

FABIO RIVA
TORINO

E dunque, ricapitolando: ricerca e sviluppo sul campo sono imprescindibili. Il bello di Ferrino è l'attitudine a coinvolgere e farsi coinvolgere. «A volte in modo anche un po' pazzo - racconta Anna Ferrino - abbiamo questa passione tipica delle aziende familiari italiane e andiamo dietro anche a richieste che sembrano assurdamamente impossibili. Con La Venta (team che organizza progetti esplorativi geografico-speleologici in aree remote e di difficile accesso, ndr) avevamo fatto una tuta per la "Cueva de los cristales", una miniera di argento e piombo situata in Messico, in cui ci sono condizioni assolutamente proibitive: temperatura a 50 gradi, quasi 100 per cento di umidità relativa. In pratica entrando vestiti normalmente si può resistere per un minuto al massimo. Ebbene, abbiamo fatto la follia di costruire qua da noi, ospitando uno dei rappresentanti della Venta, una tuta con delle canaline per ospitare tubicini che loro ghiacciavano e poi inserivano nella tuta prima di entrare nella cueva, nella grotta, in modo che la tuta raf-

Con La Venta, progettazione di uno speciale indumento refrigerante. Alle porte di Torino c'è il rifugio Toesca, sperimentazione per tutti

freddasse la temperatura corporea. Qua c'è la follia: giustamente, nessun altro ti chiederà mai una tuta con dei ghiaccioli dentro. E la montagna ha il problema opposto. Però come in tutte le collaborazioni puoi ricevere, ma c'è anche il momento in cui dare e dare generosamente senza guardare al ritorno economico. Posto che in realtà tutto fa brodo: quella impresa è stata vista ovunque. L'approccio, comunque, è questo».

Tra i progetti più interessanti c'è l'higlab, che nasce nel 1994 con la realiz-

DAL MESSICO ALLA VALSUSA

FERRINO E LA RICERCA: I TEST CON GUIDE E GEOLOGI, MA CONTA ANCHE IL GIUDIZIO DEI NEOFITI. QUELLA TUTA CON I "GHIACCIOLI"



La tuta refrigerante utilizzata nella "Grotta dei cristalli": oltre 50 gradi

zazione di un laboratorio permanente in alta quota dove poter effettuare prove tecniche su prototipi di tende, zaini e altri materiali. Il rifugio Quintino Sella al Felik (3585 metri). Ma non finisce qua... Ancora la Ferrino: «Oggi il tema "convolgo i miei consumatori in test" è molto ricorrente. Per noi il progetto del 1994 nasceva da due esigenze: innanzitutto avere un luogo di test in prossimità dove, per il periodo di lunghezza tipica di un campo base (45-60 giorni), poter esporre le nostre tende a condizioni di irradiazione solare e tempo le più vicine possibili alle condizioni di alta quota. La seconda esigenza: includere i consumatori in questa fase di test di prodotto sul campo. Mentre noi testavamo il materiale e montavamo i campi, coinvolgevamo i consumatori offrendo loro un duplice vantaggio: al rifugio l'ampliamento della sua capienza e al campeggiatore la possibilità di alloggiare nel nostro equipaggiamento senza avere dei costi, impegnandosi semplicemente a fornire feedback tecnici».



Il rifugio Toesca, in Val di Susa

Nella pratica: «Il cliente che prenota un pernottamento viene accolto da un personaggio del rifugio, gli viene fatto compilare un form per capire che tipo è, in che condizioni fisiche arriva; e alla mattina prima di partire gli viene chiesto di compilare un feedback: ho avuto caldo, ho avuto freddo, eccetera... Unendo i feedback dei professionisti con quelli dei consumatori di target più amatoriale abbiamo una taratura del materiale. Poi sempre per agevolare il rapporto con i consumatori il progetto Hig Lab, nato al Quintino Sella con un target di alpinismo e alta quota, si è evoluto negli anni e oggi ha dei campi più di bassa quota. Anche qua nei pressi di Torino ci sono dei Lab Ferrino, come il rifugio Toesca. Si tratta di realtà più vicine al mondo trekking e dell'hiking dove l'esperienza è identica, ma le tende sono diverse: più per uso estivo. E se trovi il rifugio bravo come è Marco del Toesca, davvero speciale, lavori molto bene perché porti a casa un sacco di informazioni utili».

RIPRODUZIONE RISERVATA

SALUTE&SPORT

RIABILITAZIONE

**L'ESPERTO
DOTTOR
TOMAELLO**



Luca Tomaello

Prosegue il viaggio nel mondo dello sport osservato da un punto di vista medico. L'obiettivo è quello di capire le dinamiche dell'attività professionistica ricavando al contempo le chiavi di lettura più "basiche", tradotte cioè in consigli pratici per tutti gli sportivi. Ci avvaliamo in questa occasione della competenza del dottor Luca Tomaello, specialista in medicina fisica e riabilitazione con particolari competenze nel recupero funzionale a seguito di intervento chirurgico o infortunio. È stato consulente fisiatra per la Juventus dal 2010 al 2016, esperto in patologie della colonna, ed è direttore sanitario di Isokinetic Torino.

