



# Prevenzione delle lesioni sportive

## Identificare i rischi e i pericoli

Quando si pianifica e si svolge un'attività sportiva occorre identificare e valutare in modo realistico i potenziali pericoli e individuare i fattori di rischio. Cosa sono i fattori di rischio? Se sussiste una certa probabilità che si verifichi un infortunio grave, vanno adottate misure mirate per ridurre al massimo il rischio residuo. Il promemoria sulla prevenzione degli infortuni specifico per ciascuna disciplina sportiva indica ai monitori G+S i punti fondamentali da considerare.

Per guidare un gruppo in sicurezza e con efficienza è indispensabile identificare e valutare i rischi e adottare le necessarie misure di sicurezza. Possono essere utili anche regole chiare, comunicate in modo semplice ed efficace.

→ **Promemoria sulla prevenzione degli infortuni**



## Una buona condizione fisica generale è essenziale

La resistenza del corpo dipende principalmente dalla condizione fisica generale. Una condizione fisica resistente protegge dalle lesioni e una buona resistenza allo sforzo previene l'affaticamento precoce e riduce il rischio di lesioni. Una muscolatura forte e ben coordinata (contrazione-rilassamento) è resistente ed è in grado di stabilizzare le articolazioni. Qualsiasi forma di allenamento sportivo che migliora la resistenza, la forza, la mobilità/stabilità e la coordinazione può aumentare la capacità di carico e ridurre il rischio di subire lesioni.

## Equipaggiamento

Per prevenire le lesioni e consentire un'attività appagante bisogna vestirsi in modo adatto allo sport praticato e usare un equipaggiamento adeguato e in buono stato.

Scarpe: scegliere scarpe della misura giusta e adatte allo sport praticato, allacciarle in modo corretto. Le scarpe per il tempo libero e i sandali non si prestano alla pratica di un'attività sportiva. Per l'acquisto è meglio rivolgersi a un negozio specializzato. La qualità ha un prezzo; risparmiare all'acquisto si rivela quasi sempre un errore.

Protezioni: indossare il casco quando si praticano ciclismo, equitazione, sport sulla neve e le varie forme di hockey. Il casco non dev'essere né troppo largo né troppo stretto. Praticare l'inline skating solo con il casco e le speciali protezioni per polsi, gomiti e ginocchia. A seconda della disciplina praticata, indossare protezioni aggiuntive (p. es. snowpark).

Attrezzi sportivi: usare materiale in perfetto stato e ben tenuto; far controllare regolarmente gli attacchi di sci e snowboard, i freni e le gomme della bicicletta.

Sicurezza in condizioni di scarsa visibilità: in condizioni di scarsa visibilità usare indumenti catarifrangenti o una lampada frontale (o di altro tipo).

I promemoria sulla prevenzione degli infortuni contengono ulteriori informazioni e raccomandazioni che tengono conto delle specificità di ogni disciplina.

## Focalizzarsi e attivarsi

Un programma di riscaldamento sistematico e svolto correttamente può ridurre il rischio di lesioni. Ciò significa attivarsi e focalizzarsi, mobilizzare le articolazioni e attivare il sistema neuromuscolare. Aumentare l'intensità verso la fine del riscaldamento. I monitori G+S si assicurano che gli esercizi siano sempre eseguiti correttamente.

– **Focalizzarsi:** preparare il corpo e la mente all'allenamento.

La preparazione dei partecipanti allo sforzo permette di creare le migliori condizioni per la pratica sportiva. Ai più piccoli, ad esempio, si può raccontare una storia che risvegli la loro curiosità e li invogli a svolgere le attività previste, ai più grandi si può spiegare lo scopo dell'attività in programma.

- **Esercizi di mobilità e stabilità:** concentrarsi sulle articolazioni soggette a forti sollecitazioni durante i movimenti specifici della disciplina. Gli esercizi stimolano la circolazione sanguigna e preparano il corpo ai movimenti da eseguire durante la pratica dello sport.
- **Esercizi ludici di agilità:** esercizi e forme di movimento tipiche della disciplina e che allenano l'agilità, ad es. esercizi particolari di corsa e di salto o esercizi di equilibrio con l'attrezzo.
- **Esercizi di rafforzamento:** attivare i muscoli con esercizi adattati allo sport praticato che impegnano la muscolatura e la rafforzano senza affaticarla, ad es. forme di ricezione che richiedono forza, corse progressive, esercizi di forza con il peso del proprio corpo.

## Adeguare il carico

L'attività sportiva deve essere adeguata alle capacità fisiche, al grado di allenamento, alle abilità motorie e allo stato psicologico dei partecipanti – in altre parole, alla capacità di carico individuale. Una sollecitazione eccessiva può causare lesioni anche gravi. Le attività devono essere stimolanti e funzionali all'obiettivo; la portata e l'intensità dell'allenamento vanno aumentate gradualmente. Gli esercizi devono variare regolarmente, in modo da indurre il corpo e la mente a reagire costantemente.

Fonti:

Ufficio federale dello sport UFSPO (ed. 2009). Fascicolo G+S *Lesioni da sport*. Macolin.  
Discussione tecnica (2020) con la sezione Fisiologia dello sport della Scuola universitaria federale dello sport di Macolin (SUFMS) e con la divisione Sport e attività fisica dell'Ufficio prevenzione infortuni (UPI).