E dopo Tenero, centro di medicina dello sport in Ticino?

Autor(en): **Liguori, Vincenzo**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **42 (1985)**

Heft 10

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1000294

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

E dopo Tenero, centro di medicina dello sport in Ticino?

di Vincenzo Liguori

Le palestre ed i campi da gioco sono lì, tirati a lucido per l'inaugurazione mentre sembra ancora di risentire tra le pareti i discorsi ufficiali. Ora il Centro Sportivo di Tenero pulserà sempre più di vita, tra i riti scaramantici e shamanici del riscaldamento, in cui ogni atleta cerca la concentrazione giusta seguendo un proprio rituale propiziatorio, e quell'odore un po' acre di sudore che le brezze del lago Maggiore dissolvono nell'aria frizzante.
Un altro passo è stato fatto per avvicinare i giovani allo sport e toglierli alle seduzioni dell'effimero e della noia fatta del circolo piazza-bar-motorino, con qualche puntata nelle praterie dell'illecito, nel furtivo passaggio di mano in mano dello «spinello», preludio a droghe più pesanti. Ma guai a fermarsi ed a guardarsi indietro! Occorre andare avanti perchè il progresso non concede tregue e questo principio è valido particolarmente nello sport dove è in atto una profonda trasformazione.

Il tramonto dell'allenatore vecchia maniera

Sono tramontati i tempi dell'allenatore «vecchia maniera»; con alle spalle anni di sport attivo, ex atleta e praticone, è lui che ha avuto il merito di «fare risultati» applicando la vecchia regola dell'esperienza condita con un sano buon senso. A lui si deve l'applicazione del concetto decoubertiniano dello sport — l'importante non è vincere ma partecipare — quando la passione, il sacrificio ed il sudore erano la motivazione ed il mezzo per andare avanti. A quell'epoca non esistevano sponsor; al massimo il premio per la vittoria consisteva nel salame con la bottiglia di vino, e medaglia d'oro falso, cena e spese pagate ed a Natale il panettone. A proposito di allenatori vecchia maniera e dei loro pregiudizi, il medico dell'Inter Cipolla ci confida che c'era chi il panettone, destinato come dono agli avversari, lo rubava per mangiarselo di nascosto negli spogliatoi prima della partita e compensare così i forzati digiuni pre-gara cui l'allenatore, in nome di non si sa quale teoria, li obbligava. Eppure non c'è stata altra squadra di calcio come l'Inter di Herrera il mago che abbia vinto, all'epoca, tutto quello che c'era da vincere sia in campo nazionale che internazionale.
Ma già allora la scienza medica si conquista un suo spazio; sempre Cipolla ci rivela che quando Altobelli arrivò all'Inter pesava 62 kg per un'altezza di 1,82 cm; i medici decisero che doveva ingrassare almeno di 6 kg per permettergli di affrontare con maggiore potenza le difese avversarie e così fu fatto, facendone l'attaccante di grande rispetto che tutti ricordiamo.
Oggi anche gli allenatori di squadre di periferia, fatte dei cosiddetti giocatori della domenica, si documentano sull'interval-training, sul massimo consumo di ossigeno e si preoccupano dell'alimentazione pre-gara, anche se talora i vecchi pregiudizi sono duri a morire.

L'incontro tra sport e medicina

La voglia di migliorarsi, i limiti delle prestazioni umane, in altre parole i records sempre più spinti e vicini alla soglia del fisiologicamente «impossibile», la necessità di sfruttare al meglio le qualità che madre natura ci ha dato, con l'avvento delle nuove generazioni di allenatori e preparatori atletici, hanno reso inevitabile l'incontro tra la medicina e lo sport.
Sono trascorsi 2700 anni da quando Koroibos gareggiava nei 200 metri nella città di Olimpia in Grecia per guadagnare in un ramo di ulivo; ma già allora gli atleti ricorrevano ai medici dell'epoca per migliorare le loro prestazioni; era già nata la medicina dello sport. E se da allora sono crollati records e «muri storici», come i 10 secondi netti nei 100 metri o i 50 km sull'ora in bici su pista o ancora recentemente i 6 metri nel salto con l'asta, anche la medicina dello sport ha fatto passi giganteschi; basti pensare alla vittoria in coppa del mondo di Zurbbriggen nello sci o a quella di Joan Benoit nella maratona preolimpica ottenute solo pochi giorni dopo aver subito una artroscopia diagnostica e correttiva del ginocchio.
I progressi non riguardano soltanto la cura ed il recupero ma si estendono anche alla nutrizione, alle tecniche di allenamento, al bilancio dei liquidi, al controllo della temperatura fino alla ricerca e costruzione di attrezzi e veicoli sempre più sofisticati, come la bicicletta di Moser al Messico, l'introduzione di fibre superleggere nell'asta, il tartan.
Chi ha avuto la pazienza di leggerci si chiederà a questo punto cosa c'entrano queste considerazioni con l'inaugurazione del centro sportivo di Tenero? Ebbene vorremmo che accanto alla realizzazione di nuove infrastrutture che completano l'offerta si sviluppi sempre di più la consapevolezza dell'importanza della medicina dello sport.

