



# PANATHLON CLUB LUCCA

## *Interclub VI° Distretto*

Parco Termale Uliveto Terme - Pisa  
Venerdì 8 Settembre 2006

### *Tavola rotonda su "La dichiarazione di Gand"*

Presentazione del Presidente del Club di Lucca, dott. Alberto Tomasi

Dott. **Pierangelo Dinelli**, pediatra (LI): **I BAMBINI E LO SPORT**

Dott. **Carlo Giammattei**, medico sportivo (LU): **L'AGONISMO NEI GIOVANI**

Dott. **Eugenio Mazzei** (U.S.A.): **SPORT E SALUTE**

Avv. **Umberto Burla** (SP): **IL PANATHLON, LA DICHIARAZIONE DI  
GAND E LO SPORT GIOVANILE**

Dott. **Fortunato Santoro** - Consigliere Centrale P.I.- : **DICHIARAZIONE DEL  
PANATHLON SULL'ETICA DELLO SPORT GIOVANILE  
Analisi e Commento**

Moderatore: Prof. **Andrea Umili** - Presidente Panathlon Club Viareggio

# ATTI



## **INTRODUZIONE**

Il nostro club, da sempre attivo promulgatore delle tematiche a favore dello sport giovanile, ha raccolto l'invito del consigliere centrale Fortunato Santoro e del Governatore Anna Maria Bonari a realizzare una tavola rotonda sulla dichiarazione di Gand, con le caratteristiche di un interclub in modo da coinvolgere un ampio numero di club e di soci.

L'incontro si è realizzato nella prestigiosa cornice del Parco Termale di Uliveto grazie alla generosa disponibilità della signora Maria Luisa Brustia sempre molto vicina alle iniziative del Panathlon.

Erano presenti ed hanno partecipato attivamente al dibattito il segretario del Distretto Lelio Ponticelli, i presidenti Lorenzo Gremigni (LI), Andrea Umili (Viareggio), Paolo Dazzi (MS), Salvatore Duca (PI), Pietro Baldi (SP), Alessandro Bianchini (Castelnuovo Garf), Gianfilippo Mastroviti (Pontremoli), Paolo Carloni (Valtiberina), Piero Serra, il vice presidente del CONI di Lucca Gianluca Mascagni e numerosi soci dei diversi club.

Devo ringraziare tutti i qualificati relatori anche per la disponibilità a fornirci il testo scritto del loro intervento, che ci ha permesso di documentare questa interessante iniziativa e di divulgarla con particolare attenzione al mondo della scuola.

Il nostro club intende in questo modo contribuire sempre di più a fare conoscere in modo concreto gli ideali del Panathlon, fornendo occasioni di approfondimento e di riflessione su questi temi che, per importanza ed attualità, sono alla base di tutta l'attività sportiva.

Ringrazio infine il nostro segretario Adolfo Berti per il costante impegno e Mario Rosellini che con la solita qualificata professionalità ha curato l'edizione di questi atti.

**IL PRESIDENTE DEL PANATHLON CLUB LUCCA**

Dott. Alberto Tomasi

## **I BAMBINI E LO SPORT**

Dott. Pierangelo Dinelli

Pediatra

L'area pediatrica, cioè l'area dell'età evolutiva va dalla nascita fino al termine della crescita e alla maturazione. Le fasi dell'età evolutiva presentano caratteristiche particolari per aspetti anatomici, fisiologici, patologici e conseguentemente per l'opportunità di trattamenti diversificati.



Il Presidente del Club con il Dott.  
Pierangelo Dinelli

L'organismo in crescita ha bisogno di attività motoria; la necessità della stimolazione motoria è ben documentata nell'età evolutiva e la varietà, la qualità e la quantità devono essere studiate ed individualizzate per essere efficaci e mai dannose.

Muoversi è istintivo ed indispensabile per lo sviluppo e la sopravvivenza di qualsiasi animale, ma per l'uomo rappresenta addirittura l'esperienza necessaria per formare la personalità. L'organismo del fanciullo si differenzia da quello dell'adulto soprattutto perché si trova in continua evoluzione e progressivo accrescimento.

Il bambino non è un piccolo adulto perché ha caratteristiche strutturali e funzionali molto diverse e una complessità dei coinvolgimenti psicomotori durante la crescita.

Questo anche se, per certi aspetti, può essere considerato un piccolo adulto e cioè per la distribuzione delle fibre muscolari, per la massa mitocondriale, per il rapporto tra massa mitocondriale e miofibrille, per alcune attività enzimatiche e per la concentrazione di fosfocreatina nel muscolo.

Gli effetti dello sport nell'età evolutiva sono: le modificazioni morfologiche, l'aumento delle masse muscolari, l'aumento della forza muscolare, la riduzione della frequenza cardiaca, l'aumento dei volumi respiratori statici e dinamici, l'accelerazione della maturazione e il miglioramento del rendimento scolastico.

L'attività fisica deve essere svolta almeno tre volte la settimana e deve essere da moderata a intensa prevedendo 30' di lavoro al 75% della massima frequenza cardiaca, ma può essere anche giornaliera con non meno di 30' di lavoro a frequenza cardiaca superiore al 60% della massima.

Qualsiasi sport può recare vantaggio al soggetto in età evolutiva e il pediatra con la conoscenza del contesto familiare in cui il soggetto vive, della storia clinica del bambino e dei suoi bisogni può proporre una scelta in modo mirato e può determinare un incontro armonioso tra bambino e sport potendone, altresì, seguire l'evoluzione.

## **L'AGONISMO NEI GIOVANI**

Dott. Carlo Giammattei

Presidente Ass. Medico-Sportiva della Provincia di Lucca

Come medico sportivo mi trovo giornalmente a contatto con ragazzi che praticano attività sportive agonistiche e quindi devo affrontare le varie problematiche che insorgono in questa fascia di età non solo strettamente sanitarie, ad esempio alcuni di questi giovani, in particolare i più bravi, purtroppo si sentono spesso sovraccaricati di responsabilità dagli allenatori, dai compagni di squadra ed anche dai genitori.

