

ATLETICA 1990 CASTELFIDARDO

Roberto Antonucci

Sport e salute a cura di Giorgio Prosperi

La nostra Società nell'intento di dare un servizio sempre più completo a tutti gli iscritti, vi informa che dal mese di giugno, si avvale della collaborazione del sig. Giorgio Prosperi, infermiere prof.le e massaggiatore, che metterà a disposizione la sua professionalità e competenza presso il campo di atletica leggera, tutti i lunedì e giovedì dalle ore 18 fino al termine dell'allenamento.

A. Gatto

Mi presento

Ciao a tutti, mi chiamo Giorgio Prosperi, sono un infermiere professionale, ho lavorato per 30 anni presso il Pronto Soccorso dell'Ospedale di Torrette di Ancona occupandomi principalmente di traumatologia ed ortopedia, da oltre un ventennio dedico il mio tempo libero all'interno di società sportive occupandomi della salute degli atleti allo scopo di prevenire e/o riabilitare gli stessi dai frequenti infortuni e malattie. L'intervento che preferisco è la prevenzione attraverso l'educazione sanitaria, per questo mi presento a Voi con l'intento di aiutarvi a comprendere alcuni temi importanti della disciplina sportiva.

Lo sport richiede sacrificio ed energia, conseguentemente il vostro organismo avrà bisogno di continue cure ed attenzioni per regalarvi i risultati sperati.

Porrò dunque la mia attenzione ad alcuni fattori: alimentare, dell'abbigliamento ed la prevenzione da malattie che possono insorgere quando si vive in ambiente comunitario. Da non dimenticare inoltre che il Nostro fisico per ottenere prestazioni soddisfacenti non necessita solo di forza e/o di potenza ma anche di grande concentrazione, cosa che avviene da uno stimolo cerebrale indotto, ciò vuol dire che oltre il corpo anche la mente, o meglio ancora il cervello ha bisogno di attenzioni e nutrimenti per essere sempre pronto ed efficiente.

Se volessimo fare per assurdo un paragone con i motori che conosciamo, questi per poter funzionare bene hanno bisogno di quattro fattori importanti, vediamoli nello specchio sottostante

tenendo conto della loro simbiosi:

nei motori a scoppio	e	nel corpo umano
la benzina	=	alimenti
l'olio lubrificante	=	allenamento
l'ossigeno	=	fattore ambientale
l'acqua per raffreddare	=	l'acqua

Se uno solo di questi fattori viene a mancare, l'intero apparato si blocca.

Gli alimenti dunque, grazie ai loro componenti proteici, glucidici, lipidici, vitaminici e di sali minerali ci forniscono la benzina che verrà bruciata durante il lavoro muscolare dandoci l'energia necessaria a compire il gesto atletico, naturalmente anche l'acqua è un elemento della nutrizione e nell'atleta assume una fondamentale importanza per cui ne parleremo con una argomentazione specifica.

L'allenamento lo paragono all'olio lubrificante in quanto prepara il muscolo a sopportare lo sforzo fisico massimale rendendolo più elastico e forte, in mancanza di ciò si "romperebbe il giocattolino".

Nell'aspetto ambientale sono racchiusi gli atteggiamenti ed i comportamenti, legati ad aspetti quali l'abbigliamento, la socialità individuale, all'igiene individuale e collettivo.

Ad esempio l'abbigliamento, creato appositamente per l'atleta confezionato con specifici criteri di elasticità e protezione, dovrebbe essere sempre indossato; dovete credermi se vi dico che per una società sportiva l'atleta rappresenta anche un investimento, per questo si fanno carico delle spese del vestiario.

Lo spogliatoio: locale in cui vivono e convivono animalotti più o meno nocivi da cui occorre prevenire un'eventuale contaminazione.

Ci sono inoltre accorgimenti da adottare durante gli allenamenti o le gare, ad esempio lo scambio delle bottiglie d'acqua, l'uso dell'asciugamano del compagno per il sudore, camminare a piedi scalzi, il fumo, l'alcool, le bibite gasate, il riposo ed il sonno, l'uso di alcuni farmaci a volte necessari ma dopanti, le intolleranze alimentari, farmacologiche e gli allergeni.

Per ultimo, ma non per importanza, sarebbe utile accennare un intervento di primo soccorso e parlare di quelle malattie definite ereditarie e/o congenite a cui una corretta prevenzione medica vi aiuterebbe a superarne o sopportarne i loro effetti per poter continuare la vostra attività atletica e sportiva.

Ecco dunque gli argomenti di cui vorrei parlare, spero anche con Voi attraverso le vostre domande, o dedotte dai vostri comportamenti ed atteggiamenti a cui sarò un attento osservatore.

- Mi presento.
- Correre a pancia piena.
- Cos'è il BMI o IMC (indice di massa corporea).

Correre a pancia piena



"Che fatica essere degli atleti"

La prima cosa che ho notato venendo al campo sono state le lamentele di un allenatore verso un atleta che aveva mangiato troppo subito prima gli allenamenti.

