

# Quanti incidenti si potrebbero evitare se...

Autor(en): **Poigné, Manfred**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **45 (1988)**

Heft 10

PDF erstellt am: **21.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1000016>

## **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.

# 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'è 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'ipotonizzazione 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 importanti, 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 sovraccarico 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 solette 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. □