

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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 48 (1991)

Heft: 9

Artikel: Oggetto di indagine : infortuni negli sport di squadra

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999538>

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: 07.01.2026

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

Oggetto di indagine: infortuni negli sport a squadre

Gli sport a squadre pallapugno, pallamano, pallacanestro e pallavolo nei dati dell'Assicurazione obbligatoria contro gli infortuni LAINF sono raggruppati in un'unica categoria. Con oltre 10 000 infortuni all'anno, essi si vengono a trovare al terzo posto per frequenza, preceduti solo da calcio e sci.

Quanti sono però gli infortuni che si verificano in ogni singola disciplina e di che genere sono le lesioni? Un lavoro di diploma informa.

Analisi di 430 dossier di infortuni

«Statistische Unfallanalyse der Mannschaftsballspiele Handball, Volleyball, Basketball, Korbball und Faustball» è il titolo del lavoro di diploma che René Reinhardt e Daniel Sarbach hanno inoltrato nel giugno 1990 per conseguire il diploma di insegnan-

te di educazione fisica II presso l'Università di Berna. Dopo aver discusso la struttura del lavoro con l'upi, i due studenti hanno provveduto ad analizzare oltre 400 dossier di infortuni dell'anno 1987, raccolti per la statistica LAINF in tutta la Svizzera e provenienti da vari assicuratori. Il risultato della ricerca permette per la prima

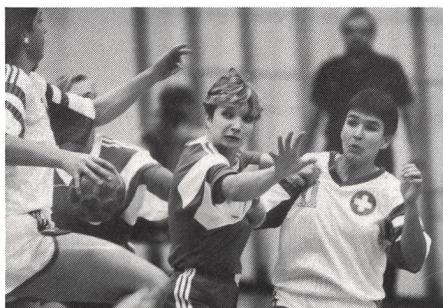
volta di ottenere una visione d'insieme della distribuzione degli infortuni sulle singole discipline, sull'età e il sesso delle persone lese e sui tipi di lesione. Ciò permette di trarre importanti conclusioni per la prevenzione degli infortuni.

Distribuzione degli infortuni

Dei 430 dossier analizzati, 157 (37%) riguardavano la pallamano, 133 (31%) la pallavolo e complessivamente 140 (= 32%) il basket, la pallacanestro e la pallapugno. Partendo da quasi 12 000 infortuni in questa categoria di discipline, è possibile azzardare la seguente stima: ogni anno 4400 assicurati LAINF si infortunano nella pallamano, 3700 nella pallavolo, 1800 nel basket, 1300 nella palla in cesto e 700 nella pallapugno. Di fronte a queste cifre, le misure antinfortunistiche devono concentrarsi sulla pallamano e sulla pallavolo.

Pallamano

Che in uno sport dominato dagli uomini le donne infortunate siano ben il 15 per cento è sorprendente. Non sor-



prende invece che la classe d'età dei 20-29enni sia rappresentata in misura superiore alla media; qui troviamo infatti la maggior parte degli sportivi attivi. Dobbiamo tuttavia presumere che la quota dei giovani di età inferiore ai 20 anni in realtà è superiore, dato che non tutti i giovani vengono registrati dall'assicurazione LAINF.

Quattro infortuni su dieci si verificano durante l'allenamento. Ciò indica che questi sportivi fanno «sul serio» non solo durante le partite. Di fronte a questo numero elevato di infortuni, gli allenatori dovrebbero chiedersi, se l'allenamento sia impostato adeguata-

tamente.

Il 12 per cento delle lesioni comporta l'assenza dal lavoro di oltre tre settimane e deve pertanto essere ritenuto grave. Paragonate agli altri sport a squadre considerati, le lesioni gravi della pallamano non sono tuttavia più frequenti.

Consigli per prevenire gli infortuni nella pallamano

Allenamento, formazione

- Il comportamento corretto di attacco e di difesa deve essere formato tenendo conto dell'aspetto della sicurezza.
- Inserendo degli esercizi specifici di caduta si può imparare ad attutire i colpi.

