

Certificati da rivedere

Autor(en): **Rossetti, Giovanni**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la rivista di educazione fisica e sport**

Band (Jahr): **11 (2009)**

Heft 2

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1001212>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Certificati da rivedere

Dr. Giovanni Rossetti. I medici sono imbrigliati in un circolo vizioso che sfocia spesso in una prescrizione di una dispensa generale da tutte le attività fisiche. Ma come venire a capo di una situazione insoddisfacente?

Sono di solito i medici di base (generalisti, pediatri o internisti) che dispensano dalle lezioni di educazione fisica. I medici svizzeri sono noti per non praticare molto sport e conoscono poco i corsi di educazione fisica. Sono inoltre oberati dal lavoro e da compiti burocratici.

La dispensa è richiesta spesso della madre, perlopiù senza paziente, al telefono o direttamente alla ricezione dello studio medico, spesso diversi giorni dopo l'infortunio o la malattia. Il genitore crede sovente che evitare i corsi di educazione fisica faccia bene al figlio, favorendone la guarigione e il recupero scolastico. Cosa scrivere sulla dispensa? Dato che non pratica né conosce lo sport ed è oberato da mansioni burocratiche, la soluzione più facile per il medico è quella di dispensare da ogni attività fisica.

Così sembrano contenti tutti: la mamma davanti alla ricezione con il braccio teso, l'allievo che evita la ginnastica e a volte anche il docente, che non corre il rischio di un altro infortunio in palestra. In Ticino questi certificati non possono superare il mese, dopo di che ci deve pensare il medico scolastico... che ci pensi poi lui, pensa il medico di base.

Esiste anche la possibilità di specificare quale attività può compiere l'allievo al suo ritorno in palestra. Ma il tempo a disposizione del medico è poco, i genitori sono molto esigenti e riempire nel dettaglio dei certificati

quando non si conosce l'attività in palestra non è evidente. Come uscire da questo circolo vizioso? Permettetemi due domande provocatorie: ma se esiste lo sport per portatori di handicap, non si potrebbero introdurre delle attività fisiche scolastiche adatte per ogni tipo di allievo? E se un allievo è abbastanza in salute per frequentare i corsi, non lo è anche per quelli di educazione fisica?

Considerata la mole di lavoro amministrativo dei medici bisognerebbe facilitare il loro compito dotandoli di un mezzo adatto per selezionare le attività fisiche che l'allievo può seguire anche se malato o infortunato. Il medico dovrebbe avere a disposizione un certificato prestampato in cui, per ogni patologia principale, è indicato quali attività sportive sono fattibili. Questo strumento utilissimo va preparato da medici scolastici e responsabili dell'educazione fisica e consentirebbe ai medici di firmare dei certificati più idonei alla vita sportiva e allo sviluppo degli allievi. ■

Il dr. Giovanni Rossetti, specialista FMH in pediatria e medicina interna, ha uno studio di pediatria a Biasca nel Canton Ticino.

Contatto: dr.rossetti@bluewin.ch



Più piste ciclabili in città

Antonio Ferretti. Pedalare per moltiplicare l'intelligenza. E non solo quella motoria. Guidare una bicicletta, senza l'aiuto delle rotelline laterali, per un bambino che non ha ancora compiuto i 5 anni, significa sviluppare enormemente equilibrio, coordinazione e riflessi.

Rimane in bilico su due ruote e nel contempo reagire davanti ad un ostacolo, frenare, ripartire e ridistribuire il peso del corpo, sono esercizi che sembrano scontati e banali, ma sono attività che stimolano tutte le funzioni cerebrali. Se aggiungiamo, con la frequenza della pedalata, irradiazione e ossigenazione del cervello, in crescita esponenziale a quell'età, otteniamo un vistoso miglioramento dei cinque sensi e delle funzionalità stesse del muscolo cerebrale, che come ogni muscolo, cresce con l'uso.

Detta così sembra una mera teoria scientifica, allora diciamo innanzitutto che pedalare è bello, divertente e liberatorio. Una piccola avventura attorno a casa, che purtroppo però, è diventata per molti bambini una sfida pericolosissima, a causa del traffico e della mancanza di spazi sicuri. Perfino il tragitto casa-scuola ormai non è più praticabile. Così si è persa una possibilità molto semplice e naturale per aiutare il bambino nel suo sviluppo in età precoce. Una possibilità per colmare questa lacuna ci sarebbe: costruire più piste per la BMX nelle città. Questa disciplina olimpica si adatta perfettamente a bambini a partire dai cinque anni e abbina divertimento puro, allo sviluppo di tutte le qualità e le funzionalità cerebrali. In molte città anglosassoni esistono già parchi gioco con piccole piste di

BMX, come da noi ci sono quelle per gli skater. Ecco, questo potrebbe essere un rimedio efficace per avviare un bambino alla pratica della bici senza pericoli dovuti al traffico.

Pedalare in età precoce predispone in modo ottimale a molte altre attività sportive, da quelle sulla neve a pattinaggio e atletica. Allora genitori, ma anche insegnanti, non esitate! Insegnare ad un bambino a pedalare da solo senza l'ausilio delle rotelle laterali è facile, ma il papà o la mamma devono essere pronti per qualche giorno a sacrificarsi e a sopportare forti dolori dorsali per correre accanto al bambino, tenendo e mollando la sella per brevi istanti, fin quando da solo, il bambino griderà: «mollami!» Ecco il momento magico che non si dimenticherà più.

Antonio Ferretti è giornalista presso la Televisione svizzera di lingua italiana. In passato è stato ciclista professionista.

Contatto: Antonio.Ferretti@rtsi.ch