Una medicina per i sani

Una scienza interdisciplinare che non si prende cura solo degli atleti di élite e non limita il suo intervento alla traumatologia ed al recupero dopo gli infortu-

La pratica dello sport attira fasce nuove di appassionati. Cadono le distinzioni tra discipline prettamente maschili e femminili.
Nella foto: la formazione del Rapid Lugano che milita nel massimo campionato di calcio femminile.

ni. Il prof. Wyss, direttore dell'Istituto di Medicina dello Sport di Torino, ci sintetizza questo concetto quando tra i compiti della medicina dello sport comprende:

1. stabilire i livelli normali di efficienza fisica dell'uomo ed indagare, confrontandoveli, i livelli del singolo soggetto, tenuto conto del sesso e dell'età, intendendosi per efficienza fisica non solo la capacità di produrre del lavoro meccanico, ma anche la capacità di tollerare condizioni ambientali ed operative avverse
2. stabilire le metodiche e le tecniche da seguire per migliorare questi livelli di efficienza ed applicarle al singolo individuo, dosandole opportunamente; nel gergo sportivo si direbbe studiare i processi di allenamento e dosare detto allenamento sul singolo soggetto.

Fa piacere apprendere che esiste il record mondiale dei 100 metri piani dell'età di 75 anni (14'' e 6/10) e di 93 anni (21'' e 7/10), oggi che cadono la barriere di età e di sesso nella pratica agonistica. Non a caso le Olimpiadi di Los Angeles sono state le prime aperte a maratonete donne, e nessuno più si scandalizza se anche in Ticino esiste il calcio femminile.

Fare sport allunga la vita

Dell'importanza di un'attività fisica controllata, del resto, la medicina clinica si è fatta da tempo portavoce. È ampiamente documentato il ruolo dell'attività fisica nella prevenzione delle malattie cardiovascolari. Negli USA, dopo che il jogging ed il footing sono entrati nelle abitudini dell'americano medio, la mortalità per malattie delle coronarie è diminuita del 24% mentre gli ictus cerebrali sono calati del 33%. Anche la mortalità per tutte le malattie cardiovascolari si è abbassata di circa il 25% e la mortalità generale complessiva è scesa anch'essa di circa il 17%. In cifre crude significa 200 000 persone che sono rimaste in vita ed in particolare 100 000 persone che non sono morte per infarto cardiaco.

E nel Canton Ticino?

Con circa 27 000 casi all'anno le malattie cardio-circolatorie sono la causa di morte numero uno in Svizzera e tra i Cantoni svizzeri il Ticino vanta il triste primato della più alta incidenza percentuale. Per questo motivo è in atto una campagna di educazione sanitaria, coordinata dal Dipartimento opere sociali, per ridurre i fattori di rischio di tali malattie. Dopo il fumo e l'ipertensione il dipartimento opere sociali punterà i suoi sforzi di sensibilizzazione sull'attività fisica, anche perché, da un'indagine effettuata a Lugano, risulta che la percentuale di persone d'ambo i sessi che fanno poca attività fisica è, a Lugano, maggiore che in altre città svizzere. Per motivare la popolazione a muoversi di più, la stessa indagine segnala che è lo sport lo strumento più adeguato e che facendo sport si influenzano più facilmente anche gli altri fattori di rischio come il fumo, l'alimentazione, l'ipertensione e l'obesità.

Più sport per tutti quindi, meglio, aggiungiamo noi, sotto controllo medico. In Ticino esistono buone premesse per lo sviluppo della medicina dello sport; tra le iniziative, uniche in Svizzera, citiamo il corso di perfezionamento in medicina dello sport che nel suo secondo anno di vita è stato aperto, oltre che ai medici, agli insegnanti di educazione fisica. Tra gli argomenti anatomia, dietetica, antropometria, allenamento e preparazione fisica, dinamometria e flessibilità, cardiologia, spirometria, potenza e capacità aerobica-anaerobica lattacida e alattacida, terapia immediata del dolore. Un programma impegnativo che non ha tuttavia scoraggiato un largo numero di partecipanti, tra cui sono ben rappresentati i maestri di ginnastica, che all'aggiornamento sacrificano il fine settimana.

A quando il centro di medicina dello sport?

Se il centro di Tenero risponde magnificamente alla crescente necessità di disporre di infrastrutture adeguate, si fa sentire in maniera sempre più acuta la mancanza in Ticino di un centro medico-sportivo adeguatamente attrezzato che sia a disposizione degli atleti, dei ragazzi delle scuole e della popolazione tutta. Un centro dove poter centralizzare gli esami di valutazione funzionale per stabilire il grado di efficienza atletica e quindi del carico di lavoro e di allenamento tollerabile, la capacità ed il livello di adattamento ad ambienti e situazioni particolari, le controindicazioni alla pratica di certi sport, l'adeguatezza dei sistemi di allenamento. Accanto potrebbe sorgere un centro di fisioterapia specializzato per la riabilitazione ed il recupero dopo traumi sportivi.

Attorno a questa idea che ha già un nome, CETIMS (centro ticinese di Medicina dello Sport), sta da tempo lavorando un gruppo di lavoro composto da persone che danno tanto allo sport ticinese. Presiede il gruppo il prof. Marco Bagutti, capo dell'Ufficio di Educazione Fisica Scolastica affiancato da Damiano Malaguerra, capo dell'ufficio di Gioventù e Sport, Flavio Bomio allenatore della nazionale di nuoto per le società sportive, il dr. Giancarlo Simona segretario dell'Ordine dei Medici, e chi scrive.

Tra le proposte l'introduzione di un esame medico-sportivo per gli allievi della scuola media nell'ambito delle prove delle attitudini fisiche di fine obbligo scolastico. Un progetto ambizioso, ma qualche anno fa chi avrebbe detto che oggi saremmo stati qui a festeggiare l'inaugurazione del Centro Sportivo di Tenero? □

Oltre all'affaticamento muscolare si ipotizza di poter misurare la fatica «mentale» grazie alle modificazioni dello spettro di potenza dell'elettroencefalogramma.
Nella foto: il dr. Liguori controlla l'elettroencefalogramma del campione belga Emil Puttemans dopo un allenamento su pista.