

Su alcuni aspetti della medicina sportiva preventiva

di Francesco Mariotto

Seconda parte

Quanto siamo venuti via via esponendo in merito al processo evolutivo del ragazzo deve costituire serio motivo di meditazione nell'accingersi ad avviare il soggetto giovanissimo ad una attività sportiva o quanto meno deve far evitare di introdurre un ragazzo nello sport con superficialità e leggerezza.

IDONEITA' A PRATICARE LA ATTIVITA' SPORTIVA

Per idoneità a praticare l'attività sportiva deve intendersi la capacità dell'organismo innanzitutto di conservare, durante uno sforzo intenso, i vari equilibri interni il più possibile vicini a quelli relativi allo stato di riposo; secondariamente la capacità di ripristinare sollecitamente, al termine dello sforzo, gli eventuali equilibri che risultino turbati. In sostanza, in un ragazzo che intenda iniziarsi ad una attività sportiva bisogna considerare i riflessi fisici, fisiologici e psicologici che una tale attività motoria esaltata può generare nei suoi organi ed apparati, ma anche a livello della sua sfera emozionale e quindi psichica.

Da qui il duplice esame:

- delle possibilità fisiche di prestazione;
- della disposizione psicologica alla prestazione agonistica.

Le possibilità fisiche di prestazione da esaminare si possono così condensare:

a) la validità dell'apparato locomotore che si può saggiare mediante:
- la valutazione obiettiva della funzione articolare (motilità);
- la valutazione delle proprietà funzionali del muscolo (elasticità, contrattilità, tono). Si tenga però presente che queste sono legate anche all'impegno del S.N.C. che le attiva (condizioni psichiche).

2) - la forza muscolare che si può saggiare mediante:

- la dinamometria;
- i tests di Krauss e Weber (6 esercizi per i mm. addominali, dorsali

e ileo-psoas);

- il diagramma dei tre parametri proposto da Ikai e cioè:

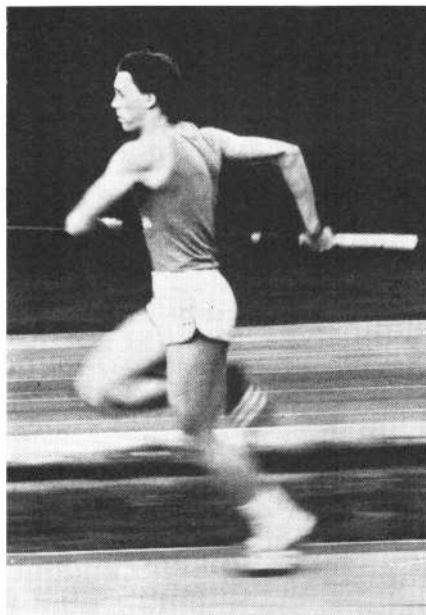
asse forza - forza resistenza
forza potenza

asse tempo - resistenza forza
resistenza velocità

asse velocità - velocità resistenza
velocità potenza

- il test del Comitato internazionale per la standardizzazione dei test di physical fitness (Città del Messico 1968) con i quali si intende valutare la potenza, la forza, e la resistenza dell'apparato muscolare. Eccone le prove contemplate:

- a) 50 mt. di corsa veloce;
- b) corsa di resistenza: 1.000 mt. per i maschi al di sopra degli 11 anni e 800 mt. per le femmine; 600 per i bambini di ambo i sessi al di sotto degli 11 anni;
- c) misura della forza isometrica (stretta di pugno con il dinamometro);
- d) sollevamento del corpo: agli anelli per i maschi, basculamento del corpo alla sbarra per le femmine;



(FOTO N.A.F.)

e) piegamenti del corpo passando dalla posizione di supino a seduto e ciò per 30''.

3) - La potenza aerobica o massimo consumo di ossigeno al minuto (o massima potenza muscolare). Le attività di tipo aerobico corrispondono alle attività di fondo.

La macchina umana raggiunge il massimo della sua potenza aerobica proprio durante l'età evolutiva e questo può spiegare certe performances di soggetti giovanissimi specie nel nuoto.

4) - La potenza anaerobica o massima potenza muscolare anaerobica. Le attività di tipo anaerobico corrispondono alle attività motorie intense ma di breve durata. La massima potenza anaerobica si ha verso il 20° anno di età.

