



Sport... e corretti stili di vita

Numero 2 del 17 febbraio 2014

A cura del

Dott. Sergio Zita

Responsabile sportello CONInforma

ATTIVITA' FISICA E SPORT IN ETA' EVOLUTIVA

L'età di avviamento dei bambini alla pratica sportiva preoccupa non solo nel definirla, ma anche e soprattutto nel voler indicare i probabili rischi "dell'agonismo precoce", senza tener conto dei danni che può provocare il "sedentarismo precoce".

Il bambino, libero di muoversi a suo piacimento fino all'età scolare, di fatto si trasforma in un sedentario a pieno tempo, appena comincia a frequentare la scuola elementare: per lunghe ore sta seduto nei banchi di scuola e, come se non bastasse, continuerà a star seduto anche a casa davanti al computer, alla play-station o al televisore.

Quindi, la crescente diffusione del benessere e della tecnologia sono le cause sociali di quella sindrome chiamata "MALATTIA IPOCINETICA".

Questa sindrome è caratterizzata dall'interessamento di uno o più dei grandi apparati, che nei ragazzi va sotto il nome di "**paramorfismi dell'età evolutiva**" che riguardano: l'**IPOTONIA MUSCOLARE** ed il "**NON USUS**" dei vari organi ed apparati.

Il paramorfismo che si mette in evidenza nel corso dell'età evolutiva non è soltanto quello relativo a difetti di portamento o atteggiamento posturale viziati, ma l'incapacità da parte dell'apparato cardio-circolatorio e respiratorio (valori di volumi respiratori polmonari sia statici che dinamici diminuiti) di rispondere in maniera adeguata ad uno sforzo anche di lieve entità e limitato nel tempo. Questo è un quadro sintomatologico di facile riscontro nei giovani.

E non si possono trascurare, tra i paramorfismi dell'età evolutiva, tutte quelle situazioni psicologiche che caratterizzano il "bambino difficile", quello che ha un apprendimento motorio meno vivace della media, quel bimbo insomma che, inserito in gruppo di coetanei praticanti attività fisica e motoria ha difficoltà a ricevere stimoli educativi sia dal punto di vista motorio che comportamentale.



Sport... e corretti stili di vita

Altro paramorfismo è il frequente riscontro di sovrappeso corporeo che, con il passare del tempo, genera altri paramorfismi a livello muscolare e scheletrico.

Tra i paramorfismi classici e di facile riscontro, vanno ricordati quelli legati all'apparato muscolo-scheletrico, in particolare "l'atteggiamento scoliotico", cioè le deviazioni laterali della colonna vertebrale senza rotazione dei corpi vertebrali.

Altri paramorfismi sono le "iperlordosi" del tratto lombare della colonna e le "cifosi" cervico-dorsali, il "varismo" ed il "valgismo" delle ginocchia, il "valgismo" dei piedi e l'appiattimento della volta plantare.

Il paramorfismo che possiamo prendere maggiormente in considerazione è quello **METABOLICO**, cioè l'obesità che con il passare del tempo sta raggiungendo più del 25% della popolazione giovanile sana.

In questi soggetti le difficoltà motorie sono particolarmente tendenti alla cronicizzazione in quanto i bambini mostrano uno scarso dinamismo di base.

Tra la popolazione giovanile, nel confronto tra coloro che praticano esercizio fisico ed i sedentari, in questi ultimi si è potuto rilevare una maggiore predisposizione alla instabilità emotiva, alle bugie, alla balbuzie, all'enuresi notturna, all'onicofagia.

Quadri, questi, che nell'insieme possono considerarsi veri e propri paramorfismi psicologici.

Ai paramorfismi si contrappone quella che viene definita "**SALUTE DINAMICA**", rappresentata dal benessere psico-fisico derivante non soltanto dalla mancanza di malattie o malformazioni, ma caratterizzata da una buona capacità di adattamento al lavoro fisico.

