

LO SPORT PER NOI

Un'attività fisica a misura del proprio corpo e delle proprie attitudini

Che sport scegliere? Esiste uno sport congeniale alla nostra costituzione fisica e mentale? Secondo recenti ricerche scientifiche sì. Alcuni ricercatori inglesi hanno studiato la correlazione tra costituzione fisica e tipo di sport e sono arrivati alla conclusione che vi può essere una stretta attinenza e che, perciò, avere il giusto fisico per un determinato sport è un grande vantaggio per avere successo in quella disciplina.

I fattori che determinano la riuscita sono molteplici:

l'età, la statura, il peso hanno un ruolo non trascurabile, ma sono anche fondamentali l'allenamento, la tecnica e naturalmente la motivazione.

Non sempre poi il corpo basta per scegliere la disciplina ideale: per alcuni sport, come la pallavolo, il basket, il tennis, è forse più importante la tecnica rispetto alla struttura e alle capacità fisiche. Mentre per altri sport il rapporto è inverso. Per sport come il ciclismo, la maratona, il nuoto, il salto in alto se il corpo non aiuta, la motivazione e la tecnica non bastano.

Comunque, chi ha un fisico slanciato, con la vita stretta, le spalle larghe e le braccia lunghe è tendenzialmente portato per il tennis, il nuoto e la corsa veloce. Chi, a queste qualità, può aggiungere una grande passione per il lavoro di gruppo e ha una notevole capacità di coordinamento ha più immediata affinità con la pallavolo e la pallacanestro. Un fisico piccolo e muscoloso offre invece buone chance in quelle specialità sportive, come i tuffi e la ginnastica, dove bisogna avere un senso sviluppato del ritmo e soprattutto dell'equilibrio. Gli specialisti spiegano che il senso dell'equilibrio è più facile trovarlo nelle persone non molto alte perché il baricentro resta più basso e assicura maggiore stabilità.

Per la tipica figura maschile mediterranea, con gambe forti, bacino ben sviluppato e statura media, secondo questi specialisti di scienze dello sport, la disciplina più indicata è il sollevamento pesi: in essi meglio gli arti inferiori riescono a far presa sul terreno mentre quelli superiori portano verso l'alto i chili. Per costoro sono ottime anche le possibilità per il calcio, ma non per tutti i ruoli: un portiere deve essere più alto rispetto a un

attaccante e il suo fisico deve permettergli di slanciarsi facilmente nelle uscite. Inoltre in questo sport è richiesto, per tutti i ruoli, un accentuato spirito di squadra oltre a una notevole capacità di coordinazione.

Fin qui i pareri degli specialisti per chi voglia trovare per sé una disciplina congeniale, da perseguire con passione e costanza, nella quale cimentarsi per ottenere magari significativi risultati sportivi.

Che cosa invece consigliano gli esperti per chi è soprappeso e ha bisogno di smaltire chili in eccesso? Qui non ci sono novità forti, ma gli esperti rimarcano i consigli che ogni trainer può dare: innanzitutto praticare sport che richiedono un elevato dispendio energetico. Quindi correre, pedalare o nuotare per almeno mezz'ora al giorno. Oppure fare delle lunghe camminate a passo abbastanza svelto.

L'importante – concludono gli esperti - è distribuire lo sforzo in modo costante e continuativo nell'arco della settimana. E soprattutto ricordarsi di non esagerare mai: più di ogni altra cosa qui valgono la regolarità, la tenacia e la perseveranza. Non si deve cercare di bruciare in pochi giorni gli eccessi e i chili di lunghi periodi d'inattività.

Chi ha fantasia resiste di più

Esiste una correlazione tra lo sport e la mente, quindi per scegliere la giusta disciplina si deve tenere conto delle proprie attitudini psicologiche.

"Tra le abilità mentali sono importanti l'immaginazione, la gestione dello stress e l'attenzione", dice Marco Chisotti, del Centro di Psicologia dello Sport di Torino.

"Ogni atleta deve battere il fantasma della paura, della bassa stima di sé, prima ancora dell'avversario. Per riuscire in qualunque sport occorre quindi anche un programma di allenamento per la mente. Chi pratica gli sport di squadra cerca la condivisione di gioie, mentre chi preferisce le discipline individuali deve possedere un grande controllo emotivo. Negli sport di contatto e di duello è richiesta una grande capacità di adattamento e di studio dell'avversario".

Per saperne di più, consultate le pagine sui test di efficienza fisica dell'Istituto Nazionale di Medicina dello Sport di Coni Servizi o quelle analoghe Istituto di Scienza dello Sport dell'Università statale di Roma.