Vademecum

LA TUTELA DEI DIRITTI DEI MINORENNI NELLO SPORT

Il ruolo di tecnici e dirigenti sportivi

Dipartimento per lo sport

AGIA Autorità garante per l'infanzia e l'adolescenza

SPORT E SALUTE
SCUOLA DELLO SPORT

Vademecum

LA TUTELA DEI DIRITTI DEI MINORENNI NELLO SPORT

Il ruolo di tecnici e dirigenti sportivi

DIRITTO ALLO SPORT: SALUTE, BENESSERE E SOSTENIBILITÀ AMBIENTALE

DI COSA SI PARLA

L'attività fisica e sportiva regolare, praticata in età giovanile in modo corretto e misurato alle capacità e condizioni di ciascuno, che sia normodotato o con problemi fisici o con disabilità, promuove crescita e sviluppo sani. Serve a sviluppare capacità motorie (come resistenza, flessibilità, forza), migliora la risposta del sistema immunitario, riduce i rischi di sovrappeso e obesità. Svolge un ruolo importante dal punto di vista cognitivo. La partecipazione al gioco sviluppa attenzione, memoria e competenze logico-matematiche. Sul piano della salute psicosociale fornisce alle persone partecipanti esperienze piacevoli e divertenti, permette di coltivare amicizie socializzando con i pari e di migliorare le proprie capacità interpersonali e comunicative. Contribuisce così alla definizione di un'identità personale positiva e improntata al rispetto di sé e degli altri. L'attività fisica e sportiva non rappresenta soltanto un indubbio volano di salute e benessere personale, ma anche di comunità.

SAPPIAMO CHE

Lo sport è una forma particolare di attività fisica svolta individualmente o in gruppo, caratterizzata dalla presenza di regole, organizzazione, competizione e finalizzata alla prestazione. Per attività fisica si intendono in generale tutte le forme di movimento che determinano un dispendio energetico e che, insieme alla corretta e sana alimentazione e a una buona quantità e qualità del sonno, influiscono positivamente sulla salute psicofisica delle persone di minore età. L'attività motoria all'aperto favorisce un rapporto positivo con la natura, ispirando il rispetto per l'ambiente.

DESCRIZIONE DI UN CASO

I genitori di Andrea, bambino sovrappeso, e di Anna, bambina con sindrome di Down, ritengono che i loro figli non debbano partecipare al torneo sportivo della scuola con tutti i loro compagni di quinta elementare, per non rischiare di essere emarginati o presi in giro dalle altre classi per le scarse prestazioni. L'insegnante di educazione fisica della classe incontra i genitori e spiega loro che il torneo è prima di tutto un'occasione di festa da condividere, tanto che la classe che partecipa per intero viene premiata con una coppa e una medaglia individuale viene assegnata proprio alle bambine e ai bambini che partecipano con coraggio, anche arrivando ultimi.

COSA SI PUÒ FARE

L'eccesso di inattività e di sedentarietà produce un aumento dei rischi per la salute. Tutte le persone, a qualsiasi età, dovrebbero mantenersi in movimento. Alle persone di giovane età, per crescere sani, sono consigliati fino all'adolescenza almeno 60 minuti al giorno di attività fisica moderata o vigorosa, senza eccessi e forzature, privilegiando le attività che sviluppano l'equilibrio e rafforzano la muscolatura. L'allenatore può farsi promotore presso le famiglie e presso la scuola dell'assoluta necessità di far fare alle persone di minore età regolare attività motoria, anche se non agonistica e anche fuori del campo sportivo: per esempio suggerendo di aderire all'iniziativa "pedibus", con l'impegno di spostarsi a piedi tra casa, scuola e campo sportivo, con evidenti vantaggi sia per la salute sia per l'ambiente.

PER SAPERNE DI PIÙ

salute.gov.it - "Linee di indirizzo aggiornate sull'attività fisica".

sport.governo.it - Accordo Governo-Regioni sulle "Linee di indirizzo sull'attività fisica".

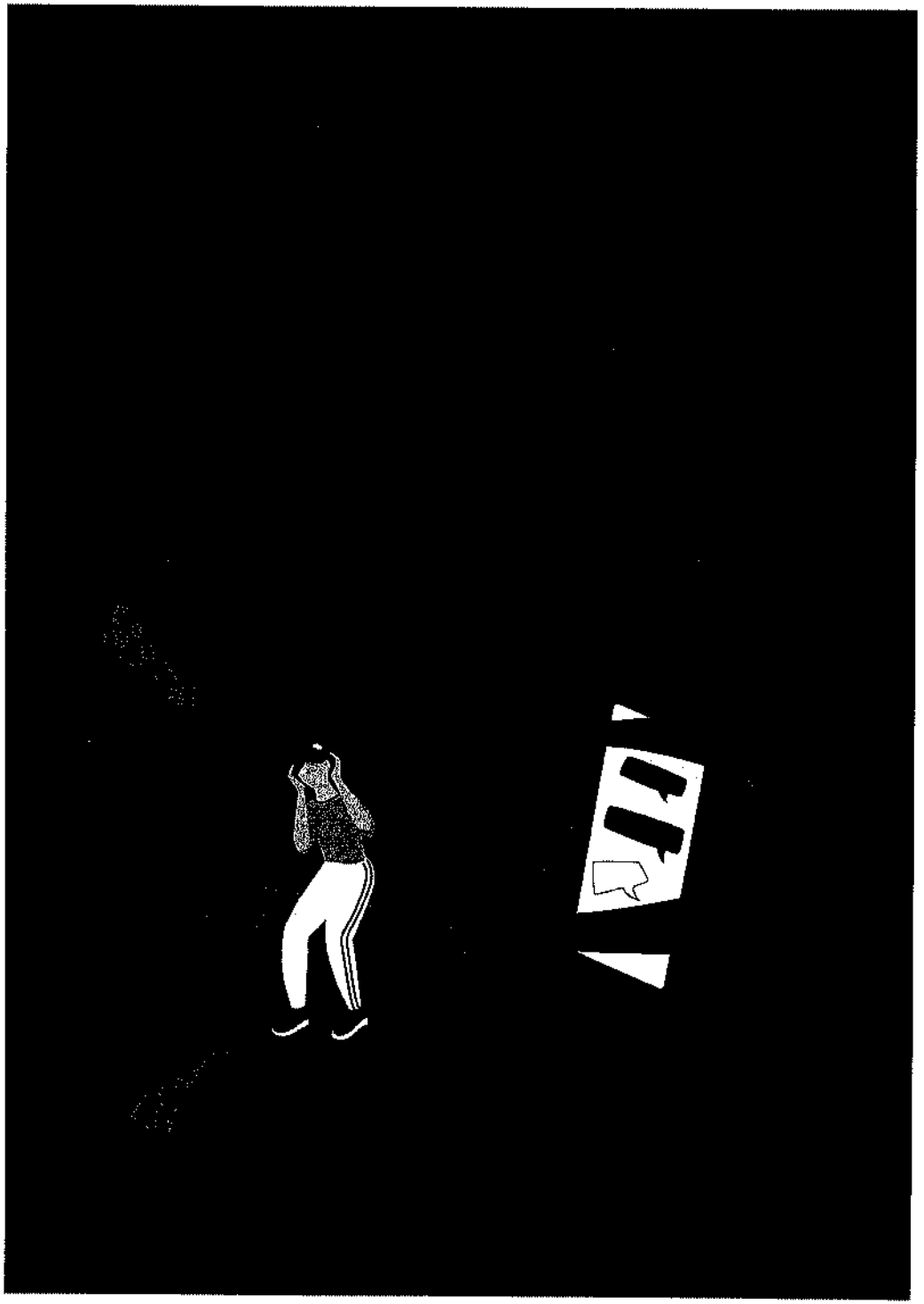
eur-lex.europa.eu - Conclusioni del Consiglio UE sul tema "Lo sport e l'attività fisica: strumenti promettenti per trasformare i comportamenti a favore di uno sviluppo sostenibile".

La Convenzione ONU sui diritti dell'infanzia e dell'adolescenza

L'**articolo 23** dispone che ogni Stato si assicuri che le persone di minore età con disabilità possano condurre una vita piena e decente, in condizioni che garantiscano la loro dignità, favoriscano la loro autonomia e agevolino una loro attiva partecipazione alla vita della comunità.

L'**articolo 29/e** dispone che ogni Stato prepari le persone di minore età ad assumere le responsabilità della vita in uno spirito di rispetto dell'ambiente naturale.

Informazioni sulla Convenzione ONU su **garanteinfanzia.org** e su **minori.gov.it**



BULLISMO E CYBERBULLISMO: COME GESTIRLI NELLO SPORT

DI COSA SI PARLA

La violenza in ogni sua forma - fisica o digitale, per esempio attraverso i social con la diffusione degli smartphone- viola i diritti dei minorenni all'educazione, alla salute e al benessere, a un sistema educativo di qualità, inclusivo ed equo. La violenza sui pari esercitata in modo sistematico contraddistingue bullismo e cyberbullismo e può avere conseguenze devastanti per le vittime, a scuola, nello sport e nel privato: perdono la concentrazione, patiscono ripercussioni sui risultati scolastici, rischiano l'emarginazione, la solitudine, fino ai casi estremi di suicidio. Nello sport a bullizzare, fisicamente o via social, sono spesso i coetanei. Il bullismo si manifesta sia nelle discipline di squadra sia in quelle individuali. Può emergere in particolare quando si esaspera la ricerca della prestazione, quando la competitività - di per sé positiva e utile alla crescita - diventa eccesso, prevaricazione e quando non si ha rispetto né delle regole né dei compagni.

