

Con il sostegno di:



La costante ricerca della migliore prestazione sportiva

Si può praticare lo sport per diversi motivi, ma due di questi sembrano dominare nei sondaggi nazionali: salute e divertimento, citati da oltre il 95% degli intervistati come motivi (molto) importanti. Misurare i propri limiti (46%), perseguire prestazioni personali (ca.49%), misurarsi con gli altri (18%), allenarsi per competizioni/eventi (22%), la forma più agonistica dello sport appare quindi con cifre più modeste, ma comunque significative.

La prestazione sportiva, e in particolare quella di alto livello, si compone di numerosi fattori. Il risultato finale dipenderà della presenza o meno di questi elementi. Consideriamo quale situazione iniziale quella esposta nel grafico seguente:



Secondo fonti scientifiche, la combinazione dei cromosomi materni e paterni, l'eredità o la genetica, determina fino al 60% le caratteristiche del futuro essere, ragione per il quale si può dire che la migliore raccomandazione che si può fare ad un giovane che vuole avvicinarsi allo sport agonistico è ... di scegliere con molto cura i suoi genitori! Uno degli elementi fondamentali per un'ottima prestazione sportiva è la salute, considerata in maniera globale e definita (OMS) come uno stato di benessere somatico, fisico, psichico e sociale. Quest'ultimo punto è meno in relazione con l'eredità, mentre i primi lo sono in maniera preponderante. Un altro elemento determinante per un ottimo rendimento sportivo è la costituzione corporea. È quasi impossibile ave-

re successo se non si misura almeno 2 metri nella pallavolo o pallacanestro. Considerazioni analoghe possono essere fatte anche per la ripartizione delle fibre muscolari (lente o rapide). Anche il cosiddetto "talento" ha un'elevata partecipazione congenita. Leggere il gioco, anticipare, riuscire in un colpo di genio sono cose difficili – ma non impossibili – da imparare. Questo capitale genetico è da considerare come un potenziale, ma che deve essere utilizzato in maniera corretta, altrimenti serve a poco.

Se il 60% dei doni sono (per il momento ancora!) fuori controllo, rimane un 40% di potenziale di miglioramento attraverso la preparazione. L'allenamento e il recupero, parte spesso dimenticata, permettono di sfruttare delle caratteristiche capitali per la realizzazione di una grande prestazione. I diversi fattori della condizione fisica – le capacità aerobiche ed anaerobiche, la forza, la velocità, la mobilità e la capacità di coordinazione – possono essere migliorate in maniera mirata secondo i bisogni specifici della disciplina. Per questo, deve essere stabilito un piano di allenamento preciso, strutturato, da un allenatore competente. Anche se l'empirismo fa ancora parte dei programmi d'allenamento, le scienze motorie hanno fatto notevoli progressi. In particolare le neuroscienze, per le quali è importante seguire le nuove conoscenze e loro applicazioni pratiche. Non c'è più molto posto per l'improvvisazione! Inoltre, per garantire un ottimo utilizzo del capitale a disposizione, è utile prevedere un sostegno psicologico secondo i propri bisogni. Inutile sottolineare a questo il ruolo capitale dell'allenatore! Malgrado tutti i progressi scientifici della fisiologia, della medicina, delle scienze motorie e della neuroscienza, il successo dipende in gran parte dall'

"ambiente" nel quale si sviluppa l'attività mirata alla prestazione dell'individuo. È fondamentale per un giovane sportivo il quadro familiare. Senza un sostegno dei genitori sarà praticamente impossibile raggiungere il successo, ma fare troppo può anche avere degli effetti molto negativi. I genitori devono evitare di cercare di realizzare attraverso il proprio figlio le ambizioni personali. Accanto alla famiglia, può essere utile un direttore di scuola e dei maestri comprensivi e in seguito un maestro di tirocinio o un datore di lavoro in grado di capire i bisogni del giovane sportivo. E perché non introdurre nel team un buon medico sportivo?

Considerata così, la performance sportiva diventa ancora più complessa e si potrebbe rappresentare in questo modo:



È chiaro che il doping non merita nemmeno che se ne parli, anche se sarebbe naïve non menzionarlo. Al posto suo si potrebbe menzionare il ruolo di una buona alimentazione e il rispetto della personalità dell'atleta, soprattutto in giovane età.

La ricerca della prestazione sportiva è un compito difficile, ma che vale la pena di tentare, se ci sono gli ingredienti indispensabili. Ci vuole pazienza, umiltà e carattere.

*Dr. med. P. Jenoure
Ars Ortopedica,
Clinica Ars Medica, Gravesano*