VUOI GIOCARE? LO SAI CHE...

PAOLO VERZARO

Ecco una serie di regole utili a chi si avvicina al calcio a cinque. Queste norme elementari, però, non devono essere dimenticate anche da chi gioca nelle categorie più importanti.

Il calcio a cinque ha avuto, nell'ultimo decennio, un grandissimo sviluppo e il numero dei praticanti di questa disciplina sportiva, sia a livello amatoriale sia a livello dilettantistico o semiprofessionistico, ha subìto un incremento notevolissimo. Ciò ha senza dubbio contribuito ad aumentare la popolarità di questo sport, ma ha purtroppo portato a un aumento del numero degli infortuni. Troppo spesso, infatti, a mio avviso, si intraprende la pratica del calcio a cinque con superficialità, senza una adeguata preparazione psico-fisica e senza adatte misure igienico-sanitarie atte a prevenire eventuali traumi.

Ciò che più rammarica poi, è la constatazione che la mancanza di idonei programmi di lavoro atletico e di opportune misure di prevenzione, diagnosi e trattamento di eventuali infortuni, non è riscontrabile solo nei giocatori del fine settimana, ma anche, in alcuni casi, negli atleti che militano nei principali campionati nazionali italiani. Senza dubbio, infatti, questa disciplina soffre ancora di molto "pressappochismo" e di scarsa professionalità nell'ambito igienico-sanitario.

Quindi, mi è sembrato opportuno tracciare alcune regole basilari a cui ogni coscienzioso giocatore di calcio a cinque, che pratichi questo sport a livello amatoriale o semi-professionistico, dovrebbe attenersi al fine di ridurre al minimo il rischio di infortuni. Così facendo poi, si contribuirebbe a dare maggiore credibilità a questa disciplina nella speranza che in breve tempo non venga più considerata, come ancora oggi spesso accade, parente povera del calcio a undici.

LE REGOLE

La **prima regola** da seguire è quella di sottoporsi, prima di iniziare a praticare il calcio a cinque, a una accurata visita medica che possa svelare eventuali controindicazioni, assolute o relative, alla pratica di questa disciplina.

Le società sportive regolarmente iscritte alla Figc (che partecipano a campionati regionali, interregionali o nazionali) hanno infatti l'obbligo di far eseguire ai propri atleti una visita di idoneità medico-sportiva a inizio stagione. Ma, ancora oggi, in Italia, si organizzano centinaia di tornei amatoriali di calcio a cinque, a cui partecipano atleti giovani e meno giovani(!) senza aver effettuato alcuna visita medica di controllo. È opportuno dunque che le società sportive si attengano scrupolosamente ai regolamenti della Figc, ma che anche i singoli atleti e gli organizzatori estemporanei di tornei pretendano almeno un certificato medico di sana e robusta costituzione fisica, prima di iniziare lo svolgimento delle gare.

Prevenire, si sa, è meglio che curare!

La **seconda regola** è quella di seguire un corretto programma di alimentazione, prima e dopo le gare e durante lo svolgimento del campionato o del torneo a cui si partecipa. È forse superfluo ricordare che vanno evitati gli eccessi alimentari e l'uso di bevande super alcooliche, come si conviene ad ogni atleta degno di questo nome. È ora poi di sfatare alcuni preconcetti, purtroppo ancora radicati anche tra cosidetti addetti ai lavori, quali per esempio quello che la pasta fa ingrassare ed è meno digeribile del riso; che la bistecca "al sangue" fa diventare più potenti, che l'arancia di sera è "pesante" o peggio ancora che lo zucchero da cucina assunto sotto forma di "zollette" prima e dopo la gara, dà carica ed energia! Questi preconcetti (chissà quanti ne ho dimenticati o non conosco!) non solo non portano alcun giovamento alla prestazione atletica, ma possono in alcuni casi addirittura influire negativamente sulla stessa. L'assunzione, ad esempio, di glucosio (il comune zucchero da cucina) prima e durante la gara determina un carico di carboidrati composti (disaccaridi) nell'organismo con conseguente iperproduzione di insulina (l'ormone deputato alla regolazione della quantità di zuccheri nel nostro organismo) e successivo effetto "rebound" con ipoglicemia tissutale. Il risultato? Una riduzione della prestazione atletica per mancanza di zuccheri necessari alla contrazione muscolare! Molto meglio quindi l'assunzione, prima durante e dopo la gara, di zuccheri di più facile e veloce assimilazione (i cosidetti monosaccaridi) come il destrosio (attraverso bevande isotoniche di reintegratori salini).