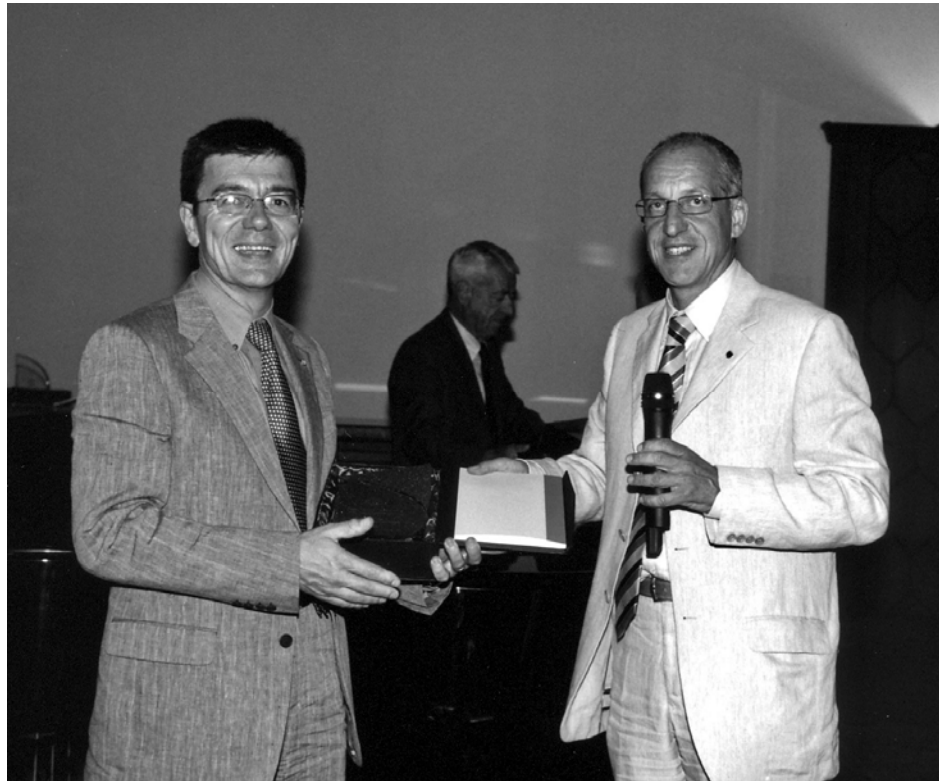
Quindi trattando con questo tipo di ragazzi bisogna essere in grado di capire non solo i problemi medici legati alla loro fase di sviluppo ma anche quelli a livello psicologico che spesso sono i più importanti.

L'età di avviamento dei bambini alla pratica sportiva trova ancora studiosi e ricercatori incerti nel definirla, spesso ci si sofferma poi molto sui probabili rischi dell'«agonismo precoce», bisogna però anche non dimenticare i più sicuri danni del «sedentarismo precoce».

Il bambino libero di muoversi a suo piacimento fino all'età scolare, di fatto si trasforma in un sedentario a tempo pieno, appena comincia a frequentare la scuola elementare. Per le ore della mattinata starà seduto nei banchi, continuerà a stare seduto anche a casa per fare i compiti, in associazione ad almeno due ore in media di immobilità televisiva o con computer e videogiochi.

Il periodo che va dai 6 anni a 14 anni per entrambi i sessi, a seconda di come viene vissuto dal punto di vista motorio, può condizionare in larga parte il benessere e l'equilibrio psicofisico dall'adulto.

L'elemento agonistico quindi, unito ad un buon programma di preparazione fisica, può essere importante per la costruzione armonica del corpo, per dare tono e forza ai muscoli e soprattutto anche a livello psicologico per rafforzare la propria autostima.



Il Dott. Carlo Giammattei con il  
Presidente Tomasi

L'allenamento giovanile deve essere un processo guidato di crescita e maturazione fisica e psicologica attuato attraverso la pratica organizzata di opportune esercitazioni fisiche tendenti a migliorare l'efficienza fisica per realizzare buone prestazioni sportive, il tutto in un contesto nel quale si realizza anche un'importante funzione educativa sociale e socializzante.

Nelle fasce giovanili assume quindi una notevole importanza il lavoro multilaterale, che consiste in un insieme di esercitazioni razionalmente strutturate per una crescita psichica e fisica generale.

L'approccio multilaterale nella formazione giovanile può essere una validissima arma contro i pericoli insiti nella specializzazione precoce, ovvero un prematuro intervento unilaterale tendente ad esasperare gli aspetti specifici della disciplina praticata.

In pratica soprattutto prima dei 12-13 anni i ragazzi dovrebbero praticare varie attività fisiche e sportive e cercare di sviluppare al meglio tutte le capacità motorie.

Quindi, se il talento è una dote innata, è anche vero che il risultato sportivo è il frutto del passaggio graduale attraverso la motricità di base e la preparazione fisica generale, per giungere gradualmente alla specificità del gesto atletico.

Una specializzazione precoce invece può comportare seri rischi come:

- la trasformazione e specializzazione precoce degli organi e apparati più sollecitati.
- la perdita di interesse da parte del ragazzo dovuta alla monotona ripetitività delle esercitazioni proposte.
- la facilità di traumi all'apparato locomotore, in quanto il sistema muscolare presenta squilibri, spesso notevoli, tra i vari settori del corpo.
- soprattutto nelle discipline con gesto asimmetrico possono sorgere o accentuarsi gli atteggiamenti viziati e predisporre a squilibri posturali.
- l'abbandono precoce della disciplina praticata per mancanza di nuovi stimoli motori e psicologici.

Il principale obiettivo della preparazione sportiva giovanile dovrebbe essere quello di una costruzione di base delle capacità motorie, sulla base dello sviluppo armonico generale del fisico, in un contesto di educazione e formazione della personalità.

Solo nel rispetto delle leggi che regolano l'accrescimento fisiologico e psicologico è possibile garantire al fanciullo, e quindi al futuro atleta, i benefici effetti di una sana attività fisica ed il risultato sportivo.

