



Via N. Daste, 2/20 - 16149 - GENOVA  
Cell. 335 61 00 030 - 349 41 08 217  
Tel. e fax 010 41 73 06

## RESTAURO INTERNI - ESTERNI APPARTAMENTI

Impianti elettrici civili e industriali

UFFICI

VILLETTE

Impermeabilizzazione terrazzi e giardini pensili

Il parere dell'esperto

## Per i giovani campioni

Nello scorso numero abbiamo dato qualche informazione sull'avvicinamento alla pratica sportiva dei bimbi. Questo mese diamo uno sguardo alle problematiche che investono i giovani campioni.

La Commissione medica del Comitato Internazionale Olimpico ha redatto il 16 novembre 2005 la dichiarazione di consenso sull'allenamento per lo sport di alto livello dei giovanissimi.

La protezione della salute dell'atleta rappresenta la preoccupazio-

ne principale della Commissione medica del Comitato Olimpico Internazionale - CIO che si è preposta l'obiettivo di promuovere pratiche sicure per l'allenamento dei fanciulli che praticano 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.

Queste le raccomandazioni della Commissione medica del CIO. Occorre che vi sia la spinta ad una



maggior 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 responsa-

bili 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.

Claudio Scotton

# COMPRIAMO ORO

ARGENTO € DIAMANTI  
PAGHIAMO IN CONTANTI! MASSIME VALUTAZIONI  
AFFARI PREZIOSI



CORNIGLIANO DIFRONTA PIAZZA MASSENA  
VIA CORNIGLIANO N°18/20 R TEL. 010 6511501 WWW.ORBANKS.COM

Associazione "Amici del Luggiano"

# international dance academy

## Russian Ballet College in Genova

Ph: Giovanna Corradi Garavane

### Iscrizioni Anno Accademico 2009-2010

**Direttore:**  
*Irina Kashkova*

Genova Via Sampierdarena, 71 Info: [www.classicdance.it](http://www.classicdance.it) 010.5958333 - 349.4274326