

P&G e CONI presentano

**PICCOLI ATLETI
CRESCONO, IN SALUTE**



P&G

P&G e CONI presentano

PICCOLI ATLETI CRESCONO, IN SALUTE

La guida P&G e CONI, e-book gratuito con tutti i consigli e i suggerimenti per “ripartire” dallo sport.

A te, mamma, che per la **tua famiglia scegli sempre il meglio**, che segui i tuoi figli nella scuola, che li accompagni nello sport, che ti occupi - con affetto e dedizione - anche di tuo marito e dei tuoi genitori.

A te, mamma, che sei la prima allenatrice, una grande fan e un’instancabile **motivatrice**.

A te, mamma, che stai per iniziare un nuovo anno e che devi scegliere l’attività sportiva più adatta a tuo figlio e programmare le varie visite per tutta la famiglia (**pediatra, igienista dentale, medico sportivo**).

A te, mamma, P&G e CONI dedicano “Piccoli atleti crescono, in salute”, la guida P&G e CONI in formato e-book per aiutarti - con consigli utili e concreti - a crescere e ad accompagnare i tuoi figli nella scelta e nella pratica dell’attività sportiva.

Perché lo sport è necessario per una crescita sana e armoniosa, migliora la salute e la vita dei tuoi figli e ha evidenti e dimostrati benefici sull’organismo e sullo sviluppo psicologico e sociale.

A te, mamma, unica e indispensabile, vogliamo dire grazie. Si ringrazia per la collaborazione l’Istituto di Medicina e Scienza dello Sport “A. Venerando” del **CONI**.

3

**CRESCERE
E SVILUPParsi
ARMONIOSAMENTE
ATTRAVERSO LO SPORT**

9

**ORIENTAMENTO
ALLA SCELTA
DELLO SPORT**

15

**SPORT, IGIENE
E CURA
DELLA PERSONA**

21

**BULLISMO
E DINAMICHE
DI GRUPPO**

25

**STRESS
DA PERFORMANCE
E COMPETIZIONE**

CRESCERE E SVILUPParsi ARMONIOSAMENTE ATTRAVERSO LO SPORT

Cosa trovate in questo capitolo:

- i benefici psicologici e sociali della pratica sportiva
- il ruolo di genitori e nonni
- i benefici fisici: sull'apparato cardiovascolare e respiratorio e sul metabolismo
- la valutazione medico-sportiva alla base della pratica sportiva



La pratica di uno sport porta ai giovani atleti molteplici e svariati benefici sia dal punto di vista psicologico sia fisico. Per quanto riguarda gli adattamenti psicologici e sociali:

Ansia: lo sport riduce gli stati d'ansia in quanto permette al bambino/ragazzo di sfogare le energie in un progetto organizzato e programmato per il raggiungimento di uno scopo, catalizzando l'attenzione verso un impegno positivo.

Socializzazione: lo svolgimento di un'attività fisica migliora la socializzazione perché il giovane atleta deve costantemente confrontarsi con i propri coetanei, esprimendo capacità e idee, ma ascoltando anche le opinioni dei compagni e degli allenatori. Imparerà, quindi, a comportarsi in modo utile per la squadra

o a migliorare alcuni lati del carattere che possono aiutarlo anche in competizioni svolte individualmente, in base al tipo di sport praticato.

Rispetto delle regole: qualunque tipo di disciplina scelga, il ragazzo dovrà sottostare alle regole di gioco, non subendole, ma imparando che esse sono necessarie - nello sport come poi nella vita - per svolgere un'attività in modo costruttivo e arrivare così a una meta condivisa.

Lealtà: il confronto con gli altri e il rispetto delle regole lo renderà leale non solo verso i propri compagni di squadra, ma anche nei confronti degli avversari.

Autonomia: dover condividere tempo e spazio con altri ragazzi senza l'aiuto di mamma e papà renderà il bambino più autonomo e più responsabile perché imparerà a gestire da solo le proprie cose (abbigliamento sportivo e indumenti per fare la doccia nello spogliatoio) oltre che a gestire da solo i propri rapporti con gli altri (sia che siano di amicizia o conflittuali).

Il ruolo di genitori e nonni: l'appoggio dei genitori, i loro consigli e il loro esempio sono sempre fondamentali per un corretto accrescimento del ragazzo. Sempre più rilevante è il ruolo dei nonni, solitamente giovani o giovanili che, forti della loro capacità educativa, spronano e seguono i nipoti nella pratica sportiva perché conoscono l'importanza cruciale dello sport per una crescita sana.



Per quanto riguarda gli adattamenti fisici indotti dall'esercizio, questi interessano tutti gli apparati e i sistemi del nostro organismo.

5

Prendendo in considerazione gli adattamenti cardiovascolari e respiratori, si evidenziano numerosi effetti favorevoli.