SAPPIAMO CHE

Il bullismo consiste in comportamenti nei quali uno o più soggetti prevaricano, isolano e sopraffanno fisicamente una vittima, che diviene bersaglio di scherzi, vandalismi, violenze verbali e, spesso, fisiche. Il cyberbullismo moltiplica le occasioni di molestia, ricatto, ingiuria, denigrazione e diffamazione permesse dall'anonimato online del cyberbullo, maschio o femmina, che può inoltre contare su un gruppo di complici reso molto ampio dai social. Lo scopo è isolare una coetanea o un coetaneo con abusi e attacchi o metterlo in ridicolo. Rispetto ad altre aggressioni, specie tra adulti, gli atti di bullismo e cyberbullismo si caratterizzano per la giovane età di chi è coinvolto e per il contesto scolastico, sportivo o di aggregazione in cui si verificano.

DESCRIZIONE DI UN CASO

Massimo inizia a saltare gli allenamenti inventando mal di pancia, mal di testa, altre volte stanchezza o impegni di studio. Evita il contatto con i compagni di squadra e lascia lo spogliatoio in anticipo senza fare la doccia. Torna a casa con lividi o dolori fisici, inventa scuse su come se li è procurati, non parla più con entusiasmo di calcio e chiede ai genitori di cambiare sport. I suoi comportamenti insospettiscono i familiari che, ascoltandolo parlare con un amico, scoprono che il figlio è vessato dai compagni e che sue foto scattate nello spogliatoio sono state fatte girare in chat. I genitori ne parlano con l'allenatore perché intervenga sul gruppo e con i dirigenti affinché convochino i genitori dei compagni e li richiamino alle loro responsabilità educative.

COSA SI PUÒ FARE

Spesso le azioni di bullismo e cyberbullismo si consumano lontano dagli occhi degli adulti e sono difficili da individuare. L'allenatore è una figura di riferimento che può meglio di altri intervenire, convincere la vittima ad aprirsi e a denunciare, per poi gestire la situazione riunendo la squadra e lavorando sul gruppo per impegnare tutti alla solidarietà, alla condivisione e al rispetto di ogni compagno. È il mister, infatti, a rappresentare un modello, un esempio da seguire, in grado di trasmettere valori positivi come la lealtà nel gioco e il rispetto delle regole e dell'avversario. Per scoprire episodi di bullismo e cyberbullismo è importante che l'allenatore faccia attenzione alle modifiche dei comportamenti delle atlete e degli atleti e ad alcune circostanze nel contesto di gruppo. Per esempio: se durante gli allenamenti o le attività agonistiche si verificano a danno di una particolare compagna o di un particolare compagno azioni violente ripetute; se è vittima di ripetuti scherzi, prese in giro o spintoni sotto la doccia; se la sua attrezzatura viene nascosta, rovinata o rubata; se in pullman nessuno si siede vicino.

PER SAPERNE DI PIÙ

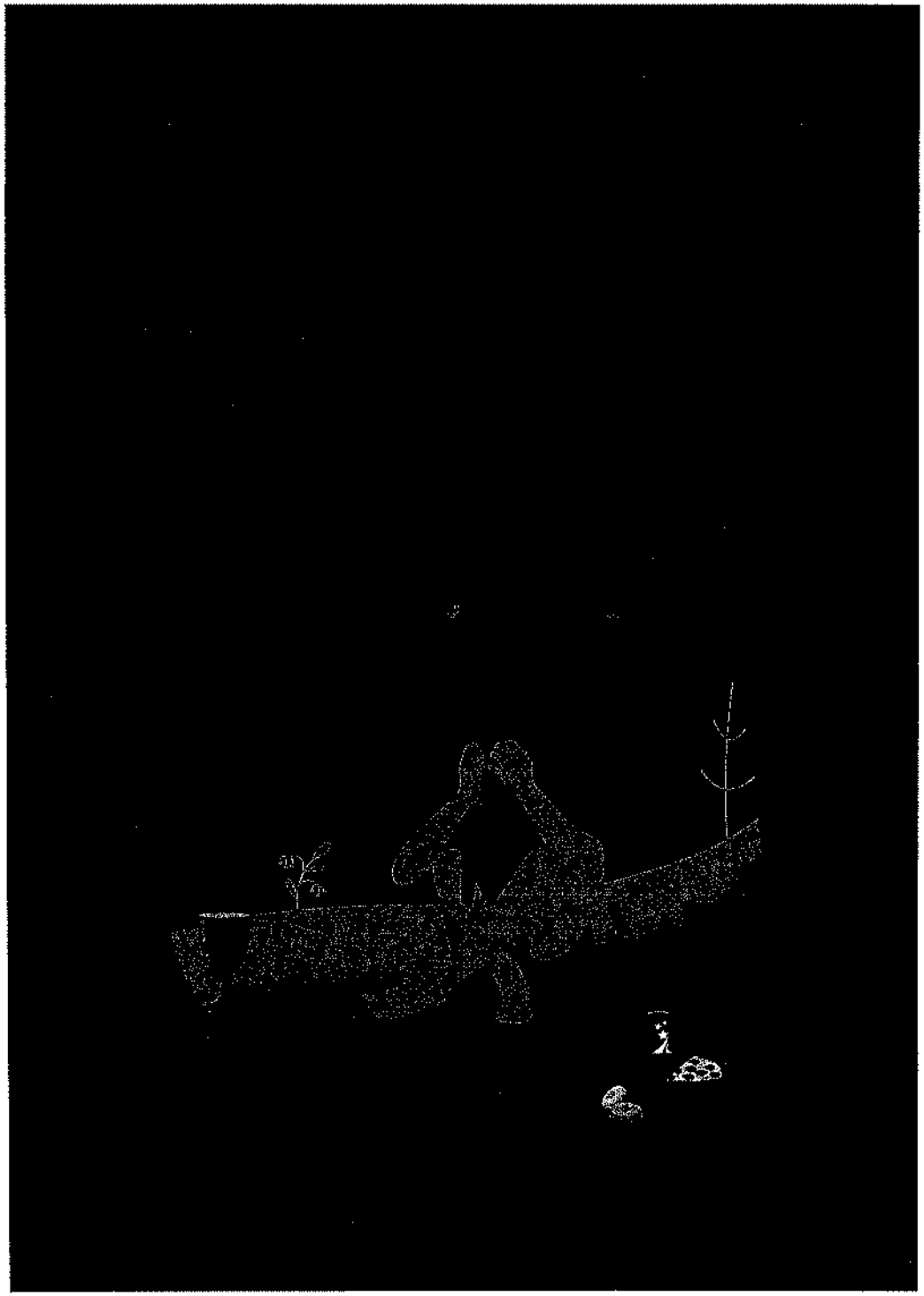
gazzettaufficiale.it - Legge 29 maggio 2017, n. 71 - Disposizioni a tutela dei minori per la prevenzione e il contrasto del fenomeno del cyberbullismo.

generazioniconnesse.it - Dalla home page del portale del Ministero dell'Istruzione il link per segnalare contenuti illegali.

1 96 96 - Il numero di telefono della linea di ascolto di Telefono Azzurro.

La Convenzione ONU sui diritti dell'infanzia e dell'adolescenza

L'**articolo 13** dispone che ogni Stato regolamenti l'esercizio del diritto alla libertà di espressione ponendo limiti che assicurino a norma di legge il rispetto dei diritti o della reputazione altrui.



I DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE NELLO SPORT

DI COSA SI PARLA

In un contesto sportivo, in mancanza di una guida corretta, lo schema alimentare potrebbe essere applicato senza il giusto equilibrio per ottenere una migliore performance o un corpo più snello. Il rischio è che nasca, in un'errata ottica perfezionistica, un'associazione tra un eccessivo esercizio fisico e una dieta non salutare. E questo può avere come conseguenza la comparsa di disturbi alimentari e, come effetti estremi, patologie specifiche quali bulimia, anoressia, obesità. È importante anche ricordare che le valenze del cibo e dell'alimentazione non sono solo nutrizionali, ma anche simboliche, culturali e sociali. Pur non appartenendo all'ambito dei disturbi alimentari, va segnalato che anche il cambiamento delle abitudini alimentari che si verifica nel processo migratorio può rappresentare un grande shock per giovani atlete e atleti stranieri o, al contrario, se opportunamente valorizzato fornire un'occasione di scambio, di incontro e di scoperta di nuovi e sani stili alimentari.

SAPPIAMO CHE

Corrette abitudini alimentari unite a regolare pratica di movimento, gioco motorio e sport promuovono fin da piccoli la salute e permettono, già in età evolutiva, l'adozione di un corretto stile di vita che più facilmente sarà mantenuto in età adulta. Le regole della corretta alimentazione nello sport sono del tutto analoghe a quelle minime previste per la popolazione in generale: variare le scelte alimentari; fare cinque pasti al giorno senza saltare la prima colazione; consumare latte e derivati per rinforzare le ossa; idratarsi. L'acqua regola la temperatura corporea e veicola nutrienti e scorie, ma va limitato il consumo di bibite gassate e zuccherate e controllato l'utilizzo delle cosiddette "bevande sportive".

DESCRIZIONE DI UN CASO

La necessità di mantenere una composizione corporea adeguata allo sport praticato, in particolare nelle discipline "sensibili al peso" può determinare disturbi del comportamento alimentare. Luca pratica taekwondo, ha appena compiuto 15 anni e ha guadagnato parecchi centimetri di statura e un peso che lo obbliga a gareggiare in una categoria di peso superiore per la quale, secondo l'allenatore, non sembra ancora pronto. Che fare? È bene che Luca viva liberamente i momenti conviviali a tavola e con gli amici, così importanti alla sua età, senza preoccuparsi del peso, che è comunque adeguato all'altezza. Ne parla con l'allenatore e decidono insieme, coinvolgendo anche i genitori, che Luca non gareggerà per qualche mese, mentre allenandosi si prepara adeguatamente alla nuova categoria.

