

## **Progetto Rondinella ‘Fare sport per crescere meglio’**

‘Fare sport fa bene alla salute’ è una di quelle affermazioni sulle quali tutti, giustamente, concordano ma è importante anche impegnarsi perché l’attività sportiva organizzata diventi un’occasione per crescere meglio e fare quella prevenzione di cui tanto si parla ma poco si fa.

La polisportiva ‘Rondinella’ ha deciso di mettersi in gioco su questo aspetto per lo più trascurato dalle società sportive dilettantistiche e, purtroppo, a volte, anche da quelle professionistiche.

### **Il progetto ‘Fare sport per crescere meglio’**

Il progetto nasce dal desiderio di offrire ai ragazzi che praticano un’attività sportiva e alle loro famiglie un ambiente, attento al benessere dei ragazzi, che li aiuti a crescere sotto l’aspetto sportivo, educativo e, anche, della propria salute.

Ai ragazzi e alle rispettive famiglie viene offerta una consulenza medica gratuita per tutte le problematiche che possono nascere durante l’attività fisica e, inoltre, viene offerto un programma di visite a scopo preventivo accompagnati da momenti di educazione sanitaria per i ragazzi e, a parte, per genitori e dirigenti.

Ecco in sintesi i punti principali.

#### **1) Visite mediche di idoneità**

Riteniamo la visita di idoneità presupposto indispensabile per la pratica sportiva e nessun nostro tesserato è autorizzato a prendere parte a partite ed allenamenti in assenza di un certificato valido. Offriamo la possibilità di fare in sede, ad un prezzo convenzionato, la visita medica non agonistica con l’effettuazione dell’ECG di base.

#### **2) L’attenzione agli adolescenti**

Nella nostra regione i bilanci di salute, effettuati dai pediatri di famiglia, terminano a 12 anni.

Dopo questa età non è previsto più nulla. Eppure questi sono gli anni in cui si hanno grandi cambiamenti fisici e psicologici. Sono gli anni in cui è più importante la prevenzione. Altri paesi prevedono programmi estesi anche all’età adolescenziale. La Società Americana di Pediatria, ad esempio, consiglia controlli periodici fino al compimento del ventunesimo anno di età.

Per ovviare a questa mancanza e venire incontro alla domanda di salute delle famiglie, nei confronti dei propri figli, proponiamo una visita medica, per i ragazzi oltre i 12 anni, che vuole essere un momento di incontro con il medico sociale per valutare che la crescita proceda in modo corretto e per riconoscere gli eventuali segni e sintomi tipici di alcune patologie così da intervenire in tempo.

La visita comprende:

- controllo della crescita staturale-ponderale
- precoce riconoscimento delle patologie tipiche dell’età dello sviluppo quali scoliosi, acne, sovrappeso, alterazioni posturali etc.
- valutazione di eventuali disturbi nutrizionali e metabolici
- valutazione delle patologie endocrine che possono comportare un disagio psicologico nei ragazzi (ritardo di crescita e pubertà, sviluppo delle ghiandole mammarie nei maschi) o compromettere la potenziale capacità riproduttiva, sia nei maschi che nelle femmine (criptorchidismo, varicocele, alterazione del ciclo mestruale)

Richiesta di eventuali esami diagnostici di approfondimento.

Chiunque sia interessato, anche se non tesserato, può compilare il consenso informato, presente in allegato sul sito, e consegnarlo in segreteria o inviarlo tramite E mail.

Inoltre con le categorie Giovanissimi e Allievi sarà effettuato il test di Leger con lo scopo non solo di valutare un parametro, il VO2 max, che può essere utile all'allenatore per programmare l'allenamento, ma anche per avere un'occasione di discussione e di conoscenza delle proprie capacità.

### 3) **Educare ad una corretta gestione dell'eventuale infortunio**

L'infortunio, per fortuna raramente grave, è purtroppo, negli sport di contatto, una realtà con cui devono fare i conti sia i giocatori sia la famiglia. E' possibile in caso di infortunio essere visitati dal medico sociale, previo appuntamento in segreteria.

Ai dirigenti è stato chiesto di comunicare sempre e tempestivamente in segreteria gli eventuali infortuni accaduti durante l'attività sportiva per informarsi sulle reali condizioni del ragazzo ed invitarlo ad una visita col medico sociale.

La ripresa dell'attività sportiva, dopo infortunio o malattia, è condizionata al benessere del medico sociale, presa visione della documentazione clinica.

Abbiamo pensato di predisporre una o più riunioni durante l'anno con i dirigenti e gli allenatori per dare nozioni essenziali sul primo soccorso in campo e sulle problematiche riguardanti l'età dello sviluppo.

Inoltre abbiamo già un gruppo di dirigenti e allenatori che sono in possesso dell'attestato per l'uso del defibrillatore e altri che faranno il corso richiesto dalle normative vigenti.

### 4) **Educare al benessere**

L'attività fisica, come la visita medica, è un momento di prevenzione che può essere completato con alcune basilari nozioni di educazione sanitaria intorno a 4 temi:

- a) Alimentazione: io imparo a nutrire il mio corpo
- b) Sport: io imparo a usare il mio corpo
- c) Bianco e nero: io imparo a conoscere e curare la mia pelle
- d) Insieme: io imparo a conoscere la mia sessualità

### 5) **Il sito della Polisportiva ([www.polisportivarondinella.it](http://www.polisportivarondinella.it))**

Il sito è stato rinnovato e vuole rappresentare un punto d'incontro tra società e famiglie.

In particolare sul sito verranno pubblicati dei brevi articoli di approfondimento sulla prevenzione in adolescenza e una informazione su quello che stiamo facendo con i ragazzi (visite, incontri, test).

Attraverso la mail è inoltre possibile chiedere informazioni, esprimere critiche o apprezzamenti e dare suggerimenti.

### **Il lavoro già svolto**

Due anni fa abbiamo iniziato questo progetto con le visite dei ragazzi del 1998/1999/2000 di Calcio e Basket con un ottima risposta delle famiglie. I risultati del lavoro svolto sono stati pubblicati sulla 'Rivista Italiana di Medicina dell'Adolescenza, (Volume 12, n. 1, 2014) in un articolo dal titolo 'Oltre la visita di idoneità sportiva'.

L'anno scorso le visite sono continuate, comprendendo anche la pallavolo, ed è stato effettuato il test di Leger con le categorie del 1999 e 2000 di Calcio e Basket.

Con Giovanissimi e Allievi del Calcio, inoltre, abbiamo fatto due brevi riunioni di 10' prima dell'allenamento per dare alcune nozioni su alimentazione e infortuni.