

BENEFICI DEL PATTINAGGIO

(sintesi a cura del Dr. Gianni Massari)

Premessa

Succede a volte che alcuni medici o fisioterapisti mettano in dubbio i benefici del pattinaggio o, addirittura, cataloghino la disciplina come una attività sportiva che può dare luogo a problemi fisici.

Il motivo di ciò è prevalentemente dovuto a varie situazioni tra cui:

- **la prima**, la più diffusa, è legata all'accaparramento dei giovani da avviare all'attività sportiva da parte delle società e dei rispettivi allenatori, docenti di educazione fisica, fisioterapisti, medici ed altri collegati, per il pagamento di rette mensili da parte delle famiglie, consentendo la gestione delle scuole di calcio, calcetto, basket, pallavolo, ecc.

Inoltre, è opportuno ricordare che tutte le palestre scolastiche sono attrezzate prevalentemente per le attività innanzi dette e, nei casi in cui vi è il parquet come fondo pista, viene riferito, da chi ne ha interesse, che i pattini danneggiano lo stesso pavimento e, quindi, i dirigenti scolastici sono poco inclini a concedere l'utilizzo degli impianti al pattinaggio o peggio ancora all'hockey.

A tutto ciò poi vi è la notevole incidenza del costo delle attrezzature che per il pattinaggio in generale e per l'hockey in particolare concorre a dissuadere le famiglie nelle scelte dell'attività sportiva dei giovani, facendo propendere verso quelle discipline che non presentano costi elevati;

- **la seconda** è connessa alla disponibilità degli impianti, specie se comunali, che risultano saturi di attività sportive, da parte delle stesse discipline innanzi menzionate. Anche tale situazione spinge gli sport più forti, in termini di praticanti, a tentare di eliminare quelle più deboli, con richieste sempre maggiori di orari di utilizzo delle piste;

- **la terza**, che è quella da combattere con decisione, è collegata alle informazioni distorte di alcuni professionisti o etichettati tali, non collegati alle società, i quali definiscono il pattinaggio una disciplina deleteria, se non dannosa, per lo sviluppo del giovane.

In tutti i casi, comunque, è opportuno intervenire con decisione diffidando i "denigratori" ed invitandoli a produrre gli studi scientifici, in merito ai presunti rischi derivanti dalla pratica del pattinaggio. In tal caso è necessario avere i nominativi dei medesimi per correggere le loro tesi, **facendo intervenire l'Organo superiore di appartenenza** (per esempio, in caso di Medici Sportivi, la Commissione Medico Sportiva competente per zona), minacciando, in casi estremi, di perseguire i denigratori giudizialmente, costituendo la loro disinformazione un **danno d'immagine per le discipline rotellistiche**.

Non ritengo efficaci altre iniziative, compresa quella di fare un convegno in loco sui benefici del pattinaggio, nel quale potrebbero essere presenti solamente gli addetti ai lavori e non chi in maniera faziosa denigra il pattinaggio.

BENEFICI DEL PATTINAGGIO

Pareri Autorevoli

Il prof. Wlodzimierz Starosta - Laureato all'Accademia di Educazione Fisica di Poznan (Polonia), Presidente della Società Internazionale di Motricità, esperto nel campo della motricità infantile, nel suo "Le condizioni biosociali di allenamento sportivo di bambini e di giovani" scrive:

"La pratica del pattinaggio (a rotelle o sul ghiaccio), grazie alla specificità dei movimenti richiesti è efficace nella prevenzione di alcune malattie considerate effetti della civilizzazione: sviluppando la fascia muscolare, blocca eccessivi scompensi della colonna vertebrale e, rinforzando l'apparato di tendini e muscoli della pianta del piede, previene l'appiattimento di quest'ultimo".

Inoltre, il pattinaggio:

- "assicura una completa educazione motoria del bambino, nei suoi livelli più importanti, finalizzata ad un armonioso sviluppo fisico";
- è uno sport completo perché può essere utilizzato per vari scopi (ricreazione, riabilitazione, sport agonistico).

