

# Prevenire gli infortuni allenandosi.

di Luca Parisi

Recentemente numerosi finnisti mi hanno contattato per chiedermi cosa deve contenere un programma d'allenamento fisico che si proponga di prevenire gli infortuni. Infatti l'allenamento fisico oltre a offrire la possibilità di incrementare le prestazioni in barca permette di ridurre l'incidenza di infortuni.


Le cause di eventuali infortuni possono essere varie: la mancanza di una sufficiente condizione generale, il sottoporsi a volumi di allenamento tecnico eccessivi a cui normalmente non si è abituati, il susseguirsi di movimenti potenti senza un adeguato riscaldamento, squilibri posturali, ecc.

I distretti principalmente interessate da infortuni nella classe finn sono: la colonna vertebrale (in particolare la zona lombare), l'articolazione del ginocchio, della spalla e del gomito. Tra questi distretti la problematica statisticamente più frequente risulta essere l'insorgere di algie a livello lombare e in que-


sto articolo tratterò proprio di come allenarsi per prevenire questo tipo di infortunio.


La colonna vertebrale è composta da 33 vertebre divise in cinque regioni: cervicale, toracica, lombare, sacrale e coccigea. Tra le vertebre si trovano i dischi intervertebrali costituiti esternamente da un anello fibrocartilagineo (anello fibroso) e da una massa centrale semifluida (nucleo polposo). I dischi hanno la funzione di ammortizzare le sollecitazioni a carico della colonna, possedendo la capacità di comprimersi e ritornare alla forma iniziale. Ovviamente un'eccessiva compressione discale generata da eccessivo stress fisico, produrrà algie: discopatie, ernie, ecc. Inoltre, nel caso in cui le curve fisiologiche della colonna fossero alterate da problematiche posturali (es. scoliosi, iperlordosi lombare, ecc.) successivamente ad ogni allenamento i tempi necessari ai dischi per ritornare alla forma iniziale saranno più lunghi. A questo proposito specie a livello giovanile sarà fondamentale la ginnastica posturale, per tentare di risolvere atteggiamenti posturali scorretti.


A livello preventivo in palestra sarà opportuno ricercare:

 Esercitazioni volte a **migliorare la tonicità e l'elasticità della muscolatura preposta a mantenere una postura corretta**: addominali, lombari, quadricipiti femorali, glutei e psoas. Di particola-


re importanza la muscolatura addominale che ben allenata costituisce un corsetto naturale in grado di preservare efficacemente il tratto lombare, fornendogli maggiore stabilità. Per ricercare il miglioramento del tono muscolare saranno indicate sia esercitazioni a corpo libero che esercitazioni con i pesi, ovviamente qualora siano già presenti particolari patologie a livello lombare saranno sconsigliate esercitazioni che possano sovraccaricare ulteriormente la colonna. Mentre lo stretching sarà indicato per ricercare l'elasticità muscolare.

 Esercitazioni che mantengano o sviluppino a seconda del soggetto in esame, **la mobilità della colonna vertebrale**. Anche in questo caso si potrà ricorrere a esercitazioni di stretching e a esercitazioni di ginnastica posturale, esercitando la mobilità nei diversi piani e assi.

 **Esercitazioni di scarico della colonna.** Questa tipologia di esercitazione consente di sottoporre la colonna a trazione, permettendo di ridurre la pressione tra i dischi. Risulta molto indicata dopo gli allenamenti in barca. Un'esercitazione classica è rappresentata dalla panca ad inversione, sulla quale, fissate le caviglie si potrà mantenere per alcuni minuti la verticale appesi per le caviglie.

 **Ginnastica posturale.** Come ho già detto in precedenza possedere una postura scorretta rende

maggiormente vulnerabile la colonna, quindi specie a livello giovanile è fondamentale intervenire in questo senso con esercitazioni che correggano tali atteggiamenti.

 **Condizione generale.** Qualora non fosse possibile seguire un programma specifico di allenamento in palestra, sarà opportuno dedicarsi almeno ad un programma meno impegnativo di condizionamento generale, che risulterà utile anche a livello preventivo.

---

**LUCA PARISI** nato a La Spezia nel 1974. Diplomato presso l'ISEF di Genova e successivamente consegue la laurea in Scienze Motorie ad indirizzo Tecnico Sportivo. Formatore F.I.V.

Si occupa di preparazione atletica per: vela, sci, pallavolo, tennis, calcio e basket. Ha collaborato come esperto in preparazione atletica con la rivista Fare Vela.

Recentemente ha pubblicato: "La preparazione atletica del velista" Mursia Editore.

Per l'olimpiade di Atene 2004 ha preparato l'olimpionico Michele Marchesini (classe finn)

(email: [pariluca@libero.it](mailto:pariluca@libero.it), cell. 3470152883)