Bradicardia: la regolare pratica di uno sport, soprattutto di tipo aerobico come l'atletica leggera, il canottaggio, il ciclismo, il nuoto, determina una progressiva riduzione della frequenza cardiaca (fenomeno

appunto chiamato bradicardia e che può essere facilmente valutato misurando quanti battiti sono presenti in un minuto, premendo l'arteria radiale sul polso o le carotidi sul collo, indossando un cardiofrequenzimetro o eseguendo un elettrocardiogramma). Il cuore di un giovane sportivo, infatti, si abitua a "pompare" più sangue in un solo battito rispetto a un ragazzo

sedentario, riducendo così il numero di battiti al minuto. **Rimodellamento cardiaco:** praticare costantemente, per diversi anni, uno sport di tipo aerobico ad alte intensità può indurre delle modificazioni fisiologiche della struttura del cuore, caratterizzate dall'ingrandimento delle dimensioni del ventricolo sinistro e, più raramente, dell'atrio sinistro. Tali modificazioni possono

essere visibili già in giovani atleti (17-20 anni) se raggiungono elevati livelli nella disciplina praticata. Gli sport di tipo anaerobico (soprattutto isometrici come il sollevamento pesi) possono invece determinare un ispessimento delle pareti del ventricolo sinistro. Tutti questi adattamenti fisiologici possono essere valutati tramite un esame ecocardiografico. **Pressione arteriosa:** la bradicardia associata a

una valida gettata cardiaca consente il miglioramento della capillarizzazione, vale a dire dell'irrorazione periferica, determinando un miglior controllo della pressione arteriosa. Anche se i giovani generalmente non soffrono di ipertensione, un ragazzo che è stato abituato fin da piccolo a praticare sport regolarmente tenderà a continuare a svolgere attività fisica anche da adulto, riducendo così il rischio di elevati valori pressori. L'attività fisica, infatti,

contribuisce a mantenere una buona elasticità delle pareti dei vasi e ciò fa sì che i valori pressori rimangano nei limiti di riferimento. **Volumi polmonari:** il giovane atleta, con il procedere degli allenamenti, migliora la sua capacità respiratoria in quanto impara a espandere al massimo la cassa toracica, aumentando l'afflusso di ossigeno con una riduzione del numero di atti respiratori e una migliore capacità di resistenza allo sforzo fisico.

6

Nel giovane sportivo intervengono anche dei favorevoli adattamenti metabolici, alcuni in particolare di notevole importanza, come una migliore regolazione del controllo diencefalico dell'appetito e un corretto assetto glico-lipidico, in particolare.

7

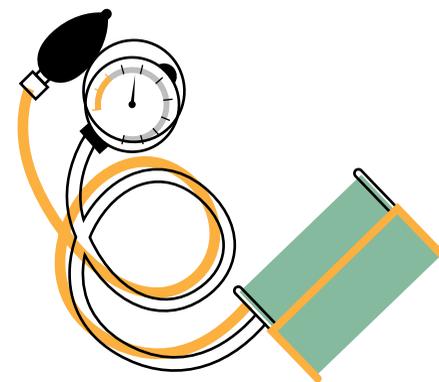
Glicemia: quando i valori ematici della glicemia superano i limiti di riferimento si ha una condizione patologica chiamata diabete. Il diabete di tipo 1 è una malattia che colpisce fin dall'infanzia. I bambini affetti da diabete possono comunque praticare lo sport sotto il controllo del diabetologo e del medico dello sport, traendone grande giovamento. L'attività

fisica, infatti, determina un miglior controllo dei valori di glicemia, rendendo possibile una riduzione delle dosi di insulina necessarie in un bambino diabetico. **Colesterolo:** il colesterolo è un grasso normalmente prodotto dal nostro organismo e presente nel sangue. Se però i valori di colesterolo superano i limiti stabiliti, queste molecole di grasso possono aderire alle pareti dei vasi sanguigni e creare delle ostruzioni. Come detto prima per l'ipertensione arteriosa, anche l'ipercolesterolemia è una condizione generalmente non presente nei giovani, ma un soggetto adulto che ha praticato sport fin da bambino avrà un minor rischio di ipercolesterolemia in quanto l'attività fisica determina un miglior controllo di queste molecole di grasso nel sangue.

Molto ben visibili in un giovane atleta sono gli adattamenti della composizione corporea. **Massa magra/massa grassa:** praticare uno sport in modo costante migliora il rapporto statura / peso e il rapporto massa magra/ massa grassa. Le masse muscolari, infatti, si sviluppano, mentre i depositi di grasso si riducono in quanto l'energia necessaria per lo sport comporta il consumo di substrati energetici dati principalmente da zuccheri (negli sport prolungati anche da grassi), impedendo così il loro deposito sotto forma di grasso corporeo. Le accresciute masse muscolari contribuiranno all'ottenimento di una migliore postura con correzione di eventuali paramorfismi - come atteggiamento scoliotico,

ginocchio e piede valgo, ecc. - e si avrà anche una migliore escursione articolare che consentirà movimenti sempre più ampi ed efficienti. Anche l'aspetto fisico-estetico generale migliorerà notevolmente contribuendo a rinforzare la sicurezza e l'autostima del giovane sportivo.

