

## **ASPETTI FORMATIVO-FISICI ED UMANI NELLE ATTIVITA' SPORTIVE GIOVANILI - STRUMENTI ORGANIZZATIVI**

G. VIANELLO, G. RUSSO

Comunicazioni del Centro Nazionale Sportivo Libertas

Gli argomenti programmati nel Convegno Internazionale sullo Sport Giovanile spaziano nei campi più diversi, cioè da quello strettamente tecnico e metodologico a quello psicologico e scientifico per finire al campo organizzativo.

Lo scopo principale del Convegno è evidentemente quello di fornire utili indicazioni sui modi, le tecniche, i tempi operativi, per ottenere dai giovani praticanti lo sport agonistico i rendimenti massimali sia pure con l'ausilio delle più moderne conoscenze medico-scientifiche.

A tale proposito il Centro Nazionale Sportivo Libertas, che da anni svolge un'intesa attività promozionale a favore dei giovani con finalità agonistiche, tuttavia strettamente correlate ai fattori formativi, educativi e sociali, esprime talune perplessità sull'angolatura secondo la quale viene posto il problema centrale del Convegno, in quanto non sembra che il giovane sportivo sia sufficientemente valutato sotto il profilo « umano ».

Infatti, nei vari interventi previsti nel Convegno, non è stata posta nella necessaria evidenza l'estrema importanza di conoscere i limiti entro cui agire per ottenere sì dei risultati, ma senza recare nocimenti immediati o futuri all'equilibrio psico-fisico e biologico dei giovani atleti di ambo i sessi.

Secondo noi della Libertas lo sport, se deve avere contenuti nel campo sociale, e cioè di progresso umano, deve essere considerato un mezzo perché il giovane possa realizzarsi soprattutto come persona umana, costituendosi altresì quel tesoro di efficienza, di salute fisica e psichica, di equilibrato ed armonico sviluppo, anche eumorfico, che gli dovrà servire per tutto l'arco della vita, cioè per farlo vivere meglio nella prospettiva delle età della maturità e della vecchiaia.

E' indispensabile insomma, ed è un compito di grande difficoltà, conoscere a fondo la « qualità del materiale umano » su cui intervenire ed il saperla opportunamente valutare, poiché ogni giovane è una entità a sé, un individuo con caratteristiche ed esigenze peculiari, per cui può avvenire che un sistema di allenamento specialistico buono per un giovane presenti elementi negativi per un altro.

Amnesso che il tecnico moderno abbia buone conoscenze del corpo umano, tuttavia egli dovrà tenere buon conto, nel preparare ed allenare i giovani, delle esigenze delle età evolutive che stabiliscono dei limiti precisi agli interventi di carattere sportivo-agonistico.

Infatti è da considerare che la struttura anatomica di un preadolescente presenta nella quasi totalità dei casi minore resistenza a sforzi continui e violenti che non quella di soggetti più maturi come età.

Il preadolescente, e lo stesso adolescente, possono sopportare sforzi e stress, ma è tutt'altro da escludere che essi, tranne talune eccezioni, non ne abbiano incidenze nell'organismo e possano subire un congruo numero di microtraumi nell'apparato locomotore.

L'uso dei pesi o dei sovraccarichi eccessivi nel periodo della « proceritas secunda », cioè della spinta in lunghezza degli arti ed in statura, tipico della fase prepubertaria, presenta forti controindicazioni; così pure tutte le forme di allenamento di grande lavoro fisiologico sottraggono preziose energie ad un organismo in cui gran parte delle forze vitali sono impegnate nello sviluppo di organi ed apparati.

In minor misura ciò accade nella fase pubertaria propriamente detta, dai 14 ai 17 anni nei maschi, dai 13 ai 16 anni nelle femmine, tenendo conto tuttavia del fatto che l'allungamento delle leve scheletriche e l'aumento generale delle dimensioni corporee possono creare problemi nell'esatta coordinazione dei movimenti e dei gesti tecnici specifici.

Non intendiamo certamente drammatizzare le situazioni che si presentano ai praticanti lo sport nell'età prepubertaria e pubertaria; desideriamo soltanto che vengano soppesati con cura gli elementi negativi rispetto ai fattori positivi in modo da far percorrere la giusta strada ai giovani che intendono impegnarsi in una carriera agonistica-sportiva.

A nostro avviso, quindi, lo sport deve servire al miglioramento della vita dell'uomo, o, dicendolo in forma limitativa, almeno della vita fisica dell'uomo.

