

Allenamento a fini preventivi: dall'epidemiologia alle sessioni di training

Italo Sannicandro, *Ricercatore M-EDF/01 Metodi e didattiche delle attività motorie, C.so di Laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive- Foggia*

Gli aspetti preventivi che toccano la programmazione dell'allenamento per ogni disciplina sportiva devono necessariamente rifarsi ai dati epidemiologici disponibili in letteratura. La prevenzione si basa sulla riduzione delle situazioni di rischio, che non rappresentano eventi eccezionali, ma si nascondono dietro le gestualità con cui l'atleta si misura quotidianamente nella pratica sportiva a tutti i livelli. È ampiamente conosciuto che gli sport di squadra come il calcio, il basket, e la pallavolo, richiedono una stabilità dinamica degli arti inferiori per sopportare le sollecitazioni dovute ai frequenti cambi di direzione, alle improvvise decelerazioni, ai salti, ecc. Quindi, le evidenze colte tra la biomeccanica degli arti inferiori legata alle gestualità sportive ed il rischio di infortuni al LCA in assenza di contatto hanno condotto i ricercatori a sviluppare specifici protocolli di allenamento neuromuscolare per prevenire questa tipologia di infortuni.

Per soddisfare tale esigenza il n.42 (2) del 2007 di *Journal of Athletic Training*, ha presentato nel medesimo volume tutte le

ricerche epidemiologiche che fanno riferimento a sport individuali e di squadra, calcio compreso.

Particolarmente interessante risulta il lavoro di Agel e coll. (2007) in cui si espongono le modalità con cui si verificano gli infortuni riassunti in tabella:

Modalità	Gara	Training
Contatto con altro giocatore	61%	26%
No contatto	19.9%	47%
Altri contatti (terreno, pallone)	17.9%	24%

Secondo l'analisi degli Autori, gli infortuni che determinano le interruzioni più lunghe per l'atleta sono causati dalle distorsioni di tibio-tarsica, quasi sempre da contatto con altro giocatore, e le distorsioni del ginocchio in rotazione interna, sia da contatto che da non contatto.

L'analisi condotta evidenzia il ruolo dell'allenamento preventivo ai fini della riduzione del rischio di infortunio per i traumi da non contatto.

Prendono consistenza pertanto tutte le sessioni di allenamento che introducono compiti in appoggio monopodalico per la gestione del controllo della posizione articolare del ginocchio.

In tale direzione assumono rilevanza tutti gli esercizi che richiedono un controllo della posizione articolare di ginocchio (ma anche di caviglia ed anca) sui tre piani, magari con l'introduzione di fattori di perturbazione dell'equilibrio stesso.