Possiamo ovviamente avere anche attività di tipo misto aerobico-anaerobico come palla a volo, palla a mano, calcio, pallacanestro. Vorremmo anche precisare che il massimo rendimento di prestazione può essere dovuto, oltre che alla migliorata potenza aerobica, anche al migliorato rendimento meccanico legato alla migliorata esecuzione del gesto sportivo.

5) - Le qualità neuro-motorie individuali (prontezza della risposta allo

a) stimolo. Ecco allora che per saggiare le doti di velocità, potenza e resistenza possiamo far fare:

- salto in alto, salto in lungo, lancio del peso, corsa, sollevamento pesi;

b) per saggiare la coordinazione, la agilità e la velocità:

- corsa a spola o alle tre pietre.
- o scambio delle 3 clave, ecc.

6) - Le caratteristiche anatomico-funzionali ovvero se il soggetto è rigido o sciolto, se longilineo, brevilineo o normolineo, ecc.).

Vanno poi aggiunti gli esami di routine, fisici, fisiologico, di laboratorio, ecc.

B) La disposizione psicologica di prestazione agonistica.

E' legata alla costituzione psichica del soggetto, alla sua sfera emozionale e caratteriale. Il soggetto può cioè essere: tachipsichico, bradipsichico, ipoemotivo, iperemotivo, introverso, estroverso, volubile, equilibrato

LA ATTITUDINE A PRATICARE UNA SPECIFICA ATTIVITA' SPORTIVA

Si configura con quel particolare aspetto della idoneità alla attività sportiva che evidenzia la disposizione psicosomatica individuale la quale, mediante l'applicazione di tutta la personalità del soggetto e mercé un positivo processo di maturazione e di apprendimento, riesce a conseguire un rendimento altamente qualificato in una specialità semplice (individuale) o complessa (gara multiple come il decathlon). In sostanza si può dire che la idoneità alla attività sportiva è una idoneità generica mentre la attitudine sportiva è una idoneità specifica.

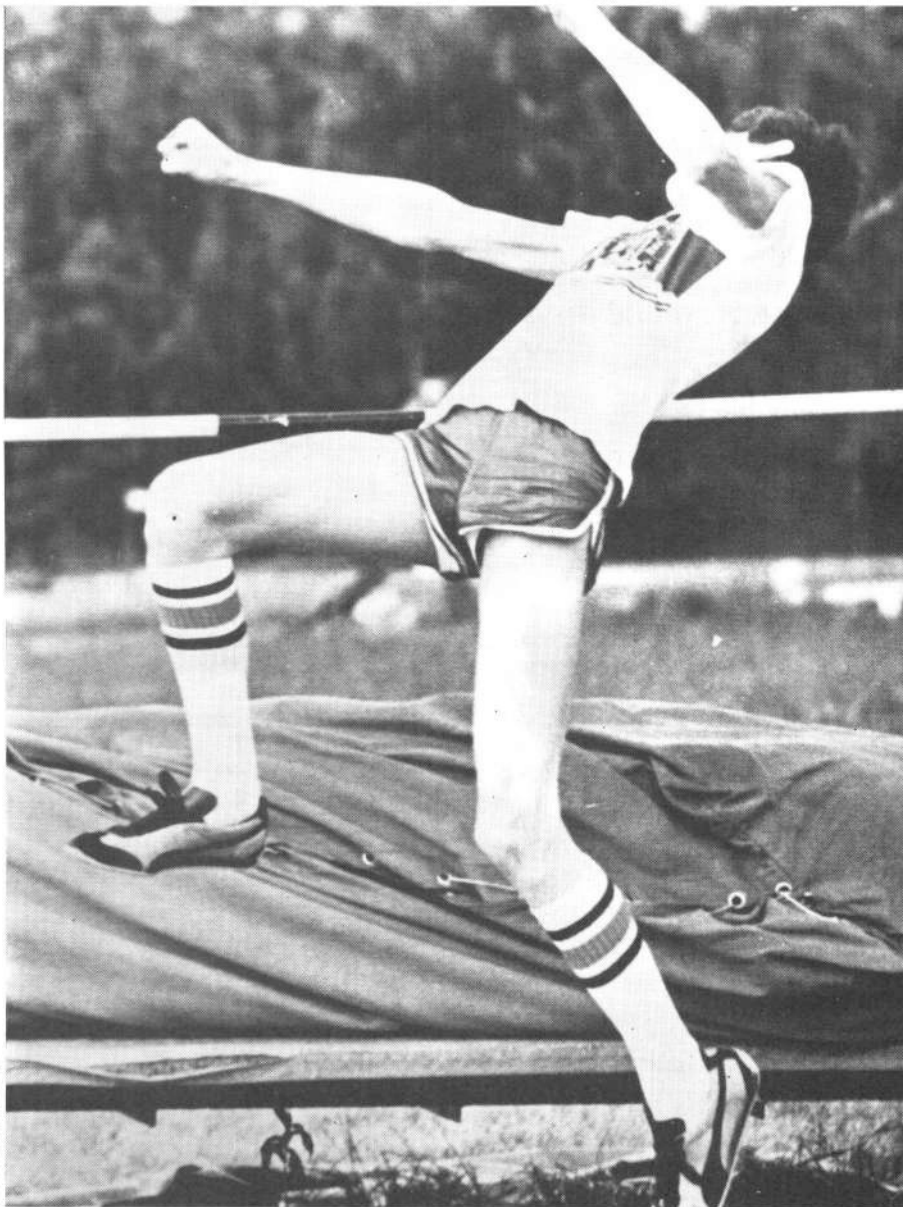
Non è facile individuare di primo acchito gli estremi di tale attitudine poiché se è vero che una valutazione può essere possibile sotto il profilo fisico ed anche psichico, grazie ad elementi macroscopicamente apprezzabili e rilevabili, valutabili quindi quantitativamente e qualitativamente, vi sono anche degli elementi strettamente individuali che si manifestano solo successivamente. Intendiamo riferirci alla "passione" molla che talvolta risulta determinante nel conseguimento di determinati obiettivi agonistici, e la "classe" ovvero la inclinazione specifica a praticare quella data specialità conseguendo il miglior rendimento con il minimo sforzo.