COSA SI PUÒ FARE

L'allenatore è un osservatore privilegiato delle condizioni psicofisiche delle atlete e degli atleti. È in grado di accorgersi precocemente dei primi segnali di disturbi alimentari che si manifestano in età evolutiva, legati al cambiamento fisico, alle relazioni sociali, a una percezione, reale o immaginaria, delle aspettative degli adulti. È quanto avviene spesso anche nello sport, dove lo stress da competizione e l'ansia per la prestazione possono favorire l'uso precoce e scorretto di integratori. Ad atlete e atleti di minore età va spiegato che non esistono alimenti specifici, ma solo abitudini alimentari buone o cattive che possono ottimizzare o compromettere, oltre alla corretta crescita, anche il rendimento sportivo. Di quanta energia ho bisogno? Quali alimenti devo mangiare? Quanto tempo prima e quanto dopo l'allenamento? Queste sono le domande principali alle quali rispondere. Se, per esempio, l'allenamento è nel primo pomeriggio, a pranzo un piatto di pasta condito in modo leggero e digeribile, accompagnato da verdure e frutta è la scelta migliore.

SPORT COME OPPORTUNITÀ PER SUPERARE LA MARGINALITÀ SOCIALE

SPORT COME OPPORTUNITÀ PER SUPERARE LA MARGINALITÀ SOCIALE

DI COSA SI PARLA

Il concetto di marginalità sociale si riferisce a una condizione, individuale o di gruppo, dovuta a cause diverse, ma generalmente riconducibili al trovarsi esclusi dai processi fondamentali su cui si fonda il sistema sociale di uno Stato, di tipo produttivo, decisionale e distributivo. Spesso si riscontra marginalità sociale nelle grandi aree urbane, in contesti periferici degradati dove soprattutto le persone di minore età vivono un impoverimento della loro vita culturale e sociale, hanno uno stile di vita spesso scorretto e una salute psicofisica compromessa: situazione che stigmatizza ancora di più le differenze con coetanei cresciuti in condizioni sociali diverse. Lo sport può essere uno strumento importantissimo nel superamento di questa condizione. Durante la pratica sportiva, i partecipanti si esprimono attraverso il movimento, stabiliscono relazioni sociali positive ed evidenziano attitudini che difficilmente sarebbero state visibili in un contesto diverso.

SAPPIAMO CHE

Lo sport è uno strumento di socializzazione per i partecipanti, ma anche un'occasione di incontro e di creazione di comunità per i genitori: rafforza l'inclusione sociale, così come può rappresentare uno stimolo alla riqualificazione degli spazi urbani e periferici. La disponibilità di impianti sportivi aperti a tutti è un fattore determinante per combattere la marginalità sociale. La loro presenza sul territorio è fondamentale per l'affermazione dello sport come diritto riconosciuto a tutti a prescindere dalla condizione del nucleo familiare di appartenenza. Si contribuisce così a eliminare gli ostacoli alla partecipazione alle varie discipline sportive che sono spesso legati al costo, all'accessibilità e alle differenze sociali.

DESCRIZIONE DI UN CASO

Mirco ha 13 anni, il padre è detenuto e la madre fa lavori saltuari. Mirco si sente emarginato sia a scuola sia nella vita quotidiana a causa della situazione familiare e lo dimostra con espressioni di rabbia e di tensione che compromettono la sua capacità di sano confronto con gli altri. Inserito in una squadra con ragazzi provenienti da contesti sociali differenti dal suo e lavorando con l'allenatore sulla gestione delle emozioni e dei rapporti, ha capito l'importanza di stare in un gruppo e di mostrare le proprie emozioni senza paura di essere emarginato e giudicato.

COSA SI PUÒ FARE

Il potenziamento delle opportunità di socializzare in contesti diversi da quello di provenienza è un elemento vincente quando si pratica uno sport di squadra sotto la guida di un allenatore preparato e formato. L'allenatore ha la possibilità di osservare le condizioni psicofisiche di giovani atlete e atleti che gli sono affidati. Nel momento in cui si fa sport, che sia di squadra o individuale, emergono le difficoltà personali e le problematiche che si possono vivere ogni giorno fuori dal contesto sportivo. Diventa fondamentale quindi che l'allenatore si ponga in una condizione di ascolto attivo, dando importanza non solo alla prestazione sportiva, ma anche alla sfera emotiva, per poi lavorare sulle emozioni che spesso giovani atlete e atleti non riescono a classificare e, conseguentemente, a gestire. Proprio per la sua posizione di osservatore, l'allenatore può monitorare costantemente che nello stesso gruppo sportivo non si riscontrino episodi di emarginazione o discriminazione e, quando essi si verificano, comprenderne il perché, affrontandoli con le atlete e gli atleti stessi.

PER SAPERNE DI PIÙ

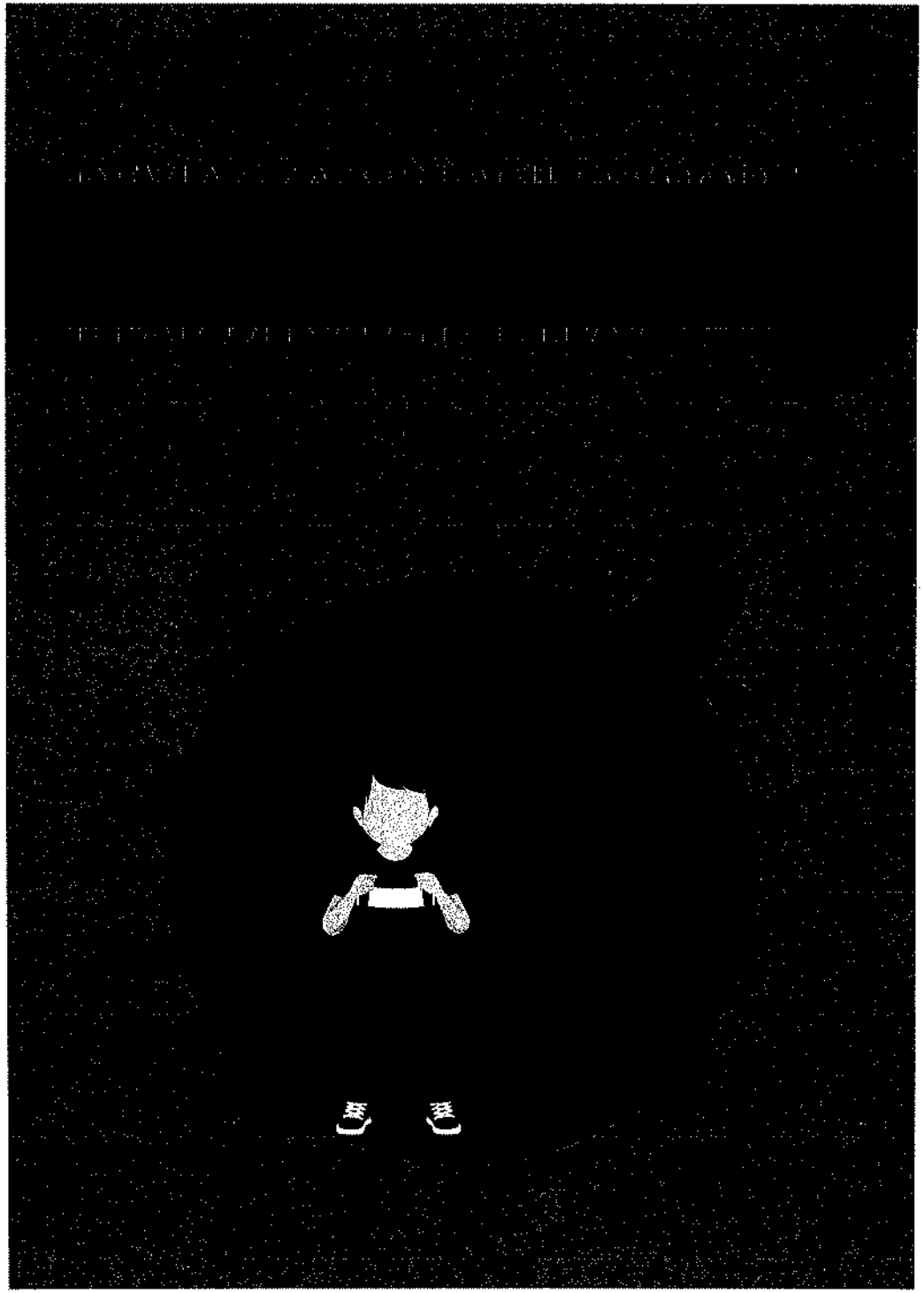
gazzettaufficiale.it - Decreto legge 25 novembre 2015, n. 185 Misure urgenti per interventi nel territorio.

openpolis.it - Osservatorio sulla povertà educativa: Report "Lo sport tra i minori e i divari nell'offerta di impianti sportivi". Openpolis e Con i Bambini, Aprile 2022.

eur-lex.europa.eu - 2013, Raccomandazione della Commissione "Investire nell'infanzia per spezzare il circolo vizioso dello svantaggio sociale". 2.3. Diritto dei minori a partecipare alla vita sociale.

La Convenzione ONU sui diritti dell'infanzia e dell'adolescenza

L'**articolo 2/2** dispone che ogni Stato adotti tutti i provvedimenti appropriati affinché ogni persona di minore età sia effettivamente tutelata contro ogni forma di discriminazione motivata dalla condizione sociale.



DEVIANZA MINORILE: SPORT E INTERVENTI EDUCATIVI IN AMBITO DETENTIVO

DI COSA SI PARLA

I minorenni presenti negli Istituti Penali Minorili (IPM) si caratterizzano nella maggior parte dei casi per l'assenza di un progetto di vita. Durante i colloqui con gli educatori emerge che, nella maggior parte dei casi, vivono nel "qui e ora" prendendo tutto quello che possono dalla stessa società con cui entrano in conflitto. Alla base di questa condizione si trova prevalentemente la mancanza di autostima, l'incapacità di controllare e gestire gli eventi della propria vita, la tendenza ad aggregarsi al seguito di un leader negativo. Tratto comune non è tanto – o solo – la provenienza sociale, quanto la povertà educativa e affettivo relazionale che provoca uno scostamento rispetto ai valori, alle norme e ai comportamenti socialmente condivisi. L'allenatore che guida nella pratica sportiva i minorenni detenuti può diventare la figura autorevole che li avvia alla comprensione della "regola" e alla scoperta di stili di vita alternativi alla devianza.