Altrimenti dovranno essere ripudiate tutte quelle enunciazioni relative agli alti principi ideali e morali che da anni hanno costituito la bandiera dello Sport.

Ciò premesso, sia pure in sintesi, data la vastità della problematica da noi accennata, la Libertas pone i seguenti quesiti:

1) si ha la certezza che la ricerca di grandi risultati in età giovanile mediante forme « accelerate o spinte » di preparazione e di allenamento non abbia riflessi negativi sia ai fini della futura carriera agonistica, sia nei riguardi — il che è più grave — dello stato di salute visto in prospettiva futura, e cioè quando il giovane atleta arriverà nell'età matura? « Natura non facit saltus » diceva l'antico adagio.

2) Negli schemi più aggiornati di sviluppo delle qualità fisiche del giovane, soprattutto di quelle muscolari, si tiene conto dei limiti di resistenza ai sovraccarichi da parte dei tendini, dei legamenti, delle capsule articolari, o dello stesso tessuto muscolare? Non risulta che dai 16 anni in poi l'esercizio fisico sviluppi proporzionalmente ai carichi di lavoro tendini, legamenti ed articolazioni. Troppi atleti di classe e non di classe incorrono in traumi tendinei, articolari, capsulari, dovuti non solo ad errati gesti tecnici, ma al logoramento dei vari tessuti causato dall'eccesso degli "stress" cosiddetti allenanti ».

E' assurdo, ad esempio, che un fondista ancora giovane riporti lo strappo del tendine di Achille.

3) Nel campo sportivo di alta specializzazione o di agonismo campionistico in età giovanile, si tengono presenti i limiti fisiologici

di sviluppo e di adattamento del corpo umano (quando poi non si ricorra a sostanze estranee al naturale processo metabolico o ad altri mezzi artificialmente allenanti), oppure la selezione dei talenti punta solo al risultato a qualsiasi costo, il che non può essere giustificato neanche nello sport professionistico?

Agli esempi di campioni rimasti più o meno integri dopo un'intensa carriera agonistica-sportiva, può essere contrapposto un numero di gran lunga più numeroso di altri afflitti da infiniti mali dovuti ad un'erronea pratica dello Sport.

Tali quesiti vengono posti da noi della Libertas con l'intendimento di un apporto costruttivo in quanto siamo convinti che se vengono rispettati — con l'ausilio della scienza — i limiti ed i tempi di attuazione delle attività sportivo-agonistiche in base alle età evolutive, da una larga base di praticanti bene preparati uscirà con grande probabilità il giovane campione, il quale potrà realizzare nella pienezza il suo talento percorrendo una lunga e gloriosa carriera sportiva.

Tutti gli studi, tutte le ricerche, devono mirare all'obiettivo Campione-Uomo, il quale, oltre che per i risultati tecnici, possa essere l'esempio vivente dei grandi benefici che lo sport razionalmente praticato anche ai livelli più elevati può apportare alla nostra società.

Stabilito quindi che l'educazione fisica e sportiva ha una fondamentale funzione di miglioramento fisico e psichico di ogni uomo nel conseguimento del massimo bene che è la salute, resta evidente che occorre ricercare e realizzare i mezzi che sono necessari alla massima diffusione di tale attività. Questa, per l'importanza che ha nei riguardi dei singoli e della società, deve essere resa accessibile a tutti i cittadini, ma per giungere a ciò bisogna impostare una seria e tecnica programmazione da realizzare integralmente.

L'attività sportiva giovanile, come abbiamo detto, è una materia estremamente delicata, perché è principalmente nell'età giovanile che possiamo edificare nel modo migliore la meravigliosa macchina umana, sfruttando al massimo quanto i rigidi computers del nostro patrimonio genetico ci consentono di raggiungere.

Ben sappiamo che ogni periodo della vita influisce in modo determinante sui periodi successivi e, pertanto, si deve operare bene fin dall'inizio.

Già esaminate le prime fasce di età, è opportuno evidenziare il grande valore che ha l'attività sportiva soprattutto per gli adolescenti. Essi sono in un'età assai difficile sotto l'aspetto psicosomatico, per cui detta attività, oltre a beneficamente influire sullo sviluppo corporeo, interviene efficacemente a dominare ed equilibrare gli istinti, specialmente quelli sessuali.

E' questo un momento assai delicato specialmente per il sistema neurovegetativo.

