



**UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI FERRARA**  
DIPARTIMENTO DI SCIENZE BIOMEDICHE E CHIRURGICO SPECIALISTICHE

*CORSO DI LAUREA TRIENNALE IN SCIENZE MOTORIE*

# **LA PREVENZIONE PRIMARIA NELLO SPORT GIOVANILE**

Relatore: Prof. Borghi Paolo

Correlatore: Prof. Riccardo Rischia

Laureando:  
Tommaso Leotti

Anno Accademico 2015-2016

«Lo scopo di tale lavoro è fornire agli operatori dello sport (allenatori, istruttori...) uno strumento semplice per fare una prima valutazione funzionale dei propri atleti , compiendo un'analisi iniziale del soggetto e se necessario attuare poi le misure preventive più adatte al caso specifico.»



## COSA SI INTENDE PER ETA' EVOLUTIVA?

- È QUEL LASSO DI TEMPO CHE OGNI ESSERE UMANO IMPIEGA PER RAGGIUNGERE L'ASSETTO MORFOLOGICO E FUNZIONALE DEFINITIVO

QUINDI?...

OCCORRE VALUTARE CHE I GIOVANI MANTENGANO UNA  
ADEGUATA «CAPACITA' DI CARICO» A FRONTE DEL  
LAVORO CHE ANDREMMO A PROPORRE

## FATTORI DI RISCHIO CHE POTREBBERO ESSERE LA CAUSA O DETERMINANO UN RAPPORTO ERRATO TRA CARICO E CAPACITA' DI CARICO

### CAUSE ENDOGENE

- Scatto di crescita
- Stato nutrizionale
- Costituzione
- Deviazione della norma (dismetria arti inferiori, deviazioni assiali, tessuto connettivo lasso)
- Malattie e infortuni precedenti
- Particolarità psichiche
- Capacità motorie individuali

### • CAUSE ESOGENE

- Carico di allenamento:
  - . aumenti improvvisi del carico
  - . intensità del carico
  - . insufficiente tempo di recupero
- Uso troppo precoce di carichi elevati
- Specializzazione precoce
- Regime di vita non salutare dell'atleta (ritmo sonno/veglia)

- NELL'ETA INFANTILE E DURANTE L'ADOLESCENZA LA FIGURA DELL'ALLENATORE :

.Può diventare importante nel individuare alcuni fattori di rischio che compromettono o possono mettere a rischio la salute dell'allievo

L'allenatore/istruttore può essere il principale attore di quella che chiameremo : «la PREVENZIONE PRIMARIA».

# PREVENZIONE PRIMARIA

- «nello sport giovanile di alto livello la prevenzione si riferisce ad un'azione tesa a garantire la capacità di carico che tiene conto dei carichi e degli sviluppi della prevenzione( Frohner 2001)»
- La «capacità di carico» :è la capacità di assimilare carichi che il corpo ha la possibilità di realizzare attivamente o di sopportare passivamente senza che si presentino alterazioni della salute.
- Comprende tutte quelle misure che impediscono o evitano la comparsa di alterazioni della capacità di carico sulla salute stessa.
- E' un' elemento di controllo essenziale nella formazione di un atleta
- ha lo scopo di prevenire i possibili rischi di alterazione della salute



# COSA PUO' FARE L'ALLENATORE?

1. CHIEDERE NOTIZIE AI GIOVANI FUTURI ATLETI ATTRAVERSO CANALI DISPONIBILI: - SOCIETA'  
- GENITORI

ATTREVERSO QUESTIONARI D'INGRESSO ( breve anamnesi)

2. ESEGUIRE «VALUTAZIONI FUNZIONALI» ATTRAVERSO SEMPLICI TEST VISIVI E PRATICI ANNOTANDO TUTTI I DATI E LE OSSERVAZIONI RACCOLTE
3. PERSONALIZZARE L'ALLENAMENTO
4. INDIRIZZARE IL GIOVANE ATLETA PER EVENTUALI APPROFONDIMENTI MEDICI
5. FOCALIZZARE MOLTA ATTENZIONE NELLA FASE DI RISCALDAMENTO E DEFATICAMENTO.