SAPPIAMO CHE

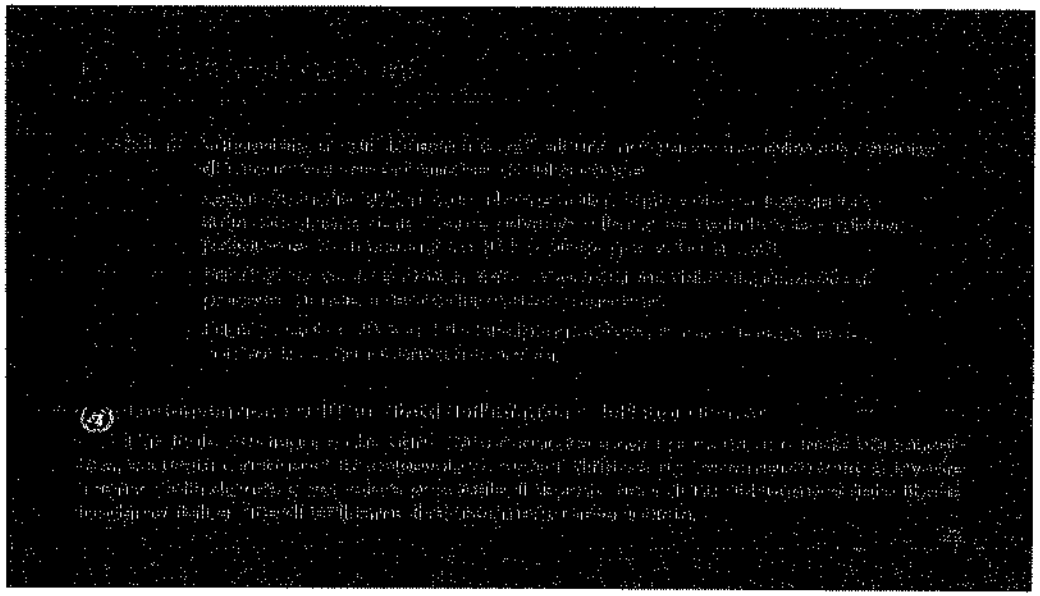
A 14 anni scatta l'imputabilità per chi commette un reato. Pertanto da questa età a chi è riconosciuto responsabile di un'azione commessa contro la legge viene comminata una pena che può essere eseguita in area penale esterna, per esempio con l'affidamento in prova ai Servizi Sociali, oppure all'interno di uno dei 17 IPM che esistono in Italia. L'obiettivo, in ogni caso, è di favorire la responsabilizzazione e l'inclusione sociale del minorenne, grazie alla partecipazione a diverse attività, punti di riferimento e risorse fruibili anche al termine del periodo di permanenza negli istituti. Tra queste lo sport, dal calcio alla pallavolo, dalla pesistica al judo, dallo skateboard alla vela.

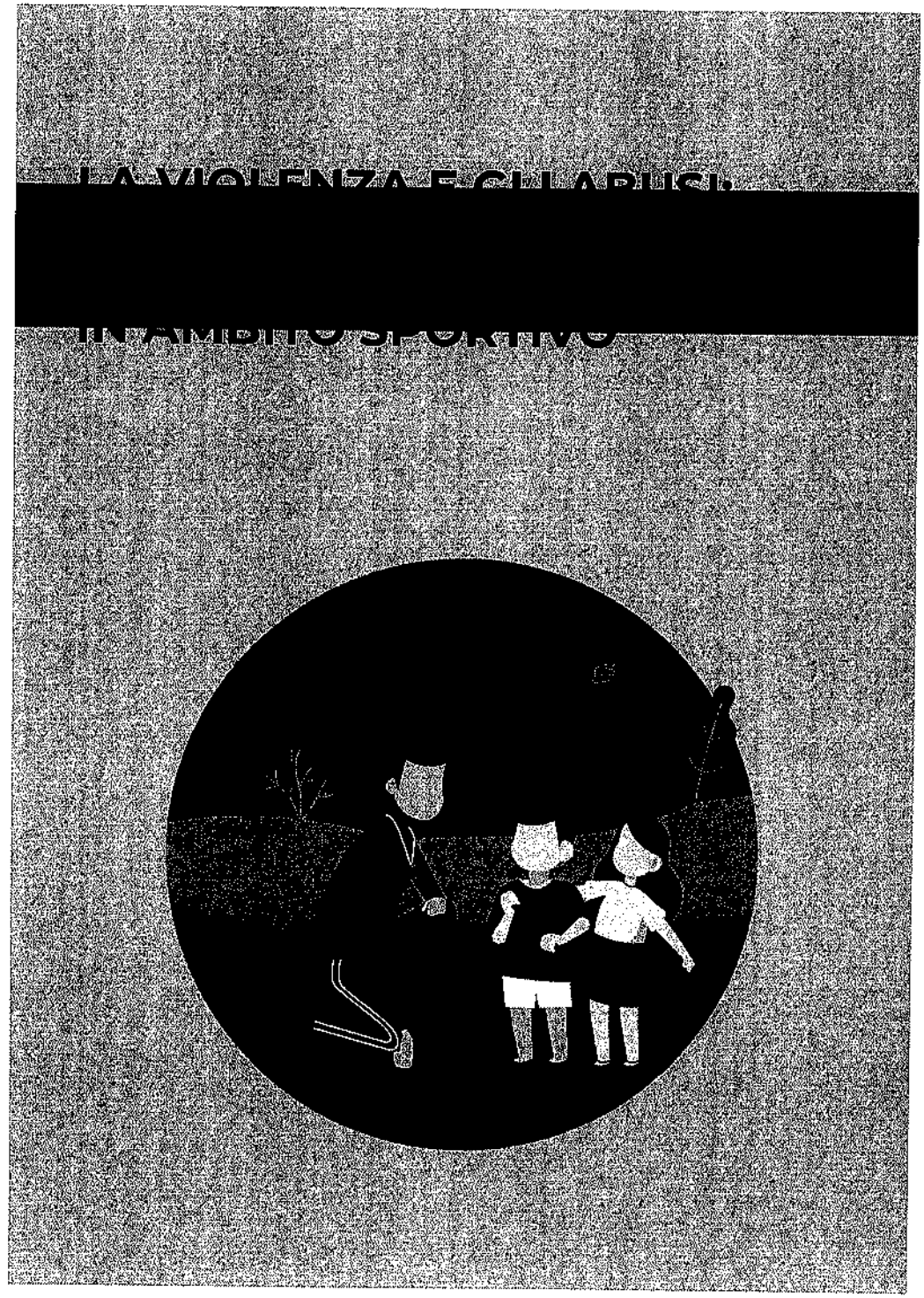
DESCRIZIONE DI UN CASO

Lorenza partecipa, durante la detenzione, a un'attività di vela insieme a giovani esterni alla struttura penitenziaria. L'istruttore coinvolge tutto l'equipaggio, sottolineandone l'interdipendenza e mettendo in rilievo l'importanza dell'apporto che ogni singolo componente fornisce per far muovere la barca. Il ruolo dell'istruttore di vela, o dell'allenatore in altri sport, è fondamentale: sospende ogni forma di pregiudizio, sostiene e motiva, valutando e considerando il punto di partenza di ognuno, così da evitare momenti di frustrazione. Ciò permette a tutti, in particolare a Lorenza, di sperimentarsi capace di ottenere risultati positivi come "soggetto attivo" e protagonista nel gruppo.

COSA SI PUÒ FARE

Per diventare stimolo e guida, un punto di riferimento che affianca e sostiene nel superamento delle difficoltà, è necessario che l'allenatore si focalizzi sulla persona di minore età deviante, sulle sue capacità e sulle sue difficoltà sia nello sport sia nella relazione con il gruppo, sulle sue emozioni nella competizione e sul rapporto con gli adulti e con le regole. Lo sport diventa parte integrante del progetto educativo di prevenzione o recupero della devianza. Progetto che, oltre all'allenatore sportivo all'educatore e all'insegnante della scuola in IPM, vede la partecipazione di diverse figure professionali, di volta in volta medici, psicologi, operatori di altre attività oltre allo sport.





LA VIOLENZA E GLI ABUSI: CONOSCERLI E GESTIRLI IN AMBITO SPORTIVO

DI COSA SI PARLA

Le varie forme di violenza e abusi (fisici, psicologici o sessuali) commessi nei confronti delle persone di minore età non risparmiano il contesto sportivo. È un ambito nel quale l'incontro tra un grandissimo numero di giovani atlete e atleti e i loro allenatori e tecnici avviene quotidianamente. È quindi necessario che vengano messe in atto azioni specifiche per assicurare la fruizione dell'attività sportiva e dei suoi benefici in un contesto protetto e tutelante. Vanno definite e adottate una serie di misure che garantiscano la protezione, il sostegno, la cura e il benessere globale di ogni giovane atleta.