Come già accennato la valutazione dell'attitudine sportiva va fatta sia sotto il profilo fisico che sotto il profilo psichico.

Nel quadro di una valutazione fisica si tiene presente della condizione delle masse muscolari, della lunghezza delle leve, della potenza aerobica ed anaerobica, delle doti individuali di scatto, velocità, agilità destrezza, forza, resistenza, ecc. in rapporto alle prestazioni richieste dalle varie specialità.

Sotto il profilo psicologico invece si terranno presenti soprattutto quattro elementi:

a) il soggetto deve avere una personalità sana ed equilibrata, priva quindi di complessi o di tare neu-



(FOTO N.A.F.)

rotiche o costituzionali;

b) deve ovviamente possedere una notevole carica aggressiva evidenziata dalla ferma volontà di vincere; carica aggressiva però educata, ovvero carica agonistica, che lo spinga a ricercare intensamente il successo sempre però nel rispetto delle regole del gioco;

c) deve possedere una buona resistenza alle frustrazioni che si incontrano molto spesso nei vari campi delle attività, e quindi anche nel campo dell'attività sportiva. Citiamo ad esempio le critiche della stampa, le critiche dei dirigenti e dei compagni; la impossibilità di operare sempre ad un livello massimale; motivi di ordine sentimentale, ecc.

Bisogna riconoscere lealmente il valore dell'avversario; accettare qualsiasi verdetto, anche se negativo; qualsiasi decisione arbitraria anche se ritenuta non giusta, ecc.; d) ed infine il soggetto deve possedere una stabilità emotiva che gli consenta di affrontare la gara

con il massimo impegno dimostrando un equilibrato comportamento sia prima che dopo la gara stessa. Lo sforzo per conseguire tale andamento è senz'altro sinonimo di idoneità psicologica all'attività sportiva poiché l'atleta passa da un clima di serenità, ad un clima da "gladiatore" in cui deve colpire per primo per vincere. Subito dopo la gara però deve rientrare nel clima di serenità. Se uno possiede questa adattabilità o malleabilità di adattamento, può molto facilmente ambientarsi con compagni, dirigenti, arbitro, avversari, pubblico, stampa, ecc. Può anche accettare le rinunce di vario genere che il tipo di attività e le aspirazioni di affermazione gli richiederanno.

Diremmo, in una parola, che tutto ciò gli consente "una grande economia psichica", condizione prima, in uno con la passione e la classe, per attingere agli obiettivi a cui aspira.