



SPORT

di FRANCESCA GRILLO

Tirare calci al pallone diverte e sfoga lo stress, però gli infortuni non si contano. Ecco i consigli di FMM per fare in modo che la partita settimanale non finisca con la barella in campo

Calcetto sì, ma senza farti male

Finalmente è giovedì sera e la tanto agognata partitella settimanale di calcetto con gli amici ti aspetta... Chiamato anche calcio a 5, il calcetto è lo sport più praticato a livello amatoriale da uomini di ogni età, perfino tra gli over 50 tra cui, negli ultimi tempi, si è registrato un incremento delle presenze. Attenzione, però, perché l'infortunio è dietro l'angolo!

Secondo uno studio della Società italiana di ortopedia e traumatologia, infatti, ogni anno si contano 300mila casi di infortuni più o meno gravi legati allo sport: la maggior parte a caviglie e ginocchia. Ti senti tranquillo perché una partitella a settimana non può causare danni? Ti sbagli! Il più alto numero di infortuni avviene sui campetti amatoriali.

Il motivo? Scarsa preparazione e l'idea, erronea, che il calcetto sia una versione ridotta di quello tradizionale. Niente di più sbagliato. Gabriel Lima, capitano della Nazionale italiana di calcio a 5, Campione d'Europa 2014, avverte: «Calcetto è dinamicità. Il movimento continuo è essenziale, ma è lo stesso che sforza le articolazioni di ginocchia e caviglie».

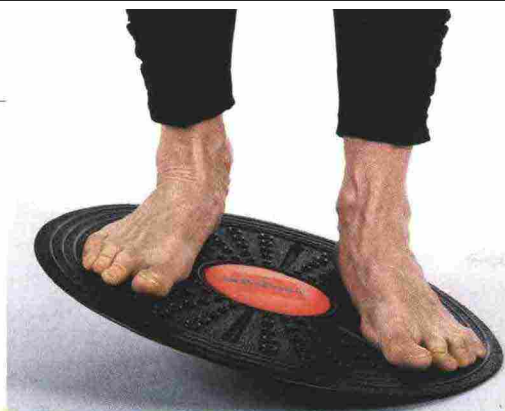
Gli fa eco il dottor Sergio Lupo, medico dello sport di Roma: «Gli incidenti a ginocchia e caviglie sono più frequenti nel calcetto, soprattutto le distorsioni del ginocchio». Quali siano gli infortuni tipici del calcetto lo spiega il preparatore sportivo Luigi D'Apice: «Ci sono due tipi di traumi: quelli muscolari (più frequenti a quadricipiti e polpacci) come contratture, stiramenti, tendiniti o strappi e quelli articolari, a carico delle ginocchia, con possibile compromissione di menisco e legamenti crociati anteriori, e a carico delle caviglie che subiscono le classiche distorsioni».

Il riscaldamento è la tua assicurazione contro gli infortuni

Perché ci si fa male? Carlo Tropeano, responsabile della prevenzione e della cura degli infortuni della Bollatese Calcio di Milano e ideatore del blog *Free your Energy*, dice: «Perché si sottovaluta il lavoro necessario dietro alla partitella settimanale. Di solito si prenota il campo per un'oretta e non si ha tempo per il riscaldamento, ma non c'è niente di più sbagliato». Della stessa opinione il preparatore sportivo Luigi D'Apice: «Iniziare a giocare senza la giusta attivazione muscolare, in particolare quando le temperature non sono ancora miti, predispone il corpo agli infortuni».

A sottolineare l'importanza di un buon riscaldamento c'è anche Gennaro Mazzuocolo, personal trainer e osteopata alla palestra Virgin Kennedy di Milano: «Bastano 10-15 minuti di corsa per preparare il fisico. Non trascurare lo stretching, da fare a fine partita e mai dopo il riscaldamento perché il muscolo quando si allunga comprime i vasi e in questo modo si raffredda».





Con la tavoletta eviti le distorsioni

Tra gli infortuni più diffusi per chi gioca a calcetto ci sono i traumi distorsivi. Il preparatore atletico Carlo Tropeano spiega perché capitano: «Le distorsioni avvengono poiché la propriocettività, cioè la capacità del corpo di percepire la propria posizione, di analizzare l'informazione e di reagire allo stimolo con un movimento appropriato, non è sufficientemente allenata.

«Allenare la propriocettività significa mettere in crisi l'equilibrio per migliorarne l'efficacia». Il fatto che siano traumi diffusi, però, non significa che non si possano evitare. Il dottor Sergio Lupo, medico dello sport

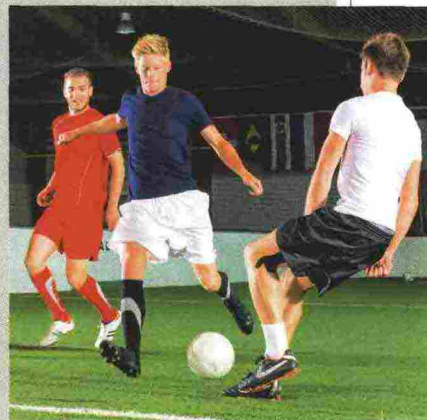
di Roma, spiega come allontanare il pericolo.