Dopo i tredici anni per i maschi e i dodici per le femmine, e per tutto il periodo dell'adolescenza l'apparato scheletrico va verso una progressiva definizione mentre quello muscolare migliora la sua forza ed efficienza generale.



Il cuore inizia ad aumentare di peso, di volume e nella forza contrattile vi è un aumento anche nel calibro dei vasi sanguigni. Anche gli scambi gassosi cominciano a diventare più favorevoli. È la prima fase di quella che gli esperti considerano "l'età dell'armonia", riferendosi alle proporzioni somatiche ed alla funzionalità generale dell'organismo. Questo deve essere il momento della scelta, spesso definitiva, verso una specifica attività sportiva, attività che può diventare importante nella formazione globale della personalità. L'esperienza del gruppo sportivo e l'accettazione delle norme comportamentali che esso impone, possono essere molto utili per una affermazione nella collettività e per una migliore acquisizione di sicurezza nelle proprie azioni.

Prima di affrontare qualsiasi attività sportiva, soprattutto a livello agonistico è necessario eseguire controlli medici preventivi, ed è in questa circostanza che interviene il medico sportivo. La visita di idoneità allo sport agonistico è un importante momento di verifica delle condizioni fisiche del ragazzo e un momento per la prevenzione di eventuali patologie che possono colpire l'atleta durante questa delicata fase di sviluppo psico-fisico.

Vi sono una serie di normative a livello nazionale e regionale che regolamentano questo tipo di controlli, il D.M. 18.12.1982 è stato seguito in Toscana da 2 Leggi regionali, la prima N° 94 del 15-12-94 e la più recente la N° 35 del 09-07-2003.

Quindi queste visite sono obbligatorie per qualsiasi persona che pratichi una attività sportiva a livello agonistico.

Sono le varie Federazioni Sportive a definire al loro interno, fra le varie attività che vengono organizzate, quali siano quelle agonistiche e quali siano i limiti di età previsti per accedervi.

La visita inizia con una accurata raccolta dei dati anamnestici, effettuata in caso di atleti minorenni sempre alla presenza di un genitore che dovrà firmare anche una dichiarazione in cui approva lo sport praticato dal figlio ed autorizza il medico a sottoporre il ragazzo a tutti gli accertamenti necessari per il rilascio della certificazione agonistica.

Viene compilato inoltre un libretto sanitario che oltre ai dati anagrafici ed alla foto dell'atleta conterrà un resoconto della visita effettuata e dovrà essere presentato alle successive visite per i nuovi aggiornamenti. Nell'ultima pagina di questo libretto sanitario vengono riportate le date della vaccinazione antitetanica in quanto questo tipo di vaccinazione è obbligatoria in tutti i praticanti attività agonistiche.

Viene eseguito un esame dell'urine per valutare l'integrità dell'apparato urinario e per evidenziare eventuali altre patologie organiche.

La visita inizia con il controllo del peso, dell'altezza e dell'acuità visiva, prosegue poi con il controllo della pressione arteriosa e con un'accurata visita medica con particolare riguardo all'apparato cardiovascolare e respiratorio.

Viene eseguito un esame spirometrico per una precisa valutazione polmonare, ed un elettrocardiogramma dapprima a riposo e poi durante lo sforzo e nella fase di recupero, negli atleti al di sotto dei 40 anni è previsto di far praticare la prova da sforzo con step-test secondo il protocollo Montone, sopra i 40 anni invece viene fatto eseguire uno sforzo massimale al cicloergometro oppure al tappeto ruotante.

Dovrebbe poi essere effettuato un attento esame dell'apparato muscolo scheletrico e della postura, valutazioni molto importanti soprattutto nei giovani sportivi.

Il ragazzo va esaminato in piedi in posizione neutra, piedi leggermente divaricati arti superiori accostati al tronco, avambracci spinati.

Nel piano frontale in stazione eretta la colonna vertebrale deve apparire rettilinea.

Triangoli della taglia (spazi delimitati dal profilo esterno del tronco e dal profilo interno degli arti superiori ) devono essere simmetrici.

La colonna vertebrale nel piano sagittale deve presentare tre curvature:

- lordosi cervicale
- cifosi dorsale
- lordosi lombare

Un attento esame della colonna vertebrale si ritiene indispensabile visitando ragazzi in età pre-puberale, sarebbe inoltre utile valutare l'appoggio plantare ed il corretto allineamento a livello delle ginocchia.

Bisogna poi porre particolare attenzione nel cercare di individuare precocemente tutte quelle patologie tipiche dell'età evolutiva e dell'agonismo precoce quali i distacchi di nuclei apofisari inserzionali, le patologie ossee da sovraccarico funzionale, i dimorfismi ed i paramorfismi vertebrali.

In caso si riscontri un eccesso ponderale, eventualità sempre più frequente, è utile eseguire una precisa analisi della composizione corporea, magari con metodo plicometrico, ed una successiva prescrizione di adeguati schemi alimentari.

Possiamo concludere affermando che la visita di idoneità allo sport agonistico, se ben eseguita, può divenire un momento importante per la precoce diagnosi delle patologie tipiche dell'agonismo precoce e soprattutto per una loro prevenzione in collaborazione con ortopedici, allenatori, preparatori atletici e genitori.



La Signora Maria Luisa Brustia con il dott. Tomasi

## **SPORT E SALUTE**

Dott. Eugenio Mazzei

Cardiochirurgo

Relazione tradotta dal testo originario in lingua inglese

Vorrei ringraziare il PANATHLON CLUB di Lucca per avermi invitato a partecipare all'incontro di oggi. *Volevo fare questa presentazione in italiano ma il mio italiano non è molto buono* (in italiano nel testo).



Il Dott. Eugenio Mazzei con il Dott. Tomasi

Le mie considerazioni riflettono necessariamente la mia esperienza in America, dove il denaro può distorcere il vero valore degli sport.

