

**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:** 8

**Artikel:** Giocare al calcio, ma sicuro!

**Autor:** Stänble, Jörg

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000005>

#### 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:** 29.01.2026

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

## Prevenzione degli infortuni nel calcio

# Giocare al calcio, ma sicuro!

di Jörg Stänble, upi



«Giocare al calcio, ma sicuro!» – il nuovo foglio informativo dell'upi

Agosto 1988. Circa 8000 squadre dell'Associazione Svizzera di Football inaugurano i campionati 1988/89. Ad esse vanno aggiunte le 350 squadre della Fédération sportive suisse des groupements corporatifs e le 75 della SATUS che organizzano dei campionati propri. Si tratta di 250 000 sportivi, dai piccoli juniores E fino agli atleti della divisione nazionale che praticano il calcio come sport competitivo. Indubbiamente un contributo significativo della Svizzera allo sport più popolare del mondo.

I calciatori organizzati, i loro allenatori e accompagnatori sono i destinatari di un foglio informativo e di un diaporama realizzati dall'Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni upi recante il titolo «Giocare al calcio, ma sicuro!».

### Infortuni nel calcio: tendenza in aumento

Dalle statistiche degli infortuni possiamo rilevare che il numero degli infortunati nel calcio è in costante aumento. Secondo la banca dati dell'Assicurazione obbligatoria contro gli infortuni che registra tutti i lavoratori, nel 1984 si sono infortunati ben 40 000 uomini e oltre 1000 donne giocando al pallone. Rapportati ad un totale di 122 000 infortuni sportivi ciò significa che un infortunio su tre si verifica nel gioco del calcio.

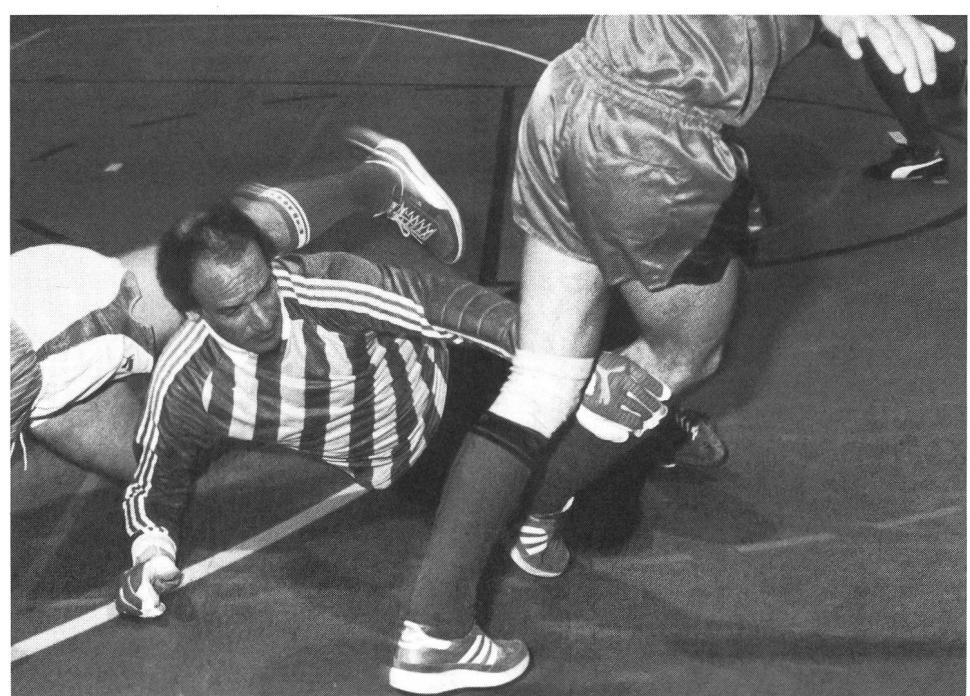
È tuttavia necessaria un'interpretazione differenziata di queste cifre. Gli infortuni calcistici non accadono solo nel calcio organizzato dei club. Anche i tornei amichevoli e le partite tra personalità nonché tutta la gamma dello sport calcistico non organizzato contribuiscono notevolmente all'alto numero di infortunati. Il calcio è anche uno sport attivo assai popolare che occupa una

posizione preminente per quanto riguarda il numero dei giocatori e la frequenza della sua pratica. A questo proposito esperti in materia assicurativa e specialisti dell'antinfortunistica parlano di rischio collettivo ed individuale. Se poniamo in relazione il rischio collettivo (i 40 000 infortuni calcistici registrati dalla suddetta statistica) alle quasi 400 000 persone che giocano al pallone più o meno regolarmente (1), otteniamo, quale rischio individuale, un numero di 100 infortunati ogni 1000 calciatori. Il rischio individuale di altre discipline sportive, calcolato analogamente, è di 80 infortunati su 1000 giocatori di hockey su ghiaccio, di 16 infortunati su 1000 attivi nello sci alpino e di 3 infortunati su 1000 persone che praticano lo sci di fondo.

Dal punto di vista statistico queste cifre non sono del tutto ineccepibili, poiché non tengono conto dell'influenza di fattori rilevanti quali per esempio la frequenza e l'intensità dell'attività sportiva. Ciò nonostante esse sono in grado di evidenziare tendenze interessanti del rischio individuale.