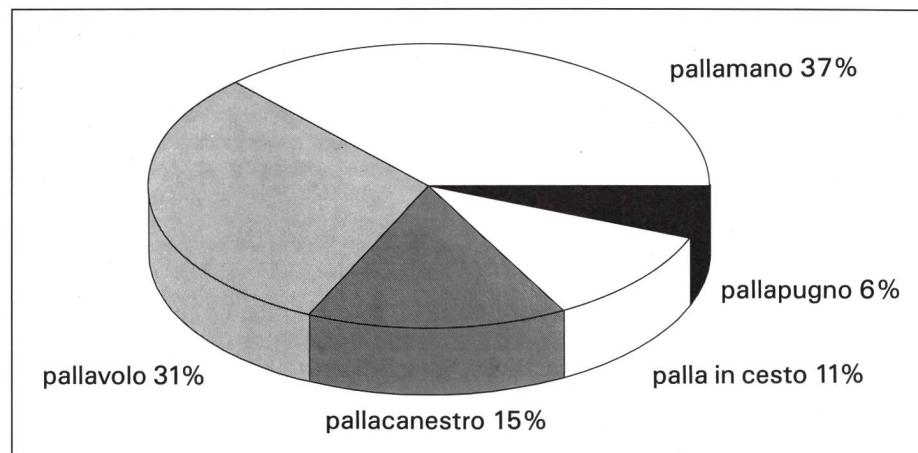
Equipaggiamento

- Usare paragomiti e ginocchiere.
- I portieri devono usare anche un sospensorio.

Regole, allenatore

- La verifica e l'eventuale modifica delle regole del gioco promuovono un comportamento più misurato e meno aggressivo dei giocatori.
- L'allenatore deve avere una formazione adeguata e perfezionarsi costantemente.
- Egli deve imporre le regole del gioco con coerenza.
- I giocatori di tutti i livelli devono essere stimolati ad un comportamento equo.

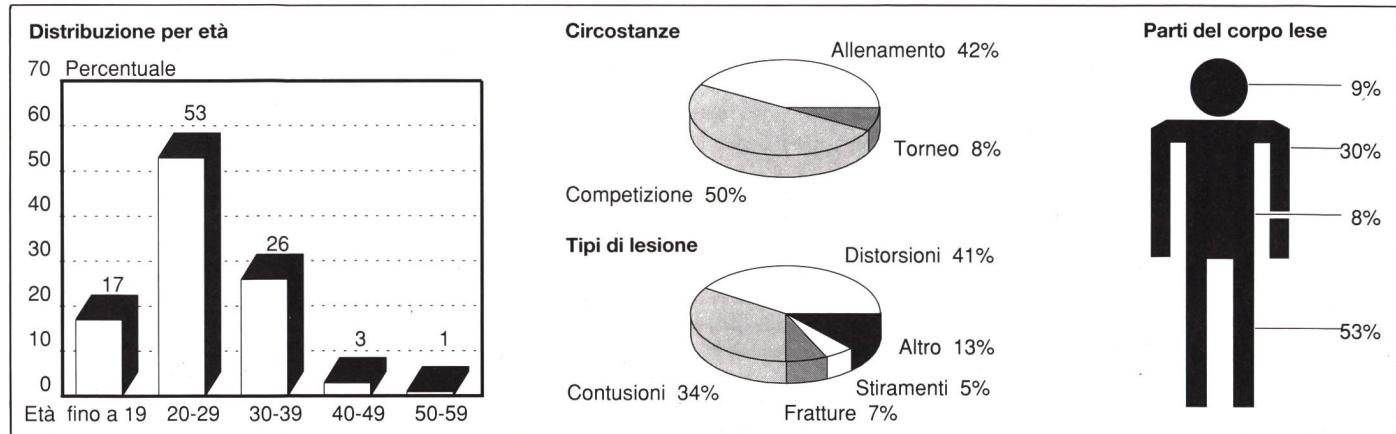
Distribuzione degli infortuni nei giochi a squadre (n=430).¹⁾



¹⁾ Fonte: Reinhardt R., Sarbach D.: Statistische Unfallanalyse der Mannschaftsballspiele Handball, Volleyball, Basketball, Korbball und Faustball. Diplomarbeit zur Erlangung des Eidgenössischen Turn- und Sportlehrerdiploms II. Institut für Sport und Sportwissenschaften der Universität Bern, 1990.

Fonte dei dati: campione del 10% del Servizio centrale delle statistiche (Assicurazione obbligatoria contro gli infortuni LAINF, 1987).

Infortuni nella pallamano: 157 dossier analizzati (infortuni supposti nel 1987: 4350)¹⁾



Pallavolo

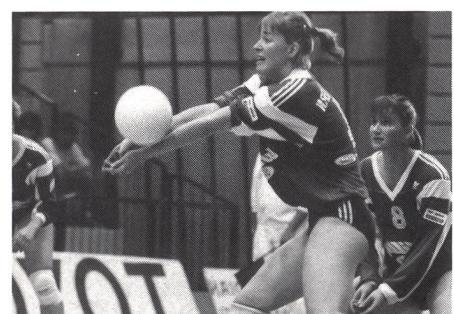
La pallavolo è altrettanto apprezzata da uomini e donne. Ciò trova riscontro anche nella statistica: il 49 per cento degli infortuni sono donne, il 51 per cento uomini. A differenza della pallamano è più equilibrata anche la distribuzione per età. Nelle classi d'età fino a 29 anni le donne si infortunano più spesso degli uomini. Attribuendo gli infortuni a determinate circostanze, va aggiunta una nuova categoria: il «gioco libero». Ciò mostra che la pallavolo non è solo sport competitivo apprezzato, ma spesso e volentieri anche un'attività del tempo libero. Come nella pallamano, anche nella pallavolo si registra un numero elevato di lesioni durante l'allenamento. Anche in questo caso è necessario fare appello agli allenatori,

affinché tengano maggiormente in considerazione i fattori antifortunistici e educazione alla sicurezza.