## QUESTIONARIO D'INGRESSO

(carta intesta alla società)

NOME e COGNOME:.....

PESO:.....

ALTEZZA:.....

PRECEDENTI SPORT PRATICATI DAL 1 ANNO ALL'ULTIMO

1.

2.

3.

4.

ULTIMO SPORT PRATICATO:.....

DATA D'INIZIO:.....

DATA DI FINE:.....

FREQ . SETTIMANALE:.....

FA ATTIVITA' DESTRUTTURATA INFRASETTIMANA O NEI WEEKEND?

SE SI QUALE?

.....

COME VA A SCUOLA?

.....

PREGRESSI TRAUMI SIGNIFICATIVI?

.....

PATOLOGIE DA SEGNALARE?

.....

PROBLEMI O DOLORI ALLE ARTICOLAZIONI DEBOLI?

(caviglie, ginocchia ,polsi,anche , spalle)

.....

MEDIE ORE DI SONNO GIORNALIERE

.....

SEGUE UN 'ALIMENTAZIONE CORRETTA?

.....

ALTRE INFORMAZIONI GENERALI

.....

• **SCHEDA DI VALUTAZIONE ALLENATORE/ISTRUTTORE**

NOME e COGNOME:.....

MEDIE DI GIORNI DI ALLENAMENTO NELL'ULTIMO PERIODO:.....

LAMENTA DOLORI O FASTIDIO?

SI

NO

DOVE?.....

QUANDO ? IN CHE MOVIMENTI?.....

PROBABILE CAUSA?.....

TEST	VALUTAZIONE (negativa /positiva)
TEST DI THOMAS (test per la lunghezza dei flessori dell'anca)	
TEST "SIT AND REACH" (per la flessibilità della catena cinetica posteriore)	
TEST DI RETROPULSIONE DI SPALLA (per la flessibilità della spalla)	
TEST DI YOCUM/ TEST DI HAWKINS (spalle e petto incavo)	
TEST DI FLESSIONE IN AVANTI DEL TRONCO (per riscontro scoliosi)	
TEST VISIVO SULLA IPERMOBILITA'	
TEST VISIVO SULLA IPOMOBILITA'	
TEST VISIVO PIEDE PIATTO O INCAVO	

• PESO ATLETA:.....

ALTEZZA ATLETA:.....

(fare le misurazioni sempre alla stessa ora)

GRAFICO SULL'EVOLUZIONE(personale) DEL PESO E DELL'ALTEZZA

DOPO LA VALUTAZIONE DEI DATI

OCCORRE MODIFICARE L'ALLENAMENTO? SE SI COME?

.....

SI CONSIGLIA UN VISITA DA UNO SPECIALISTA?

SI

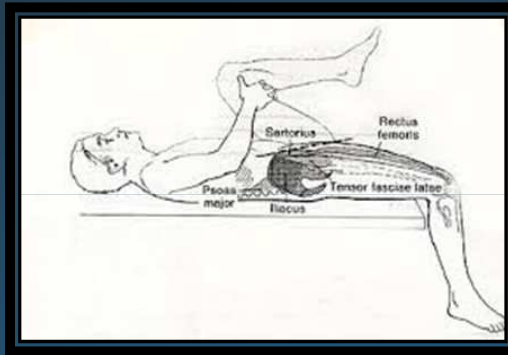
NO

ESITO DELLA VISITA?.....

OCCORRE ULTERIORMENTE MODIFICARE L'ALLENAMENTO?.....