Tennis, le 5 regole d'oro

Dallo stretching quotidiano all'attenzione per il livello aerobico: ecco come ridurre la probabilità di infortunio

Praticando una qualsiasi disciplina sportiva, ancora prima di cercare di incrementare i livelli della prestazione, è di fondamentale importanza creare tutte quelle condizioni per evitare probabili infortuni. Nel tennis i principali infortuni sono rappresentati dalle lesioni muscolari, dai traumi distorsivi di caviglia e ginocchi, dalle infiammazioni della catena cinetica dell'arto superiore e dai dolori alla colonna vertebrale dorsale e lombare.

Come possiamo ridurre la probabilità di farci male ed essere costretti a fermarci talvolta anche a lungo?

1) La pratica quotidiana dello stretching e della mobilità articolare consente al tennista di svolgere qualsiasi attività sportiva in condizioni di scioltezza muscolare. Queste pratiche oramai diffuse costituiscono un cardine a livello preventivo in quanto incidono favorevolmente sull'estensibilità muscolare e sui gradi di escursione di tutte le articolazioni del corpo umano. Assumono particolare importanza nelle fasi più intense del gioco, scongiurando così probabili infortuni.

2) Lo sviluppo di tutte le

Novak Djokovic, 34 anni, in azione. È lui, al momento, il numero uno della classifica Atp. Il principio di base vale per i migliori del mondo come per i neofiti: è fondamentale creare le condizioni per evitare probabili infortuni



capacità motorie, in primis quelle coordinative e poi quelle organico-muscolari certamente scongiurano fortemente la possibilità di farsi male. Uno degli errori più comuni nell'apprendimento del tennis, ma anche degli sport in generale, è quello di cercare di utilizzare la forza ancora prima di avere acquisito la tecnica, invertendo così la naturale successione delle capacità organico-muscolari rispetto a quelle coordinative.

Questa condizione determina una gestualità particolarmente disarmonica e caratterizzata da un'eccessiva tensione muscolare che aumenta in modo esponenziale la possibilità di imbattersi in infortuni.

3) Dedicare il tempo giusto, almeno 15 minuti, al riscaldamento e al defaticamento che consentono all'atleta inizialmente di essere pronto a qualsiasi tipo di richiesta fisica e successivamente creano le basi per

rigenerare tutti gli aspetti di carattere psico-fisico che consentiranno in seguito di affrontare nuovi stress fisici nella pienezza dei propri mezzi.

4) Lo sviluppo armonico dei muscoli stabilizzatori della colonna e del bacino ha un'azione preventiva in quanto mette in condizione l'atleta di non assumere posizioni inadeguate (paramorfismi) particolarmente rischiose ed inoltre migliora la performance.

5) Quanto più è alto il livello di resistenza e tanto meno si va incontro a infortuni. Certamente un discreto livello aerobico aiuta a prevenire gli infortuni in quanto il muscolo viene sufficientemente "ossigenato" sia nelle fasi di stress che in quelle di recupero.

Il tennis è uno sport che può essere praticato a qualsiasi età ma quando non si è più giovani bisogna avere la consapevolezza che la ricerca spasmodica e sistematica della prestazione aumenta in modo esponenziale la possibilità di frequentare più il fisiatra che il compagno di gioco. L'analisi del tennis a livello agonistico ha evidenziato che un tennista utilizza tre modalità metaboliche: quelle che gli permettono di scattare (metabolismo anaerobico lattacido), di mantenere elevata l'intensità della partita (metabolismo lattacido) e di contrastare la fatica durante tutta la partita (metabolismo aerobico).

La valutazione funzionale del tennista dovrà tenere conto anche delle caratteristiche fisiche dell'atleta, del suo assetto posturale e di eventuali dismorfismi che

predispongono a sovraccarichi. È evidente che nei casi di non sufficiente sviluppo delle masse muscolari si dovrà privilegiare il lavoro anche in palestra, mentre in caso di eccesso di tessuto adiposo si dovrà curare la dieta ed inserire qualche esercizio aerobico che favorisca lo smaltimento dei depositi di grasso.

A questo proposito molto utile è il test di soglia metabolica un test che eseguo negli atleti e che consiglio a maggior ragione nei non atleti per individuare l'accumulo di acido lattico indotto dalla corsa a varie velocità; questo test permette di identificare le velocità di soglia che serviranno per calcolare le intensità degli allenamenti che saranno proposti dal maestro sul campo con pallina e racchetta. Quando la pratica del tennis viene intesa come un mezzo per potenziare la salute, per concepire la vita in modo dinamico e per imparare a rispettare i propri limiti, i rischi si riducono molto. Buona partita!

A CURA
DI FABIO RIVA