

Attività sportiva amatoriale e considerazioni su alcune sue implicazioni sociali, tecnico - scientifiche e psicologiche

Da almeno un quindicennio a questa parte assistiamo ad un grande quanto inaspettato "boom" dell'attività sportiva amatoriale, soprattutto nell'Atletica Leggera.

Questo fenomeno di continua crescita numerica degli sportivi "amatori" merita d'essere oggetto di alcune attente considerazioni di natura sociale, tecnica e scientifica.

Sul piano sociale una maggiore attività fisico - motoria comporta generalmente un più elevato stato di benessere fisico nella popolazione e contribuisce a rendere il Paese più sano, più "sportivo" e meno "tifoso", riferendo quest'ultimo attributo agli innumerevoli pseudo - sportivi spesso inclini a comportamenti che nulla hanno a che fare coi nobili valori dello sport vero. In merito a ciò diciamo che lo sport più popolare in Italia, il calcio, crea più tifosi che sportivi, con le conseguenze negative cui assistiamo a quasi ogni avvenimento calcistico. La crescita sportiva d'un Paese è certamente la misura più significativa del grado di civiltà dello stesso. Al proposito basta ricordare il filosofo e saggista spagnolo José Ortega Y Gasset, che incorona lo sport, dicendo: " La cultura non è figlia del lavoro, ma dello sport", o anche lo storico danese Johan Huizinga, che dimostra in " Homo ludens" come lo sport "è costante salutare d'ogni attività umana sin dai primordi". Dobbiamo, quindi, simpatizzare per una pratica sportiva amatoriale sempre più diffusa, che reca benessere fisico al soggetto praticante ed al contempo benéfici risparmi economici alla Sanità pubblica, ed incremento di fatturato per le industrie produttrici di attrezzature ed indumenti sportivi. Per le stesse Federazioni sportive, sempre più in affanno economico, soprattutto quella di Atletica Leggera, il movimento amatoriale costituisce un notevole sostegno finanziario. Certo, è del tutto paradossale che la più nobile ed educativa federazione sportiva, l'Atletica Leggera, debba necessitare per sopravvivere d'una propria risorsa interna.

A livello tecnico e scientifico l'attività amatoriale merita delle considerazioni intellettuali necessariamente critiche e vediamo di che genere.

Lo sportivo "amatore" è generalmente una persona di età non più giovane o addirittura di età avanzata, che ha scoperto lo sport tardivamente, innamorandosene al punto tale da fare di esso un impegno fisso quotidiano, di tipo, talvolta, anche maniacale. E' notorio, infatti, quanto siano "fissati" quei soggetti che vogliono fare in tarda età quanto non hanno voluto o potuto fare nello sport da giovani. Questi raramente s'affidano ad un tecnico qualificato, presumendo di poter autogestirsi, perché ritengono l'esercitazione sportiva una pratica semplice e

facilmente eseguibile, oppure si sentono resi edotti dalle tante pubblicazioni circolanti che riportano esempi e tabelle di allenamento generalizzato. Questi soggetti praticano lo sport rischiando spesso gravemente sul piano fisico ed anche psichico per i seguenti principali motivi:

- Non sempre effettuano preventivamente ed accuratamente tutti i controlli sanitari necessari ad una tranquilla pratica sportiva, seppur di norma prescritti ai fini del tesseramento federale;
- Non programmano adeguatamente all'età ed alla condizione fisica del momento il lavoro tecnico da svolgere;
- Per lo più non sanno programmare secondo i corretti principi bio - fisiologici e metodologici che supportano i momenti fondamentali d'una corretta pratica sportiva, come:
la frequenza (numero di sedute settimanali), la progressività (quantità di lavoro d'ogni seduta nella successione programmata), l'intensità (qualità di lavoro d'ogni seduta), il recupero (quantità e qualità di scarico periodico e nella stessa unità di lavoro).

Dall'inosservanza superficiale e presuntuosa di quanto sopra sopravvengono spesso nella pratica sportiva amatoriale gravi e talvolta letali e tragiche evenienze, che anziché esaltare lo sport finiscono col funestarlo e renderlo oggetto di critica, soprattutto presso i tanti antisportivi sempre pronti al biasimo e alla denigrazione dell'intero movimento sportivo.

Lo sportivo "amatore" dovrebbe, inoltre, tenere sempre a mente che in età non più giovanile i traumi muscolari, tendinei e articolari possono divenire assai frequenti e che anche il verificarsi di microtraumi accumulanti può portare a uno stato patologico cronicizzato, perché col passare degli anni le strutture fisiche perdono sempre più le capacità bio - fisiologiche riparative, soprattutto a livello tissutale muscolare, in quanto l'efficienza dei ribosomi, deputati al controllo della sintesi delle proteine muscolari (RNA), diminuisce parallelamente alla perdita di efficienza nell'eliminazione dei cataboliti (prodotti tossici di rifiuto del catabolismo), nonché alla forza muscolare ed ai tempi di ripristino del recupero nervoso e biochimico a livello dei substrati bioenergetici.

Altro grave errore commesso dallo "zelante" amatore è la negligenza in alcuni aspetti propriamente tecnici, quali:

- Gli esercizi propedeutici al gesto specialistico;
- La biomeccanica e biodinamica del gesto;
- L'adeguato potenziamento dei settori muscolari eventualmente deficitari;
- La meccanica respiratoria;
- L'articolabilità;
- Lo stretching, ecc..

A livello psicologico intervengono talvolta anche altri fattori dannosi alla salute fisica dell' "amatore", quali:

- L'eccessiva fretta di migliorarsi;
- L'ansia competitiva;
- La delusione post gara non razionalizzata;
- Il voler essere sempre più agonista, dimenticando di praticare un'attività che dovrebbe essere prevalentemente ludica, anche se sappiamo bene che l'agonismo è generalmente connotato ad ogni espressione umana in caso di raffronto con gli altri.

Per le ragioni esposte, tralasciandone tante altre per necessità di brevità discorsiva, noi tecnici dell'Atletica Leggera diciamo con entusiasmo e piacevolezza: "Sì all'attività sportiva amatoriale, purché sia corretta, moderata e razionale, perché lo sport deve giovare al corpo ed alla mente, ma non danneggiarli".

Maestro di Sport
Pasquale Mazzeo