University of Massachusetts

Pattini a Rotelle più salutari della corsa a piedi

Studiosi americani hanno riscontrato che, a parità di intensità, la corsa con i pattini è più salutare e consente di bruciare più calorie rispetto alla corsa a piedi

I ricercatori che hanno condotto il test hanno misurato le onde d'impatto che si propagano nel corpo umano, riscontrando che l'attività aerobica svolta sui pattini a rotelle ha un'incidenza sulle articolazioni inferiore del 50% rispetto alla corsa con le scarpe da ginnastica, anche se si pattina a velocità maggiore.

Insomma, ***il pattinaggio è uno sport meno duro per le strutture articolari*** e fa bruciare, rispetto al podismo, anche più calorie a parità d'intensità (VO2max), verosimilmente perché la parte alta del corpo (in particolare le braccia), è maggiormente coinvolta nei movimenti di spinta e di equilibrio (studio citato dalla Penn State Sports Medicine Newsletter della University of Massachusetts)
Bibliografia: M&F n. 85, Weider Publishing Ltd, October 1998.

Prof. Valter Durigon - Professore di Scienze Motorie e Sportive, presso il Dipartimento di Scienze Neurologiche, Neuropsicologiche, Morfologiche e Motorie dell'Università degli Studi – Verona

Il pattinaggio è uno sport di scivolamento e come tale esclude tutti gli eventi dannosi per l'apparato locomotore (soprattutto per quanto concerne il rachide), poiché riduce notevolmente gli effetti della componente verticale della gravità, (foriera di tante problematiche) per altri sport.

Il pattinaggio, in tutte le sue forme e declinazioni, si profila come sport simmetrico a valenza bilaterale (che è cosa di non poco conto). L'aspetto posturale riveste un ruolo fondamentale per il mantenimento dell'equilibrio e la conseguente ricerca di un corretto assetto del corpo comporta il parallelo affinamento della sensibilità propriocettiva.

Inoltre, è opportuno osservare che attraverso la ricerca su internet si possono notare quali siano le casistiche ufficiali delle problematiche delle discipline sportive. Dall'esame delle stesse il pattinaggio staziona molto in basso in questa poco esaltante graduatoria. In testa ci sono tantissimi altri sport.

Prof. Angelo Pulcini – Commissione Medico Sportiva di Roma - Tessera FMSI n° 12988 - Docente Università “La Sapienza” – Roma - Medico nutrizionista S.S. Lazio Calcio (Tessera FIGC n° 128546)

Il pattinatore deve utilizzare gli addominali ed i muscoli della schiena per mantenere la corretta posizione del corpo, per cui esercita meglio le fasce muscolari della parte centrale dell'atleta.

Inoltre, mentre in altre note discipline si pestano letteralmente i piedi sul suolo, sottoponendo le articolazioni a sollecitazioni eccessive, nel pattinaggio si effettua un dolce scivolamento che non grava sulle parti delicate del corpo.

Per di più, il pattinatore sviluppa la muscolatura degli arti inferiori in un modo unico, per effetto del movimento laterale e trasversale dell'anca, a differenza delle attività sportive cardiovascolari più comuni.

Pattinando si stimolano e si sviluppano l'equilibrio, la coordinazione l'agilità, la forza, la flessibilità, l'elasticità delle principali articolazioni degli arti superiori, inferiori e della colonna vertebrale, a qualunque livello questo sport venga praticato.

Pattinare può risultare un utile strumento di preparazione per sport invernali e non, tra cui ad esempio sci alpino, sci nordico, pattinaggio su ghiaccio, ecc.;

Dr. Gianni Massari - Responsabile della Prevenzione e della Salute di oltre 5.000 scolari delle scuole primarie (età 5/11 anni) – già Primatista del Mondo di Pattinaggio Corsa (1969) – Allenatore di pattinaggio corsa e di hockey dal 1964 - Commissario Tecnico delle Nazionali Italiane di Hockey Pista per 20 anni

Il pattinatore, in rapporto ad atleti di altre discipline, rappresenta la massima espressione di equilibrio e di stabilità, sia con modalità bi-podalica, sia monopodalica (propriocettiva).

