Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 45 (1988)

Heft: 10

Artikel: Quanti incidenti si potrebbero evitare se...

Autor: Poigné, Manfred

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000016

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Quanti incidenti si potrebbero evitare se...

Dottor Manfred Poigné
Traduzione di Paola Pesce

Lo sportivo, soprattutto quello d'élite, spinge continuamente il suo organismo oltre i limiti sopportabili. Non v'é da stupirsi quindi se egli incorre in incidenti o in un'usura più o meno pronunciata dell'apparato locomotore. Il grado di vulnerabilità non è però uguale per tutti a dipendenza di predisposizioni ereditarie o naturali proprie a ciascuno. Nello sport la specializzazione ad oltranza è spesso all'origine di incidenti muscolari, tendinosi e articolari. Pericolosamente sollecitati muscoli e tendini reagiscono: si possono così avere ipertrofie, contrazioni dei muscoli attivi, o allungamenti, e pure un abbassamento del tono muscolare degli antagonisti. La specificità della preparazione, richiesta da questa concezione dello sport modifica immancabilmente la struttura, in modo particolare la colonna vertebrale, dell'apparato locomotore. Ristabilire ragionevolmente un buon equilibrio permette di risolvere positivamente la situazione.
Vale dunque la pena di rifletterci se... *(red.)*

Equilibrio e armonia nella coordinazione dei movimenti

Qualsiasi modifica dell'apparato locomotore provoca difficoltà nell'esecuzione di certi movimenti. L'attività sportiva, considerato il suo aspetto dinamico, a volte violento, affatica i gruppi muscolari più sollecitati favorendo di conseguenza l'ipotonia funzionale degli antagonisti. Rotta infatti l'armonia nella coordinazione dei movimenti da eseguire, o minacciata dall'alterazione delle condizioni all'origine delle tensioni muscolari nelle parti del corpo interessate dallo sforzo, si finisce sovente per incorrere in un incidente, magari evitabile. Le slogature della caviglia negli adolescenti, per esempio, sono caratteristiche di uno squilibrio nella struttura del piede.
La prima misura da prendere per ridurre i rischi d'incidenti in allenamento, come pure in competizione, è quella di rinforzare in modo corretto l'insieme dell'apparato locomotore.
Sotto la sorveglianza di allenatori competenti, ogni gruppo muscolare dovrà essere «riscaldato», «allungato», «lavorato». L'attività sportiva non deve avere scopi più importante, e questo aspetto va sottolineato, di quello di formare un corpo e un organismo sani e equilibrati.
Nelle discipline che sviluppano in modo particolare solo una parte della muscolatura, la parte del corpo non allenata, «trascurata» quindi, ne soffrirà, e tutto ciò a scapito di una condizione fisica (cardio circolatoria) di buon livello.
Per evitare conseguenze di questo tipo è bene inserire nel programma di allenamento la pratica di altre discipline, dette in questo caso complementari o di compensazione, oppure sedute regolari di ginnastica concernenti tutto il corpo.

Sforzo-fatica-recupero

Ogni sforzo provoca fatica. Ogni fatica necessita di un tempo di recupero. Non rispettare questa regola può avere conseguenze più o meno gravi.
Debolezza o difficoltà di concentrazione possono trasformarsi, durante un allenamento o una competizione particolarmente duri, in fatica psicosomatica, causa quest'ultima di un sensibile peggioramento delle capacità di coordinazione.
Il gesto tecnico perde la sua purezza. A volte la sua esecuzione è completamente sbagliata. Ne consegue un sovraffaticamento anormale di articolazioni, tendini e muscoli, e quindi una più facile predisposizione alle ferite specifiche ad ogni disciplina.
Anche nel migliore dei casi vi è sempre la possibilità di incorrere in «microtraumi», non meno pericolosi delle ferite visibili. Al termine di una seduta di allenamento o di una competizione, (lo sport popolare non sfugge a questa regola) l'organismo in generale, ma soprattutto l'apparato locomotore (scheletro, muscoli, tendini e legamenti) necessita di una fase di recupero sufficientemente lunga che permetta loro di ritrovare le energie perdute.
Questo processo, accompagnato da misure di igiene psichica, permette allo sportivo di affrontare una nuova prova nel pieno possesso dei suoi mezzi.

L'importanza di un equipaggiamento impeccabile

Senza una cura particolare e minuziosa nella scelta di un equipaggiamento impeccabile, tutte le precauzioni fin qui descritte risulterebbero insufficienti: equipaggiamento personale prima di tutto e poi materiale specifico e proprio alla disciplina sportiva.
Nel primo caso l'accento viene posto sulle scarpe. Esse devono essere di buona qualità e corrispondere alle esigenze dello sport praticato. In alcuni casi il medico e/o l'ortopedico possono prescrivere suolette speciali o modifiche appropriate, come pure, per chi è soggetto alle slogature, fasciature alle articolazioni più fragili.
Coloro i quali, oltre ad occuparsi dei problemi propri all'allenamento o alla gara, rivolgono la loro attenzione anche a questi particolari, non solo ridurranno al minimo i rischi d'incidenti, ma potranno praticare il loro sport preferito in piena fiducia e serenità e quindi con ritrovato piacere. □