SAPPIAMO CHE

La violenza può manifestarsi in diversi modi e a volte è difficile da percepire. Alcuni segnali che giovani atlete e atleti abbiano subito abuso o violenza sono: cambiamenti improvvisi e/o estremi nell'umore o nell'interesse per lo sport o nella performance; riluttanza a partecipare agli allenamenti; lamentele sul modo in cui si viene trattati dal coach o dai compagni o rifiuto di parlare di sé; segni fisici (lividi, tagli, morsi o bruciature) o infortuni ripetuti, fratture da stress, disidratazione; regali o trattamenti speciali a differenza di altri compagni di squadra. Nessuno dei segnali costituisce di per sé la prova di una violenza o di un abuso. Ma se si manifestano si rende necessaria un'indagine accurata. Qualora poi si rilevi, direttamente o indirettamente, un caso di maltrattamento, abuso e/o violenza, è necessario che si attivi una collaborazione con le autorità competenti (istituzioni, organismi sportivi, leghe professionistiche e loro associati) per affrontare il caso specifico, coinvolgendo genitori o tutori nel modo più adeguato e tempestivo, come richiesto dalla legislazione vigente e secondo i principi base della policy di tutela adottata dalla struttura di appartenenza.

DESCRIZIONE DI UN CASO

Ilaria, quindicenne da poco arrivata nella squadra, è soggetta a improvvisi cambiamenti di umore, inventa delle scuse per non partecipare alle gare e si isola spesso dal gruppo. L'allenatore, mentre lavora sul rapporto di fiducia tra sé e Ilaria e tra lei e i compagni di squadra, chiede un incontro con i genitori. Da questi viene a sapere che Ilaria ha cambiato gruppo sportivo perché il precedente allenatore era molto esigente e aveva atteggiamenti aggressivi, fino a diventare verbalmente e a volte fisicamente violento in caso di errori delle atlete, provocando paure e sensi di colpa. La circostanza era stata denunciata alla società, ma con scarso esito. L'allenatore affronta il problema direttamente con Ilaria e la rassicura informandola della policy contro gli abusi e la violenza che la società ha adottato e che lui stesso ha firmato.

COSA SI PUÒ FARE

Spetta all'allenatore impegnarsi a rispettare e a far rispettare – con il supporto della struttura di appartenenza – i codici di condotta e tutte le politiche e procedure in materia di tutela delle persone di minore età. Specifiche policy sono utili sia al singolo allenatore sia alla società sportiva per farsi correttamente carico di situazioni in cui la violenza o l'abuso siano avvenuti nel contesto sportivo. Per assicurare un ambiente sano e sicuro, l'allenatore a contatto con giovani atleti e atlete dovrebbe seguire percorsi di formazione continua per essere in grado di prevenire abusi e violenze, riconoscerne i segnali, farsi carico delle vittime e, conseguentemente, rivolgersi alla rete di professionisti di riferimento: le Autorità giudiziarie, le Forze dell'ordine e i Servizi Sociali del territorio.

PER SAPERNE DI PIÙ

battiamoilsilenzio.gov.it - La piattaforma realizzata a tutela dei diritti dell'infanzia e dell'adolescenza dal Dipartimento per lo sport in collaborazione con 26 Enti e Associazioni.

eur-lex.europa.eu - 2019 - Conclusioni del Consiglio e dei rappresentanti dei governi degli Stati membri sulla tutela delle persone minorenni nello sport.

112 - Il numero unico di emergenza per richiedere l'intervento della Polizia di Stato, dei Carabinieri, dei Vigili del Fuoco o del Soccorso Sanitario.

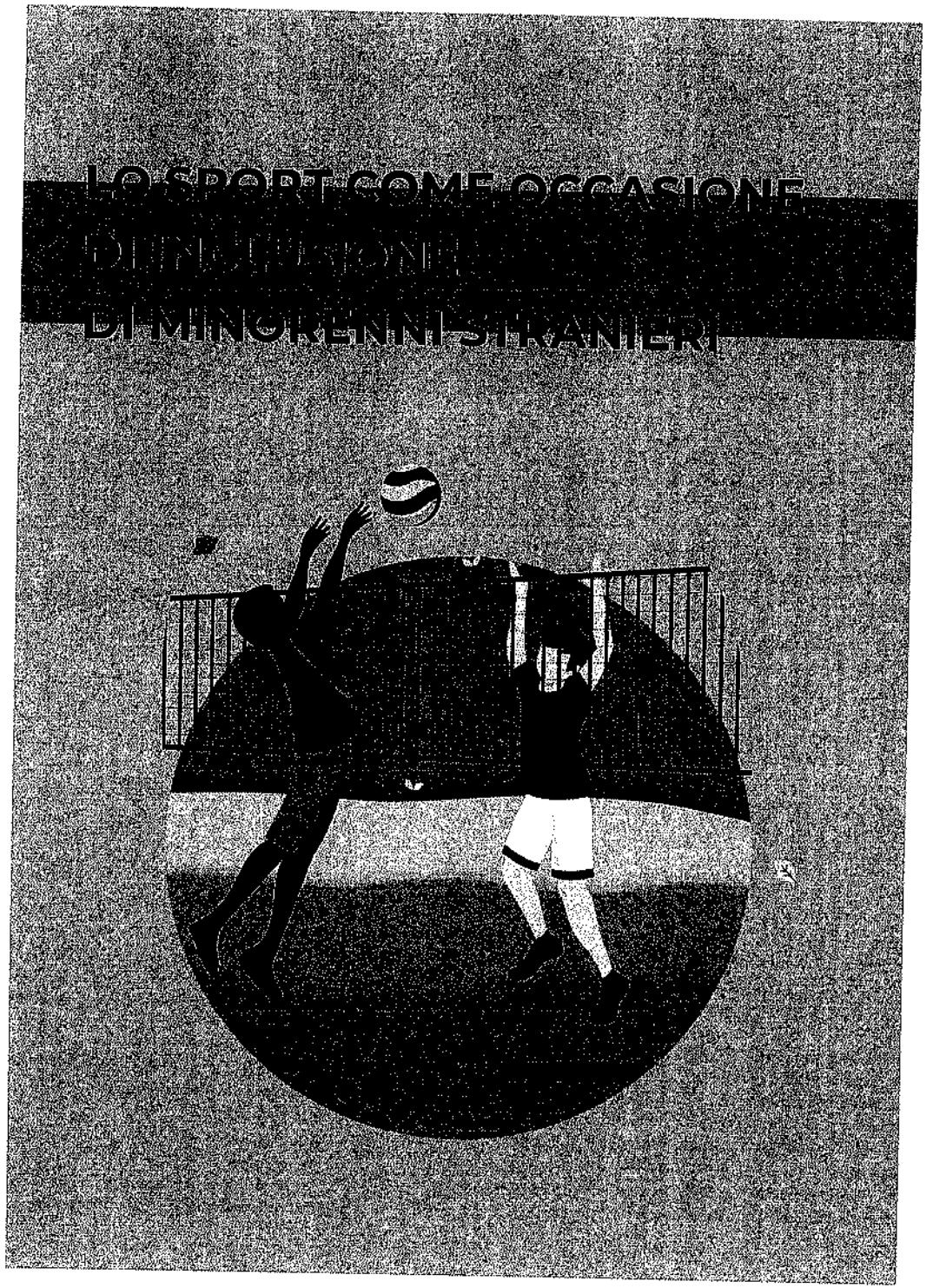
114 - Il numero per l'Emergenza Infanzia gestito da Telefono Azzurro.

1522 - Rete Nazionale Antiviolenza a sostegno delle donne vittime di violenza.

coni.it - Sul sito del Coni, Attività Istituzionali, lo spazio della Procura Generale dello Sport.

La Convenzione ONU sui diritti dell'infanzia e dell'adolescenza

L'**articolo 19** dispone che ogni Stato adotti ogni misura legislativa, amministrativa, sociale ed educativa per tutelare la persona di minore età contro ogni forma di violenza, di oltraggio o di brutalità fisiche o mentali.



LO SPORT COME OCCASIONE DI INCLUSIONE DI MINORENNI STRANIERI

DI COSA SI PARLA

Lo sport è per le persone di minore età provenienti da altri Paesi, un vero e proprio vettore di integrazione, inclusione e costruzione di un senso di appartenenza comune, indipendentemente dall'origine. È aperto a tutti, parla un linguaggio universale, muove da fondamentali valori personali e sociali, incide positivamente sul benessere psicofisico e, in prospettiva, sull'apprendimento della lingua e sull'inserimento socio-lavorativo. Gli episodi di discriminazione, che purtroppo si registrano anche nello sport giovanile, sono dunque per molti versi un paradosso: nello sport le differenze del colore della pelle, dell'origine, delle convinzioni religiose, della lingua non dovrebbero contare affatto. Il campo di gioco è un luogo educativo, uno spazio privilegiato di incontro e di dialogo tra le persone oltre che di pratica sportiva. La cultura sportiva non può che essere di integrazione.

SAPPIAMO CHE

Si parla di discriminazione diretta quando una persona è trattata meno favorevolmente di quanto sia stata o sarebbe trattata un'altra persona in una situazione analoga a causa dell'origine etnica o nazionale, del colore della pelle, della lingua, della religione. Si parla di discriminazione indiretta quando si adottano comportamenti o regole apparentemente neutri, che però possono creare di fatto uno svantaggio per alcune persone rispetto ad altre. La discriminazione può sfociare in vere e proprie molestie: comportamenti che hanno lo scopo o l'effetto di violare la dignità delle persone straniere di giovane età e di creare nei loro confronti un clima intimidatorio, ostile, degradante, umiliante e offensivo.

DESCRIZIONE DI UN CASO

Jean è un tredicenne originario della Costa d'Avorio. In Italia ha trovato una comunità sensibile alla cultura dell'accoglienza, una famiglia affidataria, una scuola, una squadra di calcio giovanile dove giocare. Durante un allenamento Matteo, un compagno, fa una battuta sul colore della sua pelle. Jean non reagisce, ma si blocca durante l'azione. L'allenatore ferma il gioco e chiede spiegazioni. Gli altri giocatori raccontano l'accaduto. Matteo si giustifica dicendo di aver solo voluto scherzare, ma l'allenatore riunisce tutta la squadra, spiega che la frase offende e discrimina, che questi comportamenti non sono tollerati, né in campo né fuori. Matteo comprende di aver sbagliato e chiede scusa a Jean.

