

Parkour: disciplina spettacolare ma insidiosa. Per ora, però, nulla si muove a livello di prevenzione

# L'emulazione passa dal web

*Secondo lo psicologo dello sport Giona Morinini le nuove tecnologie e i social media aumentano la possibilità di imitazione tra gli adolescenti, rischiando di portare chi non è preparato a fare 'il passo più lungo della gamba'*

di Samantha Ghisla

Tutti pazzi per il Parkour. Basta trascorrere un sabato pomeriggio autunnale a Castelgrande per incappare in un gruppetto di ragazzini intenti a provare questa disciplina nata in Francia alla fine del secolo scorso e pressoché sconosciuta alla nostre latitudini fino a qualche anno fa. Si cimentano in salti dalla murata e capriole lungo piccoli pendii erbosi davanti ai presenti, filmando a vicenda le proprie performance. L'obiettivo è probabilmente quello di pubblicare su internet i video realizzati. Ed è proprio online che hanno trovato particolare seguito le esibizioni di Parkour e di Handstand del giovane bellinzonese Kevin Delcò, atleta munito di diploma G+S Coach che insegna questa disciplina sportiva nella scuola da lui fondata a Gorduno. Performance piuttosto estreme, che spaziano dall'ottenimento di due record mondiali scendendo le scale sulle mani, alla discesa in Handstand su uno skateboard lungo la strada cantonale in Val Calanca, pubblicata un mese fa su Facebook e YouTube. Imprese che chi non è altrettanto preparato non dovrebbe minimamente ambire a emulare. Ma qual è la reazione dei più giovani? Secondo Bru-

no Bernasconi dell'Ufficio per la prevenzione degli infortuni (Upi), effettivamente il pericolo di imitazione sussiste. L'Upi però non è attualmente impegnato nella sensibilizzazione in questo campo. «Facciamo campagne relative a sport, anche estremi, che vengono praticati da una grande quantità di persone. Non ci chiniamo su attività considerate fuori dalla norma», spiega Bernasconi. L'Upi auspicherebbe comunque che i video venissero accompagnati dalla raccomandazione di non imitare tali comportamenti. Come la frase utilizzata in tv 'Non fatelo a casa'. Lo stesso auspicio arriva anche da Marco Bignasca, capo Ufficio cantonale dello sport, che pure riconosce il forte impatto sui più giovani. «La fascia maggiormente a rischio di imitazione è quella attorno agli 11-12 anni», spiega. Sia l'Ufficio sport che la Polizia cantonale ticinese spiegano però di non occuparsi di sensibilizzazione in tal senso.

## 'Non si cerca il pericolo ma il superamento dei propri limiti'

Secondo lo psicologo dello sport Giona Morinini, la tecnologia da una parte ha il vanto di far conoscere discipline ancora nuove come questa, ma dall'altra rende fruibili immagini spettacolari di Parkour che potrebbero trarre in inganno chi le visiona, facendo pensare che si tratti di attività facilmente accessibili. «C'è il rischio che lo si pratichi in maniera spontanea, sottovalutando rischi, difficoltà e tutte le variabili che invece gli atleti tengono sotto controllo, come preparazione fisica e condizioni meteorologiche». Fondamentale, dunque, affidarsi a persone competenti per essere accompa-



Il bellinzonese Kevin Delcò durante uno dei corsi nella sua scuola fondata a Gorduno

TI-PRESS

gnati nello sviluppo delle proprie competenze. In caso contrario il rischio è di incappare in imprevisti che possono causare infortuni, spiega lo psicologo. Morinini precisa inoltre che di per sé chi pratica tali attività non va alla ricerca del pericolo, bensì della possibilità di andare oltre il proprio limite. «Bisogna però es-

sere consapevoli di non fare il passo più lungo della gamba, di non esagerare, altrimenti diventa pericoloso». Che sia uno sport ad alto rischio lo conferma, da noi contattata, anche la Suva, che pone il Parkour tra gli 'atti temerari assoluti', alla stregua di gare di rally, incontri di pugilato e speedflying. In caso di infortu-

no, cioè, gli assicurati vedrebbero dimezzato o annullato il contributo in contanti (indennità giornaliera o rendita per invalidità). Lo psicologo dello sport conclude sottolineando l'importanza di una prevenzione, parlando dei rischi e auspicando che le istituzioni offrano spazi dove potersi allenare in sicurezza.



Uno screenshot dal video di Delcò

## L'INTERVISTA

### 'Non ha nulla a che vedere con la competizione né con il confronto'

«C'era qualcuno da una parte e dall'altra che controllava il traffico di veicoli. E poi era di domenica». Kevin Delcò ci rassicura così quando gli chiediamo se il video girato a testa in giù a bordo di uno skateboard in Val Calanca non andasse oltre il limite della legalità, considerato poi che durante la discesa il giovane viene superato sulla cantonale da un furgoncino. In effetti, da nostre verifiche con la polizia grigionese, risulta che se una pattuglia l'avesse colto sul fatto, Delcò sarebbe stato sanzionato per infrazione dell'articolo 907 capoverso 5 del-

l'Ordinanza concernente le multe disciplinari 'Impiego di mezzi simili a veicoli su aree di traffico non autorizzate'. Multa? 20 franchi. A parte per la registrazione di performance particolari come questa, l'atleta ci spiega però che l'allenamento avviene principalmente all'interno. Ed è proprio in una palestra di Gorduno che assieme ad altri coach allena gli allievi dei suoi corsi. «La prima regola che insegno loro è che il Parkour è stato concepito solo a scopo di necessità. Non è una competizione né una disciplina in cui ci si confronta con gli altri, è una sfi-

da verso se stessi». Non tutti lo sanno, riconosce, «perciò capita che volendo dimostrare qualcosa che non si è in grado di fare ci si faccia male». Altri presupposti fondamentali sono avere una buona preparazione fisica e mentale. Dietro al risultato finale c'è infatti molto stretching, riscaldamento, allenamento per imparare ad attutire la caduta, avere equilibrio, resistenza, forza, controllo, coordinazione. Insomma, un percorso impegnativo che varia da persona a persona. «Io consiglio sempre di farlo in palestra per una questione di sicurezza»,

aggiunge. Sul timore di essere imitato, Delcò spiega: «Sono andato in una scuola elementare a presentare questo sport e in effetti le maestre mi hanno detto che durante la ricreazione alcuni allievi cercano di imitare questi salti, a volte facendosi male». Kevin precisa di non improvvisare mai e invita i suoi 'seguaci' a non cimentarsi mai in tali evoluzioni senza preparazione e senza aiuto. La prossima performance mondiale di Kevin Delcò sarà proprio un 'Extreme Handstand' sullo skateboard ed è prevista nei primi mesi del 2016 in Cina. SAM