

Preparazione medico-sportiva alla competizione

Autor(en): **Wälli, Thierry**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin**

Band (Jahr): **38 (1981)**

Heft 11

PDF erstellt am: **11.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1000466>

Nutzungsbedingungen

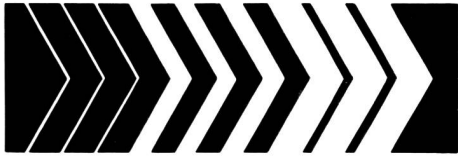
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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.



Preparazione medico-sportiva alla competizione

dott. med. Thierry Wälli

I moderni metodi d'allenamento negli sport agonistici e le tendenze sempre più professionali esigono dal medico sportivo un impegno sempre più intenso, variato e integrato nel quadro di una squadra. Il successo di un atleta, e ancora più di una squadra, dipende da una moltitudine di fattori, la cui buona coordinazione e la rispettiva attenzione rappresentano il lavoro principale dei dirigenti della squadra. In questo articolo s'intende abbozzare brevemente i compiti di un medico di squadra.

Prevenzione delle malattie

Ogni caso di malattia rappresenta, per un atleta, una perdita di tempo, spesso un prematura fine di stagione. È la ragione per la quale tutto dev'essere intrapreso per evitare tali inconvenienti. Gli atleti devono disciplinarsi per evitare qualsiasi condizione che possa provocare anche un banale raffreddore (fermarsi in allenamento in pieno sforzo, restare inattivi quando si è sudati, misure igieniche generali, ore di riposo, ecc.) e adottare regolarmente misure passive, quali le vaccinazioni, e le misure che stimolano la risposta immunitaria. Le misure d'igiene sono particolarmente importanti nei corsi d'allenamento, durante le competizioni, quando si vive in squadra e si viaggia in comune.

Prevenzione di ferite

Bisogna distinguere, di regola, le ferite specifiche allo sport praticato e le ferite contratte altrimenti.

Le prime possono essere evitate con l'aumento progressivo della durata dell'allenamento, con la correzione degli errori tecnici e stilistici (spesso causa d'usura meccanica e d'inflammazioni), con il miglioramento della condizione fisica, della forza e della concentrazione. I programmi d'allenamento devono quindi essere adattati individualmente a questi fattori. Il secondo tipo di ferite può essere prevenuto evitando la pratica di sport complementari rischiosi e qualsiasi altra attività pericolosa (motociclismo, ecc.).

Sorveglianza medica

In modo ideale, un medico sportivo si occuperà di una squadra a tempo pieno, nella maggioranza dei casi il suo sarà unicamente sporadico. Ragione per cui è particolarmente importante che sia informato immediatamente d'ogni caso di malattia o di ferite. Cosicché misure decisive possono essere prese in comune con il medico trattante, tenendo conto del tipo di sport praticato e un'interruzione dell'allenamento o una sua modificazione potrà essere ordinata in modo più che preciso. Il medico sportivo diventa così un importante uomo di collegamento tra il medico trattante, l'atleta e l'allenatore. Solo in questo modo un'interruzione dell'allenamento potrà essere ridotta al minimo e l'allenamento adattato individualmente a seconda del caso.

I periodici controlli della salute permettono inoltre di esaminare ogni atleta in modo regolare sul piano generale. Misure preventive di natura ortopedica, infettiva o dentaria potranno essere ordinate a tempo, eventuali operazioni o investigazioni specialistiche potranno essere realizzate prima dell'inizio della stagione. Un incarto medico-sportivo può essere aggiornato regolarmente.

Consigli per l'allenamento e la competizione

I controlli medico-sportivi comprendono ugualmente esami specialistici tramite i quali si hanno informazioni concernenti la condizione fisica e il grado d'allenamento momentanei di un atleta. I valori misurati, in questi esami, possono essere paragonati da un anno all'altro e fornire agli atleti e agli allenatori dei punti di riferimento che possono influenzare il programma e l'intensità dell'allenamento.

Nel caso ideale, queste misurazioni avvengono su ergometri specifici allo sport praticato (bicicletta, tappeto scorrevole, vogatore, ecc.) e i valori si hanno direttamente dal sangue e dallo scambio gassoso. Tutto ciò esige però visite regolari in un istituto medico-sportivo tecnologicamente

dotato, dunque costoso. Metodi indiretti di misurazione sono più che accettabili e permettono, con mezzi molto più semplici, di calcolare approssimativamente la maggior parte dei valori, senz'essere dipendenti da un laboratorio.

Nello sport d'élite dilettantistico, l'accento principale è quasi sempre posto sulla durata e l'intensità dell'allenamento. Un fattore che passa spesso in secondo piano è quello del ricupero, nelle sue più svariate forme. L'allenamento si «digerisce» molto meglio e diventa molto più efficace, se un atleta si reca al «lavoro» in modo riposato. In un programma d'allenamento, le diverse forme di ricupero attivo e passivo devono occupare un posto proporzionale alla durata e all'intensità dell'allenamento. In questo modo la suscettibilità alle malattie e alle ferite sarà fortemente ridotta.

Lo sport di competizione esige, nella maggior parte delle discipline, un aumento del fabbisogno d'energia d'un atleta, ragione per la quale risultano necessarie misure dietetiche. Occorre precisare, in generale, che queste misure devono essere contenute in un quadro ragionevole, visto che i competitori viaggiano molto e dipendono, nella maggior parte dei casi, dalle cucine degli alberghi.

Una delle attività più importanti del medico sportivo è infine quella del sostegno psicologico degli atleti e della squadra. Nello sport, molte cose non possono essere afferrate in modo razionale e necessitano, nonostante tutte le nostre cure, la presa in considerazione delle innumerevoli variabili individuali. Ragione per cui un rapporto armonioso deve regnare fra gli atleti, l'allenatore e il medico sportivo, ciò che permette, in ogni momento, la possibilità di un dialogo. Molto spesso costituisce il solo mezzo di progressione verso una motivazione migliore e una fiducia in se stessi. Gli atleti allenati allo stesso livello sono numerosi, gli atleti motivati per una prestazione di punta sono comunque più rari.

Riassunto

1. Mezzi di prevenzione attiva e passiva
2. Prevenzione di ferite
3. - coordinazione delle forme di trattamento generale e speciale
- periodici controlli della salute
4. Consigli medico-sportivi concernenti l'allenamento e la competizione
- suddivisione delle forme d'allenamento tenendo conto del fattore individuale dell'atleta e degli esami specialistici medico-sportivi
- buona integrazione delle diverse forme di ricupero
- problema dietetico specifico, complementi nutritivi
- sostegno psicologico