Per poter beneficiare dei vari adattamenti indotti dallo sport è necessario che il bambino sia in grado di sostenere l'impegno fisico richiesto e pertanto è necessario sottoporre il giovane atleta a un'attenta valutazione medico-sportiva.



Nelle fasi di avviamento la visita medica può essere effettuata dal pediatra o dal medico dello sport e sarebbe utile che venisse eseguito anche un elettrocardiogramma di base durante tale visita, anche se la legge non lo richiede. Con il progredire dell'età e della pratica sportiva il giovane atleta comincerà anche a gareggiare: ogni disciplina sportiva ha un proprio regolamento riguardo l'età di inizio dell'attività agonistica. Dal momento in cui la società sportiva di appartenenza

richiede un certificato per lo svolgimento di attività sportiva agonistica, come di legge, la visita medica di idoneità per il rilascio di tale certificazione può essere effettuata solo dal medico dello sport. Tale valutazione comprende anamnesi familiare, anamnesi personale, esame obiettivo, misurazione della pressione arteriosa, elettrocardiogramma di base ed elettrocardiogramma dopo tre minuti di step test, spirometria e visione dell'esame delle urine. Questa visita completa permette di valutare lo stato di salute generale del ragazzo e la sua idoneità a sostenere l'impegno fisico richiesto e a escludere la presenza di anomalie fisiche che potrebbero compromettere il suo stato di salute.

8



ORIENTAMENTO ALLA SCELTA DELLO SPORT

Cosa trovate in questo capitolo:

- l'importanza dell'attività sportiva sui giovani
- come scegliere la disciplina più adatta: le inclinazioni del giovane atleta e la predisposizione fisica
- le diverse discipline sportive
- i consigli sull'età di avviamento allo sport
- le esperienze agonistiche: i vantaggi e gli accorgimenti da seguire
- il ruolo chiave delle mamme



La società del benessere ha generato, negli ultimi decenni, bambini e ragazzi sedentari, capaci di trascorrere svariate ore di seguito davanti a schermi di vario genere (TV, PC, Play station, ecc.), ma che non hanno sviluppato o hanno perso molte delle loro capacità fisiche, non sollecitate dalla vita all'aperto e da giochi spontanei e improvvisati. Un'**attività fisica**

organizzata è necessaria ed estremamente benefica per contrastare questa tendenza che si sta diffondendo e per favorire un corretto sviluppo psicofisico dei più giovani. Nella decisione sullo sport da intraprendere c'è l'imbarazzo della scelta, sicuramente è opportuno mettere in primo piano le preferenze e le esigenze del bambino, piuttosto che priorità e

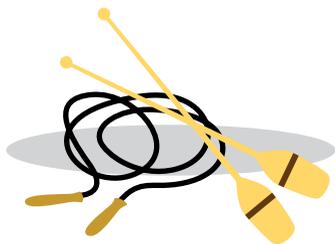
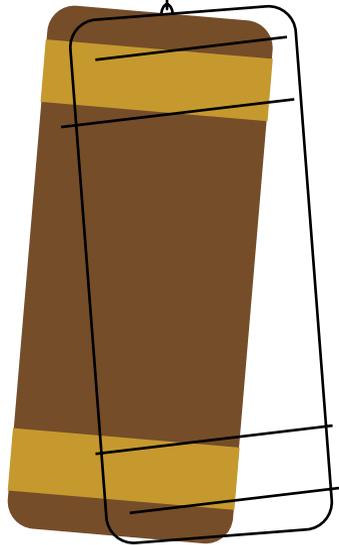
necessità dei genitori. Lo sport è e deve essere un **momento di incontro, di gioco, di socializzazione, di apprendimento, di crescita, di divertimento**; solo così il bambino riuscirà a praticarlo con regolarità e costanza, ottenendo anche buoni risultati che lo gratificheranno e miglioreranno la sua sicurezza e la sua autostima.

Nella scelta di un'attività sportiva è logico anche tenere conto delle caratteristiche psicofisiche del bambino, in modo che le singole peculiarità e i singoli talenti possano essere favorevolmente utilizzati, sia nelle fasi di apprendimento, sia nella pratica e nella specializzazione successive.