Tale condizione può essere ottenuta attraverso l'allenamento sportivo, che nei ragazzi richiede continuità, ritmo e intensità adeguati, tali da promuovere gli opportuni adattamenti a carico dei vari organi e apparati.

L'allenamento sportivo è in grado di produrre una serie di benefici e di vantaggi che interessano l'intero organismo, dall'apparato di sostegno al comportamento e alla personalità del ragazzo sportivo.

L'educazione motoria, migliorando le doti di coordinazione neuro-muscolare, consentirà, in tempi brevi, miglioramenti sia nella postura che nell'atteggiamento; si avrà una migliore resistenza organica, si potranno correggere i paramorfismi muscolo-scheletrici. L'apparato cardio-circolatorio trarrà beneficio con evidente bradicardia e l'apparato respiratorio con bradipnea da esercizio; anche la pressione arteriosa si manterrà in un "range" ottimale, che sicuramente avrà una azione preventiva nei confronti dell'ipertensione dell'età adulta.



Sport... e corretti stili di vita

L'apparato respiratorio, rispondendo all'esercizio fisico regolare e continuativo, produrrà nel ragazzo un miglioramento della capacità respiratoria, grazie ad una più efficace dinamica costo-diaframmatica.

Nell'avviare i soggetti in età evolutiva alla pratica di una qualsiasi attività motoria, è indispensabile che i programmi di allenamento rispettino le caratteristiche morfologiche e funzionali dei piccoli sportivi interessati. Tali programmi dovranno, in maniera preponderante, essere dedicati al miglioramento di tutte le qualità fisiche del soggetto, dando però maggior spazio all'apprendimento delle tecniche sportive e all'incremento delle qualità fisiche non necessariamente allenabili attraverso elevati carichi di lavoro.

Si tratta pertanto di migliorare in particolare la destrezza, la rapidità di esecuzione, la mobilità articolare; in dose giusta, anche le doti di resistenza organica, mentre le qualità relative alla forza muscolare (forza massimale, forza resistente ed esplosiva) possono essere potenziate a sviluppo puberale avvenuto.

Requisito fondamentale in età giovanile è la “**multilateralità**” del programma di allenamento, il cui scopo principale deve essere quello di ottenere un miglioramento globale di tutte le qualità fisiche.

L'esercizio fisico deve essere organizzato e strutturato come “allenamento sportivo” attraverso il quale i ragazzi possano apprendere una elevata quantità di movimento.

Qualunque sport pratici, il ragazzo sportivo non deve svolgere un'attività di “allenamento unilaterale”, ossia allenare e sviluppare prevalentemente la qualità fisica principale della disciplina sportiva praticata, ma un “allenamento multilaterale” che favorisca lo sviluppo parallelo e contemporaneo delle qualità psicofisiche allenabili nel ragazzo, utilizzando esercitazioni varie, alternate e polivalenti.

Pertanto, la “multilateralità” del processo di allenamento deve essere il principio fondamentale dell'allenamento in età giovanile.

Per i primi due anni l'allenamento sarà rivolto al miglioramento della **destrezza**, della **mobilità articolare**, dell'**agilità**, della **fluidità** ed **economia** dei movimenti.

Solo intorno ai 9-10 anni, ci si può dedicare ai programmi di allenamento che saranno rivolti all'acquisizione dell'**abilità tecnica** specifica in senso stretto.

Sport... e corretti stili di vita



Tante volte la disciplina sportiva praticata dai ragazzi in età evolutiva risente delle scelte e delle preferenze dei genitori, invece al momento dell'inizio di un'attività sportiva ci si dovrebbe avvalere anche e soprattutto della conoscenza scientifica e della esperienza specifica degli operatori sportivi (medici specialisti e tecnici competenti) che, nel rispetto delle scelte del bambino, siano in grado di consigliare, tra le tante discipline, quelle che meglio si addicono alle sue caratteristiche cliniche, morfo-funzionali e psicologiche.

