



Troppi impegni, pochi riposi: il calendario sportivo è diventato insostenibile?

Negli ultimi anni il mondo dello sport è cambiato profondamente. Le competizioni sono aumentate, i calendari si sono riempiti di nuovi tornei e gli atleti sono chiamati a scendere in campo sempre più spesso. Se da un lato i tifosi possono assistere a un numero maggiore di eventi, dall'altro cresce il dibattito su una domanda sempre più attuale: il calendario sportivo è diventato eccessivo?

Per i protagonisti in campo il tempo per recuperare è sempre più ridotto, mentre aumentano stanchezza, infortuni e non da ultimo le polemiche. Il calcio rappresenta forse l'esempio più evidente. Tra campionati nazionali, coppe, competizioni internazionali e impegni con le rispettive nazionali, molti giocatori disputano decine di partite in una sola stagione. A questo si aggiungono i lunghi viaggi, gli allenamenti e i ritiri, che riducono al minimo i periodi di recupero fisico e mentale.

Una situazione simile si osserva anche in altri sport come nel tennis, dove i migliori giocatori partecipano a tornei quasi tutto l'anno, e nel basket, con stagioni sempre più lunghe e ricche di appuntamenti. Se da un lato cresce l'interesse del pubblico e aumentano gli introiti economici, dall'altro emerge la necessità di tutelare gli atleti, vero patrimonio dello sport. Il risultato è un aumento degli infortuni muscolari, dello stress e della fatica accumulata dagli atleti e l'agenda fitta lascia sempre meno spazio al recupero fisico e mentale. Molti campioni hanno espresso pubblicamente la propria preoccupazione, sottolineando come il recupero sia fondamentale tanto quanto l'allenamento. Senza un adeguato riposo, infatti, diminuiscono le prestazioni e cresce il rischio di problemi fisici che possono compromettere intere stagioni.

Naturalmente esiste anche un altro punto di vista. Le federazioni e gli organizzatori spiegano che l'aumento delle competizioni risponde alla richiesta di tifosi, sponsor e te-



levisioni, che contribuiscono in modo decisivo alla crescita economica dello sport. Più eventi significano maggiori entrate, più spettacolo e più opportunità per club e atleti.

Lo sport vive di emozioni, ma anche di rispetto per chi lo pratica. Proteggere la salute degli atleti significa garantire competizioni di qualità e offrire ai tifosi uno spettacolo migliore. Un calenda-

rio più sostenibile potrebbe essere la scelta giusta per il futuro dello sport. Il dibattito è aperto: nel mondo dello sport moderno gli impegni aumentano, mentre i riposi diminuiscono. E il conto, prima o poi, lo pagano tutti.

Le società investono milioni sui propri campioni, ma spesso sono costrette a rinunciare a loro proprio nei momenti decisivi della stagione. Gli allenatori chiedono turn-over, i medici raccomandano prudenza e i calciatori denunciano un ritmo diventato difficile da sostenere. Giocare ogni tre giorni significa affrontare uno stress fisico e mentale continuo, con il rischio di compromettere rendimento e salute. La sfida per il futuro sarà trovare un equilibrio tra spettacolo e sostenibilità. Meno partite non significano meno emozioni, ma più qualità, maggiore intensità e atleti nelle migliori condizioni. Perché uno sport che non rispetta i tempi del recupero fisico e mentale rischia di perdere ciò che lo rende davvero speciale: **la capacità di regalare grandi prestazioni e autentiche emozioni.**

Di Maura Montenegro, coordinatrice di TNV

INQUADRAMI ORAI



ACCOMPAGNA I GIOVANI
DALLO SPORT AL MONDO DEL LAVORO