Ad esempio un bambino molto alto, longilineo, con genitori con le stesse caratteristiche fisiche, potrà essere avviato alla pallacanestro, alla pallavolo, al

canottaggio o alla ginnastica ritmica per le bambine, mentre avrebbe difficoltà nella ginnastica artistica o nei tuffi, in cui sono favoriti soggetti di statura più contenuta. Nuoto,

calcio, tennis e ciclismo, sport particolarmente diffusi nel nostro Paese, sono alla portata della maggior parte di bambini e ragazzi con statura e peso nella media, ma ci sono



anche molte altre discipline, magari meno diffuse, nelle quali i ragazzi possono cimentarsi. Ad esempio un bambino molto vivace, aggressivo e poco rispettoso delle regole può sicuramente trarre beneficio dalla pratica di uno sport di combattimento: la lotta, il judo, la scherma, il taekwondo, il karate, il pugilato gli consentiranno di sfogare la sua esuberanza, incanalandola però in ferree regole di comportamento, di lealtà, di rispetto e fair play che lo metteranno al riparo da eventuali manifestazioni di bullismo. Gli sport di combattimento inoltre, grazie alle numerose categorie di peso, offrono spazio anche a bambini più robusti o pesanti che in questo ambito si confronteranno con altri piccoli atleti con le stesse caratteristiche fisiche

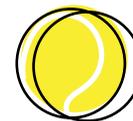
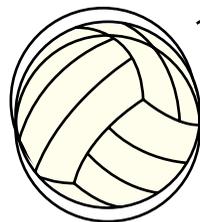
e con la pratica sportiva incrementeranno la loro massa muscolare, riducendo al contempo la massa grassa, con un miglioramento complessivo dell'aspetto fisico. Bambini di carattere più timidi, insicuri e poco socievoli, troveranno negli sport di squadra possibilità di nuove amicizie e si sentiranno sostenuti dai compagni con i quali impareranno a condividere nuove esperienze ed emozioni, non sentendosi più soli. E sono ancora molte le discipline sportive tra le quali si può scegliere: le molteplici specialità dell'atletica leggera, tutti gli sport invernali, gli sport

d'acqua, gli sport equestri e gli sport multidisciplinari come triathlon e pentathlon, gli sport di tiro, il pattinaggio, il tennis tavolo, il golf, fino agli sport motoristici. In questa ampia scelta ogni bambino e ogni ragazzo potrà **trovare quello più adatto alle sue caratteristiche, ai suoi desideri e alle sue esigenze.**

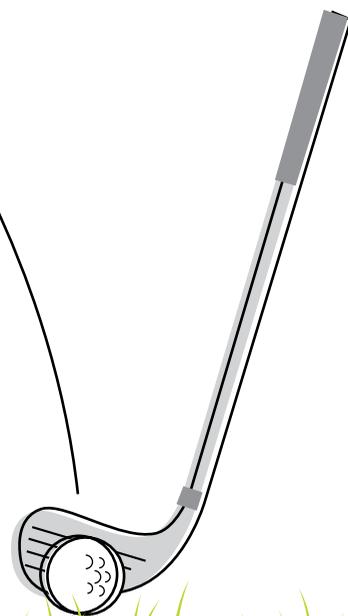
Per quanto riguarda l'età di avviamento alla pratica sportiva, l'attività fisica organizzata può essere intrapresa anche molto precocemente, dai 4-5 anni di età, nei primi anni della scolarità o successivamente a seconda della disciplina

prescelta, senza escludere la possibilità di avvicinarsi a più sport per aumentare il proprio bagaglio di esperienze. Le fasi iniziali di addestramento sono basate sul concetto di **"multilateralità"**, ovvero su esercitazioni polivalenti che stimolano lo sviluppo di un insieme di qualità psicofisiche come la scioltezza, la capacità di imitazione dei gesti, l'attenzione, la risposta a un comando, la velocità di esecuzione, ecc. Gli esercizi per i più piccoli vengono sempre proposti in forma di gioco e tendono, nei primi anni, a sviluppare le doti di destrezza e di coordinazione neuromuscolare che porteranno il piccolo atleta ad apprendere i molteplici gesti tecnici in tempi molto brevi e con estrema facilità. Soltanto nelle fasi successive della pratica addestrativa il

bambino sarà impegnato in allenamenti più specifici relativamente allo sport prescelto, in modo da migliorare l'esecuzione tecnica, i tempi e quindi il rendimento, fino ad arrivare alla specializzazione sportiva in età successiva.



Come gioco e divertimento devono essere vissute anche le prime esperienze agonistiche: lo spirito di competizione e il desiderio di confronto fanno parte della natura umana e non c'è motivo per cui debbano essere trascurati.



13

Il Comitato Olimpico Nazionale Italiano

ha fissato l'età di inizio della pratica agonistica nelle diverse discipline sportive e per questo viene richiesta una certificazione medica basata su accertamenti clinici e strumentali più approfonditi che garantiscono lo stato di salute e l'idoneità a sostenere carichi di allenamento più

intensi e specifici. La gara e la possibilità di misurarsi con altri coetanei consentiranno al giovane atleta di verificare le proprie capacità e i progressi tecnici; gli regalerà momenti di gioia esaltante e gli insegnerà ad accettare le sconfitte, come sarà chiamato a fare anche nella sua vita da adulto.