Pensate per un attimo alla solita auto da cui vorreste un particolare sprit, è naturale che più è leggera quanto più la sua "ripresa" sarà veloce, la stessa cosa accade al nostro organismo meno è appesantito dagli alimenti da digerire meglio risponderà alle nostre esigenze; questo non vuol dire non mangiare, anzi, gli alimenti servono a migliorare la nostra performance, ma occorrono alimenti facilmente assimilabili e che forniscano un quantitativo di calorie necessarie, prodotte da nutrienti equilibrati (proteine-grassi e zuccheri)

Quando si mangia buona parte del sangue viene affluito nell'apparato digerente, questo vuol dire che ne resta poco per

il cuore ed i muscoli che non potranno rispondere alle vostre esigenze, di conseguenza più il cibo sarà "pesante" più sarà difficile ottenere athleticamente risultati soddisfacenti.

Infatti affinché un pasto principale (pranzo o cena) possa essere digerito occorrono circa 3 ore

Per questo motivo è sconsigliato effettuare il bagno al mare o piscina prima di tre ore dal pasto principale.

Se invece fosse un semplice spuntino, frutta fresca (1 pezzo o max 50gr), merendina non farcita, biscotti o cracker con una bevanda al thé al caffè o al succo di frutta, il tempo di digestione si dimezzerebbe.

Attenti però che la pizza, le patatine fritte o la cioccolata non sono spuntini, gli oli in essi contenuti soprattutto fritti sono lenti ad essere digeriti.

Ma vediamo insieme

alcuni tempi medi di digestione per alcuni alimenti:

Cosideriamo 100 gr di prodotto

TEMPO: ore minuti

Bevande:

birra	-----	0,45
caffè	-----	0,45
latte	-----	2,30
tè	-----	0,45
vino	-----	0,45

Carni :

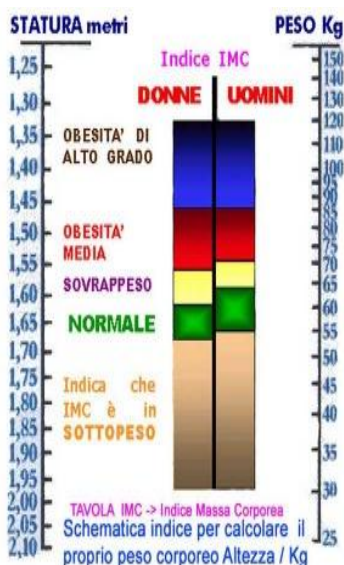
agnello	-----	3,00
maiale	-----	3,15
manzo	-----	3,00
pollo	-----	2,50
vitello	-----	2,50

n.b. le carni cucinate con grassi possono aumentare i tempi di digestione anche di 1 ora, se grigliate o arrostite invece il tempo di digestione diminuisce di ½ ora.

Dolci farciti: in genere --3,00

Altri alimenti:

frutta fresca	meno di	2,00
gelato	-----	2,15
ortaggi e verdure	---	2,15
pane	-----	2,40
pasta	-----	2,40
pesce	-----	2,50
uova	-----	2,40



L'indice di massa corporea (IMC o BMI)

Il body mass index o l'indice di massa corporea è il rapporto tra il peso corporeo e l'altezza.

Attenzione, le informazioni ricavate dall'Istituto Nazionale per la Nutrizione hanno valore puramente indicativo non

devono sostituire il parere del medico.

Vengono riferite a soggetti adulti e non sono applicabili a donne in stato di gravidanza.

Si calcola dividendo il peso corporeo in Kg per il quadrato dell'altezza in

metri.

VALORI

tra 18,5 e 24,9 = normale
> 24,9 = sovrappeso
> 30 = obesità
< 18,5 = magrezza
< 16 = grave magrezza

L'autostima

Uno dei temi più delicati che ho dovuto affrontare in questi anni, soprattutto con i giovani che passavano all'agonismo professionistico, era la mancanza di fiducia in loro stessi, si autoconvinsero di non riuscire a raggiungere un qualsiasi obiettivo importante.

A volte, ho constatato giovani che lasciavano lo sport convinti di non farcela, quando invece era evidente a tecnici e dirigenti che l'atleta avesse qualcosa di buono da fare emergere.

Ad un certo punto era come se una specie di pessimismo li invadesse e a nulla valevano gli sforzi fisici a cui si sottoponevano.. Purtroppo questo pessimismo successivamente subentrava anche nell'opinione dei tecnici i quali non ostacolavano la decisione presa si convincevano cioè che quell'atleta non

avrebbe mai avuto la grinta necessaria per emergere.