Sorge, anche dal punto di vista pedagogico, come abbiamo detto, la necessità di avere dei tecnici esperti che sappiano ben dosare per ogni giovane la quantità e la qualità del lavoro fisico da compiere e che sappiano avviare alla competizione adatta ciascun giovane secondo le qualità fisiche e psichiche ed il grado di abilità raggiunto.

Per i giovani vi è dunque la prima preoccupazione di giustamente indicare la quantità di lavoro da compiere e di controllare l'impegno e le esigenze agonistiche.

I benefici dello sport si raggiungono quando la pratica di ogni esercizio, completata da altri compensativi, è adeguata alle forze ed alle capacità di ciascun individuo; questo va soprattutto detto per i giovani.

Si giunge così ad una pratica sportiva davvero utile che trova nella appropriata gara un mezzo importante per migliorare varie qualità psicofisiche che sono ormai generalmente conosciute ed apprezzate.

Soltanto così non devono più esservi opposizioni all'attività agonistica che è la naturale espressione di quella sportiva.

D'altra parte nella vita tutto è agonismo, per cui combatterlo significa opporsi alla vita stessa.

Ripetiamo ancora: l'importante è praticare bene questa attività competitiva giungendovi dopo un'idonea preparazione. E' appunto questo uno dei principali scopi degli Enti di promozione sportiva che da molti anni operano in Italia.

Veniamo ora ad esaminare quali sono gli strumenti che maggiormente servono per favorire la preparazione sportiva e l'avviamento alle gare dei giovani.

In primo luogo poniamo gli insegnanti di educazione fisica che hanno una funzione di eccezionale risalto e che devono essere forniti di rilevanti cognizioni tecniche e di alte capacità pedagogiche. Per la loro preparazione occorrono studi adeguati che portino al conseguimento di titoli altamente qualificati e giustamente valorizzati.

Di fronte alla necessità di incrementare un vasto libero associazionismo sportivo e la preparazione tecnica degli atleti vanno tenuti in particolare considerazione gli animatori sportivi, gli animatori tecnici e gli allenatori.

Anche per questi benemeriti operatori va sollecitata e realizzata una preparazione adeguata ai loro compiti ed occorre deliberare particolari provvidenze a loro favore.

Considerati gli strumenti umani, fra i quali va anche inclusa l'appassionata categoria dei dirigenti sportivi, giungiamo ad esaminare i mezzi di libero associazionismo che vengono ad unirsi all'organizzazione scolastica, di preminente interesse, con uno spirito di fervida collaborazione nell'unità degli intenti.

Le Società sportive, e le Federazioni sportive Nazionali e gli Enti di promozione sportiva che le incrementano sono uno dei principali mezzi che rendono possibile una pratica generalizzata sportiva, soprattutto di quella giovanile, in liberi ambienti che si ritrovano nel vivo della nostra società.

Verso questi mezzi associativi si devono indirizzare i necessari riconoscimenti ed aiuti dei Pubblici Poteri ai vari livelli: centrale, regionale, provinciale e comunale. Pubblici Poteri che non devono avere compiti di diretta organizzazione associativa ma di erogazione di servizi ed aiuti nel riconoscimento di un democratico pluralismo di interventi.

Insieme con i mezzi umani ed associativi dovranno intensamente operare vari servizi, fra i quali ricordiamo quello sanitario e quello della ricerca scientifica, quello dell'edilizia sportiva, quello arbitrale ed altri

di pubblica utilità che concorrono alla migliore estrinsecazione della vita sociale.

In riepilogo, desideriamo porre in risalto l'eccezionale valore che ha l'attività sportiva giovanile, soprattutto sotto l'aspetto salutare, nella globale formazione del cittadino.

Attività sportiva che va contenuta entro determinati limiti che sono invalicabili, se si mira veramente allo scopo fondamentale dell'edificazione di fisici sani e forti, nel mantenimento di una buona salute e dello sviluppo delle capacità che consentiranno di essere validamente operosi fino a tarda età.

Con la realizzazione degli indispensabili strumenti, grazie all'apporto dei Pubblici Poteri e della libera iniziativa, che possono consentire la diffusione della pratica di sana attività sportiva, si potrà giungere ad un generalmente diffuso stato armonico fra le migliori funzioni del corpo e le più nobili espressioni dell'anima, alla quale diamo una posizione preminente quale misteriosa essenza e forza, che permette la conoscenza, la valutazione e la libera decisione che, con lo sport, vogliamo indirizzare verso il vero ed universale bene dell'uomo e della società.