stadium

il punto

Non solo campioni, il sistema sportivo tuteli i più deboli

Vittorio Bosio

È il momento della collaborazione e della coesione. Il tempo della crisi pandemica si sta protraendo da ormai un anno e ancora non si vede la fine. Di ciò abbiamo ragionato nella riunione con i Presidenti provinciali Csi di tutta Italia, per decidere, tutti insieme, come comportarsi in attesa delle nuove indicazioni che verranno dopo il 6 aprile a scadenza del Dpcm in vigore. Insieme, si è deciso di permettere a chi è in condizioni di farlo di poter continuare a fare le attività, gli allenamenti, insomma il necessario e "possibile" per tenere accesa la fiamma dell'attività sportiva. Indicazioni comunicate a tutta l'Associazione con la raccomandazione di usare la massima prudenza. Non è affatto una contraddizione. Posto che abbiamo dimostrato coi fatti d'avere a cuore la salute dei nostri associati e delle loro famiglie, rispettando con rigore le norme vigenti e applicando stringenti protocolli, abbiamo anche il dovere d'aiutare chi può a proporre un po' di sport e non perdere tale opportunità. Parliamo difatti di una nazione, non di un piccolo paese; ed è evidente che le diverse condizioni oggettive vadano vagliate, caso per caso, regione per regione. Occorre distinguerle e utilizzare ogni spiraglio, quando esiste, per inserirci con proposte sportive. Non possiamo lasciare che tutto si fermi anche dove non è necessario lo stop. Lo sport è uno strumento sociale troppo importante in questo momento, capace di aiutare l'equilibrio psichico della gente e sostenere il morale dell'intera società.
Le società sportive sono in grandi difficoltà, organizzative ed economiche, ma non c'è altra strada che dar vita ad ogni forma di sport, solo nel più rigoroso rispetto delle norme di tutela della salute delle persone.
Intanto sulla Gazzetta Ufficiale sono stati pubblicati i 5 decreti attuativi della Riforma dello Sport dell'ex ministro Spadafora.
Non ne sentivamo il bisogno.
Saranno fonte di problemi. Seppur in funzione nel gennaio 2022 e con l'intenzione (mi hanno assicurato) di riproporre i temi in Parlamento per un perfezionamento, lo sport così uscirebbe dalla terribile pandemia per finire in un altro disastro normativo, senza poter più riprendersi. Questi decreti (pur con elementi di innovazione), non tengono alcun conto dello sport di base e del volontariato, che invece sarebbero centrali. Si è immaginato, con questa riforma proposta, un mondo che non c'è, come se non esistesse lo sport degli oratori, delle società sportive più numerose e diffuse, quelle che accolgono i più deboli. Sembrerebbe esista solo lo sport d'alto livello, ma non è così. Il sistema sportivo non può tutelare solo i forti. Il compito di uno Stato credo sia tutelare i cittadini, soprattutto se fragili, perché i campioni sanno tutelarsi molto bene da soli.

Un'intera generazione di minori, costretta a casa, è insidiata da ansia, depressione e disagi