Il grande sogno di tanti genitori è quello di veder diventare il loro bambino un atleta professionista. L'interesse per gli sport ad un livello professionale è ciò che spinge i bambini a praticarli. Football, baseball e basket sono i tre principali sport preferiti dai ragazzi. Anche il calcio, comunque, sta diventando popolare e adesso è lo sport di gruppo preferito dai giovani.

#### **DEFINIZIONE PER GRUPPI DI ETA**

Il primo gruppo che analizzeremo è quello che va dai 6 ai 12 anni.

Questo gruppo preferisce il calcio. Si crede fermamente che lo sport sviluppi la salute sia fisica che mentale di un bambino, insegni il lavoro di squadra e riduca il pericolo dell'uso di droghe. Questo è forse il gruppo più divertente da osservare.

Un secondo gruppo è quello dai 13 ai 18 anni, formato da ragazzi che frequentano il liceo, gli studenti-atleti. Essi rappresentano le loro scuole negli sport competitivi. Tuttavia si sono formati club privati per gli atleti che non vogliono o non sono bravi abbastanza per entrare nella squadra della scuola. Questo gruppo di studenti rappresenta la fase in cui l'allenamento e la nutrizione cominciano ad essere aspetti importanti e il livello è preso seriamente: gli allenatori perdono il loro posto se perdono troppi incontri.

Un terzo gruppo, dai 19 ai 25 anni, rappresenta lo studente universitario-atleta. Come al liceo, i bravi atleti rappresentano l'università negli sport competitivi. Anche in questo caso esistono club privati per coloro che desiderano praticare sport. Questo livello è altamente competitivo: ogni università ha il proprio calendario di allenamento che è molto intenso. A questo livello ci sono più programmi di esercizio fisico e nutrizionali.

Un quarto gruppo è composto dagli atleti professionisti. Non discuterò questo gruppo adesso, ma se ci sarà tempo riprenderò il tema più tardi.

Un quinto gruppo comprende una mescolanza di tutte le età. Chi ne fa parte pratica sport per divertimento, non ha obiettivi o ambizioni nello sport, ma semplicemente ama praticarlo dopo il lavoro, la scuola o nel fine settimana.

D'altra parte l'atleta serio vuole avanzare al livello successivo. Per esempio, una volta ottenuto il diploma di liceo, l'atleta desidera fare sport all'università e l'atleta universitario desidera

diventare un professionista. Generalmente quando il livello di competizione aumenta quello del divertimento diminuisce, perché lo sport diventa un affare. Il tasso di fallimento è alto.

Un gruppo speciale è quello delle persone al di sopra dei 35 anni. Questo gruppo riconosce che l'esercizio fisico e il praticare sport rappresentano un modo di migliorare e di sostenere una buona salute. L'obiettivo principale non è la competizione ma la salute. Questo gruppo si reca in palestra, va in bicicletta, fa jogging, partecipa a maratone, mangia facendo attenzione alla nutrizione, diminuisce i grassi, il sale e il colesterolo. La loro è una motivazione di prevenzione dell'apparato cardio-vascolare: vogliono ridurre il rischio di infarto, ictus ed ipertensione. L'alto livello di colesterolo negli individui sopra i 40 anni rappresenta il maggior fattore di rischio per le malattie del cuore. L'esercizio fisico e la pratica di uno sport per mantenersi in buona salute, se fatti in modo appropriato, contribuiranno ad una vita più sana sia che li si faccia al campo da gioco o in palestra oppure al liceo o all'università. Tuttavia l'esercizio e gli sport da soli non bastano. Una dieta appropriata e stili di vita salutari sono importanti.

In America più del 50% dei bambini è obeso. Sfortunatamente questa obesità si estenderà all'età adulta. Osservare i loro genitori potrebbe spiegare il perché. Le due ragioni principali del problema sono:

- 1) eccessiva alimentazione
- 2) mancanza di esercizio fisico

I bambini e gli adulti americani mangiano troppo, mangiano troppo cibo spazzatura, e la televisione, il computer e i videogame li tengono al chiuso quando invece dovrebbero giocare all'aperto. Esiste una definizione per persone del genere, "couch potato", ovvero individui che conducono una vita eccessivamente sedentaria.

In passato a scuola era prevista un'ora di esercizio al giorno. Venti anni fa le scuole l'hanno interrotta. Tuttavia ora è stata reintrodotta nel tentativo di combattere questa obesità epidemica.

Perché si possa avere beneficio dagli sport e dall'esercizio fisico le attività devono essere frequenti, consistenti e progressive. Non importa a quale livello si sia: atleta dilettante o professionista, atleta saltuario o qualcuno che semplicemente desidera migliorare la propria salute.



Il Moderatore Prof. Andrea Umili con il  
Presidente del Club Dott. Tomasi

Al livello del liceo e dell'università non si può competere senza un impegno estremo nello sport e nell'esercizio.

La possibilità di infortuni è grande a meno che non vengano seguiti programmi appropriati e malgrado ciò l'infortunio può sempre verificarsi. Quando si è giovani il corpo non crea problemi, ma con l'età gli infortuni diventano sempre più frequenti specialmente alle articolazioni, ai legamenti, ai tendini e alle ossa. Anche un cuore sano è comunque in pericolo.

L'allenamento degli atleti professionisti è molto intenso, ma meno del 2% diventa un professionista. Essi hanno a disposizione i migliori programmi che il denaro può comprare. Questo è il loro lavoro, non hanno nient'altro da fare e non mancano di nulla.

Gli atleti a livello universitario non si allenano tutto l'anno. Il periodo in cui possono iniziare l'attività è sottoposto a regolamento. Ad ogni modo essi generalmente mangiano insieme cibi preparati appositamente, devono rientrare nei loro alloggi ad orari prestabiliti e al mattino si allenano per un'ora o due prima dell'inizio delle lezioni e tre o quattro ore nel pomeriggio dopo la fine delle lezioni. Il tipo di allenamento ed esercizio dipende dallo sport praticato.