Le lesioni più frequenti sono quelle all'articolazione tibio-tarsale (35%) e alle dita (25%). Due lesioni su tre sono distorsioni (stiramento o rottura dei legamenti, slogatura).

Prendendo l'assenza dal lavoro come

indicatore per la gravità di una lesione, si constata che non esistono praticamente differenze tra pallavolo e pallamano: il 64 per cento degli infortuni non comporta inabilità temporanea. Nel 10 per cento dei casi tuttavia esse ammontano a più di tre settimane, ciò che lascia supporre la presenza di una lesione grave. ■



Consigli per prevenire gli infortuni nella pallavolo

Allenamento

- Integrare speciali programmi di esercizi per i piedi nell'allenamento e invitare i giocatori a ripeterli anche a casa.
- Vietare severamente di oltrepassare la linea mediana. È nell'area della rete che si verifica la maggior parte degli infortuni (p. es. piombando su un piede avversario dopo un salto).
- Evitare lesioni alle dita esercitando tecniche di difesa corrette.
- Eseguire esercizi supplementari per la muscolatura delle dita e delle articolazioni per proteggerla da lesioni.

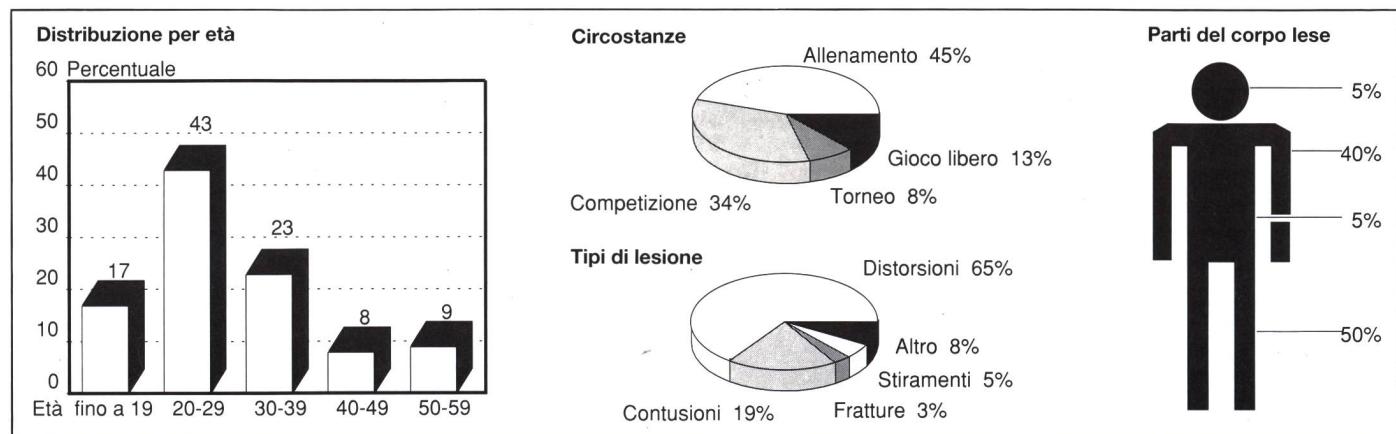
Equipaggiamento

- Almeno durante partite di dovrebbero usare dei sostegni (fasciature, taping) per proteggere l'articolazione fibio-tarsale.
- Calzare scarpe che offrono un buon sostegno, eventualmente con gambale medioalto o alto.
- Usare sempre le ginocchiere per proteggersi da contusioni.

Regole del gioco

- La regola parzialmente adottata dalle leghe regionali, secondo cui è vietato oltrepassare la linea mediana, deve essere inserita assolutamente anche a livello nazionale e internazionale.

Infortuni alla pallavolo: 133 dossier analizzati (infortuni supposti nel 1987: 3685)¹⁾



LA FAVOREVOLE CONGIUNTURA DELLE IDEE



Gli impianti sportivi, le piscine e le attrezzature per il tempo libero si possono progettare secondo modelli consueti. Oppure nel modo come vengono presentate alla fsb a Colonia: attraenti per i visitatori e vantaggiosi per i gestori. 350 aziende espositrici, in rappresentanza di 30 Stati,

Salone internazionale delle attrezzature per il tempo libero, impianti sportivi e piscine con Congresso Internazionale

Colonia, 6 – 9 Novembre 1991

offrono nuove idee e nuovi impulsi al mercato del tempo libero in costante espansione.

