

## Convegno : “Cosa significa, oggi, allenare i giovani” Cervignano del Friuli, venerdì 18 dicembre 2015

Commento del moderatore: **Ernesto Zanetti** *Maestro di Sport*.

Il Convegno, organizzato come evento culturale collaterale ai 110 Campionati Italiani Assoluti di Pesistica dal Comitato regionale CONI e dalla FIPE con il patrocinio della Scuola della Sport del CONI, è nato dall'esigenza indagare su un argomento di grande attualità: cercare di capire quali basi scientifiche ha oggi la metodologia dell'allenamento sportivo giovanile.

Già dal titolo “*Cosa significa, oggi, allenare i giovani*” si evince più la volontà di sollevare un problema che quella di proporre soluzioni sic et simpliciter.

Le relazioni si possono dividere in due categorie: quelle che parlano dello sviluppo dell'“Hardware” dei Giovani (Menotti Calvani) e quelli che trattano il “Software” che però, negli esseri viventi, condiziona grandemente anche lo sviluppo dell'“Hardware” stesso (Antonio Paoli, Pierluigi Schieri ed Antonio Urso).

La relazione del Prof. **Menotti Calvani**, neurologo, dal titolo “*Lo sviluppo del sistema nervoso da 0 a 5 anni*” illustra la composizione del cervello e del sistema nervoso e verifica l'influenza dello sviluppo cerebrale sottoposto a stimoli diversi. Documenta l'influenza dell'allenamento sullo sviluppo dell'Ippocampo e della memoria.

La relazione del Prof. **Antonio Paoli**, nutrizionista e fisiologo, dal titolo: “*Lo sviluppo cognitivo giovanile*” percorre il processo di apprendimento inteso come modifica di un comportamento dopo un'esperienza. Rileva un peggioramento delle capacità motorie nei giovani e ne individua la causa nell'attuale sotto stimolazione. Suggestisce di sottoporli ad un'adeguata pratica di stimoli motori soprattutto nelle fasi sensibili.

La relazione del Prof. **Pierluigi Schieri**, specialista in sport di combattimento, dal titolo: “*L'intelligenza motoria*” considera lo sviluppo ontogenetico come reazione di adattamento all'ambiente (stimoli esterni) e lo sviluppo dell'intelligenza motoria come reazione alla necessità di interagire efficacemente con l'ambiente e decidere rapidamente per risolvere nuovi problemi motori contingenti con azioni efficaci ed efficienti.

La relazione del Prof. **Antonio Urso**, specialista della forza, dal titolo: “*L'allenamento della forza in campo giovanile*” fa il punto sulla metodologia di allenamento della forza nei giovanissimi, ma nella sua relazione solleva alcuni interessanti interrogativi che partono da una semplice considerazione: mentre tutto è cambiato negli ultimi 40 anni (stile di vita, alimentazione, aspirazioni, obiettivi, regole sociali e comportamentali, ecc.) i metodi di allenamento, soprattutto quelli rivolti alle fasce giovanili, sono rimasti pressoché invariati.

Saranno solo le risposte che il mondo scientifico saprà dare nei prossimi anni a questi interessanti quesiti sull'allenamento giovanile che potranno portare a metodologie e programmi più appropriati.