Un ruolo fondamentale nella scelta della disciplina sportiva e nell'accompagnamento del giovane atleta nella sua vita sportiva è ricoperto dalle mamme che, con impegno e dedizione, seguono e sostengono ogni giorno lo sviluppo psicofisico dei loro figli.

Li educano, li aiutano a superare ostacoli e difficoltà e gioiscono delle loro vittorie, nello sport così come nella vita. Le mamme riescono a essere, nello stesso tempo, brave "allenatrici", ottime maestre, grandi fan e motivatrici instancabili dei loro figli. Dietro ad ogni grande atleta...c'è una grande mamma. Una grande mamma, che è nello stesso tempo moglie e anche figlia e che non si occupa solo della salute e del benessere dei propri figli ma, sempre più spesso, anche di quella dei genitori anziani

e dell'intera famiglia. Una grande mamma/figlia che segue sia i figli sia i genitori in ogni gesto quotidiano, dall'igiene all'alimentazione, in ogni scelta e in tutti i controlli periodici, con pazienza, affetto e costanza. Un'attenta organizzatrice e una perfetta allenatrice della sua "squadra" del cuore, la sua famiglia.

Grazie a tutte le mamme, così uniche e così speciali.



M♥M

14

SPORT, IGIENE E CURA DELLA PERSONA

Cosa trovate in questo capitolo:

- la cura del corpo e dell'igiene personale: un valore assoluto
- le regole per le mamme sull'abbigliamento, la pulizia e l'igiene
- le regole per i giovani atleti: la cura del corpo e l'igiene orale
- l'importanza dell'alimentazione nella formazione di un'atleta
- l'importanza del riposo per una crescita sana
- il ruolo di genitori, nonni e educatori
- la visita medico-sportiva



La cura del proprio corpo e dell'igiene personale è parte di un percorso formativo molto ampio e complesso, è un valore che si insegna al bambino fin dai primi anni di vita, in modo che con naturalezza e costanza impari il piacere di sentirsi pulito e in ordine.

Di fondamentale importanza è l'esempio dei genitori e degli educatori:

se il bambino vede in casa o in palestra esempi di comportamenti corretti (la mamma, il papà o un fratello maggiore che prima di mangiare si lavano le mani, che prima di andare a dormire si lavano i denti, che fanno il bagno o la doccia dopo una giornata all'aperto o dopo aver praticato sport), verosimilmente adotterà i medesimi comportamenti.

Importanti, poi, sono le regole che vengono stabilite nell'ambiente in cui il bambino vive, e

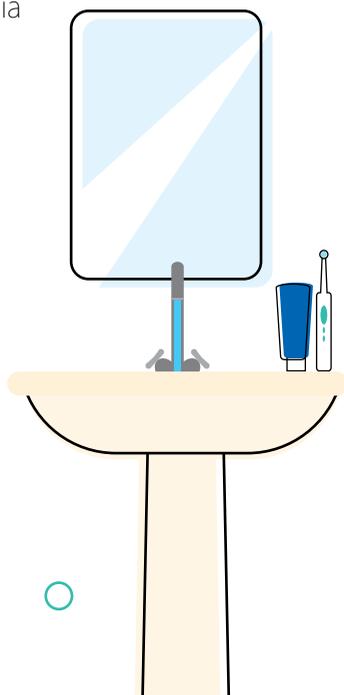
alle quali è chiamato ad attenersi anche quando vive fuori dall'ambiente domestico,

come ad esempio portare sempre con sé nello zainetto fazzolettini umidificati, spazzolino e dentifricio, in modo da poterli utilizzare anche quando pratica attività sportiva.



Le regole non valgono solo per i più piccoli, ci sono regole importanti anche per le loro mamme, prime maestre di vita e prime "allenatrici": gli indumenti indossati durante gli allenamenti devono essere adeguati alle necessità dello sport prescelto e alla stagione climatica. Naturalmente sono da preferire fibre naturali o fibre tecniche che consentano una buona traspirazione e un ottimo comfort, senza per questo dover spendere cifre eccessive. Durante la pratica sportiva, data la produzione di calore corporeo, non è necessario coprire troppo il piccolo sportivo e non bisogna neanche temere

temperature basse in caso di attività all'aperto; è invece importante abituare il bambino a coprirsi appena termina l'allenamento e a lavarsi subito dopo, ad asciugare bene i capelli e a indossare un cappello quando torna a casa per proteggersi da sbalzi di temperatura che potrebbero favorire l'instaurarsi di patologie da raffreddamento. Per la doccia sono preferibili shampoo o sapone a PH fisiologico ed è raccomandato l'uso di ciabattine di gomma nello spogliatoio o nei luoghi in comune.



