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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 47 (1990)

Heft: 10

Artikel: Prevenzione degli incidenti di lotta

Autor: Herren, Theo

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999938

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

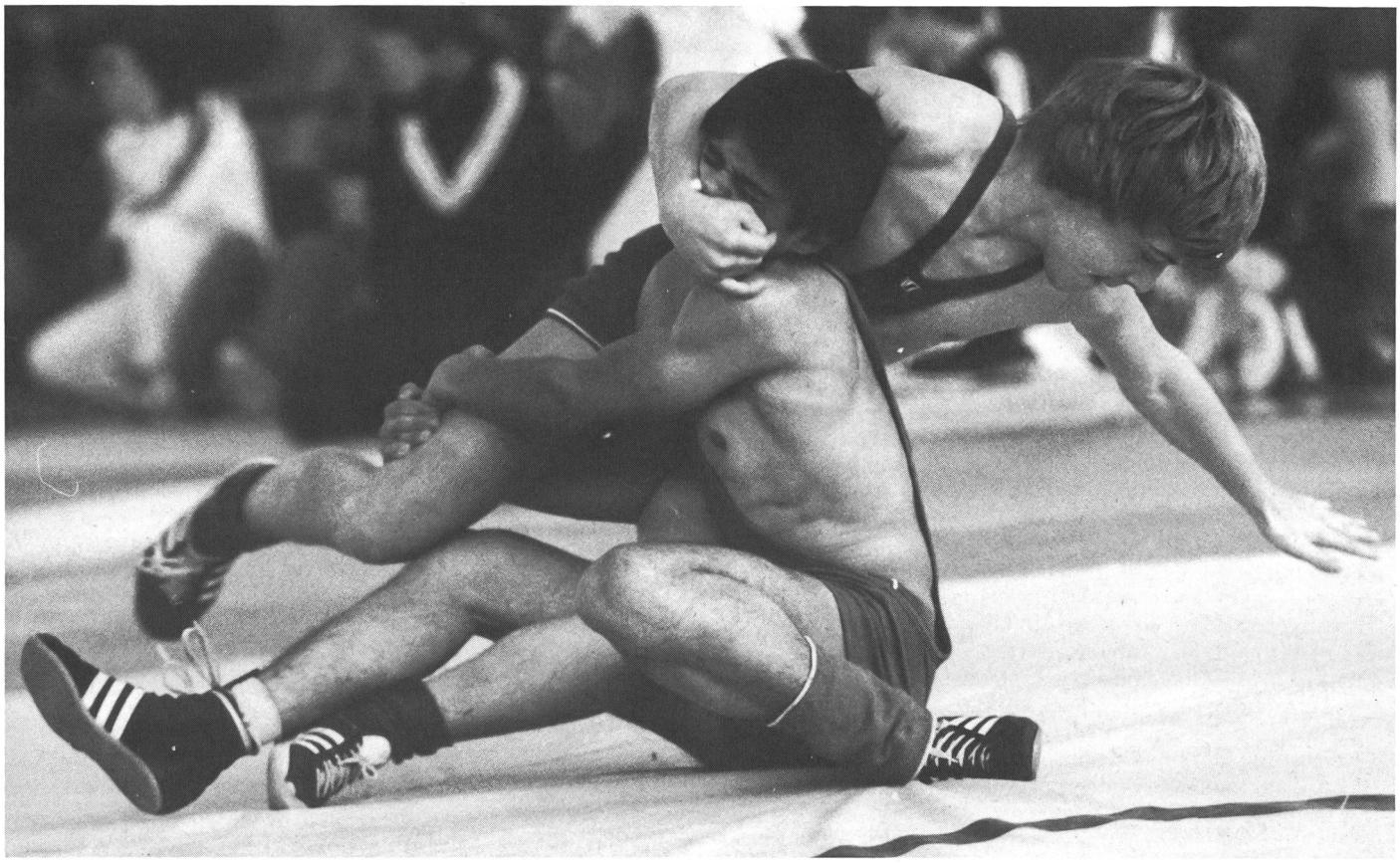
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 15.07.2025

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



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?