La dieta dovrà poi essere necessariamente personalizzata, cioè prescritta "ad hoc" per ogni singolo atleta, in base cioè al fabbisogno calorico totale che varia da individuo ad individuo. L'alimentazione ha dunque un ruolo importantissimo nella vita degli atleti e dovrà permettere a ciascuno il mantenimento o il raggiungimento del peso forma e il miglioramento, se possibile, della prestazione. Il pasto dovrà precedere poi la gara di almeno due ore e mezza/tre e dopo l'incontro, per consentire un rapido e completo smaltimento dei metaboliti, dovrà essere leggero e digeribile. Per concludere, è ovvio che non esistono diete miracolose (tralasciate prodotti dietetici, iperproteici o "pozioni" magiche che spesso vi vengono proposti in farmacia con promesse di risultati fenomenali!) che trasformano dei "brocchi" in campioni, ma è anche vero che non è possibile ottenere risultati di rilievo senza un corretto programma alimentare.

La **terza regola** che voglio includere in questa mia lista è quella relativa a un corretto programma di riscaldamento prima della gara. Troppo spesso, infatti, mi trovo a dover trattare lesioni muscolari e tendinee che potevano essere evitate con un appropriato periodo di riscaldamento e stretching pre-gara.

Il riscaldamento, se ben eseguito, provoca un incremento della frequenza cardiaca e un aumento della temperatura corporea e degli atti del respiro, modificazioni queste che portano a una migliore circolazione sanguigna, una più alta ossigenazione tissutale e una migliore funzionalità neuro-artro-muscolare. Tutto ciò, è ovvio, aiuta a prevenire gli infortuni.

Non bisogna però esagerare nella quantità e nel tempo degli esercizi di riscaldamento, perchè non si deve affaticare l'atleta, procurargli debiti di ossigeno lattacidi, intaccare le riserve di glicogeno o portare ad esagerate perdite di sali per una eccessiva sudorazione.

I MATERIALI

Una **quarta regola** da rispettare è quella del corretto uso di calzature e abbigliamento appositamente studiati e concepiti per la pratica del calcio a cinque. Pur rispettando le abitudini e i gusti di alcuni giocatori, devo dire con onestà che "rabbrividisco" nel vedere ai piedi di molti "calcettisti", sui campi di gara di tutta Italia, calzature da volley o, ancor peggio, da jogging! L'uso di scarpe appositamente confezionate per il calcio a cinque può, infatti, aiutare a prevenire traumi distorsivi a carico della caviglia e del ginocchio. L'utilizzo delle calzature da jogging permette, per la presenza di una suola troppo alta ed "ammortizzante", alla caviglia pericolosi movimenti di inversione (verso l'interno) e di evasione (verso l'esterno) con possibile interessamento dei legamenti deputati alla stabilità di

CHI È

Paolo Verzaro è medico chirurgo specializzato in Ortopedia e Traumatologia e docente presso l'Associazione Italiana Professionale Shiatsu (affiliata alla European Shiatsu Association e alla Federazione Italiana Fisioterapisti). Si occupa prevalentemente di Traumatologia dello Sport ed è il medico responsabile del Gruppo Sportivo BNL Calcio a cinque di Roma (squadra tre volte Campione d'Italia e Campione d'Europa '95-'96).
Vive ed esercita la propria attività professionale a Roma dove ricopre il ruolo di Assistente in formazione presso la Cattedra di Clinica Ortopedica dell'Università di Roma "Tor Vergata". È autore e coatore di pubblicazioni medico-scientifiche di Ortopedia e Medicina dello Sport.