Senza più sport scatta l'allarme

DI FELICE ALBORGHETTI

I medici sportivi lanciano un Sos: lo stop forzato genera patologie

Non suona più da giorni la campanella a scuola. Per i ragazzi e gli adolescenti italiani, sempre più stretti e costretti a casa, rimbalzano invece allarmi clinici. Da più parti. Che sia in zona rossa, o da codice rosso, la cartella medica che accomuna tutti i pazienti (la Generazione Covid, che di pazienza ne sta avendo davvero) contiene un'infinità di studi e statistiche sul periodo del lockdown, sulla pandemia e sulle loro conseguenze. E chissà quante altre indagini, ricerche, elaborazioni potranno fiorire ora in primavera. Le prime sirene arrivano dal Bambin Gesù, l'ospedale pediatrico della capitale, dove a commento dello stop forzato delle attività sportive il referto è chiaro: motore imballato. In cifre, le prove da sforzo per le visite agonistiche effettuate da ragazzi sani un anno fa, con mesi di allenamento alle spalle, duravano 10 minuti; oggi, un anno dopo, solo 7 minuti: il 30% in meno. L'isolamento forzato alimenta poi disturbi psichiatrici destinati ad avere gravi esiti su un'intera generazione di minori, risparmiati dal virus ma insidiati da depressione, angoscia e tendenza al suicidio. Disturbi mentali, comportamenti autolesionistici, problemi di sonno, disagi emotivo-relazionali in forte crescita. Dallo stesso ospedale Stefano Vicari, responsabile di Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza del Bambin Gesù, ci avverte che i casi di problemi psichiatrici sono aumentati del 30% tra gli adolescenti. Una terapia essenziale sarebbe lo sport, per metà o più, sacrificato nella penisola, ridotto in questi mesi di contingentamento, solo in parte recuperato durante la stagione scorsa. «Le attività motorie e sportive hanno un'importante componente legata alla routine degli incontri, alla socialità, al superamento di tante difficoltà, ma soprattutto al corretto sviluppo neuromotorio», evidenzia Paolo Biasci, il presidente Fimp (Federazione dei pediatri di famiglia). Frustrazione è ciò che avverte un allenatore di lunga esperienza: «Anni e anni di duro lavoro per far comprendere l'importanza dello sport e delle relazioni in una squadra, sfumati in un secondo. Ho il timore che, una volta vinta la pandemia e tornati alla normalità i danni causati a bambini e ragazzi continueranno per parecchi anni. E nessuno ne parla, come se i problemi di un'intera generazione non fossero abbastanza importanti». Dentro casa sembra dunque non bastare più lo "sportworking".

IL PARERE

Parisi : «Sempre in movimento»

La ricetta di Attilio Parisi, medico dello sport e rettore dell'Università del Foro Italico a Roma è semplice: «Paradossalmente nel percorso di crescita dei ragazzi questo sedentarismo forzato andrà ad aumentare il nostro tasso di obesità, tra i più alti in Europa, con rischi conseguenti di patologie ad ogni livello. Insomma la "terapia" per quanto possibile, specie per i giovani dello sport di base costretti per molte ore in casa, privati di quell'incontro con gli amici che è tipico nello sport, è mantenere uno stile di vita quanto più attivo possibile, come passeggiare, andare in bici o correre, in sicurezza. Il rimedio è muoversi sempre per mantenersi in buona salute, sia fisica sia mentale».

sacco e cenere

di Alessio Albertini

Il tempo è un amico che bussa alla tua porta

In Quaresima, ogni giovedì, una riflessione dell'assistente ecclesiastico nazionale.

Delle tante cose che Marte possiede e che affascinano gli uomini ce n'è una in particolare: un giorno su Marte dura 37 minuti in più di quello sulla Terra. Sembra poca cosa ma dentro il ritmo delle nostre frenetiche giornate può essere davvero un regalo prezioso ricevere un bonus di tempo supplementare. Potrebbero essere 37 minuti guadagnati per andare più veloci alla conquista del mondo con il rischio di sentirsi come una preda braccata che fugge dal pericolo; 37 minuti per andare "a caccia di una ragione per essere" inseguendo mode e routine per trovarne una almeno accettabile, fingendo di assomigliare a tanti altri; 37 minuti di noia per rinunciare a vivere crogiolandosi nelle delusioni, leccandosi le ferite, sostenuti dal "tanto chi me lo fa fare?"; 37 minuti di esaltazione della mediocrità, di piatta neutralità, di coscienza addormentata, di incapacità di proporre qualcosa di diverso dal "si è sempre fatto così". Potrebbero anche essere 37 minuti regalati per esercitare il coraggio della libertà: la libertà di amare di più. Significa imparare a dare piuttosto che prendere, interessarsi e preoccuparsi più dei bisogni dell'altro che di se stessi. Un tempo donato, gratuito, per fare del bene, come amava ripetere San Filippo Neri: «Beati voi giovani che avete tempo per fare il bene». Amare di più è fermarsi a riflettere, giocare, studiare, sognare, pregare e ringraziare. È fare bene il nostro dovere non per rispondere a un comando ma come invito a prenderci cura della nostra vita e di quella degli altri. Non servirà più, allora, tenere il conto di ore e minuti perché l'amore diventerà il ritmo essenziale della nostra esistenza. Sarà un tempo guadagnato perché usato per uscire da se stessi e muoversi verso gli altri, non sarà sprecato a tradire la vita né impegnato per morire, ma riempito dalla nostra gioia di esistere, di amare, di costruire e sperare. Il compito è nostro, non abbiamo scelta. Lo ricorda anche il Ct Alfredo Martini: «Adoperate il vostro tempo per fare le cose buone, non sprecate nulla, perché poi vi tocca fare il bilancio, prima che siano gli altri a farlo per voi».