È bene insegnare ai giovani atleti, fin da piccoli, che l'igiene orale è fondamentale per una crescita sana:

semplici regole che li accompagneranno nella vicina adolescenza ma anche nella maturità e fino alla vecchiaia. È opportuno,

inoltre, prevedere una visita dal dentista o dall'igienista dentale prima di iniziare uno sport per valutare lo stato di salute e di sviluppo della dentatura, visto che questo incide sulla postura e sul corretto movimento. Non bisogna sottovalutare l'importanza di una scrupolosa igiene orale quotidiana, fatta con prodotti e strumenti appropriati - come uno spazzolino elettrico e un dentifricio al fluoro - spazzolando i denti almeno due volte al giorno per almeno due minuti. Avere una bocca sana e ben pulita aiuta a evitare le patologie delle prime vie aeree - come faringiti, riniti, sinusiti, ecc. - mentre una corretta occlusione è fondamentale per mantenere una postura adeguata, contribuendo così a prevenire eventuali infortuni.

Dopo una giornata al parco o all'aperto e dopo lo sport, gli abiti indossati dai bambini sono sempre molto sporchi ed è importante lavarli subito,

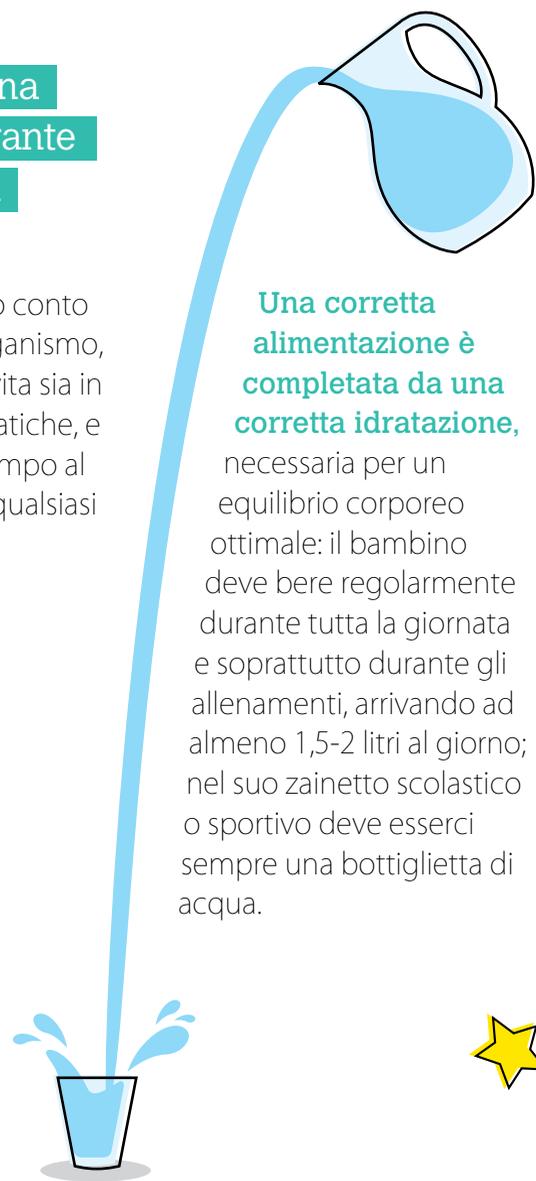
evitando che la biancheria sporca si trasformi in un ricettacolo di batteri. È quindi consigliabile nel lavaggio usare detersivi di qualità, possibilmente con additivi specifici che oltre allo sporco eliminino anche germi e i batteri.



Nella cura del proprio corpo bisogna insegnare ai più piccoli l'importanza di una corretta alimentazione, che è parte integrante dell'allenamento e dello stile di vita di un giovane sportivo.

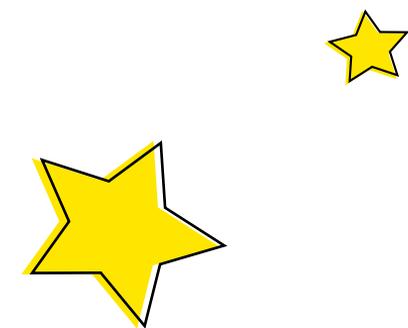
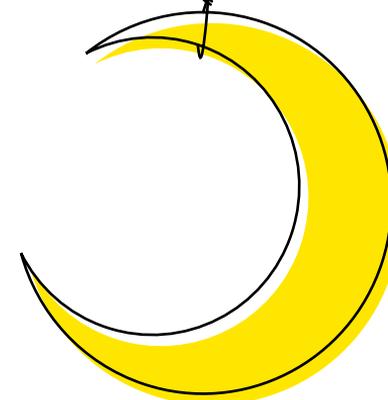
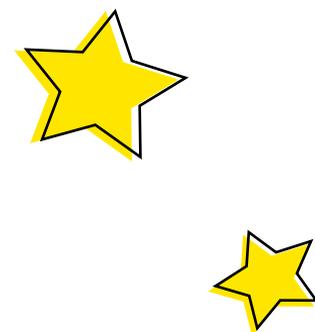
L'alimentazione, soprattutto in età evolutiva, è fondamentale per assicurare un adeguato equilibrio energetico in base all'impegno scolastico, sociale e sportivo. Il menù giornaliero deve presentare un'ampia

varietà di cibi, tenendo conto delle necessità dell'organismo, sia in base al ritmo di vita sia in base alle stagioni climatiche, e insegnando nel contempo al bambino a mangiare qualsiasi cibo.