Molti studiosi sostengono che le abilità muscolari sono in stretta relazione tra loro. Per cui la capacità di una persona nel controllo del proprio equilibrio e stabilità, pur in situazioni di velocità elevate, rappresenta un valido modello di sviluppo dei giovani relativo al controllo emotivo connesso al controllo delle proprie azioni.

Documentazioni: Io stesso, oggi all'età di 72 anni, in qualità di *ex atleta di pattinaggio e di hockey pista affermo:* Ho percorso nella mia vita oltre 40.000 km con i pattini, iniziando dall'età di 7 anni, giungendo poi a battere dei Rekord del Mondo di pattinaggio corsa a 25 anni.

Successivamente ho giocato ad hockey pista (in serie A) fino a 39 anni, continuando ad oggi a pattinare.

Con tale accentuata attività di pattinaggio non ho mai avuto problemi di tipo muscolare o articolare. Anzi, se ho avuto qualche difficoltà articolare al ginocchio sinistro è stato quando ho effettuato dello “jogging” ed in presenza di

tale fastidio, grazie al pattinaggio, ho sempre potuto continuare l'attività fisica eliminando la predetta problematica.

Per altro, grazie anche all'attività rotellistica, agonistica ed amatoriale, non ho subito ad oggi alcun abbassamento del livello di altezza, che è rimasto immutato nel tempo (cosa che solitamente si verifica nelle persone con oltre i 60/65 anni).

Inoltre, a 20 anni sono diventato ***allenatore di pattinaggio*** ed in questo ruolo ho allenato 2.700 atleti, dei quali oltre 180 divenuti Campioni Mondiali, Europei ed Italiani. Mai in tanti anni (52 anni) di tale attività, qualcuno dei miei atleti ha presentato problematiche connesse alla effettuazione della attività rotellistica. Per contro, invece, vi sono stati casi, di alcuni fanciulli, con patologie di difficoltà di deambulazione, che hanno dovuto ricorrere al pattinaggio per correggere le proprie anomalie fisiche.

A completamento, la stessa attività rotellistica ha sviluppato in molti degli atleti allenati delle elevate abilità mentali ed attitudinali, tanto da permettere loro il raggiungimento, dopo l'attività sportiva, di livelli eccellenti ed apicali nella società civile (Generale Forze d'armata – Pilota Frecce Tricolori – Dirigente Capo Ferrovie dello Stato – Dirigenti scolastici – Direttori di Banca ed altro).

Sitografia – *Perchè Pattinare*

I benefici del pattinaggio a rotelle sull'organismo sono molteplici. Si sviluppano l'equilibrio, la coordinazione dei movimenti e l'elasticità delle principali articolazioni degli arti superiori, inferiori e della colonna vertebrale, a qualunque livello questo sport venga praticato. Se si intraprende poi un allenamento costante si ottiene un progressivo miglioramento delle capacità respiratoria, dell'ossigenazione dei tessuti attraverso la vasodilatazione indotta dal movimento e dalla forza muscolare, principalmente degli arti inferiori, dei glutei e della parete addominale.

Il coinvolgimento di più distretti muscolari corrisponde ad un proporzionato consumo di calorie attraverso il carburante muscolare rappresentato dagli zuccheri e dai grassi. Inoltre il pattinaggio, ha anche l'importante pregio di curare la tendenza al valgismo; infatti dovendo fare forza col piede sul pattino per ottenere una maggiore presa sul terreno, il bambino è obbligato a tenere le ginocchia nella giusta posizione. Se praticato precocemente quindi il pattinaggio può contribuire anche a prevenire o a correggere eventuali vizi di posizione delle ginocchia e degli arti inferiori.

Comunque, per ulteriori informazioni sui “*Benefici del Pattinaggio*”, basti consultare l'ulteriore sitografia riportata su internet.

Saluti.

Gianni Massari