COSA SI PUÒ FARE

L'allenatore può fin dalla formazione del gruppo di giovani atlete e atleti prevedere, coinvolgendo anche le famiglie, un'attività di sensibilizzazione e formazione alla cultura del rispetto e dell'inclusione dei compagni e delle compagne di squadra provenienti da altri Paesi. Deve stabilire regole di comportamento precise, anche scritte, di contrasto di ogni tipo di discriminazione e di violenza e non tollerare l'utilizzo di frasi o epiteti a sfondo razzista che potrebbero ferire la sensibilità del compagno o della compagna di squadra o dell'avversario di altra origine. Se questo avviene, deve cercare di ricomporre l'incidente con il dialogo, per far comprendere a tutti la gravità del gesto, l'importanza del rispetto delle diversità e dei diritti. In questi casi è auspicabile che l'allenatore apra una riflessione sui valori dello sport e sulla legalità, intesa come convivenza civile.

PER SAPERNE DI PIÙ

800 90 10 10 - Numero Verde e spazio per fare online segnalazioni all'UNAR - Ufficio Nazionale Antidiscriminazioni Razziali a Difesa delle Differenze.

gazzettaufficiale.it - Legge 7 aprile 2017, n. 47 - Disposizioni in materia di misure di protezione dei minori stranieri non accompagnati.

libertacivilliimmigrazione.dlci.interno.gov.it - I minori stranieri non accompagnati.

La Convenzione ONU sui diritti dell'infanzia e dell'adolescenza

L'**articolo 2** dispone che ogni Stato garantisca i diritti enunciati nella Convenzione a ogni minorenne senza distinzione di sorta a prescindere da ogni considerazione di razza, di colore, di lingua, di religione.

LA PARITÀ DI GENERE NELLO SPORT: LA VALORIZZAZIONE DELLE DIVERSITÀ

LA PARITÀ DI GENERE NELLO SPORT E LA VALORIZZAZIONE DELLE DIVERSITÀ

DI COSA SI PARLA

Lo sport, nelle sue diverse varietà individuali e di squadra, ha tra i suoi valori il rispetto delle diversità delle persone. È un diritto per tutti, purché tutti abbiano le medesime opportunità di fare sport e attività motoria, superando differenze, anche di genere. Pregiudizi e stereotipi in questo campo, ancora largamente diffusi, si riflettono in particolare nelle attività sportive dalla preadolescenza in poi, quando le differenze fisiche risultano via via più evidenti. Nel percorso di crescita, la partecipazione delle ragazze allo sport agonistico si riduce per l'emergere degli stessi ostacoli sociali che discriminano le donne sul posto di lavoro. È un tema a cui porre una grande attenzione, così da assicurare anche nel contesto sportivo il rispetto dei diritti e dei bisogni delle bambine e delle ragazze, confermando che anche per loro, come per i coetanei maschi, tutto il mondo dello sport può rappresentare una opportunità di sbocco professionale.

SAPPIAMO CHE

Gli stereotipi di genere prevalenti che spesso associano la pratica sportiva a caratteristiche "maschili" quali la forza fisica, la resistenza, la velocità e uno spirito combattivo influenzano negativamente la partecipazione delle ragazze. Essere donna non deve rappresentare un ostacolo a ricoprire un ruolo da protagonista nel mondo dello sport. Neanche la nascita di un figlio dovrebbe ledere questo diritto. Il bonus mamme erogato dal Dipartimento per lo sport è stato senz'altro un sostegno economico utile per far fronte alle spese della gravidanza, ma è stato soprattutto un'iniezione di fiducia e un riconoscimento per tutto l'impegno profuso negli anni dalla donna per lo sport e un ponte in attesa di rientrarvi, come atleta, tecnico o nei ruoli apicali.

DESCRIZIONE DI UN CASO

"Lo sport femminile è l'espressione del diritto alla parità e alla libertà di tutte le donne di disporre del proprio corpo e di occupare lo spazio pubblico, a prescindere dalla cittadinanza, dall'età, dalla menomazione fisica, dall'orientamento sessuale, dalla religione". Così si legge nella risoluzione su "Donne e sport" approvata dal Parlamento europeo nel 2003. La storia di Lucia è un esempio di questo diritto rispettato. Lucia amava la danza, ma l'incontro con un allenatore l'ha appassionata al pugilato, uno sport che aveva sempre ritenuto prettamente maschile e che le ha cambiato profondamente la vita: dal momento in cui ha preso consapevolezza delle proprie capacità nel combattere, si è allenata fino a vincere i campionati mondiali di pugilato giovanili femminili.

COSA SI PUÒ FARE

Gli allenatori, consapevoli delle discriminazioni di genere, giocano un ruolo cruciale nel favorirne il superamento e nell'attuare strategie per evitare che le ragazze abbandonino lo sport. Prima di tutto devono prestare attenzione a evitare gli stereotipi di linguaggio, poi devono promuovere nel gruppo sportivo il dialogo, il rispetto, la tolleranza e la condivisione della necessità di evitare comportamenti discriminatori. Se sorge nel gruppo un conflitto aperto, causato da un torto subito per discriminazione di genere, sarà compito dell'allenatore non giustificare e non minimizzare l'accaduto. Per lottare contro la discriminazione di genere anche nello sport, e proprio attraverso lo sport, si possono adottare iniziative che facilitino l'accesso di bambine e ragazze a discipline tradizionalmente considerate maschili.

PER SAPERNE DI PIÙ

interno.gov.it - Dal portale si accede all'Osservatorio per la sicurezza contro gli atti discriminatori - OSCAD.

sport.governo.it - Sul portale del Dipartimento per lo sport le informazioni sul sostegno alla maternità per le atlete.

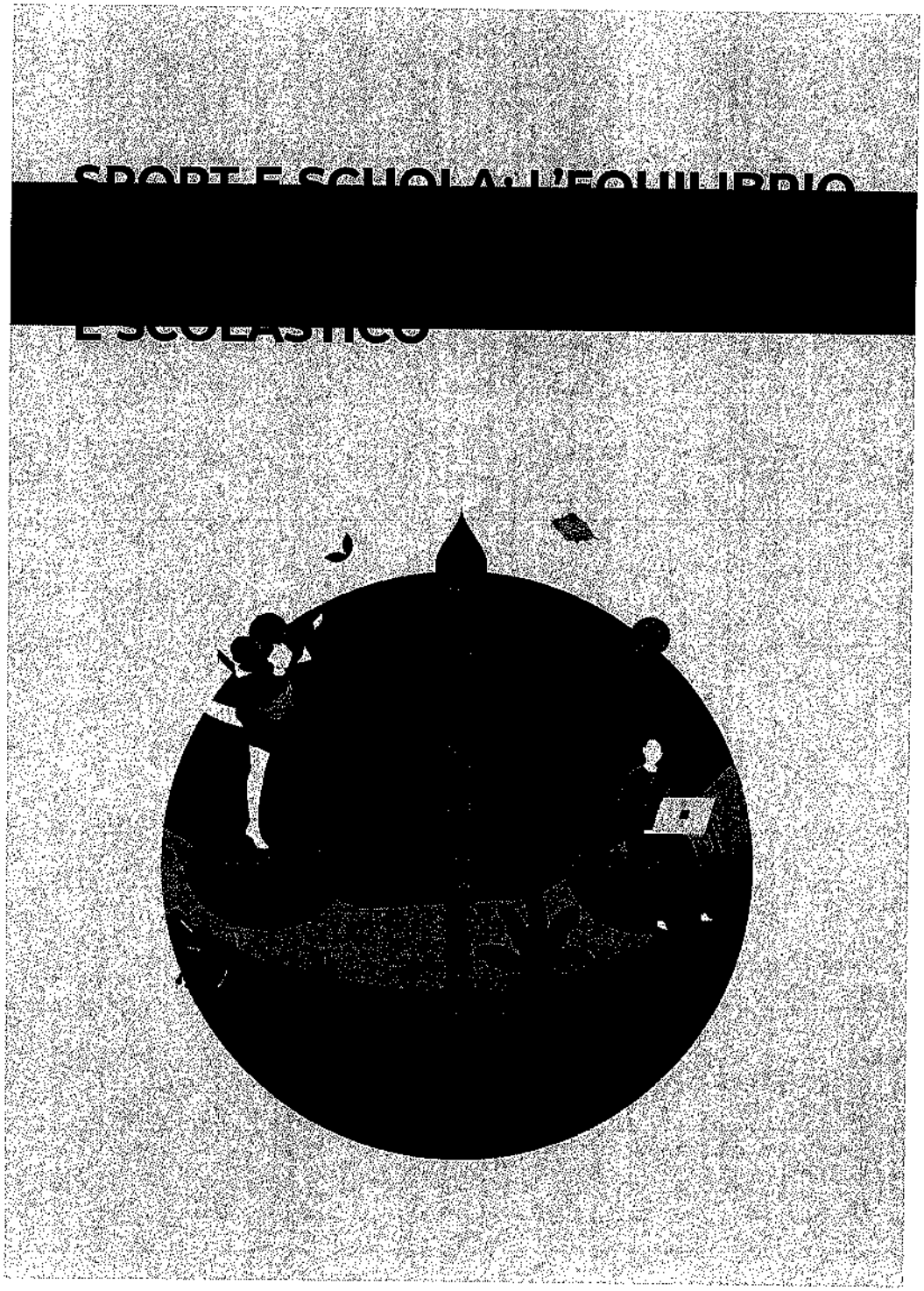
uisp.it - Dal portale nazionale si accede alla nuova "Carta europea dei diritti delle donne nello sport" del progetto europeo "Olympia".

op.europa.eu - In inglese le "Raccomandazioni 2022 verso una maggiore uguaglianza di genere nello sport".

eige.europa.eu - Istituto europeo per l'uguaglianza di genere.