# VALUTAZIONI E TEST CHE L'ALLENATORE /ISTRUTTORE O GLI ADDETTI AL SETTORE POSSONO FARE IN PRIMA LINEA

## 1. TEST DI THOMAS(test per la lunghezza dei flessori dell'anca)



## 2. TEST « SIT AND REACH » ( per la flessibilità della catena cinetica posteriore)



### 3. TEST DI RETROPULSIONE DI SPALLA(per la flessibilità dell'articolazione stessa)

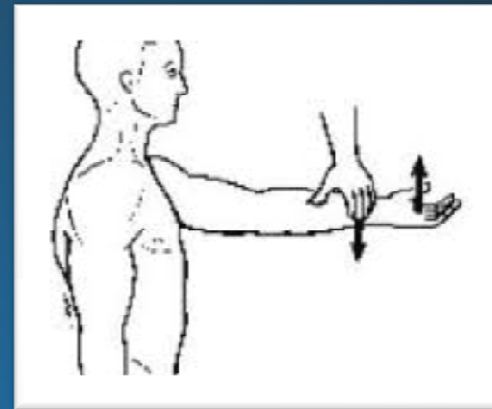


### 4. TEST SPECIFICI SULLA SPALLA:

#### YOCUM

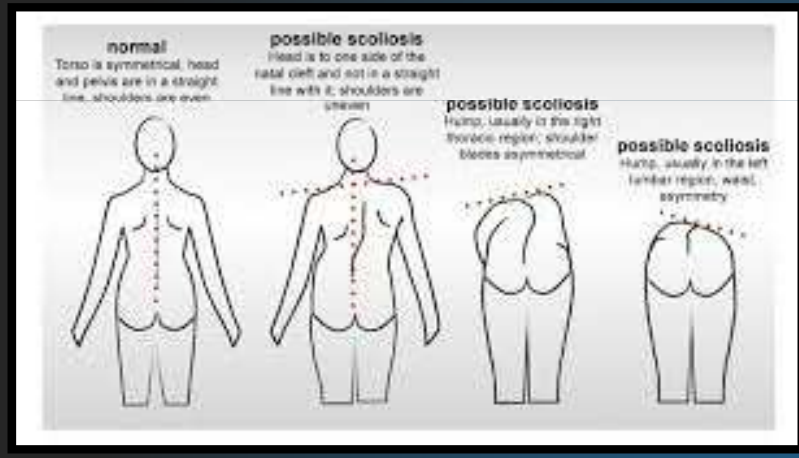


#### PALM TEST

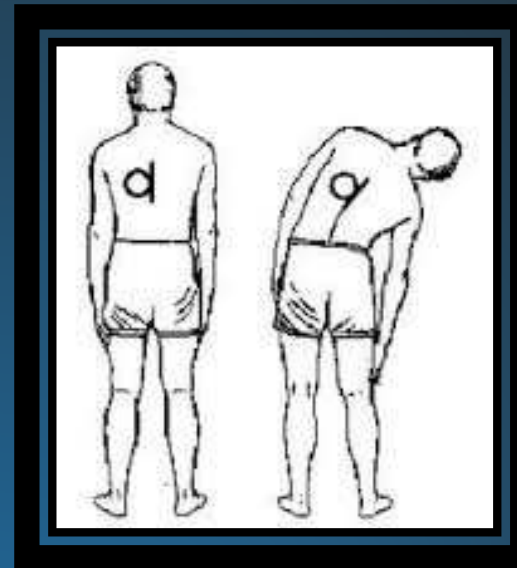


# 5. FRONT/LATERAL TEST BENDING (per la flessibilità della C.V E riscontrare presunte patologie quali : scoliosi, lordosi, cifosi, blocchi.)

## FRONT BENDING



## LATERAL BENDING



# CONCLUSIONI

L'età dove si vede la più grande affluenza allo sport e alle società sportive è solitamente quella caratterizzata dalle più grandi trasformazioni morfologiche( età evolutiva).

per questo ogni addetto al settore tecnico sportivo deve prendere coscienza dell'importanza della « PREVENZIONE PRIMARIA».

In un mondo ideale i problemi della salute non devono essere correlati allo sport ; poiché sempre in questo mondo ideale nei pensieri di genitori e ragazzi la pratica sportiva è intesa come sinonimo di «salute» e «sana» crescita.

GRAZIE DELL'ATTENZIONE