



## Giovani talenti sportivi sulla via del successo

Informazioni per i genitori

# Sette principi della Carta etica nello sport

Assieme per un'attività sportiva salutare, leale e rispettosa!

## **1 Adottare lo stesso comportamento nei confronti di ogni persona!**

La nazionalità, l'età, il sesso, le preferenze sessuali, l'appartenenza sociale, l'orientamento politico e religioso non sono elementi pregiudizievole.

## **2 Armonizzare l'attività sportiva e la vita sociale!**

Rendere compatibili le esigenze dell'allenamento e della competizione con la formazione, il lavoro e la famiglia.

## **3 Promuovere la responsabilità individuale e collettiva!**

Le sportive e gli sportivi sono coinvolti nelle decisioni che li riguardano.

## **4 Incoraggiare rispettosamente senza esagerare!**

Le misure adottate per raggiungere gli obiettivi sportivi non ledono né l'integrità fisica né l'integrità morale delle sportive e degli sportivi.

## **5 Educare alla lealtà e al rispetto dell'ambiente!**

Il rispetto contraddistingue la condotta da adottare nei confronti del prossimo e della natura.

## **6 Opporsi alla violenza, allo sfruttamento ed alle molestie sessuali!**

Fare della prevenzione senza falsi tabù: essere vigilanti, ma sensibilizzare ad intervenire in maniera adeguata.

## **7 Rifiutare il doping e gli stupefacenti!**

Informare efficacemente, e nel caso di un'infrazione intervenire senza esitare.

L'evoluzione della carriera di bambini e giovani è influenzata in modo determinante dai genitori. Questi, quando il figlio è dotato di talento per lo sport, devono saper sostenerlo, incoraggiarlo e mollare la presa al momento giusto. Il cammino che un bambino dotato deve percorrere per diventare un giovane talento è disseminato di molte decisioni importanti da prendere.

Estratto della Carta etica nello sport:

Secondo principio etico nello sport: armonizzare l'attività sportiva e la vita sociale!

Per molti sportivi, che non seguono allenamenti intensivi a livello di sport di prestazione, il tempo dedicato alla pratica di una disciplina sportiva (allenamenti e gare) s'aggiunge a quello investito in numerose altre attività della vita quotidiana. I giovani frequentano ancora la scuola dell'obbligo, svolgono un apprendistato o studiano, gli adulti sono impegnati a livello professionale o familiare e le persone anziane sono in pensione. È necessario che le numerose esigenze che tutti questi ambiti e tappe della vita richiedono siano prese in considerazione anche a livello sportivo. Da una parte, i responsabili sportivi devono cercare di ravvivare costantemente l'entusiasmo nei confronti dell'attività fisica praticata, assistere al meglio gli atleti ed incoraggiarli. Dall'altra, devono comunicare a sufficienza con gli sportivi, cercando di individuare per tempo le difficoltà che essi potrebbero incontrare in altri ambiti. Di fronte a situazioni di questo tipo, la miglior cosa da fare è affrontare l'argomento apertamente con la persona interessata aiutandola a risolvere gli eventuali conflitti.



### **Sarah Arnold**

10 anni, tennis, Talents Card National

**Allenamenti** Tennis, allenamenti della condizione da 4 a 5 volte a settimana

**Gare** da 5 a 6 tornei all'anno in Svizzera e in Germania

**Risultato più importante** Vincitrice di un torneo a Lyss

**Obiettivo sportivo** Entrare a far parte della classifica delle 10 migliori giocatrici al mondo

**Formazione** Quinta elementare

**Mestiere dei sogni** Tennista professionista

### **Gli impegni scolastici ti lasciano tempo a sufficienza per praticare il tuo sport?**

Il lunedì è un po' stressante perché subito dopo la scuola inizia l'allenamento. Altrimenti non ci sono problemi.

### **I tuoi insegnanti ti sostengono?**

Sì, sono contenti che io sia un talento (ride). A volte devo partecipare a dei tornei durante il periodo scolastico ma per fortuna ho delle buone note.

### **I tuoi genitori condividono i tuoi obiettivi sportivi?**

Sì, sebbene mia mamma a volte ritiene che mi alleno troppo e che dovrei riposarmi di più. Di tanto in tanto mi capita di voler fare una pausa, ma tutto sommato non trovo che sia poi così dura.

### **Cosa pensano i tuoi genitori della carriera di sportiva di punta?**

Pensano che sia una cosa positiva.