Avendo la possibilità di vivere lo spogliatoio mi accorgevo di questo stato di disagio dell'atleta iniziavo così a parlargli portandogli degli esempi, spingendolo a credere in se stesso ed alle sue potenziali possibilità, spesso però non riuscivo ad ottenere i risultati che volevo, le mie iniziative erano viste come da un amico o da un fratello maggiore come da colui che moralmente vuole aiutarti ma non erano sufficienti a fargli nascere quel senso di fiducia che "l'allenatore avrebbe potuto dargli". Infatti è ' mio convincimento che solo con la collaborazione dell'allenatore che è il "sentore", il "giudice", il trascinatore delle potenzialità atletiche e delle speranze del giovane, si sarebbe potuto forse recuperare qualche elemento.



concentrarsi sulla figura che si vuole diventare"

*"L'allenatore è giudice e
trascinatore delle tue
possibilità"*

Sia chiaro che la mia non vuol essere una critica o peggio ancora un'accusa a tanti bravi tecnici che ho conosciuto, i quali troppo spesso si trovavano a gestire decine di atleti, ed ognuno di loro aveva un problema, i tempi di allenamento non sono certo sufficienti per gestire l'insieme delle problematiche che possono scaturire in una piccola comunità.

I dirigenti a loro volta, dall'atleta non sono visti come interlocutori idonei a certe necessità, il loro rapporto appare più freddo cioè meno sentimentalistico, anche se, a mio giudizio assumono la loro importanza in quanto (come ho potuto constatare anche in questa società), essendo acuti osservatori degli atteggiamenti atletici e tecnici, sorretti da un'anima sportiva ma soprattutto sociale agiscono ponendo interrogativi sull'appropriatezza

*"I Dirigenti possono
sembrare meno
sentimentalistici
ma....."*

degli interventi e sul fatto che perdere un elemento è pur sempre un aspetto negativo, il loro apporto dunque anche se indiretto è sicuramente un'ulteriore spinta al recupero.

L'aiuto più importante, deve arrivare dall'atleta stesso, il quale deve convincersi che Egli è l'unico responsabile delle proprie azioni, cioè che sono le sue decisioni e non le condizioni di vita che determinano il suo destino.

L'arma di cui dispone è la forza di volontà, basterebbe concentrarsi sugli obiettivi che si vuole raggiungere creando nella mente la figura umana che vuole diventare; rappresentandosela visivamente e sensorialmente comunicandogli fiducia, passione, amore e la felicità che desidera avere; a questo punto deve cominciare a vivere

come quella persona ,sfidando la vita che gli si presenta con questa nuova identità, con sicurezza e fiducia in se; occorre concentrazione su come si vorrebbe sentire ma soprattutto su come si sentirebbe quando avrà superato le proprie sfide.

Pensare positivo, cioè stabilire degli obiettivi, credere in quello che si fa, essere responsabili ambiziosi e determinati, si deve pensare in grande ed essere ottimisti.

I fallimenti non esistono, ogni esperienza di vita contribuisce alla crescita anteriore; occorre pensare che le difficoltà sono solo sfide e le emozioni negative sono stimoli che guidano verso il traguardo.

E' necessario comunicare, non è importante la forma ma il contenuto, cioè l'idea è quello che conta come il risultato che si vuole ottenere.

Nel comportamento occorre andare avanti si deve cioè essere flessibili, capire il punto di vista degli altri intuendo le loro

esigenze attraverso il loro comportamento.

Occorre allargare le proprie conoscenze e le proprie esperienze per creare nuovi riferimenti, ampliare i livelli di scelta rafforzando le proprie necessità.

Occorre credere in un costante miglioramento di se stesso, nella qualità di vita tenendo sempre in mente che ognuno è responsabile del proprio destino.



Guarda chi sei.....

"ognuno è responsabile del proprio destino"

Cosa dicono gli esperti

Caratteristiche della persona con una bassa autostima:

Tende ad essere passiva e sottomessa nell'adattarsi a richieste e a pressioni dell'ambiente. Prova spesso senso di inferiorità, timidezza, mancanza di autoaccettazione. Ha frequentemente manifestazioni d'ansia è depressione. Tende ad essere solitaria e ad avere difficoltà nello stabilire rapporti di amicizia. Ha difficoltà a resistere a pressioni sociali. È più propensa a rimanere zitta piuttosto che manifestare il proprio dissenso e se la prende molto se viene criticata. Tende a non farsi notare quando si trova in gruppo ed è estremamente raro che assuma la posizione di leader. Dà scarsa rilevanza ai giudizi positivi che riceve

dagli altri, rimanendo focalizzata sui propri difetti reali o immaginari. Tende ad essere eccessivamente attenta ai propri difetti quando parla con altri.

caratteristiche della persona con alta autostima:

Tende ad assumere una posizione attiva e assertiva in occasione di richieste provenienti dal mondo esterno. Prevale in lei un senso di autoaccettazione, orgoglio, rispetto di sé. Manifesta una certa dipendenza anche nelle situazioni di maggior pressione sociale. Tende a godere di una certa popolarità tra colleghi e conoscenti. Ha fiducia nella propria capacità di affrontare le situazioni. Raramente prova uno stato di ansia intensa. Ha la capacità di far

fronte all'eventuale giudizio negativo degli altri.

RICORDA

"La storia ha dimostrato che i vincitori più degni di nota hanno di solito incontrato ostacoli strazianti prima di trionfare. Hanno vinto perché si sono rifiutati di lasciarsi sconfiggere dalle sconfitte"

B.C.Forbes

**Ciao a presto
Giorgio**