

Con il sostegno di:



Bambini e adolescenti, crescita e sport

In molte discipline lo sport viene praticato in modo strutturato e organizzato già a partire dagli anni giovanili. Questo giustifica una riflessione sulla relazione tra sport e crescita.

In tutte le discipline che prevedono l'opportunità di iniziare precocemente l'attività sportiva vengono create delle categorie d'età, spesso di due anni in due anni. A prima vista, questa soluzione può sembrare giusta, poiché in questo modo i bambini con uno stadio di sviluppo più o meno simile possono "incontrarsi" in modo equo. Ma nella pratica, purtroppo, questa idea non si concretizza sempre facilmente. Basta osservare su un terreno di calcio una squadra di juniores per constatare le grandi differenze di sviluppo che si incontrano in un gruppo considerato come omogeneo.

In questo sport organizzato non è raro che venga richiesta dalla società una visita di idoneità, nella quale vengono rilevate diverse misure antropometriche come l'altezza e il peso. Questi valori vengono introdotti in curve della crescita e quindi presentati e spiegati ai genitori. Quando i valori della statura e del peso sono fuori dai limiti mediani (+/- 3%), si possono trovare delle difficoltà nel spiegare la situazione ai presenti. Cosa dire a parenti non consapevoli di questa situazione? Che cosa fare se il pediatra, per esempio, ha constatato la situazione ma non ha preso in considerazione la relazione importante tra crescita e sport agonistico? Si deve immediatamente praticare una radiografia del polso con la quale si può determinare l'età biologica o determinare, con l'aiuto di un prelievo, il livello dell'ormone della crescita? Quali sono i punti importan-

ti in questa relazione tra crescita e sport agonistico?

Per prima cosa è importante ricordare che il bambino non è un modello ridotto dell'adulto, ma che funziona quantitativamente e qualitativamente in modo diverso. Questo è dovuto al fatto che la crescita induce numerose reazioni fisiche, psichiche e psicosociali che influiscono molto sull'attività sportiva. Un altro punto è che lo sviluppo di una persona è una cosa individuale e non funziona in maniera lineare. La crescita dipende da fattori genetici (p.es la statura dei genitori), dall'alimentazione, da fattori endocrini e altri ambientali. Inoltre la crescita avviene a fasi: dalle fasi rapide, come quella del primo anno di vita, o quella della pubertà, alle fasi più lente come ad esempio il periodo prescolastico. L'aumento della statura e quello del peso, così come lo sviluppo dei diversi sistemi organici vanno parallelamente. Per l'attività sportiva è importante sapere che diversi segmenti corporei hanno un'intensità di crescita che varia, quindi vengono modificate le proporzioni corporee, ciò che costituisce un aspetto significativo per la capacità di prestazione. Un aspetto molto importante, secondo noi, è spiegare il fenomeno della crescita in relazione allo sport attraverso la differenza tra l'età anagrafica e l'età biologica effettiva del giovane. Vengono distinti sviluppo normale, sviluppo accelerato e sviluppo ritardato. Tra i due estremi, si possono incontrare delle differenze che possono andare fino a 5 anni per con la stessa data di nascita! È facile rendersi conto delle conseguenze sportive sul campo di queste variazioni così importanti. Ancor di più se si considera che non solo la statura ma anche lo sviluppo generale si comporta allo

stesso modo. E quindi anche la forza, la capacità aerobica o la rapidità seguiranno un modello individuale. Questi argomenti dimostrano che in realtà, la scelta delle categorizzazioni d'età non è un'ottima idea e questo aspetto dev'essere considerato quando si giudica il risultato ottenuto da un giovane (anche quando si attribuiscono le note nelle lezioni di ginnastica). L'osservazione del mondo sportivo dimostra quanti giovani talenti sono andati persi per mancanza di considerazione di questi fattori biologici importantissimi. Un rischio simile tocca anche coloro che hanno uno sviluppo accelerato e che vengono allenati come se fossero già ragazzi di età superiore. I rischi di danni da sovraccarico non sono da prendere alla leggera.

Ritorniamo alla situazione iniziale e all'esame di idoneità dove vengono scoperti dei livelli di crescita al limite di ciò che viene considerato come "normale", soprattutto nel caso delle piccole stature. Dal punto di vista medico, queste misure sono valori normali, ma dal punto di vista sportivo possono essere chiaramente svantaggiose. Per quanto ci concerne, discutiamo della situazione con i genitori, cerchiamo eventualmente un contatto con il pediatra se è il caso, e informiamo la direzione tecnica della società per vedere se non c'è la possibilità di far giocare il ragazzo con uno sviluppo più lento in una categoria più bassa. La Federazione Svizzera di calcio ad esempio prevede questa opzione. Cerchiamo in ogni caso nel migliore dei modi di evitare una medicalizzazione della problematica, raramente necessaria, stressante e cara, e spesso inutile. Ma è importante conoscere questo problema, che non è così raro.