

**GIGANTI** DEL BASKET**Tutto**basket**.net**

LA MEDICINA NEL MINIBASKET

di Guido Marcangeli

Medico dello sport - medico responsabile del settore scolastico/minibasket/giovanile della F.I.P. - medico fiduciario del Comitato Regionale Lombardo F.I.P - medico della squadra nazionale cadetta femminile - docente C.O.N.I. regione Lombardia per la biologia dello sport.

Quando si parla di minibasket, del cosiddetto gioco-sport intimamente connesso al basket vero e proprio, si pensa alla didattica, alla metodologia, alla psicologia e pedagogia dell'insegnamento: il soggetto in età evolutiva abbisogna di una didattica adeguata dal punto di vista tecnico e metodologico, e di un approccio psicologico estremamente accurato. Ma lo sviluppo in età evolutiva, oltre l'aspetto metodologico, sociale e psicologico, dipende grandemente da quello biologico. La fisiologia, l'anatomia, la medicina dello sport, la traumatologia, l'alimentazione, sono tutti aspetti biologici che rendono l'approccio al mondo del minibasket molto complesso, essendo il bambino in continua evoluzione. Di conseguenza il medico che si occupa di sport giovanile e di minibasket in particolare dovrebbe avere particolari competenze: naturalmente di primo soccorso e traumatologico, ma anche di tipo pediatrico; medicina dello sport ma anche prevenzione, tanta prevenzione. Lavorare come medico con i bambini del minibasket è stimolante proprio perché vi è una continua mutevolezza delle situazioni e degli interventi; le patologie di tipo traumatico, interessanti l'apparato locomotore, sono differenti dall'adulto: difficile riscontrare traumi cronici, da sovraccarico funzionale, o traumi acuti a livello muscolo-tendineo; più frequente un riscontro riguardante possibili patologie legate all'accrescimento (Osgood-Schlatter, Sever, Sinding-Larsen). A livello osseo la stessa conformazione minerale e relativa struttura fanno pensare più a fratture a legno verde e piccole infrazioni, che grandi fratture scomposte. A livello articolare, la conformazione legamentosa e la grande mobilità articolare data dalle relative dimensioni dei capi articolari limita molto la possibilità di incorrere in traumi distorsivi gravi, o peggio lussazioni. L'ipotonìa muscolare relativa, e la maggiore forza della muscolatura estensoria possono provocare e accentuare il vero problema di questa fascia d'età: l'insorgenza di paramorfismi (atteggiamento scoliotico, dorso curvo, scapole alate), per i quali è indispensabile un lavoro combinato medico-fisioterapico-metodologico. Riguardo alla medicina generale, prendendo spunto dalle tante settimane di Camp minibasket, i problemi più frequenti sono sempre gli stessi dei bambini che non svolgono, purtroppo, attività fisica adeguata: patologie delle prime vie aeree, dell'apparato respiratorio, allergie in costante aumento, disturbi dell'apparato digerente, intolleranze alimentari, anche queste in continuo aumento. E gli interventi devono essere eseguiti pensando di avere a che fare con bambini, e non con adulti (E' vero che un bambino non è un adulto in miniatura, ma bisogna iniziare a pensare che sia un atleta in miniatura, quando gioca): è bene avere soprattutto un approccio psicologicamente corretto; un sorriso in più è un ottimo placebo. Piuttosto, il lavoro da svolgere dal punto di vista medico, in accordo stretto e logico con l'istruttore, il dirigente, il genitore, è di tipo preventivo: prevenire significa insegnare corrette abitudini igieniche, alimentari che rappresentano la base per costruire lo sportivo di domani. E' bene ricordare al bambino prima e all'adulto poi che lo sport richiede un approccio non solo mentale ma anche fisico, e sane abitudini di vita sono fondamentali per un corretto sviluppo sportivo e organico. E' dovere del medico segnalare ai soggetti sopra accennati delle semplici ma efficaci regole di igiene personale, che in parte ricalcano quelle abituali (lavarsi con continuità, curare l'aspetto della propria persona), sommate a quelle di chi pratica sport (abbigliamento adeguato e cambiato, comportamento adeguato in palestra, ecc); sembrano banalità, cose scontate, ma l'esperienza afferma il contrario: vi è poca cultura sportiva anche perché vi è poca igiene sportiva. Strettamente collegato all'aspetto igienico vi è l'aspetto alimentare : le giuste regole dietetiche



GIGANTI DEL BASKET

Tuttobasket**.net**

(numero dei pasti, suddivisione dei costituenti calorici e acalorici), valide nella vita di tutti i giorni, assumono ulteriore importanza nel caso di soggetti in età evolutiva, con un fabbisogno calorico aumentato dal punto di vista proteico, e ancora più importante per chi svolge attività motoria, con conseguente aumento del metabolismo di attività. Chi pratica sport deve sviluppare corrette abitudini alimentari, sia esso adulto o bambino: il consumo di frutta e verdura, croce e delizia di tanti genitori, è essenziale per un organismo che si sta sviluppando; dare precise indicazioni di cosa bisogna mangiare e bere prima, durante e dopo una partita od una lezione è uno dei compiti del medico dello sport che si occupi di soggetti in età evolutiva.

E' importante anche, sempre dal punto di vista preventivo, e come medici dello sport, fornire informazioni utili alla pratica sportiva in età evolutiva, sia ai genitori, che agli istruttori, ed al settore tecnico in genere. E' fondamentale sapere quali possano essere le indicazioni e le controindicazioni dello sport in questione per quanto riguarda metodologia, carichi e frequenza degli impegni sportivi, così come suggerire lavori specifici di prevenzione e potenziamento (propriocettività, lavoro sul sistema nervoso e coordinativo piuttosto che potenziamento organico, lavoro sui prerequisiti motori, ecc): sono tutti aspetti che concorrono alla prevenzione; utili per i genitori che vogliano avviare i propri figli ad un determinato sport; necessaria conoscenza per gli istruttori che devono avere basi biologiche ben precise per poter lavorare con una metodologia adeguata.

Tutti questi aspetti preventivi sono applicati durante i numerosi camp estivi di minibasket presenti in tutt'Italia, se è presente, come DEVE esserlo, un medico per tutta la durata del camp: il medico si occuperà della dieta giornaliera, del primo intervento, di controllare insieme allo staff tecnico l'igiene dei bambini, sul campo e non, oltre alle emergenze presenti continuamente, interagendo continuamente con lo staff tecnico-dirigenziale anche per quello che riguarda la suddivisione dei carichi di lavoro e la metodologia. Sicuramente il medico rappresenta un'importantissima figura di riferimento per tutto lo staff e l'organizzazione del camp.

Riguardo al lavoro presso le innumerevoli società e squadre di minibasket, tutta la programmazione medica, in accordo con quella tecnica e metodologica, deve essere illustrata all'inizio dell'anno sportivo, con riunioni a cui partecipino i vari componenti societari: medico, massofisioterapista, staff tecnico, dirigenziale, genitori, bambini. Questo dovrebbe rappresentare il logico e necessario lavoro di equipe volto sempre a migliorare sia il lavoro in palestra, sia a ridurre il più possibile l'incidenza di infortuni e malattie attraverso una prevenzione sempre tempestiva