

## La dichiarazione di consenso del Comitato Olimpico Internazionale sull'allenamento per lo sport di alto livello dei giovanissimi (Commissione medica, 6-11-2005).

La protezione della salute dell'atleta rappresenta la preoccupazione principale della Commissione medica del Comitato Olimpico Internazionale che si è preposta l'obiettivo di promuovere pratiche sicure per l'allenamento dei fanciulli impegnati nello sport d'alto livello. Un giovanissimo che fa uno sport di alto livello possiede qualità sportive superiori, segue un allenamento specializzato, gode dei *consigli di esperti* e partecipa precocemente alle gare. Lo sport offre un ambiente positivo che può promuovere la sua crescita fisica e il suo sviluppo psicologico. **Questi atleti particolari hanno bisogni sociali, emotivi e fisici specifici che cambiano secondo il loro stato di maturazione.** Il bambino che pratica uno sport d'élite ha bisogno di un programma di allenamento e di competizioni appropriato che gli garantisca una carriera sportiva sana e favorisca il suo benessere futuro.

- I principi scientifici fondamentali

La capacità di prestazione aerobica e anaerobica, così come la forza muscolare aumentano con la crescita e la maturazione. Lo sviluppo di queste variabili è asincrono. Durante l'adolescenza, i fanciulli presentano uno sviluppo più accentuato della prestazione anaerobica e della forza muscolare che della prestazione aerobica. D'altro canto, al termine della prepubertà le capacità di prestazione aerobica e anaerobica, come anche la forza muscolare, sono maggiori nei ragazzi che nelle ragazze e queste differenze tra i due sessi s'accenuano con il progredire della maturazione. Alcune esperienze hanno dimostrato che la capacità di prestazione aerobica e anaerobica, come anche la forza muscolare, possono essere incrementate con un allenamento adeguato. Qualunque sia il loro livello di maturazione le ragazze e i ragazzi mostrano reazioni simili all'utilizzazione di esercizi adeguati alle loro capacità.

Un programma di allenamento della *forza*, efficace e privo di rischi, comprende esercizi che impegnano i principali gruppi muscolari, con un lavoro equilibrato tra muscoli agonisti e antagonisti. Vanno prescritte, minimo, da due a tre sedute alla settimana, che prevedono tre serie ad una intensità dal 50 all'85% di 1RM (carico massimo sollevabile).

Un programma ottimale di sviluppo della *prestazione aerobica* comprende esercizi continui e intermittenti nei quali lavorano grandi gruppi muscolari. Sono consigliate da tre a quattro sedute settimanali, ognuna della durata da 40 a 60 minuti e una intensità dall'85 al 90% della massima frequenza cardiaca (FCmax).

Un programma adeguato di allenamento della *prestazione anaerobica* comprende esercizi intermittenti d'intensità elevata e di breve durata. Debbono essere prescritti esercizi d'intensità superiore al 90% della FCmax e di durata inferiore a 30 secondi, in quanto il recupero dei ragazzi/delle ragazze dopo un esercizio di notevole intensità è relativamente rapido.

Un programma psicologico completo comprende lo sviluppo di *capacità psicologiche* quali la motivazione, la fiducia in se stessi, il controllo delle emozioni e della concentrazione. Sono proposte strategie per quanto riguarda porsi obiettivi, il controllo emotivo, le capacità cognitive e il comportamento, che promuovono una immagine positiva di se stessi in un clima di sana motivazione.

Nei giovani atleti di alto livello, un *regime alimentare equilibrato*, vario e razionale rappresenta un elemento positivo per quanto riguarda lo sviluppo della loro capacità di prestazione in allenamento e in gara e contribuisce ad una salute ottimale per tutta la vita. Una *idratazione ottimale* è essenziale. Le necessità nutrizionali variano secondo l'età, il sesso, lo stato puberale, la gara disputata, il regime di allenamento e il momento della stagione di gara. Sono prescritti una idratazione adeguata, l'adattamento alle necessità individuali dell'assunzione totale di energia, equilibrio nell'assunzione e soddisfazione dei bisogni di macro e microelementi.

**Con il progredire del livello di maturità e delle gare, l'allenamento fisiologico e psicologico, così come l'alimentazione debbono essere specifici per lo sport praticato e tenere conto dei cicli di gare.**

Una valutazione personale, periodica e approfondita dell'allenamento e del regime alimentare deve prevedere *misurazioni antropometriche, analisi specifiche dello sport praticato e un esame clinico.*

- Raccomandazioni

- ✓ Occorre che vi sia la spinta ad una maggiore ricerca scientifica diretta ad una migliore identificazione dei criteri di allenamento dei giovanissimi praticanti sport di alto livello. Tali criteri dovrebbero essere comunicati in modo efficace all'allenatore, all'atleta, ai suoi genitori, alle organizzazioni che dirigono lo sport e alla comunità scientifica.
- ✓ Le *Federazioni sportive* internazionali e le organizzazioni che dirigono lo sport a livello nazionale dovrebbero:
  - sviluppare e attuare programmi di sorveglianza delle malattie e dei traumi;
  - controllare quali sono volumi e intensità dei regimi di allenamento e di gara;
  - vigilare sulla qualità dell'allenamento e del controllo da parte degli adulti;
  - rispettare il Codice mondiale antidoping.
- ✓ I genitori o i responsabili della tutela del fanciullo debbono creare un sistema solido di sostegno al giovane atleta per garantirgli uno stile di vita equilibrato e, specialmente, una alimentazione adeguata, una quantità di sonno sufficiente, un insegnamento primario e secondario appropriato, uno stato di benessere psicologico e occasioni di socializzazione.
- ✓ Allenatori, genitori, dirigenti sportivi, mass media, e tutti gli altri soggetti interessati, dovrebbero limitare lo stress provocato a giovani atleti praticanti sport di alto livello dagli allenamenti e dalle competizioni.
- ✓ L'insieme del programma sportivo del giovane atleta che pratica sport di alto livello dovrebbe essere gradevole e appagante.

*Questa dichiarazione di consenso sull'allenamento per lo sport di alto livello dei giovanissimi è stata redatta dalla Commissione medica del CIO, il 16 novembre del 2005.*

**Il documento è stato pubblicato con un redazionale sulla rivista Scuola dello Sport-SdS nel 2008, n. 79 a pagina 19 e 20.**