### **I tuoi genitori ti accompagnano agli allenamenti e alle gare?**

Mia mamma quasi mai perché fa i turni di notte. Mio papà invece mi accompagna quasi sempre anche agli allenamenti, ci andiamo insieme in macchina e poi rimane a guardare. Due volte a settimana mi alleno da sola mentre il resto del tempo in gruppo con due allenatori e altre cinque ragazze.

### **Ti sostengono anche finanziariamente?**

Sì, mi pagano tutto. Ho anche uno sponsor che mi mette a disposizione i suoi prodotti a prezzi vantaggiosi.

## Il ruolo dei genitori

Un esempio tipico: un bambino descrive l'educazione fisica come la sua materia preferita. Nel tempo libero pratica regolarmente un'attività sportiva in una società. I genitori lo accompagnano agli appuntamenti sportivi, fungono da assistenti e svolgono altri tipi di compiti. Gli allenamenti si moltiplicano, le gare non sono più locali ma regionali e nazionali. I genitori si assumono quindi il ruolo di mecenati e di sponsor, oltre che di custodi del materiale, cuochi e autisti.

Nello sport di punta, la famiglia funge da importante punto di appoggio. La dedizione di un talento implica lo stesso impegno da parte dei suoi genitori e famigliari che investono tempo e denaro per il loro figlio, svolgendo anche diversi tipi di compiti.

## Cosa significa avere talento nello sport?

Un bambino che ha talento nello sport fornisce prestazioni al di sopra della media e colpisce per le sue abilità (predisposizione) e per la grande motivazione che lo contraddistinguono. Grazie ad allenamenti specifici delle capacità superiori alla media possono rappresentare la base per una promettente evoluzione della prestazione a livello nazionale e internazionale.

Il raggiungimento di risultati superiori alla media durante l'infanzia non garantisce successi ai massimi livelli sportivi. Il talento va sviluppato attraverso un processo di trasformazione associato ad interventi pedagogici e regolato dagli allenamenti.

## Qualche consiglio per i genitori che hanno un figlio che dimostra talento nello sport

- Chiudete con il vostro passato sportivo personale. In questo modo eviterete di riversare delle proiezioni su vostro figlio.
- Offrite la possibilità a vostro figlio di testare diverse attività sportive. La cosa più importante infatti è il piacere di fare movimento.
- Mostrate a vostro figlio che anche gli insuccessi fanno parte dello sport e che sono occasioni preziose da cui trarre degli insegnamenti.
- Non intromettetevi mai in una partita o in una gara dando degli ordini o correggendo delle decisioni.
- Sostenete vostro figlio incondizionatamente e non aspettate mai con impazienza progressi e risultati.
- Soffermatevi un attimo a riflettere: il successo è qualcosa di personale e non è una conseguenza diretta di una vittoria durante una competizione. Significa che vostro figlio ha fornito una buona prestazione in conformità alle sue attuali possibilità.

La motivazione a fornire prestazioni sportive di qualità superiore e ad allenarsi duramente deve scaturire dal bambino. Sicurezza e relazioni emozionali positive aiutano a ottenere dei risultati.



### **Lukas Meili**

17 anni, hockey su ghiaccio, Talents Card National

**Allenamenti** Almeno 6 volte a settimana, condizione, forza, partita, yoga

**Gare** Circa 50 partite per stagione e 6 o 7 tornei con la nazionale, molti dei quali all'estero

**Risultato più importante** 2° posto alle Olimpiadi giovanili 2008

**Obiettivo sportivo** Giocare in una squadra del campionato statunitense o canadese

**Formazione** Apprendista falegname

**Mestiere dei sogni** Giocatore di hockey su ghiaccio negli Stati Uniti

### **Gli impegni scolastici ti lasciano tempo a sufficienza per praticare il tuo sport?**

Sì, ho un bravo maestro di tirocinio che mi dà sempre congedo quando ho una partita con la nazionale. Mi alleno ogni sera ma riesco a conciliare bene le varie attività.

### **I tuoi insegnanti ti sostengono?**

Sì, il mio maestro di tirocinio lo fa. Con lui ho un buon rapporto.

### **I tuoi genitori condividono i tuoi obiettivi sportivi?**

Certo e mi sostengono totalmente. Se così non fosse non potrebbe funzionare, anche perché non ho l'auto.

### **Cosa pensano i tuoi genitori della carriera di sportivo di punta?**

Per loro, e anche per me, è importante che porti a termine l'apprendistato. Non sono contrari al mio desiderio di diventare uno sportivo di punta.