L'OFFERTA:

- lavori di progettazione ■ impianti completi «chiavi in mano»
- costruzioni di base ■ rifiniture
- allestimenti ■ impianti di installazione ■ attrezzature tecniche ed

accessori per impianti natatori e piscine ■ centri sportivi e ricreativi all'aperto ■ attrezzature per asili-nidi e parchi-gioco ■ attrezzature ed arredi per impianti sportivi e ricreativi ■ turismo sportivo ed invernale ■ editoria specializzata ■ consulenza ed assistenza settoriale

PRENDETEVI TEMPO PER COLONIA!

Il Vostro centro fieristico può portarVi doppi o tripli vantaggi con le due manifestazioni parallele, aventi un'offerta espositiva complementare.

COUPON

Informazione e tessere d'ingresso a prezzo ridotto: fsb areal IRW

Handelskammer Deutschland-Schweiz, Talacker 41, CH-8001 Zürich,
tel. 01/2 11 81 10, telex 812 684, telefax 01/2 12 04 51

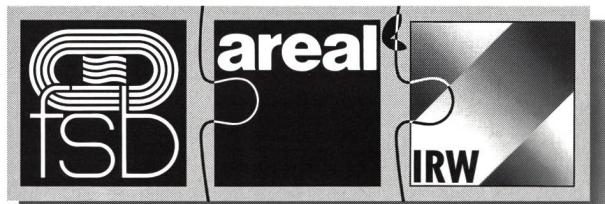
Ditta _____

Attenzione Signor _____

Via _____

C.A.P./Città _____

LA TRIPLICE FIERA



Salone Internazionale delle attrezzature per il tempo libero, impianti sportivi e piscine

Salone Internazionale per l'architettura del paesaggio e la cura di aree pubbliche e private

Salone Internazionale della pulizia e manutenzione industriale e dell'igiene ambientale

Favorevoli combinazioni viaggio presso le seguenti agenzie:

DANZAS AG REISEN, Servizio fiere,
Bahnhofplatz 9, 8023 Zürich,
tel. 01/2 11 30 30 oppure una delle 28 sucursale Danzas
REISEBÜRO KUONI AG, Servizio fiere,
Überlandstr. 360, 8051 Zürich,
tel. 01/3 25 24 24 oppure una delle 50 sucursale KUONI



Lecture de carte en groupe? Courses d'orientation?



Aucun problème avec notre set pour groupes, comprenant 24 boussoles, boussoles de course d'orientation ou boussoles de visée. Demandez notre set d'essai, gratuitement à votre disposition!

RECTA SA, rue du Viaduc 3, 2501 Biel/Bienne
Téléphone 032 23 36 23 / Téléfax 032 23 10 24

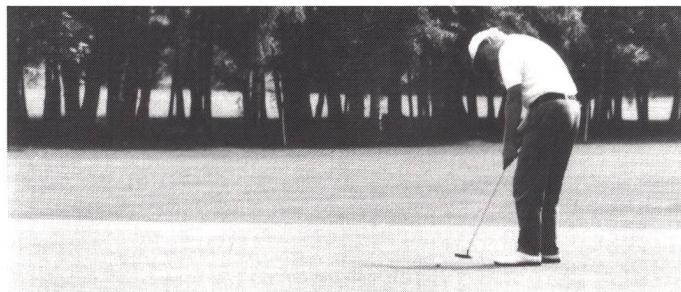
10/12

Questa inserzione è a pagamento in quanto, malgrado le promesse, nessun logo della nostra Associazione è stato ospitato gratuitamente su questa rivista nel corso del 1990.



*siamo sportivi
non fumiamo!*

Associazione svizzera Non-fumatori
CP 1025
Bellinzona



FORZA TICINO!

Grazie a FORZA TICINO
possiamo sperare in un futuro
un po' meno duro



Fondazione Aiuto Sport Svizzero

Un'estesa campagna
a favore dello sport ticinese

Inoltre ringraziamo
CORRIERE DEL TICINO
Giornale del Popolo
IL DOVERE
l'eco dello sport

FORZA TICINO
Per la prima volta l'industria ed il commercio ticinesi uniscono i loro sforzi per aiutare concretamente i nostri atleti

FORZA TICINO
Per dare anche ai nostri atleti la possibilità di competere ad alto livello

La Fondazione Aiuto Sport Svizzero ringrazia sentitamente le società che si sono schierate a favore dello sport cantonale e nazionale tramite il sostegno accordato all'azione **FORZA TICINO**

GRAZIE A:

Swiss miniatur
VILLA SASSA
Centro Medicina Sportiva

Centro Panoramico Cadro
gaggini-bizzozero sa

ballesta sa
Coop
BANCA CCM