L'allenamento sportivo o l'esercizio fisico negli individui del gruppo sopra i 35 anni sono molto meno regolati. Generalmente consistono in 3-5 volte di attività settimanale per una media di un'ora per sessione. Questi esercizi sono progettati per rafforzare o mantenere il fisico in generale e nello specifico il cuore. È possibile riscontrare una diminuzione della pressione sanguigna e una migliore resistenza. Il muscolo cardiaco mostrerà un normale allargamento fisiologico ed un'aumentata forza di ogni battito del cuore. Non è insolito osservare una frequenza cardiaca che si abbassa fino a 40, il cosiddetto "cuore di atleta". Sfortunatamente gli effetti benefici sul cuore attraverso l'esercizio possono durare fintanto che si segue un programma di esercizi.

La partecipazione sicura agli sport richiede un impegno ad esercitarsi e ad allenarsi. Ricordiamo che non è necessario praticare uno sport competitivo per beneficiare dei principi esposti. Lo scopo è avere un corpo ed un cuore più forti e l'opportunità di vivere una vita lunga ed attiva. Sport differenti richiedono differenti tecniche di allenamento. Alcuni si allenano per la resistenza, altri per la forza. Solitamente c'è bisogno di entrambe.

In America, dove agli atleti professionisti vengono pagati milioni, accadono conseguenze strane e indesiderate. Nel 2004 lo stipendio medio per un giocatore di basket professionista era di 4.5 milioni di dollari, 2.5 milioni per uno di baseball e 3 milioni per uno di football. Si può ben vedere quale sia il potenziale dei problemi.

Anche nell'atletica leggera e nel ciclismo si riscontrano dei problemi. Si fa uso di sostanze per migliorare le prestazioni e di doping. Solo di recente in America si è intervenuti con l'imposizione di penalizzazioni.



Il 90% degli atleti universitari non arriva mai ad ottenere la laurea e la maggior parte di loro non potrebbe nemmeno immatricolarsi perché non è in possesso dei requisiti minimi. Essi si trovano là con borse di studio per attività sportiva! Vengono infatti selezionati dalle squadre liceali e sono all'università per praticare sport con la speranza di diventare professionisti. Purtroppo la stragrande maggioranza non giocherà mai da professionista. Si ritrovano così senza titolo di studio e senza abilità.

Un altro fatto triste è che in America ogni anno muoiono dai 200 ai 300 atleti. La maggior parte dei decessi è dovuta alle condizioni del cuore che provocano la sindrome da morte improvvisa. Tale sindrome si verifica in 1 su 100.000 atleti dei licei, 1 su 50.000 maratoneti, 1 su 15.000 praticanti di jogging. Si pensa che l'allargamento del muscolo cardiaco, specialmente il ventricolo sinistro, unitamente ad un battito irregolare siano i responsabili di questa morte improvvisa.

Nel 490 a.C. un giovane messaggero greco corse per 42 Km da Maratona ad Atene per annunciare la vittoria dei Greci sui Persiani e subito dopo si accasciò e morì. Probabilmente questo rappresenta il primo caso documentato di sindrome da morte improvvisa di un atleta.

La seconda causa più comune di sindrome da morte improvvisa viene detta *commotio cordis* e si verifica in seguito ad un colpo improvviso al petto. Un esempio perfetto di ciò tutti noi l'abbiamo visto in televisione alla finale dei Mondiali di calcio. Fortunatamente non è successo niente di grave.

In conclusione permettetemi di provare a mettere le cose in prospettiva. Almeno 400.000 morti all'anno sono attribuite ad una dieta scarsa, 435.000 sono dovute al fumo. Negli Stati Uniti almeno 200.000 persone muoiono ogni anno perché non praticano attività fisica. Queste sono delle statistiche sconcertanti. Si può ridurre il rischio di problemi cardiovascolari del 40% semplicemente lavorando in giardino per 20 minuti due volte a settimana. Ritengo che l'esercizio fisico possa essere il solo e più importante modificatore di rischio per la nostra salute. Aumenta la longevità e migliora la nostra generale qualità della vita.

Permettetemi di ringraziare ancora una volta il PANATHLON CLUB di Lucca per il privilegio accordatomi. *Vi ringrazio.*

## **IL PANATHLON, LA RISOLUZIONE DI GAND E LO SPORT GIOVANILE**

Avv. Umberto Burla

E' sufficiente leggere il nostro Decalogo della Carta panatletica sui diritti del Ragazzo nello Sport, per avere la *summa* di come Enti, Scuole, Associazioni, Società sportive, genitori e allenatori, medici sociali, ecc. dovrebbero comportarsi per garantire una corretta, sana e positiva vita dei ragazzi nel mondo dello SPORT, ovviamente quello con la S maiuscola.

La Risoluzione di Gand nulla aggiunge a quella Carta, ma è importante perché precisa e rafforza i dettami del nostro Documento, introducendolo nel mondo internazionale: insomma, dandogli una sorta di consacrazione, anche se da tempo, in varie sedi importanti internazionali, la Carta è stata presentata, illustrata e accettata.

Ho più volte parlato e scritto di questi argomenti, sulla nostra Rivista, in convegni e conferenze, e non vorrei ripetermi: inoltre il tempo a disposizione è necessariamente molto limitato, mentre lo Sport giovanile e le sue problematiche richiederebbero ore ed ore, e interi volumi.

Mi limiterò pertanto a qualche considerazione, attendendo magari i successivi interventi.

Gand ha riconosciuto alcuni argomenti fondamentali:

1. il grande positivo valore dello Sport giovanile;
2. il principio di uguaglianza, che respinge le discriminazioni, non solo di razza e di religione, ma -cosa molto importante- anche fra diversamente abili, sia fisicamente, psicologicamente o economicamente;
3. i possibili effetti negativi dello sport praticato, insegnato o organizzato in maniera non corretta;
4. l'attenzione alla pericolosità del pur importante intervento dello *Sponsor*;
5. infine, come detto, l'adozione della Carta del P.I. dei diritti del ragazzo nello Sport.

