

## LA CARTA DEI DIRITTI DEL BAMBINO

### - DIRITTO DI DIVERTIRSI E DI GIOCARE COME UN BAMBINO

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

### - DIRITTO DI FARE LO 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?

### - 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 s'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...

### - DIRITTO DI ESSERE TRATTATO CON DIGNITA'

Il ragazzo non è un essere inferiore e l'autorità non è quella dell'adulto che urla, unisce, 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

### - DIRITTO DI ESSERE ALLENATO E CIRCONDATO DA PERSONE QUALIFICATE

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 errori.

### - DIRITTO DI SEGUIRE ALLENAMENTI ADEGUATI AI PROPRI RITMI

Gli allenamenti non devono basarsi solo sulla volontà dell'allenatore di far progredire in modo rapido il bambino, ma devono tenere conto, in maniera quasi esclusiva, dei tempi e delle capacità di apprendimento, le quali si differenziano a seconda dell'età e delle motivazioni.

### - DIRITTO DI MISURARSI CON GIOVANI CHE ABBIANO LA STESSA PROBABILITA' DI SUCCESSO

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 o di sentirsi impotente o di sentirsi imbattibile. Ciò non è molto utile dal punto di vista educativo.

### - DIRITTO DI PARTECIPARE A GARE ADEGUATE

Esistono esempi positivi di come si possa rispettare questo diritto. In molti sport infatti si sono introdotte competizioni specialmente rivolte ai giovani (percorso LIBERTAS) , gare dunque più consone alle caratteristiche spazio temporali del bambino e del ragazzo.

### - DIRITTO DI PRATICARE IL SUO SPORT NELLA MASSIMA 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 strutture, consigli medici, stretching...)

- **DIRITTO DI AVERE TEMPI 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 far riposare, oltre al fisico anche la mente e non impone una quantità eccessiva di allenamento.

- **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 e dirigenti.

(UNESCO, Service des Loisirs, Geneve, 1992)