Una corretta alimentazione è completata da una corretta idratazione, necessaria per un equilibrio corporeo ottimale: il bambino deve bere regolarmente durante tutta la giornata e soprattutto durante gli allenamenti, arrivando ad almeno 1,5-2 litri al giorno; nel suo zainetto scolastico o sportivo deve esserci sempre una bottiglietta di acqua.

Anche il riposo è un elemento strategico e fondamentale per crescere bene: è opportuno che le mamme e i papà insegnino ai figli a organizzare bene il loro tempo prevedendo la scuola, lo sport, gli impegni con gli amici e i compiti, evitando di studiare dopo cena o di notte, cosa che non solo non aiuta l'apprendimento, ma ostacola anche un corretto recupero delle energie spese durante il giorno.



La presenza e l'impegno delle mamme, dei genitori, dei nonni e degli educatori sono fondamentali per mantenere i bambini in salute, ma non bisogna dimenticare che prima di iniziare una disciplina sportiva è sempre necessaria un'accurata visita medico sportiva per conoscere lo stato di salute e individuare eventuali "problemi" prima che si manifestino. Per gareggiare meglio, ma soprattutto per vivere meglio.

BULLISMO SPORTIVO E DINAMICHE DI GRUPPO

Cosa trovi in questo capitolo:

- Il bullismo, cos'è
- la ricerca della propria affermazione
- lo sport un esempio positivo di dinamica di gruppo
- il ruolo della mamma e degli educatori



Il bullismo è caratterizzato da atti di prevaricazione e sottomissione reiterati nel tempo a discapito di un soggetto considerato più debole.

Nello sport il bullismo si manifesta con azioni violente o denigratorie nei confronti del compagno considerato "colpevole" di aver fatto perdere una gara perché meno forte degli altri, o nei confronti di un compagno più timido e quindi meno integrato nella squadra. Il bullo generalmente è un soggetto che impone la propria volontà solo al fine di sfidare le regole della comunità e di intimidire, offendere o isolare un compagno più debole. Lo scopo di questo comportamento aggressivo è quello di acquisire o mantenere una "reputazione"

da duro nei confronti dei propri coetanei che finiranno spesso per diventare complici pur di non subire la stessa sorte della vittima. Il bullo solitamente ha bisogno di spettatori per le sue bravate e spesso esplicita i suoi comportamenti in ambienti di difficile accesso per gli adulti (spogliatoi, bagni di scuola, cortili, ecc.). Il bullo potrebbe egli stesso essere vittima per carenze affettive a livello familiare anche se, altre volte, il suo atteggiamento maschera una mancanza di identità ed è utilizzato per uscire da un anonimato sociale. Il bullismo si è sempre evidenziato in situazioni di gruppo, soprattutto in età

adolescenziale, in quanto in questo delicato periodo di sviluppo il ragazzo è alla ricerca della propria identità. È evidente che in questa ricerca di identità giochi un ruolo determinante il rinforzo che viene fornito al ragazzo dal gruppo dei pari e dal contesto sociale. In alcune situazioni, purtroppo, questi soggetti possono ricevere sostegno di questo comportamento anche nella situazione familiare - o per mancanza di attenzione da parte dei genitori o perché questi stessi forniscono esempi non adatti a una buona evoluzione del ragazzo. In diversi casi si è notata la tendenza di alcuni genitori, insegnanti o allenatori a giustificare certi comportamenti come furbizie. Alla luce di tutto ciò diviene compito del genitore,



dell'insegnante e dell'allenatore seguire attentamente la crescita del ragazzo, in modo da farlo sentire sicuro di sé e accorgersi per tempo di

atteggiamenti di bullismo nei confronti degli altri coetanei o di comportamenti che possono invece nascondere un disagio (come ad esempio

il non voler più partecipare agli allenamenti sportivi). Cruciale anche il ruolo dei nonni, che devono educare e riprendere comportamenti eventualmente sbagliati e

non compiacere il nipote, lasciandolo predicare altri ragazzi. È importante aiutare il ragazzo nell'accettazione e condivisione delle regole che gli permettono di comprendere meglio la realtà e di inserirsi più

facilmente nella vita, sia essa familiare, scolastica, sportiva o lavorativa. Uno degli strumenti più importanti a disposizione dell'adulto è l'ascolto, che fa sì che il ragazzo possa contare su un sostegno nei momenti di maggior conflittualità e crisi che l'adolescenza comporta.

Lo sport può aiutare il difficile ruolo del genitore, in quanto ha luogo in un contesto fatto di disciplina e di regole che permettono di canalizzare l'aggressività e insegnare al ragazzo a interagire nel gruppo, cooperando e collaborando al fine comune.