La Convenzione ONU sui diritti dell'infanzia e dell'adolescenza

L'**articolo 29/d** dispone che ogni Stato prepari le persone di minore età ad assumere le responsabilità della vita in uno spirito di uguaglianza tra i sessi.



SPORT E SCUOLA: L'EQUILIBRIO TRA IMPEGNO SPORTIVO E SCOLASTICO

DI COSA SI PARLA

Nel rapporto tra sport, scuola, famiglia e società sportive dilettantistiche è utile che sia condivisa la consapevolezza dei numerosi benefici, emotivi, psicologici, sociali e fisici che comporta la pratica sportiva e l'importante contributo che essa può dare al successo formativo complessivo della persona in fase di sviluppo. Sul campo e in allenamento si esercitano competenze utili anche nel percorso scolastico come lavoro di gruppo, capacità di prendere decisioni, orientamento al risultato e, sul piano cognitivo, si mettono in gioco osservazione ed elaborazione di strategie. Un'efficace interazione e comunicazione tra genitori, allenatori, personale scolastico può prevenire eccesso di aspettative e stress da parte di giovani atlete e atleti e creare un ambiente virtuoso che permette alla persona di minore età di migliorare le competenze personali e trasversali, applicabili sia nello sport sia nella vita.

SAPPIAMO CHE

Dai 16 anni in poi, studentesse e studenti possono intraprendere la "doppia carriera", sportiva e scolastica, con allenamenti prima e dopo la scuola, al mattino e al pomeriggio, due volte a settimana, oltre alle gare del fine settimana. Questo può creare incomprensioni con alcuni insegnanti, a causa di ritardi o assenza dalle lezioni, oltre a una generale stanchezza. Se non è ben gestito, il doppio impegno può causare l'abbandono precoce della pratica sportiva o del percorso scolastico. Allenatori e genitori svolgono un ruolo fondamentale nell'aiutare le studentesse e gli studenti che fanno sport a conciliare la carriera sportiva con quella scolastica.

DESCRIZIONE DI UN CASO

Marta gioca a pallamano nel suo club da quando aveva 12 anni. A 16 anni viene selezionata per il Centro Tecnico Federale – CTF con il consenso dei genitori. A scuola i risultati scolastici iniziano a peggiorare, i genitori diventano molto pressanti, Marta si sente ansiosa, pensa di non poter seguire entrambe le carriere e inizia a diminuire il livello delle sue prestazioni sportive. Il tutor scolastico e lo psicologo dello sport presenti all'interno del CTF aiutano Marta a riorganizzare i suoi tempi e ad acquisire tecniche di respirazione per gestire l'ansia e per prepararsi meglio a gare e interrogazioni. Hanno poi avviato un rapporto con la scuola per il riconoscimento dello status di studentessa-atleta. I genitori di Marta, visti i positivi risultati ottenuti, sono più rilassati e lei ha meno paura di deluderli.

COSA SI PUÒ FARE

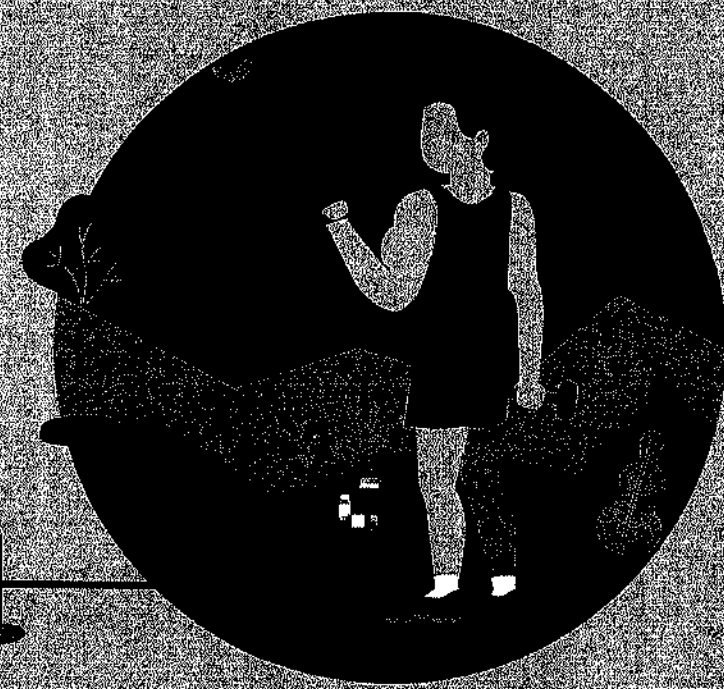
L'impegno e il lavoro richiesti espongono le atlete e gli atleti in età scolare a pressioni straordinarie che vanno ben oltre quelle dei loro compagni di classe meno sportivi. Per questo motivo il contributo dell'allenatore diventa fondamentale all'interno della carriera scolastica-sportiva di ogni atleta. In particolare, l'allenatore deve dare valore ai rispettivi ruoli, il suo di allenatore, quello degli insegnanti e quello dei genitori, evitando le contrapposizioni e aumentando attraverso il dialogo la consapevolezza sui diversi punti di vista. Deve inoltre rafforzare le strategie di monitoraggio e prevenzione, creando una "rete di supporto" anche mediante l'utilizzo dei social media, rendendo più efficaci le interazioni e migliorando la comunicazione tra scuola, famiglie e club sportivo, così da anticipare possibili problemi e suggerire soluzioni.

PER CAPIRE INFINITO

[illegible]

[illegible]

IL CONTRASTO ALL'USO [redacted] NELLA PRATICA SPORTIVA



IL CONTRASTO ALL'USO DI SOSTANZE PROIBITE NELLA PRATICA SPORTIVA

DI COSA SI PARLA

L'uso di sostanze proibite nello sport è un fenomeno sempre più in crescita e diffuso anche tra persone giovanissime, attirate dalla ricerca del successo e spesso non consapevoli dei rischi per la salute. Il doping è diventato un fenomeno sociale preoccupante, non più circoscritto solo ad atlete e atleti professionisti e non più limitato al giorno prima della gara, ma esteso a vasti strati della popolazione sportiva, con coinvolgimento dilagante di persone giovani e persino giovanissime. È necessario preservare lo spirito e la reputazione dello sport. Il doping lo scredita e lentamente lo danneggia dall'interno. Il Comitato Olimpico Internazionale – CIO ha creato fin dal 1999 l'Agenzia Mondiale Antidoping (WADA), declinata in organismi nazionali (NADO), a tutela della salute delle atlete e degli atleti e per proteggere il diritto a partecipare a uno sport "pulito", con pari opportunità.

SAPPIAMO CHE

Il doping è il verificarsi di una o più violazioni sancite dal Codice Mondiale Antidoping (Codice WADA), recepite dalle Norme Sportive Antidoping (NSA) che disciplinano in Italia la materia dell'antidoping e le condizioni cui attenersi nella pratica dell'attività sportiva. Si parla di doping quando si registrano una o più violazioni delle NSA da parte dell'atleta (sia uso o tentato uso di una sostanza o metodo proibiti, sia rifiuto a sottoporsi a un controllo non facendosi trovare). Sono direttamente passibili di sanzione disciplinare per doping anche le persone di minore età, proprio come gli adulti, e viene sanzionato chi, vicino all'atleta, l'assiste, incoraggia, istiga all'assunzione di sostanze proibite.

DESCRIZIONE DI UN CASO

Mario, prima dell'inizio della gara di pallavolo, vede nello spogliatoio il suo compagno di squadra Giovanni che sta per assumere una compressa sospetta. Ne chiede conto e Giovanni spiega che gli è stata data da un amico esterno per aiutarlo a vincere. L'amico ha garantito che la compressa evita di sentire la fatica e di conseguenza migliora la prestazione. Mario gli dice di non prendere la sostanza, avvertendolo che se lo farà lo denuncerà. Lo convince a parlarne all'allenatore. L'allenatore ribadisce il valore, rispetto all'abuso di farmaci e ai conseguenti rischi per la salute, dell'allenamento e della corretta alimentazione, unici sostegni per un successo agonistico duraturo nel tempo. Informa Giovanni e i suoi genitori che avrà posto nella squadra non chi vuole vincere con l'inganno, ma solo chi segue i principi di onestà, lealtà e correttezza.

COSA SI PUÒ FARE

Ogni anno WADA e i NADO lanciano il "Play True Day" per sensibilizzare sulla prevenzione del doping. Tutti sono invitati a sostenere, anche sui social, il rifiuto delle sostanze dopanti, a promuovere corretti comportamenti e a denunciare violazioni delle regole sulla piattaforma dedicata, dal nome significativo: "Speak!". In particolare, gli allenatori possono prevenire l'uso di sostanze in diversi modi: dando valore alla prestazione frutto di regolare allenamento piuttosto che alla vittoria a tutti i costi; informando il gruppo di giovani atlete e atleti e i loro genitori dei pericoli del doping per la salute e dei rischi di sanzioni disciplinari; avviando una discussione aperta e dimostrando con esempi che parlare e denunciare aiuta a salvare chi sta per essere coinvolto o chi può essere recuperato allo sport pulito; approfondendo la conoscenza degli aspetti personali di ogni atleta per individuare situazioni a rischio su cui intervenire anche con l'aiuto di psicologi e medici pediatri.