### **I tuoi genitori ti accompagnano agli allenamenti e alle gare?**

Sì mi accompagnano agli allenamenti. Alle partite invece andiamo in pullman. Di tanto in tanto assistono anche agli incontri di campionato, mentre a quelli con la nazionale non ci sono mai.

### **Ti sostengono anche finanziariamente?**

Certo. Sono un portiere e la mia società mette a disposizione la maggior parte del materiale, come bastoni, guantoni. In questo modo tutti indossano le stesse cose.

## Il ruolo dell'allenatore e della società sportiva

Il talento di mio figlio viene coltivato correttamente? Un interrogativo, questo, che si pongono molti genitori quando il loro figlio adolescente ottiene i primi successi in competizioni regionali e nazionali e si dimostra perseverante nella sua disciplina.

Quanto più elevato è il settore della prestazione, tanto più grande sarà la tentazione di influenzare l'allenatore e i responsabili della società. Spesso i genitori non credono che l'allenatore sia capace di incoraggiare correttamente il loro «talento sportivo» e non sanno che in questo modo ostacolano la carriera del proprio figlio, poiché le tensioni producono effetti negativi sui giovani.

Chi collabora con l'allenatore lo fa invece nell'interesse del figlio e gli facilita anche le cose quando si tratta di prendere delle decisioni sgradevoli.

## Scuola e sport: un doppio impegno

Per gli adolescenti dotati di talento sportivo è importante che il loro entourage dia prova di comprensione per il doppio impegno con cui sono confrontati (scuola e attività sportiva). L'entourage infatti può aiutare bambini e giovani ad affrontare in modo responsabile i loro obblighi scolastici e sportivi. Per i giovani è più semplice conciliare scuola e allenamenti quando le persone responsabili della loro educazione dimostrano la flessibilità necessaria. Le cattive note non sono sistematicamente da attribuire ad un calo di interesse nei confronti della scuola. La maggior parte delle volte, nonostante i numerosi allenamenti settimanali, i giovani talenti sportivi sono motivatissimi a scuola e se la cavano senza problemi in entrambi i settori.

L'offerta di scuole che promuovono lo sport si è infittita. Chi intraprende con serietà una carriera sportiva ha la possibilità di essere accettato in un istituto conforme alle sue peculiarità.

## Promozione ottimale dei talenti

L'identificazione e la promozione dei talenti viene effettuata dalle società e dalle federazioni sportive. Di regola i talenti beneficiano di una prima promozione a livello di società. In seguito il cammino da loro scelto conduce verso i quadri regionali o nazionali. I giovani sportivi e i loro genitori devono conoscere perfettamente il percorso che li attende nella disciplina scelta, essere consapevoli degli sforzi che li attendono e conoscere i criteri di selezione.

Diversi cantoni hanno elaborato o stanno elaborando dei concetti cantonali sulla promozione allo scopo di individuare dei talenti e di sostenerli durante la loro carriera. Un aiuto davvero prezioso se si pensa che anche per un giovane le spese legate agli allenamenti raggiungono facilmente i 10'000 franchi all'anno.



### **Andrea Von Büren**

17 anni, corsa su sedia a rotelle, Sport Scholarship Future, Swiss Olympic Card Paralympics

- Allenamenti** Da 7 a 8 volte su cinque giorni a settimana
- Gare** Da 10 a 12 gare, soprattutto in Svizzera
- Successo più importante** Tre volte campionessa del mondo nei campionati del mondo juniori (USA 2008) (400 m, 1500 m e 5000 m)
- Obiettivo sportivo** Medaglia ai Paralympics
- Formazione** Classe sportiva in una scuola media di commercio
- Mestiere dei sogni** Impiegata di commercio o nel campo sociale

### **Gli impegni scolastici ti lasciano tempo a sufficienza per praticare il tuo sport?**

Per quanto mi riguarda attualmente do la priorità alla scuola, che per me è molto importante. A volte non è facile conciliare tutto quanto e vorrei poter avere più tempo libero a disposizione.

### **I tuoi insegnanti ti sostengono?**

Sì, frequento la classe sportiva in una scuola media di commercio. Per ottenere la maturità dobbiamo seguire quattro anni di scuola invece di tre. Abbiamo meno ore di lezione a settimana e quindi più tempo da dedicare agli allenamenti. Otteniamo facilmente il permesso di assentarci per le gare, soprattutto se le note sono buone.

### **I tuoi genitori condividono i tuoi obiettivi sportivi?**

Sì, totalmente. Non posso guidare la macchina e mio padre mi accompagna ogni volta, ciò che richiede grandi sforzi. La mamma mi aiuta di più a livello scolastico. Alle gare sono sempre presenti tutti e due.

