

Sport agonistico

Quanto incide sullo sviluppo fisico del bambino lo sport a livello agonistico? Vale per qualsiasi tipo di sport?

a cura del Dott. Gaetano Iachelli (medico sportivo)

Ho due bambini di 8 e 10 anni che praticano sport a livello pre-agonistico (ginnastica artistica e pattinaggio artistico); mi piacerebbe conoscere meglio quale può essere l'influenza di un allenamento costante sullo sviluppo fisico del bambino, visto che il medico sportivo mi ha detto che lo sport, e di conseguenza lo sviluppo della massa muscolare, rallenta o arresta la crescita in altezza. E' vero e in quali condizioni ciò si verifica? Vale per qualsiasi tipo di sport? Come si spiega allora la presenza di tanti campioni molto alti visto che, per arrivare a certi risultati, si comincia sicuramente da piccoli?

L'allenamento in età pre-puberale (come nel caso dei suoi bambini) riveste un ruolo molto delicato per il futuro sviluppo delle varie aree della personalità (cognitiva, sociale, emotivo-affettiva e motoria) e quindi in chiave formativa diventa uno strumento metodologico di assoluto valore. Non è tanto la costanza, che anzi potrebbe essere un fattore favorente la crescita, **ma piuttosto la quantità e la qualità** dei carichi a cui vengono sottoposti i ragazzi e i relativi sistemi applicativi che possono costituire un fattore favorente o deleterio ai fini dello sviluppo.

L'obiettivo principale nel pre-agonismo è la promozione della maturazione delle capacità organico-muscolari (forza, resistenza, velocità, mobilità, metabolismo aerobico, anaerobico lattacido) e coordinative in particolare, nel rispetto delle soglie maturative delle varie aree della personalità. La logica allenante deve essere di tipo estensivo, nel rispetto dei principi di multilateralità (**obiettivo dello sviluppo di tutti i lati dell'atleta** - funzioni, qualità fisiche, capacità e forme di movimento in maniera più estesa possibile) e polisportività, principio per il quale il bambino /ragazzo deve essere abituato ad una pratica motoria varia, sia negli esercizi dei singoli sport, che nella sperimentazione di più sport. In tal modo l'avviamento allo sport e l'allenamento pre-agonistico diventano un progetto educativo che ha per fine la formazione della persona e non già primariamente il risultato sportivo; anzi quest'ultimo rappresenta un mezzo importante per garantire una sana competizione (prima verso se stessi e poi verso gli altri), fondamentale fattore di crescita psicologico e sociale. Altresì, l'atteggiamento accogliente dell'allenatore e un clima motivante rendono ragione di una scelta ad orientamento educativo piuttosto che di un atteggiamento selettivo e di precoce specializzazione.

E' di fondamentale importanza **che la pianificazione dell'allenamento** a quest'età tenga conto sia delle reali possibilità di apprendimento (motorio), sia dello sviluppo dei requisiti psico-fisici per svolgere un determinato carico di lavoro. Se tutto ciò verrà rispettato lo sviluppo sarà l'armonico risultato di un ciclo evolutivo in cui maturazione psicofisica, apprendimento e appunto sviluppo saranno fattori interdipendenti a sostegno della salute e della crescita. In sintesi quindi la proposta motoria pre-agonistica, per essere proficua ai fini dello sviluppo deve rispondere ai seguenti requisiti: essere divertente, secondo il bisogno di stimolazione e eccitamento neuro-motorio di cui il bambino ha bisogno; essere

dimostrazione della possibilità di acquisire competenze, adeguate alle capacità, secondo il bisogno di acquisire abilità del bambino; proporre lo stare con gli altri, nel rispetto di norme e regole, secondo il bisogno di affiliazione; rappresentare il giusto equilibrio tra capacità del bambino e richieste psicomotorie poste dallo sport scelto; essere non troppo facile né troppo difficile l'apprendimento per il bambino; essere occasione di consolidamento degli schemi motori; costituire un'occasione biologica ineguagliabile di prevenzione e/o correzione di problemi di sviluppo. Il non rispetto di questi obiettivi comporta, ovviamente, dei rischi per la crescita del ragazzo.

L'applicazione motoria unilaterale precoce, ripetitiva, standardizzata limita lo sviluppo delle capacità motorie e quindi la possibilità di raggiungere e mantenere elevati livelli sportivi. Pone il rischio di vedere interrotte persino quelle qualità che si allenano in maniera specifica, poiché ne condizionano l'adattamento graduale e quindi ulteriore possibilità di sviluppo; inoltre è causa di ripetuti traumi, poiché sistemi apparati e organi sono sottoposti a stress troppo precocemente rispetto alle loro possibilità di resistenza. Da un punto di vista motivazionale causano, in seguito alla monotonia degli allenamenti, frequenti abbandoni; infine, ma di rilevante importanza, è proprio questo tipo di attività che può determinare interferenze negative con la crescita in seguito ad alterazioni ormonali, di quegli ormoni che costituiscono il prerequisito fisiologico per l'avvento della pubertà. In riferimento all'altezza è necessario sottolineare che essa dipende massimamente da fattori genetici, e quindi non è influenzabile dallo sviluppo della massa muscolare. Piuttosto la presenza di campioni molto alti in determinati sport è frutto di una selezione prima e specializzazione poi verso un modello sportivo che richiede appunto per emergere determinate caratteristiche staturali.

La ginnastica artistica e il pattinaggio, sport che richiedono un avviamento precoce, possono nascondere insidie serie ai fini della crescita se gestite da istruttori poco preparati. A fronte di ciò tuttavia, se utilizzate razionalmente da un punto di vista metodologico e in maniera corrispondente allo sviluppo fisico e allo stato di preparazione tecnica di chi si appresta a praticarli, offrono motivi interessanti non solo per lo sviluppo polimorfo della motricità, ma danno un impulso decisivo anche ad aree come quella cognitiva e relazionale.

Pertanto il mio consiglio finale è quello di non preoccuparsi tanto del rischio insito in una determinata pratica sportiva, quanto della preparazione e della cultura sportiva dell'allenatore/educatore, in quanto ogni sport in sé rappresenta un progetto di crescita della persona.