Per tutto quanto è stato sin qui detto a proposito delle caratteristiche antropometriche e fisiologiche dei soggetti in età evolutiva, delle particolarità delle varie qualità fisiche e della loro evoluzione nel tempo, nonché delle peculiarità dei gesti tecnici e dei regolamenti delle varie discipline sportive, si ritiene che per i ragazzi in età tra i 6 e i 14 anni, senza differenza di sesso, siano proponibili in particolare gli sport di destrezza e gli sport di squadra.

Tra i primi, la ginnastica ricopre certamente un ruolo fondamentale, sia come attività motoria di base e propedeutica per tutte le discipline sportive, sia come attività sportiva specifica tra le più complete e armoniche. Per lungo tempo si è dibattuta, nel mondo medico, l'opportunità di avviare i giovanissimi verso la pratica di discipline sportive cosiddette ad impegno monolaterale, scherma e tennis in particolare. In realtà questa controversia non trova obiettive giustificazioni, in quanto, se i programmi di allenamento, anche di queste discipline, vengono realizzati nei tempi opportuni e nei modi corretti, essi non possono arrecare alcun danno alle strutture del bambino, ma al contrario ne favoriscono lo sviluppo armonico.



Sport... e corretti stili di vita

Un particolare tipo di destrezza motoria è quello che si realizza in acqua, legato all'acquisizione delle tecniche di galleggiamento e di avanzamento dei vari stili di nuoto.

Il nuoto, quindi, può essere indicato come sport di iniziazione in quanto consente al bambino di imparare a muoversi in un mezzo naturale e a lui congeniale.

Anche la pratica dell'atletica leggera può inizialmente far parte delle attività sportive di iniziazione, quando attraverso lo stimolo della coordinazione neuromuscolare e più generalmente della destrezza, il bambino viene avviato ad apprendere l'ampia gamma di gesti specifici di questo sport (marcia, corse, salti, lanci).

Con le denominazione di «sport di squadra» si intendono i giochi sportivi, cioè quelle attività atletiche caratterizzate dalla corsa e dal contrasto per impadronirsi di una palla o un attrezzo rotondeggiante che il giocatore tenterà di indirizzare verso una rete o una meta.

I più noti e diffusi sono il calcio, la pallacanestro, la pallavolo, il rugby, la pallamano, l'hockey. Questi sport hanno il vantaggio di essere fondamentalmente dei giochi praticati sportivamente e quindi con necessità di sviluppare in pratica tutte le doti atletiche, ma in grado di conservare l'aspetto più affascinante della pratica sportiva, l'aspetto «ludico», cioè il piacere di correre e di contrastare divertendosi, fino all'esaltazione che si raggiunge nel momento di segnare una rete o un canestro o una meta.

In tutti i giochi sportivi si sollecitano non solo le strutture muscolo-scheletriche, ma anche e soprattutto i grandi apparati, cioè l'apparato cardiocircolatorio e quello respiratorio, che devono garantire il rifornimento energetico richiesto dallo specifico lavoro muscolare.

Dalla terza infanzia (6 anni) fino alla pubertà (15-17 anni) l'allenamento sportivo deve far parte delle componenti educative irrinunciabili, perché tra le più formative della personalità, delle strutture e degli apparati del soggetto in evoluzione psico-somatica.

La pratica di una attività sportiva organizzata da parte di bambini e ragazzi non solo non è dannosa, ma rappresenta un fondamentale bisogno sia preventivo, sia fisiologico, sia psicologico. Solo la pratica di un'attività sportiva organizzata consente infatti nella società moderna di svolgere quell'attività fisica che sola può prevenire i danni prodotti dal sedentarismo, oggi in continuo aumento.

Il medico ha quindi il compito di incoraggiare la pratica sportiva e nel contempo di prevenirne gli eccessi.