

# Prevenzione degli incidenti di lotta

Autor(en): **Herren, Theo**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **47 (1990)**

Heft 10

PDF erstellt am: **01.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-999938>

## **Nutzungsbedingungen**

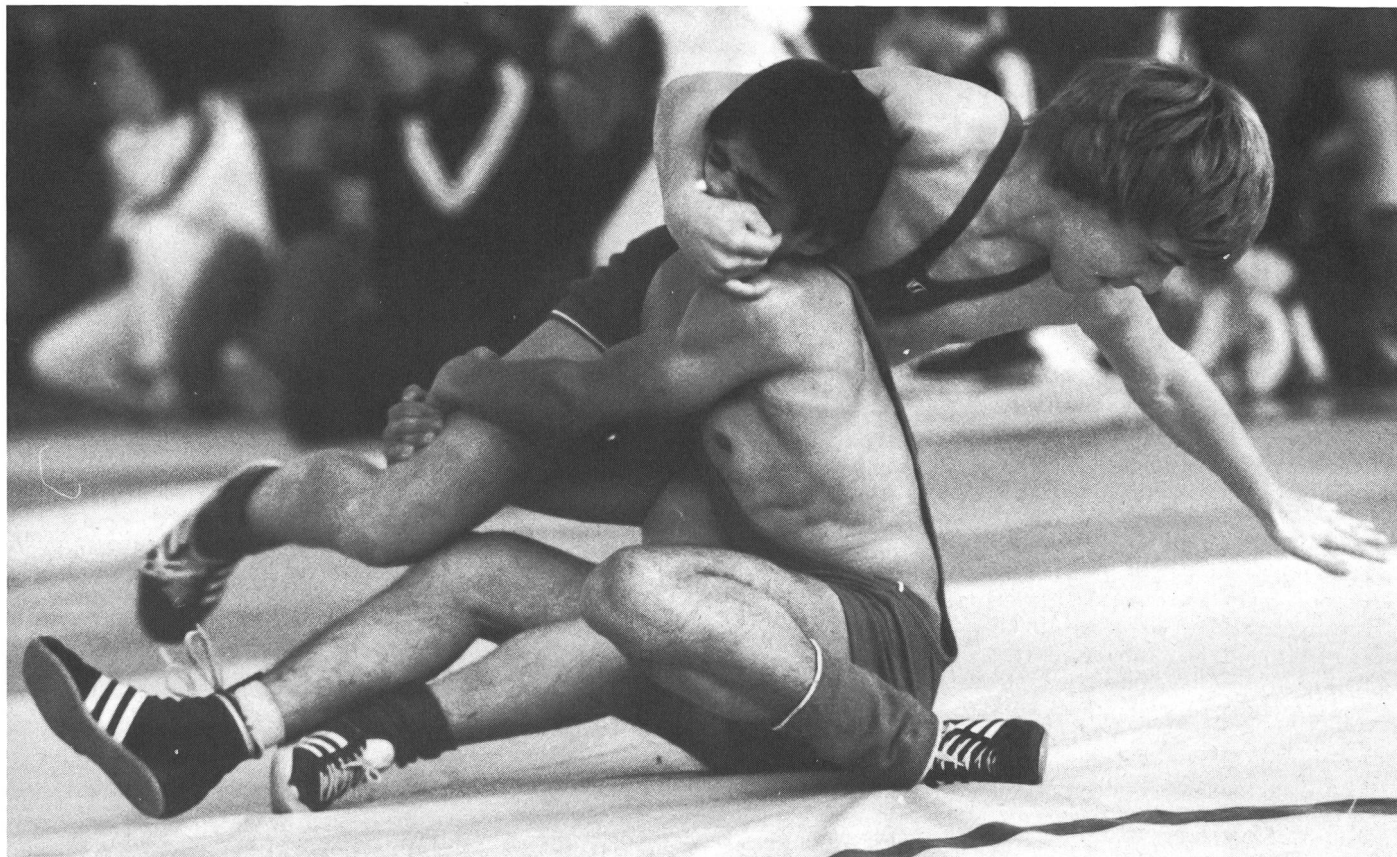
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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.



