

"GIOVANI ATLETI, STRADE LUNGHE", UN CONVEGNO ALL'AQUILA PER CHI STA ANCORA CRESCENDO

16 Marzo 2016



L'AQUILA - Oltre 250 persone hanno preso parte oggi al convegno "Giovani Atleti Lunghe Strade - Fare sport nel rispetto delle tappe evolutive dei giovani atleti", all'Aquila, nell'Aula Magna del Dipartimento di Scienze umane dell'Università dell'Aquila, organizzato in convenzione con il Corso di laurea in Scienze motorie ed organizzato dall'Atletica L'Aquila.

Ad aprire i lavori, coordinati dalla giornalista Angela Ciano, è stato Antonio Di Giulio, docente presso il corso di studi in Scienze motorie, con un intervento su "L'alimentazione adattata".

Di Giulio, docente di Basi biochimiche della nutrizione umana e Adattamenti metabolici nutrizionali, nel suo intervento si è soffermato sul fatto che non c'è bisogno di integratori nella dieta quotidiana, "in quanto la natura dà all'uomo ciò di cui ha bisogno. L'uomo utilizza come carburante, gli zuccheri, i lipidi e le proteine e tale richiesta da parte dell'organismo può variare a seconda dello sport che si va a praticare. Inoltre per i diversamente abili, la dieta va adattata alla tipologia di sport praticato. Chi corre in handbike non può alimentarsi come chi pratica ciclismo".

Il secondo intervento, sullo sviluppo della forza nelle fasce giovanili "La giusta misura", è stato quello di Roberto Bonomi, che per trent'anni ha collaborato con il professor Carlo Vittori, allenatore dell'indimenticabile campione Pietro Mennea, oltre che con Carmelo Bosco esperto in fisiologia e biomeccanica dello sport.

La giusta misura - secondo Bonomi - rappresenta la "strada migliore per il raggiungimento del risultato ed unitamente alla corretta conoscenza della fisiologia e del fenomeno, limita di molto la possibilità di produrre danni sui giovani atleti".

La sua relazione è stata in precedenza presentata ad Aosta e poi ad Acireale.

L'incontro con Jofre Porta, allenatore spagnolo di tennisti come Rafael Nadal, e Riccardo Piatti, celebre allenatore nel tennis italiano, lo hanno portato a sperimentare i suoi studi nel mondo del tennis, con esperienze importanti che in qualche modo hanno avvalorato le sue intuizioni dandogli successivamente una reale possibilità di azione.

Bonomi ha tenuto a precisare come per esempio nella fascia di età che va dai 9 ai 13 anni, "in cui le possibilità di intervento sono infinite, non esiste un limite alla crescita dei ragazzi ed alla somministrazione di carichi di lavoro, ma un importante limite però esiste, ed è quello definito dalla conoscenza, dalla consapevolezza e dalla coscienza del tecnico che guida l'attività del giovane atleta. Ecco il perché della 'Giusta misura' da utilizzare sempre nello sport e soprattutto con i più giovani".

A chiudere la scaletta degli interventi è stata la professoressa Maria Giulia Vinciguerra, presidente del Consiglio Area didattica (Cad) del corso di studio in Scienze motorie, con un intervento su "L'attività motoria nella disabilità come cultura e stile di vita".

Nel suo intervento, Vinciguerra è partita da lontano, “da quando la disabilità era un tabù e rappresentava l’esclusione del ‘diverso’ fino alla strada dell’integrazione, una lunga strada ancora da percorrere insieme”.

I riferimenti al 1948 non sono mancati, a Sir Ludwig Guttmann, neurologo tedesco, padre fondatore dello sport per disabili che riuscì a portare i Giochi di Stoke Mandeville alle Olimpiadi di Roma del 1960, poi riconosciuti come Giochi Paralimpici.

Vinciguerra ha puntualizzato nel suo intervento come lo sport sia “il veicolo e il volano della disabilità e come i Giochi Paralimpici parlino il linguaggio dell’abilità e non della disabilità”.

Al convegno hanno preso parte, tra gli altri, il professor Rosito Scaramucci, decano di Scienze motorie, che gli studenti aquilani e non che hanno frequentato l’Isef, ricordano con affetto, Luciano Perazza (Coni Provinciale e Regionale), Demetrio Moretti (Panathlon L’Aquila), Alba Palazzi Agostinelli (Ail L’Aquila), Noemi Tazzi (Csi L’Aquila).

A tutti è stato rilasciato un attestato di partecipazione.