

LA PRATICA SPORTIVA NON AGONISTICA

Con il rientro dalle ferie e l'inizio della scuola è ricominciato il solito "tran-tran" quotidiano della maggior parte di noi, chiamati a svolgere per la massima parte un'attività sedentaria.

La nostra giornata è infatti mediamente così ripartita:

- otto ore di lavoro (comprehensive del tempo impiegato per gli spostamenti, quasi sempre motorizzati)
- otto ore di sonno (comprehensive dei "rituali" ad esso legati)
- due ore per i pasti
- due ore di televisione
- quattro ore di "**varie**"

La schematizzazione fatta evidenzia che nella nostra giornata standard almeno 20 ore si trascorrono in maniera sedentaria perché ormai, salvo eccezioni, anche il lavoro più attivo al massimo richiede modesti impegni muscolari.



L'unica possibilità di riequilibrare i fattori negativi della vita sedentaria è quella di cercare di organizzare almeno una parte delle quattro ore etichettate come "varie" con un'attività non sedentaria e, per fortuna, negli ultimi anni la mentalità di praticare uno sport a livello ludico-ricreativo, proprio per compensare una giornata di ridotta attività fisica, si è andata sempre più diffondendo a tutti i livelli sociali.

Sono così aumentati i circoli e le società sportive in grado di soddisfare la domanda sempre crescente di sport ricreativo al fianco di quello agonistico; purtroppo parallelamente sono emersi anche problemi di carattere medico, dovuti ad una (non corretta) interpretazione dell'attività fisica come antidoto ai malanni indotti dalla vita sedentaria; interpretazione che, purtroppo, in alcuni casi può rivelarsi addirittura letale.

La macchina umana è stata strutturata per avere nel movimento il suo equilibrio di buona salute: il muoversi, quindi, è salute, il camminare, il correre e tante altre azioni del vivere quotidiano ormai codificate nei nostri geni fanno parte integrante del nostro benessere. I guai cominciano quando, abituati ad una vita sedentaria di 20 ore su 24, decidiamo di praticare una qualunque attività ludico-ricreativa, come per esempio il tennis, senza affrontare prima la necessaria preparazione atletica basata sulla gradualità dello sforzo. Abituati così al massimo a tenere una penna in mano, ci ritroviamo a

maneggiare un attrezzo di gran lunga più pesante e ingombrante, con il compito inoltre di sviluppare dei temi di movimento molto al di fuori delle nostre abitudini e per di più con la caparbia di impratichirci il più rapidamente possibile di questa nuova arte, per primeggiare nell'ambito del nostro gruppo sociale.

La conseguenza più probabile di questo modo di concepire lo sport ludico-ricreativo sarà quella di collezionare una patologia da sovraccarico funzionale: nel caso specifico del tennis sarà la malattia dell'inserzione dei muscoli epicondiloidei, meglio conosciuta come "gomito del tennista".

In effetti l'errore fondamentale che molto spesso può portare ad una patologia da sovraccarico funzionale, è proprio la inadeguata preparazione muscolare a sostenere un determinato gesto tecnico per un tempo prolungato. Ciò comporta che una qualunque attività sportiva, specie se c'è un coinvolgimento ripetitivo di determinate strutture muscolari, necessita di una seria preparazione di tutta la muscolatura, ma in particolare di quella specifica richiesta dallo sport praticato.

Purtroppo i pericoli non finiscono qui, poiché spesso ci troviamo nella condizione di avere qualche chilo di troppo, di essere dei fumatori, di aver superato la quarantina e di essere, in pratica, dei sedentari puri: il che significa totalizzare uno dei punteggi più elevati nella tabella delle probabilità nel rischio di malattia coronarica.

Questo ci dovrebbe far riflettere sulla opportunità di sottoporci a controlli medici un pochino più approfonditi di quelli richiesti per legge, anche perché, tanto per rimanere nell'ambito del tennis, prima o poi capiterà, nella nostra attività ludico-ricreativa, di essere coinvolti in un "duello all'ultimo sangue" che probabilmente metterà alle corde oltre al nostro apparato osteo-muscolo-articolare anche quello cardiocircolatorio e respiratorio; anzi, proprio in queste situazioni, questi ultimi due apparati rischiano di dover lavorare in condizioni limite, per cui se non adeguatamente preparati da un punto di vista atletico, potremmo avere qualche spiacevole sorpresa per la nostra salute.



In conclusione, se è importante praticare un'attività sportiva per mantenere la nostra efficienza fisica, è altresì fondamentale procedere con gradualità e, se si è oltre gli "anta", premunirsi con controlli medici approfonditi che permettano di valutare il comportamento dell'apparato cardio-respiratorio in

condizioni simulate di notevole stress fisico, anche se il nostro Circolo Sportivo pretende un "semplice" certificato di sana e robusta costituzione.