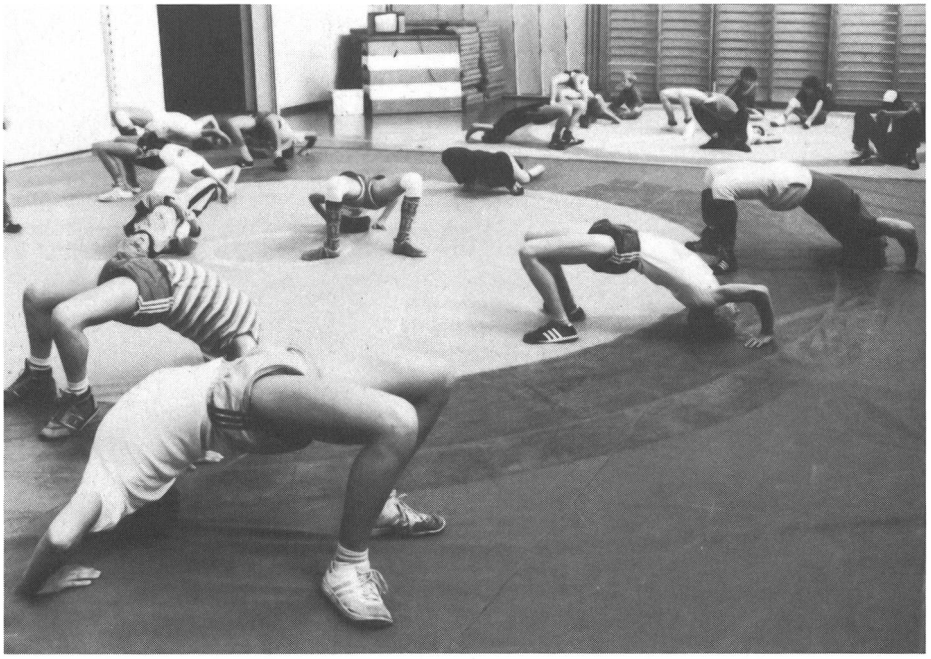
Riscaldamento efficace

Scopo

Il riscaldamento non serve solo alla preparazione della successiva fase di carico (messa a punto, attezione, 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 iperacidità 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.

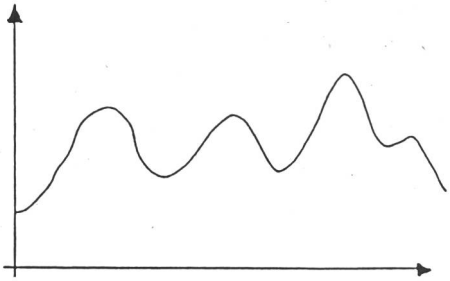
Consigli

- 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

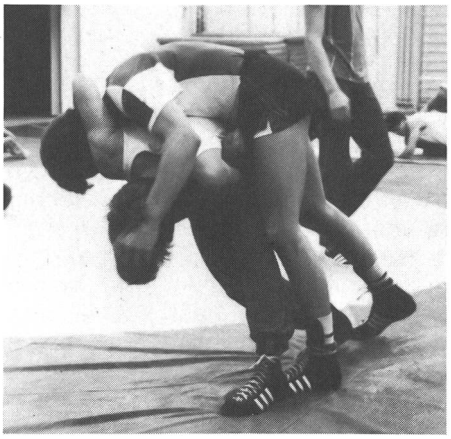
- per far giungere il corpo ai vari adeguamenti, in allenamento dobbiamo chiedere molto. Importante è trovare la giusta misura. In particolare bisogna tener conto del ricupero durante l'allenamento (vedi schizzo)

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 juniori 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