La statistica degli infortuni G + S prevista dall'Ufficio federale dell'assicurazione militare entro fine anno fornirà interessanti dati sul rischio individuale in singole discipline dello sport giovanile. Il confronto tra il numero dei partecipanti e il numero degli infortuni potrà fornire risposte concrete a diverse questioni: il calcio praticato dai giovani in età G + S è altrettanto rischioso di quel-

1) «Die sportliche Aktivität der Schweizer Bevölkerung im Vergleich 1987 – 1984». Schweizer Landesverband für Sport, Berna, 1984



Gli infortuni calcistici si verificano anche nei tornei amichevoli, nelle partite tra personalità e nel calcio non organizzato

lo praticato dai lavoratori dipendenti di tutte le età registrati dalla statistica degli infortuni non professionali? La pallavolo è effettivamente uno sport «sano»? Qual è il pericolo d'infortunio per i temerari canoisti ed i coraggiosi judoka?

- Questioni alle quali risponderà sicuramente uno dei prossimi numeri di «Macolin».

Ma ritorniamo al gioco del calcio:

### Cause d'infortunio, tipologia e localizzazione delle lesioni

La statistica dell'Assicurazione obbligatoria contro gli infortuni fornisce informazioni complete su tipologia e localizzazione delle lesioni. Nel 1984 i 40 000 infortuni calcistici complessivi erano così suddivisi: 42 per cento strappi e stiramenti dei legamenti e slogature, 31 per cento contusioni, 8 per cento fratture e 6 per cento ferite aperte.

Fa parte della natura del gioco che gli infortuni nel calcio riguardino soprattutto le estremità inferiori: in due infortuni su tre sono infatti interessati piedi, ginocchia e gambe.

Più difficile è rispondere alla questione delle cause che hanno provocato gli infortuni. Qui è necessario interpretare ed elaborare osservazioni ed esperienze.

Chi si preoccupa di farlo, troverà indubbiamente tre cause principali: allenamento insufficiente, equipaggiamento inadeguato e mancanza di fair-play.

### Gli infortuni calcistici ci sono e ci saranno...

Walter Lutz, l'esperto pubblicista dello sport e del calcio in particolare, ha messo in guardia da aspettative troppo ottimistiche nei confronti dell'antinfornistica nel gioco del calcio. Secondo Lutz gli infortuni risiedono nella natura stessa del tipo di sport ed è quasi impossibile limitare sensibilmente gli infortuni con misure qualsiasi, se al tempo stesso si mantiene invariata l'intensità di gioco.

Questa affermazione sarà anche giusta. Si deve tuttavia evitare di rassegnarsi, rinunciando alla prevenzione degli infortuni calcistici. L'upi accetta la sfida ed è convinto che maestri di ginnastica e di sport, istruttori G+S, medici e funzionari di federazioni e club di tutti i livelli contribuiranno a questi intenti.

Tutto sommato sono però i giocatori e le giocatrici a determinare la propria sorte: sta a loro decidere se proteggere se stessi e gli avversari da infortuni, grazie ad una buona preparazione fisi-



Due infortuni su tre colpiscono le gambe: alcuni potrebbero essere evitati grazie all'uso di cavigliere e parastinchi combinati

ca, all'equipaggiamento adeguato e ad un gioco leale.

Fitness, equipaggiamento, fair play: sono anche i tre temi centrali del foglio informativo e del diaporama menzionati all'inizio.

Nel capitolo «fitness» è descritta la funzione di un allenamento regolare e diversificato nonché la necessità assoluta di inserire una fase di riscaldamento e di rilassamento quando ci si allena o si gioca. Il capitolo è completato da otto esercizi di stretching e si ricorda inoltre che le lesioni muscolari possono essere evitate grazie ad esercizi d'allungamento regolari e finalizzati.

Anche l'uso di scarpe adatte alle condizioni del terreno svolge un ruolo determinante per la prevenzione degli infortuni. Spesso un calciatore si infortuna perché le scarpe bullonate ancorano eccessivamente al terreno la gamba portante. Oppure può anche accadere il contrario: scivolando con le scarpe da ginnastica sul prato bagnato ci si può provocare lo stiramento dell'inguine o della coscia.

Secondo l'upi è necessario che un giocatore possieda più di un paio di scarpe da calcio. A seconda delle condizioni del terreno (prato o terreno artificiale, terreno molle o duro) egli dovrebbe poter scegliere tra scarpe con tacchetti, bullonate o profilate. In questo modo si potrebbe prevenire l'uno o l'altro infortunio ma anche evitare disturbi più tardi.

Se l'upi da un lato chiede «meno scarpe bullonate» esso si impegna però anche per «più parastinchi». L'uso di cavigliere e parastinchi combinati deve diventare un'abitudine per ogni calciatore. E l'allenatore dovrà, se necessario, obbligare i calciatori a farne uso.

La responsabilità per la salute dell'avversario che, non dimentichiamo, è al tempo stesso anche compagno di gioco e senza il quale non sarebbe possibile giocare al calcio, è al centro del capitolo «fair play». I calciatori, oltre ad osservare le regole del gioco e ad accettare le decisioni dell'arbitro, devono adottare fair-play e buon senso. Perché solo le partite eque sono più sicure per i calciatori e più interessanti per gli spettatori. □



Tacchetti o bulloni? Tacchetti e bulloni!

Il foglio informativo «Giocare al calcio, ma sicuro!» può essere richiesto gratuitamente all'Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni upi che informa anche sul servizio di noleggio del diaporama dallo stesso titolo.

Indirizzo: upi, servizio sport, casella postale 2273, 3001 Berna