Naturalmente noi parliamo qui dello Sport non professionistico, praticato a scuola o nelle Società sportive, sport che è cosa diversa dal "gioco", dal quale peraltro nasce, sport che il



I'avv. Umberto Burla ed il Presidente

ragazzo ha diritto di praticare, perché mentre lo diverte (e lo sottrae ad altre attività anche pericolose), lo fa crescere sano, ed ha anche grande valore culturale, perché fa socializzare i ragazzi, procura loro incontri con giovani di etnie razze religioni ambienti diversi, insomma: fa `crescere' il ragazzo.

Inoltre vi è da dire che ha anche un'altra valenza sociale: il vero sportivo (interpretiamo nel giusto modo questa parola: sportivo) costa meno alla Società civile perché ha minor bisogno di strutture mediche essendo più sano e non dedito ad alcol e stupefacenti, ed ha minor bisogno di pubbliche strutture (tipo: Pubblica Sicurezza, Tribunale, carcere) essendo un cittadino *eticamente migliore*.

Pertanto dobbiamo aiutare il ragazzo a fare sport, e in questo senso il P.I. deve privilegiare nel suo associazionismo coloro che fanno volontariato nel mondo dello Sport in genere e di quello giovanile in particolare.

Infatti risponde di più al nostro concetto di "vero" Panathleta chi organizza, aiuta, dirige, finanzia lo Sport (per ragazzi, giovani, adulti, anziani, abili o diversamente abili), piuttosto che colui che, giustamente tuttavia, ha aderito al nostro movimento perché da professionista si è distinto in una disciplina sportiva, ricevendo dallo Sport onori, prestigio, e anche denaro.

Il grande Atleta, l'Asso, il recordman, ha valore per noi panathleti perché è quel che oggi si chiama *testimonial*, figura molto molto importante specialmente per i giovani, perché li affascina, li attira e li spinge verso questa o quell'altra disciplina sportiva.

Il volontariato invece è quel fenomeno sociale che consente la formazione e la vita delle tante associazioni, club e quant'altro, che si occupano di musica come di assistenza ai malati, di cultura e -ed è quel che ci interessa- di far praticare attività sportiva ai giovani.

Il punto 4) della Risoluzione di Gand in definitiva di questo volontariato si occupa, perché una Società sportiva ha bisogno di denaro per consentire ai Soci e ai loro atleti (per noi oggi i ragazzi) di allenarsi, di confrontarsi con altre squadre, di gareggiare: e per tutto questo occorre il denaro degli sponsor.

Perché è ovvio che il ragazzo, poi "giovane", "adulto" e infine "anziano", non può rinunciare alla gara con i coetanei, perché è lo Sport, anche non professionistico, che non può prescindere dalla "gara". Specialmente lo Sport di squadra (pensiamo al calcio, al basket, alla pallanuoto, ecc.) deve prevedere il confronto con altre squadre, e il confronto presuppone la voglia di vincere, e il P.I. intende far sì che non si voglia vincere ad ogni costo.

Indubbiamente fa sport anche chi per suo conto la domenica va all'Abetone a sciare, o chi fa un'escursione in montagna, chi la domenica esce col CAI o esce in barca a vela: ma questa è attività sportiva per mero svago: noi invece dobbiamo occuparci, dello sport

competitivo ma dilettantistico, proprio perché è quello che crea problemi e che necessariamente richiede organizzazione, ma anche sorveglianza, attenzione, precauzione. Questa attività, specialmente se è rivolta ai ragazzi, e quindi ai ragazzi delle scuole - e si vedano i punti 1 e 2 della Risoluzione di Gand - richiede Dirigenti e Tecnici attenti, preparati e prudenti, in grado non soltanto di `governare' i giovanissimi sportivi, ma anche gli allenatori, i genitori e gli sponsor, sempre a caccia di futuri Del Piero o Toni, per evitare che l'attività stessa devii il ragazzo, specialmente quello che appare più dotato o comunque promettente dallo scopo primario che è quello scolastico.

La scuola, la preparazione alla vita attiva nel mondo del lavoro e della cultura, viene certamente, nell'adolescenza, prima dell' attività sportiva: ragionando sui grandi numeri, sono pochi quei ragazzi che anni dopo potranno fare dello sport praticato una professione, un'attività lavorativa che prescinda dai titoli di studio conseguiti.

Delicato è il compito di evitare stress eccessivo per super-lavoro, ma anche disagio (se non depressione) per colui che non regge al confronto con i coetanei. Qui sono i punti fondamentali del Decalogo panathletico, che assicura al ragazzo fisicamente e atleticamente normo-dotato (se non addirittura poco dotato) e quindi senza prospettive di successi sportivi, il diritto di praticare sport divertendosi e giocando, e quindi il diritto di avere una vita igienicamente salutare, senza essere discriminato, il diritto di gareggiare con gli altri ragazzi: in poche parole (punto 10 della Carta), il diritto di non essere un campione.

Come giustamente conclude la Risoluzione di Gand, tutte queste regole, queste precauzioni, queste attenzioni, richiedono l'approvazione degli Enti interessati, dai massimi (quali la Scuola, il Governo, eventualmente le Federazioni) ai medi e ai minori (le Società sportive), per finire agli individui (gli addetti ai lavori, e cioè gli insegnanti, i dirigenti delle Società, gli allenatori, i genitori).

E' su queste problematiche l'importante funzione del P.I., che deve portare avanti un'attività mediatica e di spinta verso questi traguardi. Dobbiamo perciò impegnarci a dialogare con chi ci amministra: i singoli Club con i Comuni, la Provincia, gli Assessorati, le Istituzioni scolastiche locali. ecc., la Dirigenza del P.I. a stringere contatti con i Ministeri, i Governi Regionali, e quant'altri.



## **STATUTO DEL PANATHLON INTERNATIONAL**

### **Articolo 3 - FINALITÀ DEL PANATHLON**

.....il Panathlon:

.....