que-sta articolazione. I rapidissimi cambi di direzione che un giocatore di calcio a cinque si trova a fare centinaia di volte nel corso di una partita non possono certo essere tutelati da calzature studiate per fare morbide e rilassanti corse nei parchi delle nostre città! Così pure le calzature da volley sono, a mio avviso, sconsigliabili in quanto, pur consentendo di "sentire" maggiormente il pallone per la loro morbidezza (sono per questo spesso preferite dai giocatori più talentuosi), non avendo un valido appoggio plantare possono procurare fastidiosissime talalgie (le cosidette "talloniti"), poichè non assorbono sufficientemente i traumatismi che possono verificarsi in questa regione anatomica durante la corsa (del resto immaginate quanti chilometri in più può percorrere un giocatore di calcio a cinque rispetto a un pallavolista).

Anche l'utilizzo di maglie e calzoncini dovrà essere oculato e bisognerà preferire materiali con alta capacità di assorbimento del sudore, che permettano alla pelle di traspirare. Mi piacerebbe anche evitare di vedere fasciature e bendaggi eseguiti senza alcun criterio (spesso dagli stessi giocatori!) o tutori mal applicati. Il mio consiglio è quello di chiedere sempre il parere di un medico esperto nel campo della Traumatologia dello Sport ed evitare così che questi sussidi terapeutici possano diventare (come spesso accade) delle vere e proprie "torture" durante il gioco.

La "mia" **quinta regola** è di "buon senso". Ogni giocatore deve essere consapevole dei propri limiti atletici e deve evitare sovraffaticamenti negli allenamenti e nelle gare, onde prevenire conseguenze negative sull'apparato osteomioarticolare. È intelligente, quindi, "ascoltare" i segnali di fatica che il nostro organismo ci invia, riducendo il rischio di infortuni e dei relativi tempi di "stop" agonistico.

Ogni atleta deve sviluppare una propria coscienza medico-sportiva e collaborare con lo staff medico-sanitario della sua società o con il proprio medico di fiducia al fine di agevolarne il lavoro di prevenzione, diagnosi e trattamento degli eventuali infortuni.

La **sesta regola** prevede un corretto approccio di ogni giocatore alla pausa del campionato. Il periodo della stagione agonistica, infatti, durante il quale si verificano infortuni con maggiore frequenza è, statistiche alla mano, quello della ripresa degli allenamenti dopo la pausa estiva. Da ciò deriva l'importanza di impostare correttamente, dal punto di vista psico-fisico, questo periodo di prolungato e necessario riposo. Ciò non significa, ovviamente, che durante la pausa sarà necessario mantenere un programma di intenso allenamento, ma che sarà sufficiente e opportuno un programma di mantenimento dello stato di forma. Un completo riposo, infatti, per un periodo di tempo prolungato, è inopportuno ed inconcepibile per la pratica di qualunque disciplina sportiva, specie se ad alto livello agonistico. È scientificamente dimostrato che, se un atleta si ferma una sola settimana, impiegherà poi un mese per ritornare alla forma iniziale.

SOPRATTUTTO BUON SENSO

La **settima e ultima regola** che vorrei consigliare ai giocatori di calcio a cinque (e vorrei tanto fosse la prima...) è di rispettare sempre scrupolosamente le indicazioni dello staff medico-sanitario della società o quelle del proprio medico di fiducia. Troppo spesso, infatti, nella mia attività quotidiana di traumatologo dello sport, devo combattere falsi luoghi comuni o maledettissimi "sentito dire" che ritardano spesso il recupero funzionale dell'atleta. Una volta che ci si è affidati ad uno specialista del settore bisogna evitare di dare ascolto ai mille e più "stregoni" che circolano negli ambienti sportivi. Con il medico bisogna instaurare un rapporto basato su onestà e fiducia reciproche, al fine di recuperare prima possibile la forma perduta.

Concludo dicendo che non ho assolutamente la presunzione che queste mie poche regole diventino una specie di piccola "Bibbia del Calcettista", ma spero possano consentire a tutti, addetti e non, un migliore approccio con questa entusiasmante e troppo spesso bistrattata disciplina. □