«Prova con gli esercizi definiti propriocettivi: sono utilissimi come prevenzione agli infortuni perché migliorano la coordinazione e l'equilibrio. Le tavolette propriocettive (hanno come base una mezza sfera che le rende instabili) vengono in aiuto: sforzarsi di stare in equilibrio su una di esse, con esercizi mirati e via via più complessi, rinforza la muscolatura e sviluppa la stabilità. Sono utili come prevenzione ma anche come aiuto dopo un infortunio».

Oltre alle tavolette, Tropeano consiglia gli skip, cioè le andature sul posto con le ginocchia alte.

Sintetico: allarme rosso

Gennaro Mazzuoccolo, personal trainer e osteopata alla palestra Virgin Kennedy di Milano, avverte sui pericoli di giocare su un campo sintetico: «I campi di ultima generazione sono meno pericolosi ma, su quelli più datati, i traumi legati al terreno sono tantissimi e, secondo la casistica, quelli al crociato anteriore sono i più frequenti. Qui il rimbalzo della palla è diverso rispetto ai campi in erba, e questo affatica i muscoli che, nel tempo, possono subire contratture, stiramenti e strappi. «Cerca di correre variando il terreno: non solo asfalto ma anche prati e terra, così che il corpo crei degli adattamenti che lo aiutino ad affrontare anche terreni più irregolari».



GIOCARE CON LE SCARPE DA GINNASTICA? MAI!

Per giocare a calcetto non vanno bene tutte le scarpe e Gabriel Lima, capitano della Nazionale italiana di calcio a 5, spiega perché: «Dimentica le scarpe da ginnastica: per giocare a calcetto, è essenziale usare quelle specifiche con i tacchetti. Inoltre ricorda che la tecnica è diversa rispetto al calcio: il controllo della palla non avviene con l'interno o l'esterno del piede, ma con la suola».



Anche a tavola puoi farti del male

Abbiamo chiesto a due esperti di alimentazione come Paolo Accornero, nutrizionista di Milano, e Daniele Percossi, biologo nutrizionista di Pescara, come bisogna comportarsi a tavola prima di allenarsi o di giocare una partita a calcetto. Ecco i loro consigli:

COLAZIONE No a cappuccino e brioché! Del latte di soia con fiocchi di avena o di quinoa, con semi di lino e canapa (ricchi di omega 3) e frutta secca tipo uvetta e mandorle sono un'ottima fonte di zuccheri e proteine.

SPUNTINO A metà mattina, fai il classico spuntino con frutta di stagione: un ottimo antiossidante.

PRANZO A pranzo un piatto di verdura e uno di pasta integrale (o normale ma al dente), con proteine animali o vegetali come soia, seitan o legumi, per abbassare l'indice glicemico.

SPUNTINO Fatelo con frutta fresca, noci o pistacchi, uvetta o semi di goji, una fonte di zuccheri e acidi grassi polinsaturi, basilari per la corretta funzione delle membrane cellulari.

PRIMA DELLA PARTITA Due o tre ore prima fette biscottate integrali con marmellata e uno yogurt magro.

DOPO LA PARTITA Per ripristinare il glicogeno muscolare consumato e i sali minerali persi: una banana matura e un integratore di sali minerali.

CENA Verdure, un bel piatto di quinoa, molto digeribile e ricco di amminoacidi essenziali, con legumi, tofu, pesce azzurro o uova sode.

Pizza post partita con la squadra? Se proprio non puoi farne a meno, il giorno dopo, limita l'apporto calorico.

Una buona partita comincia in palestra

Gli esperti sono tutti d'accordo: giocare una volta a settimana non basta, né per tenersi in forma né per dare al corpo la giusta forza per evitare gli infortuni.

Ed ecco che la squadra di esperti di *FMF* ti svela i "trucchi" per non farti fare crack sul campo di gioco.

Le regole da seguire, secondo Stefano Respizzi, responsabile del Dipartimento di riabilitazione e recupero funzionale dell'Istituto clinico Humanitas di Rozzano (Milano), sono: «**Tieni allenato l'apparato cardiovascolare e sviluppa la resistenza con esercizi aerobici come la corsa, incrementa la flessibilità articolare e muscolare con lo stretching e rinforza la muscolatura.**

Per potenziare il corpo, il personal trainer Gennaro Mazzuoccolo consiglia: «**Rinforza in palestra tutti i muscoli della coscia, almeno una volta a settimana, ma sempre 4-5 giorni prima della partita per fare recuperare i muscoli.** Due volte a settimana corri e fai allenamento aerobico: cambi di direzione, scatti o qualche minuto di saltelli con la corda. Lo stretching, invece, puoi farlo tutti i giorni». Anche la stabilità è importante e il preparatore sportivo Luigi D'Apice spiega perché: «**Non basta allenare le gambe. Il core, quel gruppo di muscoli che stabilizza il tronco e interviene nella trasmissione della forza alle gambe, è fondamentale.** Allenalo con esercizi come: plank (prono, in equilibrio su avambracci e punte dei piedi a terra), squat, affondi o leg press».