STRESS DA PERFORMANCE E COMPETIZIONE

Cosa trovi in questo capitolo:

- stress positivo e stress negativo
- carica agonistica e gestione dello stress nello sportivo



Lo stress è
caratterizzato da
accelerazione
della frequenza
cardiaca, aumento
della sudorazione,
sensazione di testa
vuota e mancanza di
forze.

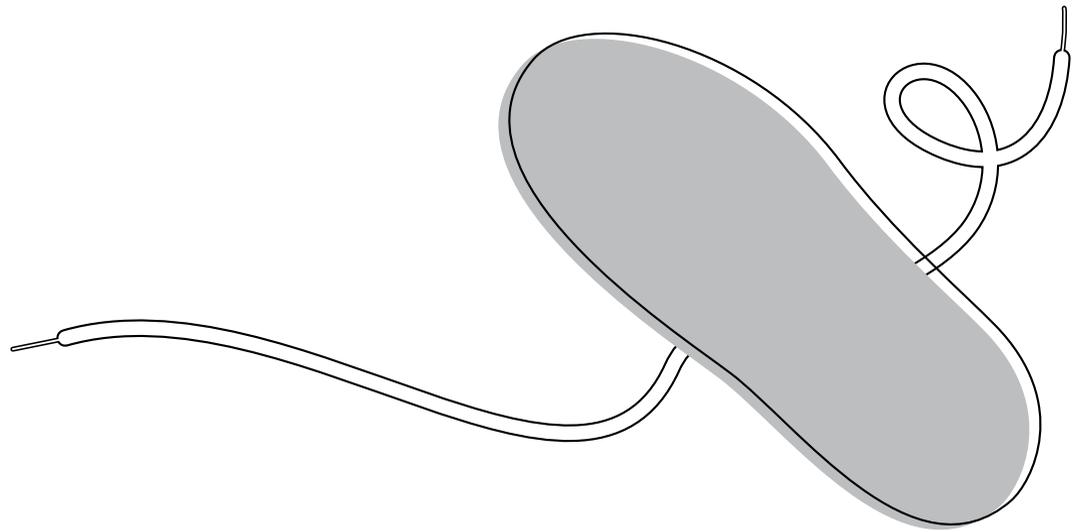
Ne risentono sia adulti che bambini: in coloro che praticano sport, in particolare nelle competizioni agonistiche, è possibile rintracciare alcuni sintomi che emergono maggiormente.

Tale sintomatologia può risultare più o meno accentuata a seconda del carattere del soggetto (generalmente persone più ansiose vivranno questi momenti in modo più rilevante): solitamente i bambini manifestano più esplicitamente questi sintomi, in quanto si trovano alle loro prime esperienze con il confronto agonistico. In situazioni di allerta è il corpo che, producendo delle sostanze chiamate catecolamine, aumenta il battito cardiaco, la pressione arteriosa e in generale accelera

il metabolismo, in modo da rendere pronto e reattivo il soggetto per affrontare situazione. Questo tipo di stress viene denominato in letteratura come "stress positivo" e utilizzato per aiutare a migliorare la propria prestazione. Invece, quando l'emozione produce tensione e rigidità muscolare, si parla di "stress negativo", poiché lo stesso interferisce nella performance.

È utile quindi che il giovane atleta impari con il tempo e con le tecniche di autoregolazione a utilizzare queste caratteristiche psicofisiologiche a proprio vantaggio: è possibile aiutare il ragazzo a percepire **stress positivo come carica agonistica** e farlo quindi rientrare in un fenomeno naturale che si verifica nelle fasi di competizione.

Molte volte basta insegnare la percezione delle emozioni e il modo di gestirle, compresa la paura di sbagliare, perché ciò faciliti il fluire delle energie, canalizzandole nella fase competitiva. Tutto ciò rinforza la fiducia dell'atleta in se stesso e aumenta le sue potenzialità, aiutandolo a concentrarsi maggiormente sul gesto sportivo. Il medico dello sport, oltre a valutare organi e apparati al fine di escludere cause patologiche, si occuperà - eventualmente con la collaborazione dello psicologo dello sport - di insegnare la gestione dello stress, cercando di individuare le soglie individuali di sovraccarico e le modalità di recupero più adeguate, per fare in modo che anche questo fattore contribuisca ad uno sviluppo sano ed equilibrato.



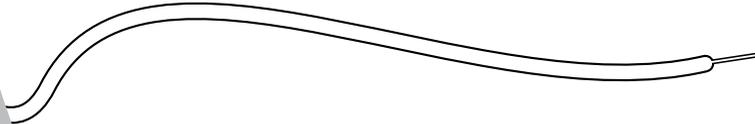
P&G

Oral-B

AZ
RICERCA

Kukident

Clearblue



Si ringrazia per la collaborazione
l'Istituto di Medicina e Scienza dello Sport
"A. Venerando" del CONI.