## Prevenzione degli incidenti di lotta

di Theo Herren

fotografie dell'autore e di Hugo Lörtscher

Le statistiche G + S in merito agli incidenti parlano chiaro: nella disciplina sportiva Lotta si situano, con 11,5 casi su 10 000 partecipanti, al terzo posto nel ventaglio dei 28 sport offerti dal programma federale di promozione sportiva giovanile.

Precedono, nell'ordine, Hockey su ghiaccio e Pallamano.

Confutato in questa maniera l'argomento secondo il quale lo Sci e il Calcio siano sport molto più pericolosi della Lotta. Comunque, stando alle osservazioni dell'Istituto di medicina preventiva e sociale dell'Università di Zurigo, gli incidenti di sci e di calcio costituiscono il 60% (!) dei casi registrati nelle attività sportive svolte in Svizzera. Bisogna tener conto che oltre la metà della popolazione elvetica

pratica lo sci, e sono in molti in ogni strato d'età a correre dietro al pallone. Il rapporto fra praticanti di uno sport e il numero degli incidenti è lampante. Dobbiamo quindi accettare che la Lotta è uno sport particolarmente soggetto al pericolo di incidenti.

Occorre comunque tenere in considerazione il fatto che un incidente di Lotta costa mediamente fr. 471.—, mentre che uno di Sci è nell'ordine di fr. 1210.—, nel Judo di fr. 875.— e nel Calcio di fr. 670.—. Questo indica che siamo di fronte (nella Lotta) ad incidenti di poca entità (slogature, strappi, «orecchi di lottatore» ecc.). Con misure preventive questi incidenti possono e *devono* poter essere evitati!

Si deve quindi affrontare il problema al fine di diminuire la frequenza degli incidenti nella disciplina sportiva della Lotta.

Occorre una campagna di *prevenzione presso società e monitori*.

Il Dr. Kurt Biener, capo del succitato istituto, cita tre motivi principali quale causa degli incidenti nello sport: riscaldamento insufficiente, carichi inadeguati e stanchezza. Nel nostro caso abbiamo due indicazioni principali:

1. *Efficace riscaldamento prima di ogni allenamento e gara*
2. *Carichi e condizioni d'allenamento adeguati*

In pratica che significa?

## Riscaldamento efficace

### Scopo

Il riscaldamento non serve solo alla preparazione della successiva fase di carico (messa a punto, attenzione, reazione), bensì anche quale profilassi contro gli incidenti.

### Contenuto

- riscaldamento generale con messa in moto, Stretching ed esercizi di scioltezza per riscaldare i grossi gruppi muscolari (gambe, tronco, braccia e bacino)
- riscaldamento specifico alla disciplina a favore dei muscoli coinvolti nelle tipiche successioni di movimenti di questo sport e per richiamare certi automatismi.

### Durata

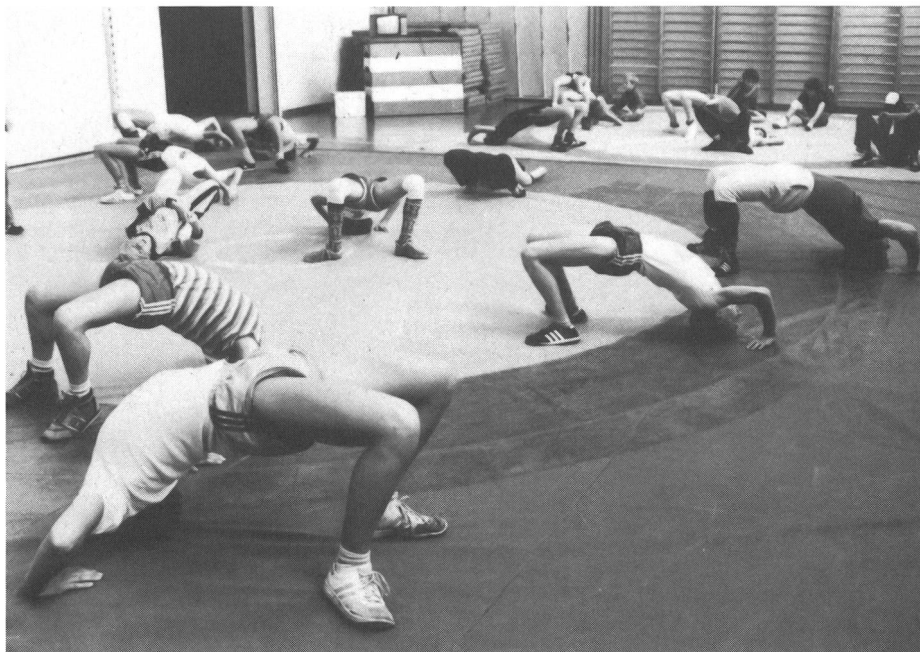
Prima dell'allenamento sono consigliati 15-30 minuti, un po' più prima della gara. In questo modo si raggiungono la temperatura ideale della muscolatura periferica (38-39°).

