

ATTIVITA' SPORTIVA E BENESSERE

(ROBERTO PASQUALI)

Al giorno d'oggi sono tutti concordi nel ritenere che l'attività sportiva favorisca lo sviluppo dell'organismo e che aiuti a prevenire un gran numero di malattie.

Negli ultimi anni, però, abbiamo anche assistito ad un sensibile incremento di patologie da sovraccarico e da traumi conseguenti alla pratica di attività sportive. Lo sport è in fondo sinonimo di competizione e la competizione altro non è che il superamento di un avversario, di una misura, di un tempo, e rappresenta una continua sfida con sé stessi e con le proprie capacità psico-fisiche. Con l'aumento degli interessi economici legati allo sport si è poi avuto un aumento del numero delle gare, una maggiore intensità degli allenamenti e una proporzionale riduzione dei tempi di recupero fisico.

Attualmente la materia dello sport non agonistico è regolata dal Decreto del Ministero della Salute del 28.02.1983 che prescrive il rilascio, di norma da parte del medico di base, del certificato di "stato di buona salute". Il certificato va richiesto all'interessato al momento dell'iscrizione e della partecipazione alla pratica sportiva, ha validità di 1 anno dalla data del rilascio e dovrà essere conservato presso la sede dell'organizzazione sportiva per almeno 5 anni. Spesso sono le stesse società sportive che hanno un medico in sede che provvede alle visite e alla predisposizione del suddetto certificato. Va da sé che qualora l'atleta risulti privo di certificato di idoneità, ovvero in possesso di certificato non regolare, la responsabilità ricadrà sul Presidente della società e su coloro che, verosimilmente

potevano essere al corrente della situazione, quali i dirigenti, il direttore sportivo, il medico sociale ecc. E' inoltre importante sottolineare che eventuali dichiarazioni di assunzione di responsabilità sottoscritte dal praticante l'attività sportiva, fatte per liberare il soggetto responsabile ai sensi di legge, non potrebbe avere alcuna validità perché in contrasto con l'articolo 5 del codice civile che vieta atti di disposizione del proprio corpo quando cagionano diminuzione permanente dell'integrità fisica o quando siano contrari alla legge. A questa attenzione generale posta dall'ordinamento sull'attività sportiva non agonistica va affiancata, naturalmente, l'attenzione più specifica delle singole società sportive e dei singoli atleti.

E' notorio che nel calcio a 5 alto è il rischio di traumi sia per il contatto diretto continuo con l'avversario e sia per il sovraccarico derivante dall'azione della gravità: chiunque ha praticato quest'attività è stato purtroppo soggetto, in misura maggiore o minore, a tendiniti, a borsiti, a contratture, a stiramenti muscolari e a distorsioni. Causa diretta di tali patologie, nel calcio a 5, sono le continue contrazioni eccentriche e concentriche dei gruppi muscolari impegnati e le forti accelerazioni e decelerazioni dei distretti corporei.

Nel calciatore in generale, e nel praticante il calcio a 5 in particolare, il ginocchio e la caviglia

sono le articolazioni maggiormente esposte a pericoli: menisco, legamento crociato e tendine d'Achille sono tre elementi spesso a rischio maggiore per tali atleti.

Appare dunque

ictu oculi

di fondamentale importanza per tali calciatori operare, oltre che un preventivo controllo medico, anche una adeguata

prevenzione atta a favorire uno specifico rinforzo dei gruppi muscolari del compartimento mediale in modo che le strutture di stabilizzazione attiva, cioè i muscoli, assorbano le sollecitazioni che altrimenti andrebbero a scaricarsi sugli stabilizzatori passivi, cioè i tendini e i legamenti.

Questo è il motivo per cui negli ultimi tempi si è attribuita enorme attenzione ad un adeguato lavoro in palestra di potenziamento muscolare dell'atleta, davvero trascurato in passato. E così dicasi per lo stretching, ovvero l'allungamento muscolare: non credo ci sia persona che abbia praticato il calcio negli anni 70 e 80 che non ricordi come si

tendeva a "molleggiare" e ad allungare il muscolo "a strattoni", mentre ora, proprio per evitare traumi, si tende a procedere ad un lavoro isometrico, in cui si raggiunge la tensione ottimale bilanciando muscoli agonisti ed antagonisti ed effettuando l'esercizio in pratica "da fermo".

Ritengo pertanto, conclusivamente, che se l'

[Italia](#)

è uno dei pochi stati al mondo che ha sentito il bisogno di emanare una legge davvero severa sull'attività sportiva, e se ogni società di calcio professionista dispone ormai stabilmente di uno staff medico sofisticatissimo, anche nel settore non agonistico si debba dare un ruolo di primo piano al medico dello sport e alla preparazione muscolare per evitare agli atleti danni anche gravi alla salute.