

## Commissione Tempo Libero dell' O.N.U.

**1 Diritto di praticare attività motoria.** I genitori devono avviare il bambino all'attività motoria per i ben noti vantaggi psicofisici, che non sono più recuperabili se si inizia tardivamente; il bambino può scegliere, sperimentare, cambiare gli sport che desidera.

**2 Diritto di giocare e divertirsi.** L'allenatore deve proporre il divertimento, il miglioramento psicofisico e l'educazione come obiettivo finale e non la vittoria, che crea tensione.

**3 Diritto di praticare sport in un ambiente sicuro e sano.** Cioè igienicamente a norma, con assistenza vicina in caso di infortunio, con a disposizione un telefono in caso di urgenza, senza pressioni agonistiche esagerate o selettive, senza pressioni farmacologiche.

**4 Diritto di essere allenato da personale adatto a quella fascia di età e qualificato.** Per evitare il rischio di esercizi sbagliati o che arrecano sovraccarico delle strutture in crescita o creano problemi psicologici.

**5 Diritto di essere trattato con rispetto.** Non è raro sentire l'allenatore che urla o ordina degli esercizi pesanti per punizione od osservare un genitore che sgrida il bambino, invece di incoraggiare e fornire il suggerimento tecnico giusto per migliorare e sdrammatizzare l'eventuale errore con una carezza o altro.

**6 Diritto del giusto riposo.** Lo studio, la malattia, la crescita richiedono dei carichi di attività motoria diversi a seconda dei periodi e le pause giuste, gli allenamenti troppo frequenti vanno ridotti e i riposi non devono essere ripresi come una colpa.

**7 Diritto del controllo della salute.** La competizione va riservata ai bambini in perfette condizioni psicofisiche e che lo desiderino, senza pressioni esterne con il rispetto del trattamento adeguato e il tempo giusto di guarigione e riabilitazione dai traumi, della gradualità della qualità e della quantità del carico di lavoro. Obbligatorio, e secondo la normativa vigente, il certificato di stato di buona salute fisica per le attività non agonistiche che lo richiedano ed il certificato di idoneità agonistica per gli sport agonistici dietro indicazione delle rispettive Federazioni sportive per quanto riguarda l'età di inizio.

**8 Diritto di competere con giovani di pari capacità.** Bisogna sforzarsi di praticare sportiva fra gruppi non solo omogenei per età cronologica ma anche per età ossea o maturità puberale, per avere le stesse probabilità di divertimento e di successo. Per gli sport di contatto l'attività deve essere anche in considerazione del peso.

**9 Diritto di pari opportunità.** Tutti i bambini devono poter giocare, senza far panchina, senza tenere conto del risultato agonistico, che sarà ricercato più avanti nel tempo.

**10 Diritto di non essere sempre un campione.** Non sempre il bambino può essere un campione o continuare ad esserlo; chi lo è può esserlo anche solo per un periodo.