### Effetti

- accelerazione di tutte le funzioni fisiologiche (prontezza energetica, velocità di contrazione delle fibre muscolari) tramite aumento della temperatura
- aumento del volume/minuto cardiaco e respiratorio
- raggiungimento dello Steady-state (equilibrio di consumo e fornitura d'energia) evitando quindi ipercidità della muscolatura
- ampliamento dei capillari dei muscoli coinvolti a favore di un migliore metabolismo
- muscolatura più elastica
- migliore stimolo del sistema nervoso centrale
- migliore «lubrificazione» delle capsule articolari
- riduzione di eccitazione/inibizione.

### Consigli

- la posizione dello sportivo nei confronti del riscaldamento (come pure sull'intero allenamento) influisce molto sulla sua efficacia
- tener conto della temperatura ambientale e adeguare di conseguenza l'abbigliamento
- tener conto dell'età (cautela, prudenza, individualità)
- troppo intensivo o inabituale (soprattutto prima di gare) il riscaldamento può affaticare lo sportivo invece di prepararlo

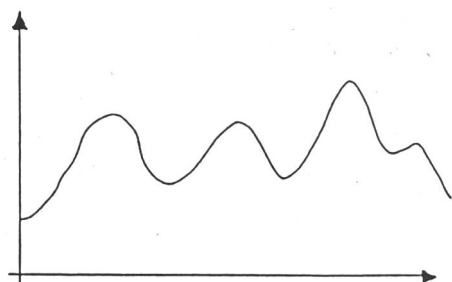


- lo spazio di tempo ottimale fra riscaldamento e inizio di gara si situa sui 5-10 minuti. Dopo 45 minuti l'effetto è già scomparso!

### Carichi adeguati e condizioni d'allenamento

- per far giungere il corpo ai vari adeguamenti, in allenamento dobbiamo chiedere molto. Importante è trovare la giusta misura. In particolare bisogna tener conto del recupero durante l'allenamento (vedi schizzo)

Intensità d'allenamento



Durata dell'allenamento

- dosare l'intensità in caso di riscaldamento iniziato con un gioco
- prudenza con i giochi di squadra con regole flessibili, soprattutto nel calcio, pallacanestro e Unihockey. Richiedere rispetto e Fairplay e mostrare il buon esempio. Limitare il tempo di gioco, poiché le emozioni fanno dimenticare la stanchezza e aumentano quindi i pericoli di incidenti
- nell'allenamento tecnico e agonistico sono importanti condizioni spaziali sufficienti. Aumentare le superfici di tappeti, badare alla

composizione dei gruppi, compiti d'assistenza

- prudenza nella scelta dei partner d'esercizio: in particolare con gli scolari (grado di prestazione)
- portare le protezioni per gli orecchi dovrebbe diventare un'abitudine (negli USA, per i giovani, è un obbligo)
- evitare gli eccessi in gara. Le esigenze agonistiche, è noto, superano di molto quelle dell'allenamento (in modo particolare per gli juniores impegnati in gara e per lottatori senza regolare allenamento)
- l'atteggiamento personale di ogni singolo (prudenza e rispetto) costituisce la misura più importante per la prevenzione degli incidenti. Non per nulla l'Inghilterra conosce, già dal 1916, un'educazione specifica in questo settore, con il conseguente tasso più basso d'incidenti in Europa. □

### Bibliografia

Biener K., *Lebenskunde und Gesundheitserziehung*, Weineck J., *Optimales Training*, Perimed-Verlag, Erlangen, 1987

