo di raggiungere prestazioni di alto livello nel giro di pochi anni, anche in questo caso ci sono delle controindicazioni sia fisiologiche che psicologiche. Alcuni studi (Macek 1985, 1986) hanno trovato, in bambini che praticano allenamenti intensi, dei problemi muscolo-scheletrici dovuti al sovraccarico locale, a traumi, a squilibri muscolari per debolezza dei muscoli fasici e l'accorciamento di quelli tonici. La ipermobilità articolare e la lassità legamentosa è stata rilevata in molti piccoli atleti e ciò è da considerare come antecedente ad una successiva degenerazione artrosica.

Allenamento secondo lo sviluppo

Certi rischi sarebbero minori se i sistemi di allenamento fossero adattati ai principi fisiologici dello sviluppo del bambino. Il soggetto di sesso maschile raggiunge il vertice fisiologico della propria prestazione fisica tra i 18 e i 26 anni, nelle femmine l'età è leggermente anticipata (Cerretelli 1985).
Quindi i bambini non possono essere considerati degli adulti in miniatura. Ci sono dei periodi, denominati fasi sensibili, nei quali c'è un'allenabilità molto favorevole per una determinata capacità motoria o classe di compiti sportivi (Winter 1986, 1987).
In linea generale si può dire che vanno sviluppate, più precocemente possibile, dall'età prescolare: le capacità coordinative, la rapidità di reazione e di esecuzione motoria, la mobilità articolare passiva, la capacità di apprendimento motorio. Nell'età scolare ed in tutta la fase della pubertà vanno seguite con maggiore attenzione: la mobilità articolare attiva, la rapidità



L'autore S. Iannone è insegnante di educazione fisica ed assistente alla cattedra di giochi sportivi all'Isef di Roma.



dei movimenti di locomozione e di accelerazione, la forza rapida e la resistenza alla forza. Più tardi, perché presentano una fase sensibile ritardata, vanno esercitate la forza massima e la capacità di resistenza anaerobica. Per quanto riguarda la capacità di resistenza aerobica è possibile svilupparla già in età prescolare e in tutti gli altri periodi seguenti, essendo essa una capacità neutra, cioè senza particolari fasi sensibili. L'acquisizione delle abilità motorie, cioè delle tecniche dei vari sport, arriva in leggero ritardo, a 12-13 anni per i maschi, prima per le femmine (Meinel 1984; Winter 1986, 1987).

I compiti degli adulti

L'avviamento allo sport di un ragazzo deve essere successivo all'educazione fisica, intesa come sviluppo di tutte le attitudini psicomotorie e motorie che gli permetteranno un miglior inserimento nel proprio ambiente. Non è possibile avviare un ragazzo allo sport se non possiede una buona strutturazione dello schema corporeo, se non è ben lateralizzato, se non ha una buona strutturazione spazio-temporale, se non ha un buon equilibrio psico-emotivo che risulterà fondamentale per evitargli quegli stress fisici e psichici che lo sport agonistico richiede (Porietti, Soraci, Trandafilo 1984). Infatti lo stress agonistico è stato paragonato ad un virus. Una forte dose in una volta può far ammalare, mentre nelle piccoli dosi giustamente regolate permettono alla psiche di costruire anticorpi e di resistere agli stress futuri (Martens 1985).
Avviare allo sport non significa sfruttare il ragazzo per ottenere dei risultati sportivi. Anche lo sport di alto livello deve permettere ai ragazzi di essere tali; non bisogna violare il loro diritto alla fanciullezza. Bisogna considerare le loro esigenze reali; devono essere in grado di avere e mantenere amicizie anche al di fuori dell'ambiente sportivo. Per questo le loro giornate non dovrebbero essere dedicate unicamente alle gare e all'allenamento (Grupe 1985).
Ciò non vuol dire rifiutare lo sport giovanile e condannarlo. Ma gli insegnanti, gli allenatori, i genitori e i dirigenti dovrebbero fare quanto è in loro potere e tutto il possibile per non danneggiare lo sviluppo futuro del bambino. Non bisogna inculcare il concetto che vincere è l'obiettivo finale e che ogni volta che un piccolo atleta gareggia deve cercare di realizzarlo. Questo causa problemi psicologici più di ogni altra cosa (Martens 1985). I bambini ed i fanciulli che praticano sport devono sapere che vengono giudicati positivamente, dalla famiglia, dall'allenatore, indipendentemente dal risultato; devono perseguire obiettivi di prestazione, cioè obiettivi che possono controllare come la misura, la prestazione personale e di squadra e non confrontarla con l'altro o l'altra squadra (motivazione centrata sulla vittoria). La vittoria non è controllabile perché dipende da tanti fattori, dal gioco di squadra, da comportamento degli allenatori e degli arbitri e dalla fortuna. Ciò vuol dire insegnare al ragazzo come comportarsi in caso di sconfitta, inevitabile negli sport agonistici; in modo tale il ragazzo può anche rischiare un insuccesso in una pratica sportiva dalla quale può sempre trarre notevoli benefici.
Il problema dello sport giovanile è quello del buon senso. Come dice il dr. Benjamin Spock, uno degli educatori più famosi, occorre insegnare che le vittorie ed i record non sono il significato più importante della vita, ma lo sono l'arricchimento culturale, la soddisfazione e il perfezionamento di se stessi. □

Per gentile concessione di «Didattica del movimento», rivista di educazione fisico-sportiva, Roma.

Bibliografia

1) Cerretelli P., Manuale di fisiologia dello sport e del lavoro muscolare, Società Editrice Universo, Roma 1985.

2) Gruppe O., Il bambino campione, Sds-Rivista di cultura sportiva, IV, 1985, 1, 3-6.

3) Macek M., La giusta misura, Sds-Rivista di cultura sportiva, V, 1985-86, 3-4, 39-45.)

4) Martens R., Quando vincere è importante, Sds-Rivista di cultura sportiva, IV, 1985, 2. 2-9.

5) Manno V., Attività fisica e fattori rischio, Didattica del movimento 1987, 48, 36-40.

6) Meinel K., Teoria del movimento, Società stampa sportiva, Roma 1984.

7) Proietti F., Soraci M., Trandafilo S., L'educazione fisica di base tra i sei e i dodici anni, Società stampa sportiva, Roma 1984.)

8) Winter R., Le fasi sensibili, Sds-Rivista di cultura sportiva, V, 1986, 6, 8-10, VI, 1986-87, 7-8, 22-27.