### **Cosa pensano i tuoi genitori della carriera di sportiva di punta?**

In Svizzera è difficile vivere di solo sport. I premi in denaro sono pochi e molti atleti devono lavorare almeno al 25%.

### **I tuoi genitori ti accompagnano agli allenamenti e alle gare?**

Sì ma in parte mi alleno a casa e in sala di muscolazione.

### **Ti sostengono anche finanziariamente?**

Sì, in parte, anche perché ho trovato diversi sponsor.

## Swiss Olympic Talents Card

In stretta collaborazione con Gioventù+Sport e le federazioni sportive nazionali, Swiss Olympic assegna le cosiddette «Swiss Olympic Talents Cards nazionali e regionali» ai talenti che fanno parte di un programma di promozione in seno ad una federazione. La «Swiss Olympic Talents Card International» è attribuita ai talenti che grazie alle loro prestazioni ottengono una «Sport Scholarship Top» o una «Sport Scholarship Future». Chi è in possesso di una di queste tessere di regola può accedere ad una scuola che promuove lo sport e deve impegnarsi ad allenarsi con serietà e diligenza.

Gli allenatori, i responsabili del settore delle giovani leve o i responsabili dell'assistenza agli atleti delle federazioni sportive forniscono informazioni sulle prestazioni richieste per poter ricevere una «Swiss Olympic Talents Card» e sul modo in cui essa viene assegnata.

Per ogni sport esistono dei criteri per l'ottenimento di una «Swiss Olympic Talents Card». I risultati ottenuti in gara non sono l'unico criterio tenuto in considerazione, contano anche i test sulle prestazioni, le questioni legate all'evoluzione delle prestazioni, i fattori psicologici, il carico di allenamento, l'ambiente sociale, le premesse legate alla corporatura, la resistenza e lo sviluppo biologico. Diversi comuni e cantoni sostengono i talenti in possesso di una «Swiss Olympic Talents Card».

## Formazione e professione

Portare a termine una formazione consente di iniziare una carriera professionale durante e soprattutto dopo un periodo trascorso a praticare sport ai massimi livelli. Per poter coniugare al meglio sport di prestazione e formazione/professione è necessario frequentare una scuola con orari flessibili o essere alle dipendenze di un datore di lavoro flessibile. Ma non è sempre facile trovarne.

Una formazione professionale di base associata ad una carriera di sportivo di punta va preparata e pianificata bene. I genitori assumono un ruolo centrale nella scelta della professione.

Swiss Olympic collabora con una rete di consulenti di centri di informazione professionale, specializzati in consulenze per sportivi e allenatori. Diversi cantoni inoltre stanno allestendo dei pool di aziende di formazione favorevoli allo sport di prestazione.

## Militare

Con il concetto per il promovimento dello sport di punta, l'esercito esprime un chiaro riconoscimento allo sport di prestazione. Da una parte, il promovimento comprende la SR per sport di punta, che si svolge per 13 settimane a Macolin dopo cinque settimane di formazione generale di base, e i corsi di ripetizione di sport di punta. Durante le due formazioni l'accento viene posto anche sugli allenamenti specifici alle varie discipline sotto l'egida di allenatori di federazioni qualificati. Dall'altra agli atleti è offerta la possibilità, a determinate condizioni, di sfruttare i corsi di ripetizione per allenarsi in modo specifico nel loro sport.

[www.baspo.admin.ch](http://www.baspo.admin.ch) > Temi > Sport di punta > Promovimento dello sport di punta nell'esercito

**Severin Baumann**

16 anni, unihockey, squadra nazionale U18, Sport Scholarship Future, Swiss Olympic Talents Card International

<b>Allenamenti</b>	Da 3 a 4 volte a settimana in palestra, sala di muscolazione, jogging
<b>Gare</b>	16 partite a stagione e 7 o 8 di play-off
<b>Successi importanti</b>	Campione svizzero 2008 con gli U16, membro del quadro degli U19
<b>Obiettivo sportivo</b>	Giocatore di unihockey in Svezia o Finlandia
<b>Formazione</b>	Liceo
<b>Mestiere dei sogni</b>	Docente di educazione fisica

**Gli impegni scolastici ti lasciano tempo a sufficienza per praticare il tuo sport?**

A scuola spesso i test sono previsti tutti nelle stesse due o tre settimane e io devo organizzare molto bene il tempo che ho a disposizione per cominciare a studiare con largo anticipo. Ma finora non ho mai incontrato grandi difficoltà.