Dal 1906 la voce del Centro Sportivo Italiano

Presidenza Nazionale
Via della Conciliazione, 1
00193 Roma
tel. 06 – 68404550
fax 06- 68802940
www.csi-net.it
csi@csi-net.it

block notes

Meet «Safe Zone»: l'impatto pandemico sullo sport giovanile

Mercoledì 30 marzo si terrà il 2° Seminario del Progetto europeo «Safe Zone». Al centro del dibattito, aperto a tutti in videoconferenza (link sul sito www.csi-net.it), l'impatto del Covid-19 sulla pratica sportiva nella popolazione ed in particolare quella giovanile. Per i relatori, provenienti da Germania, Slovenia, Portogallo e Italia e per gli esperti di sociologia, antropologia, psicologia e sport, sarà anche un'occasione per esporre e confrontare le proprie esperienze per la discussione e comprensione del fenomeno della radicalizzazione violenta tra i giovani, tema centrale del progetto «Safe Zone». Per maggiori informazioni sul progetto: www.safezoneproject.eu.

Ecco il decalogo per gli allenatori

«Mister, ma quando finirà…?». La risposta in dieci punti la offre l'assistente ecclesiastico nazionale del Csi. Don Albertini, regala ai tecnici sportivi un decalogo con spunti e riflessioni, tattiche e spirituali, per allenare i ragazzi quando si potrà tornare in campo. Disponibile su www.csi-net.it.

No alla Quarantanoia

Dalla collaborazione stretta tra il Csi Ravenna, Gym Academy Asd e Cacciatori di Idee Odv è nato il progetto «Quarantanoia, no grazie» un progetto che, dopo i precedenti lanciati dal comitato romagnolo in questo anno di stop forzato alle attività sportive, intende favorire, sia pure in modalità web, forme di attività motoria o ludico-sportiva per bambini, ragazzi e per le loro famiglie. Ecco, dunque, attraverso alcuni video diffusi sui canali social del Csi Ravenna, attività ludiche e motorie di cui usufruire a distanza da parte dell'intero nucleo familiare per dare sostegno e offrire opportunità di gioco e intrattenimento a bambini e ragazzi in casa. Sono tre i pilastri sui quali poggia il progetto: il gioco strutturato e da tavolo come strumento educativo e come mezzo di socializzazione, di apprendimento; un insieme di attività ludico motorie (dal gioco-sport al fit-young e danza-espressività) finalizzate allo svolgimento sia di momenti dedicati allo sviluppo psicomotorio sia di attività a corpo libero personalizzate, senza scopi agonistici, e ancora alla messa in pratica di proposte motorie incentrate sul corpo e sull'espressività corporea. Infine dei laboratori ludico-creativi e di fumetto con l'obiettivo di incoraggiare i bambini allo sviluppo della loro manualità e l'espressione della loro creatività, utilizzando materiale di riuso e di cartoleria presente nelle case di ciascuno. Già on line i primi video, completamente gratuiti e a disposizione di tutti, sulla pagina Facebook del Csi ravennate. Resteranno comunque disponibili sui social anche dopo la conclusione del progetto.

CSIGEST

Per chi amministra una nuova contabilità

Nei programmi del nuovo mandato associativo un ruolo decisivo sarà quello della digitalizzazione e informatizzazione dei comitati arancioblu. In tal senso un primo passo è il doppio incontro, in videoconferenza piattaforma Meet, rivolto agli amministratori e ai presidenti di comitato. Si discuterà circa il nuovo programma di contabilità CsiGest, sviluppato dalla Presidenza Nazionale del Csi, in collaborazione con Area32. Uno strumento adeguato alle esigenze dei comitati. Oggi pomeriggio dalle 16,30 alle 19 il primo corso di formazione sulla nuova versione del programma. Martedì 30 marzo il secondo appuntamento, sempre nel pomeriggio.