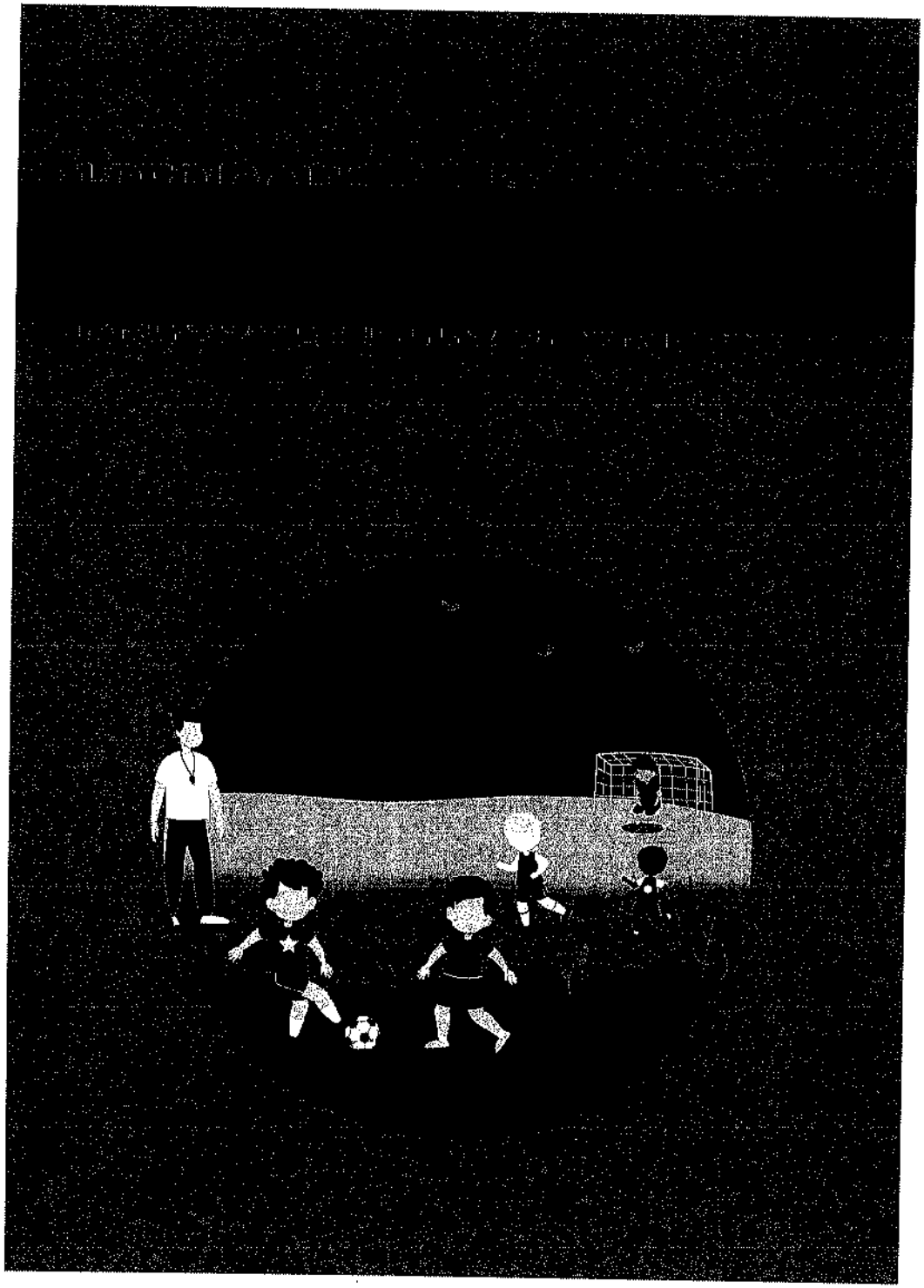
PER SAPERNE DI PIÙ

nadoitalia.it - Informazioni su WADA, sul Codice Sportivo Antidoping (CSA), sull'elenco di sostanze proibite aggiornato al 2022.

800 89 69 70 - Il Numero Verde Anti-Doping: counseling telefonico sulle problematiche legate al doping a cura dell'Istituto Superiore di Sanità.

La Convenzione ONU sui diritti dell'infanzia e dell'adolescenza

L'**articolo 33** dispone che ogni Stato protegga i minorenni contro l'uso illecito di stupefacenti e di sostanze psicotrope, così come definite dalle Convenzioni Internazionali pertinenti.



I PERICOLI DELLA SPECIALIZZAZIONE PRECOCE NELLO SPORT

DI COSA SI PARLA

Negli ultimi anni, all'interno delle organizzazioni che si occupano della pratica sportiva giovanile, si sta assistendo a una progressiva specializzazione sportiva precoce. Con la speranza di ottenere in tempi ridotti risultati competitivi, infatti, si tende a far specializzare in un singolo sport le atlete e gli atleti fin dalla tenera età, comportando però in questi soggetti rischi di natura fisica, psicologica e sociale e limitando le opportunità di crescita offerte dalla partecipazione a diverse discipline sportive. L'eccessivo stress psicologico e fisiologico posto su atlete e atleti di giovane età riduce la motivazione e il divertimento a partecipare e, quindi, può portare all'abbandono dello sport, il cosiddetto "burnout sportivo". Dal punto di vista sociale, la specializzazione precoce interferisce con il normale sviluppo dell'identità personale: atlete e atleti troppo giovani si isolano dai coetanei, hanno poca autonomia e interpretano solo un ruolo passivo nel processo di allenamento.

SAPPIAMO CHE

Si parla di specializzazione sportiva precoce quando persone in età prepuberale (circa 12 anni) sono impegnate in un solo sport con allenamenti intensivi e/o competizioni per più di otto mesi all'anno. La specializzazione sportiva precoce comporta l'esposizione dei minorenni a un numero limitato di movimenti, con conseguente ridotto sviluppo delle capacità motorie, maggior rischio di lesioni e infortuni, effetti negativi su emotività e relazioni. La persona di minore età si sente sottoposta a forte pressione per raggiungere prestazioni di successo. Se non riesce a soddisfarle, tende ad abbandonare del tutto la pratica sportiva.

DESCRIZIONE DI UN CASO

Luisa ha sperimentato fin da piccola diversi sport, in parte per personale curiosità, in parte per seguire l'esempio di amiche del cuore. Lo sport che più la appassionava era il tennis, che praticava una volta la settimana. L'allenatore, visto il suo talento, l'aveva coinvolta in gare amatoriali, che Luisa aveva regolarmente vinto. A quel punto i genitori l'avevano convinta ad allenarsi più spesso, due e poi tre volte la settimana, nonostante il parere negativo del pediatra. Dopo un anno di questo ritmo Luisa aveva cominciato a non vincere più e a lamentare mal di testa, una scusa per saltare gli allenamenti. All'allenatore, che le chiedeva i motivi di questo declino, Luisa ha finalmente confessato che non si divertiva più, che rimpiangeva di non aver continuato in sport praticati dalle amiche e che le sembrava che il tennis fosse lo sport amato dai genitori, più che da lei stessa.

COSA SI PUÒ FARE

Genitori e allenatori devono garantire che in età prepuberale si sperimentino più discipline sportive e si continui a praticare il gioco libero non strutturato: un ritmo più lento e un'intensità relativamente bassa favoriscono un più efficace sviluppo di un'ampia gamma di abilità neuromuscolari, riducendo il rischio di lesioni e facilitando la prevenzione degli infortuni. L'obiettivo principale per le atlete e gli atleti più giovani dovrebbe essere divertirsi e apprendere abilità utili per tutta la vita. Ragazze e ragazzi che abbandonano lo sport riferiscono spesso che la perdita di motivazione e la mancanza di divertimento sono il motivo principale del ritiro. Gli adulti educatori, genitori o allenatori, devono essere attenti a lasciare spazio agli obiettivi delle persone giovani che fanno sport e a non far prevalere le proprie aspirazioni.

PER SAPERNE DI PIÙ

salute.gov.it - "Linee di indirizzo sull'attività fisica. Revisione delle raccomandazioni per le differenti fasce d'età e situazioni fisiologiche e nuove raccomandazioni per specifiche patologie".

sport.governo.it - Nuovo accordo concernente le "Linee di indirizzo sull'attività fisica".

La Convenzione ONU sui diritti dell'infanzia e dell'adolescenza

L'**articolo 12** dispone che ogni Stato garantisca a ogni minorenne il diritto di esprimere liberamente la sua opinione su ogni questione che lo interessa, e che le sue opinioni siano debitamente prese in considerazione.

articolo 31 dispone che ogni Stato riconosca a ogni minorenne il diritto al riposo e al tempo libero, nonché il diritto di dedicarsi al gioco e ad attività ricreative proprie della sua età.

RINGRAZIAMENTI

Il Vademecum è frutto di un lavoro di squadra tra l'Autorità garante per l'infanzia e l'adolescenza, il Dipartimento per lo sport della Presidenza del Consiglio dei ministri e la Scuola dello Sport di Sport e Salute.

Hanno contribuito alla sua realizzazione

- l'Ufficio dell'Autorità garante per l'infanzia e l'adolescenza
- per il Dipartimento per lo sport - Presidenza del Consiglio dei ministri: *Alessandra Baldi, Fabio Massimo Ciaccheri Pirelli, Eleonora Cosentino, Stefania Pizzolla*
- per la Scuola dello Sport di Sport e Salute: *Claudio Mantovani e Gianluca Rodà*

Inoltre hanno contribuito con testi, suggerimenti, revisioni:

Roberto Berardi, Antonia Bianco, Sergio Costa, Alessia Di Gianfrancesco, Andrea Mirannalti, Natalia Pane, Giacomo Scattareggia, Daniela Simonetti, Raffaella Spada, Massimo Vallati, Francesca Vitali.

A tutte e tutti loro va un sentito ringraziamento per il prezioso supporto.

Progetto
Autorità garante per l'infanzia e l'adolescenza
Dipartimento per lo sport della Presidenza del Consiglio dei ministri
Scuola dello Sport di Sport e Salute.

Coordinamento editoriale e progetto grafico
La Fabbrica

Pubblicazione
Settembre 2022

Dipartimento per lo sport

AGIA Autorità garante per l'infanzia e l'adolescenza

SPORT E SALUTE
SCUOLA DELLO SPORT