**I tuoi insegnanti ti sostengono?**

Sì, ad esempio mi capita di poter rinviare un test oppure di poter prendere congedo.

**I tuoi genitori condividono i tuoi obiettivi sportivi?**

I miei genitori hanno sempre giudicato lo sport qualcosa di eccezionale e mi hanno sempre detto che devo fare ciò che mi piace. In questo ambito mi hanno sempre sostenuto.

**Cosa pensano i tuoi genitori della carriera di sportivo di punta?**

Non penso che siano contrari. Sanno che lavoro duramente per raggiungere i miei obiettivi e che non sono soltanto un sognatore. Per loro comunque è importante che io porti a termine una formazione.

**I tuoi genitori ti accompagnano agli allenamenti e alle gare?**

Sì mi vengono a prendere agli allenamenti per evitare che rientri a casa troppo tardi e che non perda ore di sonno preziose. E inoltre assistono spesso alle partite casalinghe.

**Ti sostengono anche finanziariamente?**

Sì, io non lavoro e loro si assumono tutte le spese, ma il contributo di incoraggiamento di Swiss Olympic alleggerisce un po' il carico.

## Dove trovare aiuto

Le seguenti strutture conoscono la situazione dei giovani talenti e dei loro famigliari e offrono consulenze e aiuto.

### **Consulenza all'interno della federazione sportiva**

In ogni federazione sportiva nazionale i responsabili dell'assistenza agli atleti seguono e consigliano gli sportivi di punta. Inoltre fungono da persone di riferimento insieme agli allenatori.

Trovate gli indirizzi rivolgendovi direttamente alle federazioni sportive.

Le persone elencate di seguito possono fornire altre informazioni su determinati settori di promozione:

- Allenatori
- Responsabili dell'assistenza agli atleti
- Responsabile dello sport di punta/responsabile dei giovani talenti
- Responsabile per la pianificazione della carriera
- Coordinatore sportivo nella tua scuola
- Addetto cantonale alla promozione dei giovani talenti

### **Consulenza da parte di Swiss Olympic**

In qualità di organizzazione mantello, Swiss Olympic fornisce a tutte le federazioni sportive delle informazioni sulla pianificazione della carriera, sullo sport di punta e sulla scuola. Il settore «Career Services» di Swiss Olympic offre aiuto e consigli agli atleti di punta esordienti nella pianificazione della carriera e per quanto riguarda il modo di conciliare scuola e professione.

Indirizzo:

Swiss Olympic

Athletensupport/Career Services

Casa dello sport, casella postale 606, 3000 Berna

Tel. 031 359 71 34, fax 031 352 33 80

[careerservices@swissolympic.ch](mailto:careerservices@swissolympic.ch)

Ulteriori informazioni:

[www.swissolympic.ch/careerservices](http://www.swissolympic.ch/careerservices)

[www.swissolympic.ch/schulangebote](http://www.swissolympic.ch/schulangebote)

[www.swissolympic.ch/athletenbetreuer](http://www.swissolympic.ch/athletenbetreuer)

[www.swissolympic.ch/talentscard](http://www.swissolympic.ch/talentscard)

[www.swissolympic.ch/sportmedizin](http://www.swissolympic.ch/sportmedizin)

[www.swissolympic.ch/sporternaehrung](http://www.swissolympic.ch/sporternaehrung)

[www.swissolympic.ch/sportpsychologie](http://www.swissolympic.ch/sportpsychologie)

(le pagine del sito internet di Swiss Olympic sono solo in tedesco e in francese)

[www.gioventuesport.ch](http://www.gioventuesport.ch)

Copertina: Lara Gut, medaglia d'argento  
nella super combinata ai campionati  
mondiali 2009 di sci alpino,  
da sinistra a destra:  
Norma Tipaldi, fisioterapista  
Mauro Pini, allenatore  
Pauli Gut, papà  
Gabriella Almici Gut, mamma

**Impressum**

**Autore/Redazione:** Eva Woodtli Wiggenhauser

**Gruppo di**

**accompagnamento:** Sascha Korner Schoch, Ralph Rüdüsüli Laurent,  
Matthias Zurbuchen

**Traduzione italiana:** Testi&Stili, Bienne

**Layout:** Wiggenhauser & Woodtli, Benken ZH

**Foto:** Keystone / Kurt Schorrer / EQ Images

**Stampa:** Printgraphic AG Bern

**Editore:** Swiss Olympic, Ittigen a Berna

**1a edizione:** 2009

National Supporter



Leading Partners

