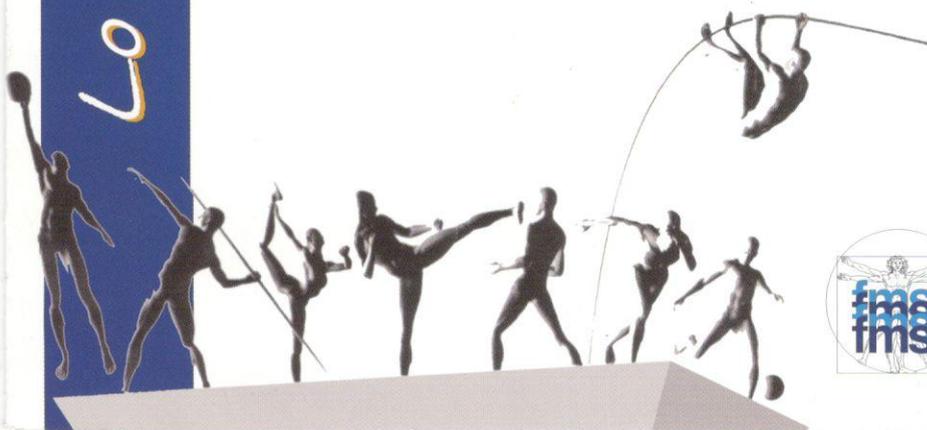


*Lo Specialista in Medicina dello Sport*

fmsi  
fmsi

Perché  
per **S**tar **B**ene,  
dobbiamo anche capire  
**C**ome **F**unziona  
il nostro **O**rganismo



# La Capacità Funzionale

La *capacità funzionale*, comunemente intesa, è l'abilità dell'individuo di svolgere compiti e soddisfare richieste che richiedono uno sforzo fisico quale che esso sia (sul lavoro, a casa, nel tempo libero, ecc..).

La *capacità funzionale* dipende da molti fattori tra i quali, ad esempio, le caratteristiche antropometriche e anatomiche del soggetto preso in esame (statura e peso; la ripartizione percentuale dei muscoli nei diversi tipi di fibre muscolari) e, ovviamente, dal livello di efficienza delle proprie capacità fisiche (tra le altre, la forza e la resistenza).

Un campione di ciclismo avrà capacità funzionali decisamente superiori a quelle di un cicloturista, così come un soggetto non atleta, ma in buone condizioni fisiche e di allenamento, avrà una capacità funzionale migliore di un sedentario.

La **determinazione della capacità funzionale** è, da sempre, **terreno d'indagine del Medico Specialista in Medicina dello Sport**. Tuttavia, se fino a pochi anni fa, questo tipo di valutazioni riguardava solo gli atleti, oggi le competenze dello Specialista in Medicina dello Sport sono messe a disposizione di un ben **più ampio pubblico** che comprende sedentari sani e popolazioni patologiche.

Infatti, la ricerca scientifica ha dimostrato che una buona **capacità fisica** è il più potente **strumento di prevenzione e** anche di **terapia** nei confronti di molte patologie oggi diffuse e rappresenta un indice estremamente affidabile di aspettativa di vita.

Ne consegue che ogni cittadino dovrebbe tendere ad acquisire o mantenere uno stato di forma adeguato a garantire una migliore qualità della vita attraverso l'esercizio fisico.

L'allenamento, tuttavia, come un farmaco, deve essere personalizzato e dosato anche e soprattutto sul livello di capacità funzionali del soggetto.

Risulta fondamentale, dunque, ai fini di una corretta prescrizione dell'esercizio fisico, verificare non solo lo stato di salute, ma anche il grado di efficienza fisica.

Cos'è

# La Valutazione Funzionale

La valutazione funzionale è quel **settore della Medicina dello Sport** che, sulla base delle conoscenze della **fisiologia dell'esercizio**, ha lo scopo di **determinare la capacità funzionale** di un individuo.

L'indagine viene effettuata attraverso tipi diversi di test, appositamente studiati per evidenziare i vari parametri fisiologici determinanti ai fini della prestazione fisica e sportiva.

È, quindi, di primaria importanza che la **formulazione del protocollo di valutazione** (intensità, durata, eventuali recuperi, tipo di ergometro) sia sempre affidata a specialisti del settore.



# Importanza e Scopo dei Test di Valutazione Funzionale

A Cosa Serve

La valutazione funzionale consente di avere una **dettagliata “fotografia” della condizione fisica del soggetto**, conoscerlo, capire che “motore” si ha a disposizione, quali potenzialità esistono e com'è possibile affinarne le caratteristiche.

Ciò permette di **programmare** in modo preciso **l'allenamento**, personalizzando i carichi di lavoro in base alle caratteristiche del soggetto, al suo contingente stato condizionale (stato di forma) e alle diverse fasi dell'allenamento (periodizzazione).

Questo consente di **ridurre** al minimo il rischio di **errori nell'allenamento** che, nello sportivo, ma non solo in lui, possono portare al sovra-allenamento (con il conseguente calo prestativo), ma anche, nel caso opposto, ad un'insufficiente quantità ed intensità dell'allenamento.

La programmazione dei test in diversi momenti successivi della stagione permette, con un semplice confronto di risultati, di **monitorare gli effetti dell'allenamento** e, ove necessario, correggere le strategie.

Questi momenti di verifica, se opportunamente utilizzati, possono determinare importanti **risvolti psicologici** e contribuire a motivare un soggetto.

Un test andato bene rappresenta una conferma delle sue potenzialità; un test poco brillante, invece, può essere sfruttato come pungolo a fare di più e meglio.

Come ben si vede, **non si è fatta distinzione tra atleta e soggetto normale o patologico**, perché le finalità che ci si pongono con la valutazione funzionale sono le stesse. Ovviamente, cambiano le metodologie dei test utilizzati e le relative indicazioni, nonché tipo e quantità dell'allenamento.

In sintesi, la valutazione funzionale può essere vista esattamente come **l'insieme di tutti quegli esami clinici finalizzati alla diagnosi** di una particolare condizione.

Proprio come lo specialista prescrive una radiografia per accertare la presenza di una frattura e l'evoluzione del consolidamento ovvero una serie di analisi del sangue per diagnosticare una patologia, seguirne il decorso e valutare gli effetti della terapia, così lo specialista in Medicina dello Sport ha a disposizione i test di valutazione funzionale per **determinare la capacità funzionale** dell'atleta o del soggetto patologico, a lui inviato dal Medico di Medicina Generale o dallo Specialista, **e seguirne le modificazioni indotte dal protocollo di allenamento prescritto**.