- b) agisce, ..... per la diffusione della concezione dello sport ispirato all'etica della responsabilità, alla solidarietà ed al fair play, quali elementi della cultura degli uomini e dei popoli.
- e) si adopera per garantire a tutti la possibilità di una sana educazione sportiva, senza distinzione di razza, di sesso e di età, .....
- g) quale associazione di club di servizio, pone in atto, incentiva e sostiene le attività a favore dei disabili, le attività per la prevenzione della tossicodipendenza e per il recupero delle sue vittime, le iniziative di solidarietà con i veterani sportivi, la promozione e la realizzazione dei programmi di educazione alla non violenza e di dissuasione dal doping;

.....

**DICHIARAZIONE DEL PANATHLON SULL'ETICA DELLO SPORT  
GIOVANILE - ANALISI E COMMENTO**

Dott. Fortunato Santoro

Consigliere Centrale del Panathlon International



Il Dott. Fortunato Santoro con il Presidente del Club



La dichiarazione di Gand è una iniziativa del P.I. che ha origine e ragione da quanto è specificatamente disposto dall'art. 3 dello Statuto ai punti **b-e-g**, essa fu presentata a Gand in occasione del congresso dell'E.A.S.M.e successivamente sottoscritta da tutte le Federazioni Internazionali, dall'UNICEF, dall'UNESCO, da molte istituzioni pubbliche nazionali ed internazionali ed ha ottenuto l'approvazione dell'ONU.

E' necessario, quindi, che nell'ambito di ciascun Paese, le Federazioni sportive nazionali, le istituzioni (Regioni, Province e Comuni) la sottoscrivano e la facciano conoscere alle Associazioni sportive, alla scuola ed alle realtà sociali e culturali esistenti sul territorio, perché possa ottenere la massima diffusione e divulgazione per una compiuta ed efficace applicazione.

La dichiarazione di Gand riguarda soprattutto l'etica dello sport.

Etica deriva da due termini greci: ETHOS (comportamento giusto) e ITOS (tenuta dell'anima) dove virtù interiore e attitudine esteriore paiano legate.

L'etica è scienza dell'anima ed è quindi un potente mezzo di costruzione di se stessi con un certo rigore interiore.

Nel nome dell'etica:

- il rispetto delle regole del gioco è un valore fondamentale; -il rispetto di chi fa rispettare le regole è un valore indotto; -ci si può incontrare soltanto se ci si rispetta,
- violenze ed inganni costituiscono gravi danni ai valori dello sport;
- la padronanza di se stessi è una virtù che consiste nell'evitare gli eccessi che trasformano un valore in controvalore;
- la lealtà è indispensabile alla socialità;
- essere sportivi non è una affermazione, ma un comportamento individuale che necessita generosità e tolleranza.

La dichiarazione è articolata in cinque punti:

- 1. Promuovere i valori dello sport con grande impegno e programmi.**
- 2. Eliminare nello sport giovanile le forme di discriminazione.**
- 3. Proteggere i giovani dagli effetti negativi che lo sport può produrre.**

#### **4. Il ruolo degli sponsor e dei media nello sport giovanile.**

#### **5. La carta dei diritti del ragazzo nello sport.**

##### **I. Promuovere i valori dello sport con grande impegno e programmi credibili.**

Nell'allenamento e nelle competizioni è necessario perseguire i seguenti obiettivi:

- a. sviluppo delle competenze di tipo motorio;
- b. stile competitivo corretto e sano;
- c. un positivo concetto di se stessi;
- d. stabilire buoni rapporti sociali.

Lo sport competitivo persegue e coltiva la cultura della vittoria. Noi dobbiamo sforzarci di far comprendere invece: il valore delle regole da rispettare, la gestione delle emozioni, la conoscenza del limite del gioco.

Lo sport prima che competizione è:

- educazione ai principi etici ed umani;
- fair-play;
- rispetto dell'avversario;
- conoscenza e rispetto delle regole;
- obbedienza ai giudizi arbitrali;
- rapporto umano;
- formazione fisica;
- fuga dalla violenza, dal doping, dalla sopraffazione, la noia, l'ozio;
- divertimento, svago, ludicità.

##### **2. Eliminare nello sport giovanile le forme di discriminazione**

E' necessario che i giovani prendano coscienza e affermino:

l'accettazione del diverso per sesso, razza religione e cultura;

- a. l'uguaglianza dei diritti e delle possibilità di ciascuno;
- b. la distribuzione delle risorse fisiche;
- c. l'accoglienza di quelli con meno predisposizione allo sport e
- d. meno dotati, perchè abbiano le stesse opportunità dei più sani e
- e. più forti;

- f. l'eliminazione della discriminazione in qualsiasi forma manifestata, perché lo sport unisce ed educa al tempo stesso.

### **3. Proteggere i giovani dagli effetti negativi che lo sport può produrre.**

Perché ciò si realizzi è necessario:

- a. prevenire le devianze, il doping, l'abuso e lo sfruttamento per assicurare salute psicologica e fisica;
- b. svolgere una accurata ed attenta selezione, adottando parametri didattici e codici di condotta con responsabilità definite per coloro che ruotano intorno allo sport giovanile: preparatori, allenatori, dirigenti, genitori, terapeuti, dietologi, psicologi ecc.;
- c. incoraggiare e curare l'uniformità ed il contenuto tecnico-scientifico dei sistemi e dei programmi di preparazione per allenatori ed istruttori.

### **4. Il ruolo degli sponsor e dei media nello sport giovanile.**

Sponsor e media sono le tentazioni dello sport giovanile, perciò dobbiamo essere particolarmente vigilanti ed attenti perché gli interventi non procurino guasti e deviazioni e non contrastino con un processo pedagogico ed etico, propri dello sport giovanile.

La funzione dei media in genere è reattiva, cioè riflette i problemi della nostra società, dobbiamo adoperarci perché sia pro-attiva, cioè contenga e produca una azione stimolante, innovativa e soprattutto educativa, onde evitare che si trasformi in un momento di futile esaltazione improduttiva e dannosa per i giovani che devono considerare lo sport non una passerella, né uno spettacolo, ma un mezzo per educare la mente e per fortificare il fisico.

