

## **LA CARTA DEI DIRITTI DEL RAGAZZO NELLO SPORT**

- 1. Diritto di fare dello sport:** ciò vuol dire che se un ragazzo desidera avvicinarsi alla disciplina sportiva di sua scelta, l'adulto non può negargli questa possibilità, ma deve offrire al giovane le condizioni che più si adattano al suo livello. Quanti ragazzi obesi, poco abili, caratteriali o indisciplinati sono stati così allontanati dallo sport?
- 2. Diritto di divertirsi e di giocare:** si tratta di rispettare il modo in cui si gioca a questa età, dove si inventano magari regole personali di gioco, tanto per cambiare, dove i ritmi di lavoro sono diversi, dove si è spesso alla ricerca dell'aspetto ludico. Sovente quando un ragazzo abbandona lo sport a 12-13 anni lo attribuisce alla troppa serietà dell'ambiente sportivo e alla noia che prova durante gli allenamenti. Ed è bene qui ricordare che nell'origine stessa della parola "sport" (dal francese antico "desportes") c'è la nozione di divertimento.
- 3. Diritto di beneficiare di un ambiente sano:** oggi, nello sport di competizione, la lotta al doping e la promozione del fair play sono obiettivi comuni alla grande maggioranza delle federazioni sportive. Questi sono comportamenti che si imparano da giovani e che un ambiente sportivo "sano" deve insegnare. Purtroppo non è sempre il caso, basti pensare a dichiarazioni e azioni di allenatori delle squadre giovanili nei confronti degli arbitri...
- 4. Diritto di essere trattato con dignità:** il ragazzo non è un essere inferiore e l'autorità non è quella dell'adulto che urla, punisce, minaccia. Lo sport a livello giovanile non dovrebbe essere fonte di frustrazione e di delusione ma di piacere e di progresso e spetta dunque all'adulto creare le condizioni favorevoli all'ottenimento di questi obiettivi.
- 5. Diritto di essere accompagnato e allenato da persone competenti** a seguire allenamenti adatti alle proprie possibilità: bisogna riconoscere che chi si occupa di giovani lo fa investendo tempo e volontà, sovente senza domandare nulla in compenso; ciò non toglie tuttavia che egli deve formarsi, conoscere i principi dello sviluppo fisiologico e psicologico onde evitare grossolani errori. Purtroppo c'è ancora la tendenza da parte delle società sportive di affidare atleti giovanissimi ad allenatori poco competenti, con risultati ovviamente poco soddisfacenti sia dal punto sportivo che educativo.
- 6. Diritto di misurarsi con giovani di pari forza:** è senz'altro interessante per il giovane essere confrontato all'insuccesso nello sport; tuttavia, se egli viene costantemente messo a confronto con avversari che non hanno le sue stesse probabilità di successo, la sua esperienza potrà essere quella di sentirsi impotente o di sentirsi imbattibile, ciò che non è molto utile dal punto di vista educativo.
- 7. Diritto di partecipare a competizioni adatte:** esistono esempi positivi di come si possa rispettare questo diritto. In molti sport infatti si sono introdotte competizioni specialmente rivolte ai giovani (mini-tennis, mini-basket, mini-calcio, ecc...) gare dunque più consone alle caratteristiche spazio temporali del bambino e del ragazzo.
- 8. Diritto di praticare il proprio sport nel pieno rispetto delle norme di sicurezza:** abbiamo potuto constatare troppo spesso che incidenti evitabili o lesioni da sovraccarico di lavoro accadono in allenamento, a causa di negligenze dell'adulto. Bisogna tuttavia riconoscere che in questi ultimi anni molto si è fatto in questo ambito (adattamento delle infrastrutture, consigli medici, stretching).
- 9. Diritto di disporre del sufficiente tempo di riposo:** ciò significa proporre un programma di allenamento ben equilibrato e che consenta momenti di recupero. Questo vuol dire anche che nei periodi di congedo scolastico l'allenatore rispetta la necessità di riposare oltre il fisico anche la mente e non impone una quantità eccessiva di allenamento.
- 10. Diritto di non essere un campione:** il ragazzo va considerato non solo in virtù di una buona competenza sportiva e di una qualsiasi eccellenza dei suoi risultati, ma anche e soprattutto con i suoi limiti e la sua inesperienza. Ma ha anche diritto di essere un campione, se il giovane ne ha il talento e la voglia, a condizione che non serva unicamente ad appagare l'ambizione dei genitori, allenatori o dirigenti