### **5. La carta dei diritti del ragazzo nello sport.**

Tutti i ragazzi hanno il diritto di:

- praticare lo sport;
- divertirsi e giocare;
- vivere in un ambiente salutare,
- essere trattati con dignità;
- essere allenati ed educati da persone competenti;
- ricevere un allenamento adatto alla loro età;

- gareggiare con bambini dello stesso livello in una adeguata competizione;
- praticare lo sport in condizioni di sicurezza;
- riposarsi;
- avere la possibilità di diventare un campione, oppure di non esserlo.

Questo decalogo conclusivo della dichiarazione di Gand è un precetto ed un monito per gli operatori sportivi, per i genitori per gli educatori e per tutti coloro che amano lo sport e considerano lo sport un veicolo di unità ed un prezioso contenitore di solidarietà, lealtà ed amicizia, nonché un ambasciatore di pace tra gli uomini.



Il Testo de

*La Dichiarazione di GAND*

**DICHIARAZIONE DEL PANATHLON SULL'ETICA NELLO SPORT GIOVANILE**

Gand, 24 settembre 2004

Questa dichiarazione rappresenta il nostro impegno per stabilire chiare regole di comportamento nella ricerca di valori positivi nello sport giovanile. Pertanto:

**1. Promuoveremo i valori positivi nello sport giovanile con grande impegno e presentando adeguati programmi.**

- Considerate le esigenze dei giovani, nell'allenamento e nelle competizioni punteremo, in modo equilibrato, su quattro obiettivi: sviluppo delle competenze di tipo motorio (tecnica e tattica); stile competitivo sicuro e sano; positivo concetto di se stessi; buoni rapporti sociali .
- Crediamo che sforzarsi per eccellere e vincere, sperimentando il successo o il piacere, il fallimento o la frustrazione, siano tutte componenti dello sport competitivo. Nelle loro performance daremo ai giovani l'opportunità di coltivare ed integrare tutto ciò (all'interno della struttura, delle regole del gioco) e li aiuteremo a gestire le loro emozioni.
- Presteremo attenzione alla guida e all'educazione dei giovani, in accordo con i modelli che valorizzano i principi etici in generale ed il fair play in particolare.
- Ci assicureremo che i giovani siano coinvolti nelle decisioni attinenti il loro sport.

**2. Continueremo ad impegnarci per eliminare nello sport giovanile ogni forma di discriminazione.**

Questo è coerente con il fondamentale principio etico di uguaglianza, che richiede giustizia sociale ed uguale distribuzione delle risorse. I giovani diversamente abili come quelli con minor

predisposizione dovranno avere le stesse possibilità di praticare lo sport e le stesse attenzioni di quelli maggiormente dotati, senza discriminazione di sesso, razza, cultura.

**3. Riconosciamo che lo sport può anche produrre effetti negativi e che misure preventive sono necessarie per proteggere i giovani.**

- Aumenteremo con i nostri sforzi la loro salute psicologica e fisica al fine di prevenire le devianze, il doping, l'abuso e lo sfruttamento commerciale.
- Accertato che l'importanza dell'ambiente sociale ed il clima motivazionale sono ancora sottostimati, adotteremo un codice di condotta con responsabilità chiaramente definite per quanti operano nello sport giovanile: organizzazioni governative, dirigenti, genitori, educatori, allenatori, manager, amministratori, medici, terapisti, dietologi, psicologi, grandi atleti, i giovani stessi.
- Raccomandiamo che siano seriamente considerate le persone, organizzate ai diversi livelli, che possano controllare questo codice di condotta.
- Incoraggiamo l'introduzione di coerenti sistemi di preparazione per allenatori ed istruttori.

**4. Siamo favorevoli all'aiuto degli sponsor e dei media purché in accordo con gli obiettivi dello sport giovanile.**

- Accogliamo il finanziamento di organizzazioni e società solo quando questo non contrasti con il processo pedagogico, i principi etici e gli obiettivi qui espressi.
- Crediamo che la funzione dei media non deve riflettere i problemi della società, ma risultare stimolante, educativa e innovativa.

**5. Formalmente sottoscriviamo la "Carta dei Diritti del Ragazzo nello Sport" adottata dal**

**Panathlon che prevede per tutti i ragazzi il diritto di:**

1. • praticare sport
2. • divertirsi e giocare
3. • vivere in un ambiente salutare
4. • essere trattati con dignità

5. • essere allenati ed educati da persone competenti
6. • ricevere un allenamento adatto alla loro età, ritmo e capacità individuali
7. • gareggiare con ragazzi dello stesso livello in una idonea competizione
8. • praticare lo sport in condizioni di sicurezza
9. • usufruire di un adeguato periodo di riposo
10. • avere la possibilità di diventare un campione, oppure di non esserlo.

Tutto questo potrà essere raggiunto quando i Governi, le Federazioni, le Agenzie e le Società sportive, nonché le industrie, i media, i managers, gli studiosi dello sport, i dirigenti, gli allenatori, i genitori ed i giovani stessi approveranno questa Dichiarazione.

## **INDICE**

- Pag. 5 - INTRODUZIONE** - Dott. Alberto Tomasi - presidente Club Lucca
- Pag. 6 - I BAMBINI E LO SPORT** - Dott. Pierangelo Dinelli - Pediatra
- Pag. 9 - L'AGONISMO NEI GIOVANI** - Dott. Carlo Giammattei  
Presidente Ass. Medico-Sportiva della Provincia di Lucca
- Pag. 15 - SPORT E SALUTE** - Dott. Eugenio Mazzei - Cardiochirurgo  
Relazione tradotta dal testo originario in lingua inglese
- Pag. 22 - IL PANATHLON, LA RISOLUZIONE DI GAND E LO SPORT  
GIOVANILE** - Avv. Umberto Burla
- Pag- 27 - DICHIARAZIONE DEL PANATHLON SULL'ETICA DELLO SPORT –  
GIOVANILE - ANALISI E COMMENTO** - Dott. Fortunato Santoro  
Consigliere Centrale del Panathlon International
- Pag. 32 - Il Testo della DICHIARAZIONE DI GAND**