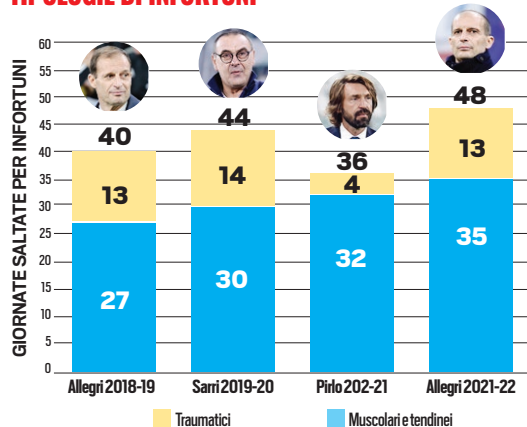
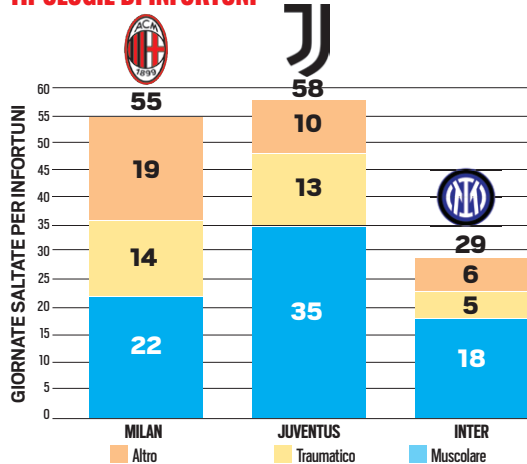


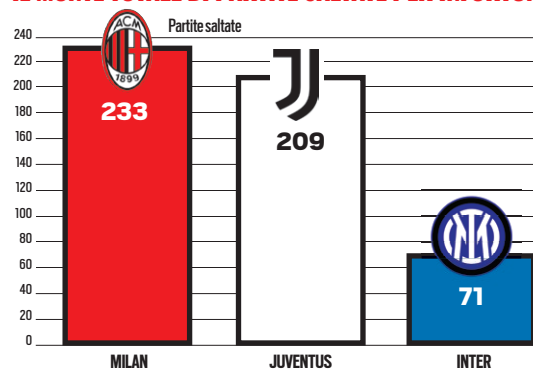
## TIPOLOGIE DI INFORTUNI



## TIPOLOGIE DI INFORTUNI



## IL MONTE TOTALE DI PARTITE SALTATE PER INFORTUNIO



# Annata da "pesare"

Tencone, ex medico Juve: «Per una corretta valutazione non basta contare gli infortuni. Incidono soprattutto il monte assenze e il confronto individuale con la stagione passata»

FABIO RIVA  
TORINO

Ma come si fa, nello specifico, a valutare una annata dal punto di vista infortunistico? Per capire parametri e dati chiave abbiamo coinvolto il dottor **Fabrizio Tencone**, direttore di Isokinetic Torino, già medico della Juventus dal 1995 al 2002 (oltre 400 "presenze", tra cui la finale di Champions vinta nel 1996) e coordinatore dell'intero settore medico bianconero dal 2010 al 2016.

## LA PRECISIONE

Innanzitutto una precisazione: «Più ancora che sul numero degli infortuni, è fondamentale soffermarsi sul loro "peso". Ciò che tecnicamente è definito come "injury burden". Domanda, per capire: ha lo stesso impatto avere 10 infortuni da 5 giorni o un infortunio da 50 giorni? Alla fine la forza lavoro non a disposizione è sempre di 50 giorni, però c'è una differenza. Si può dire: quella squadra ha avuto 10 infortuni, ma con un peso minimo perché ciascun atleta è stato fuori solo 1-2 partite. Oppure: ha avuto un infortunio solo ma il calciatore coinvolto è stato fuori tutto l'anno. Dal punto di vista medico, a mio avviso, se proprio dovessi scegliere, direi che è preferibile riscontrare tanti infortuni minori rispetto a pochi infortuni gravi dal momento che un infortunio grave lascia sempre un segno maggiore nel fisico dell'atleta».

Tornando all'analisi, comunque: «E' buona norma non valutare solo quanti infortuni ha avuto una squadra, ma il numero di partite totali saltate. "L'injury burden" è legato al numero di giorni in cui i calciatori non sono a di-

sposizione: la somma di tutte le giornate saltate».

## IL BILANCIO DI FINE STAGIONE

«L'analisi medica implica la risposta a queste domande: come sono stati i ragazzi? Quanti sono stati gli infortuni avuti rispetto agli anni precedenti? Il loro peso? La tipologia: muscola-



Fabrizio Tencone, medico Juve tra il 1995 e il 2016

ri, articolari, traumatici? Come sono stati i giocatori sui quali si è fatto un lavoro di prevenzione? Ecco, sono questi i dati che si analizzano. Ma di solito non si bada solo al valore totale e generale, bensì al singolo giocatore. Ad esempio: l'anno prima un calciatore ha avuto tre infortuni muscolari, dunque abbiamo predisposto un lavoro mirato, di prevenzione. Quest'an-

no, quel giocatore, quanti infortuni ha avuto? Zero o quattro? Questa analisi ti fa confermare o modificare le strategie che avevi adottato per la prevenzione e per l'allenamento».

## INFORTUNI TRAUMATICI

Capitolo infortuni traumatici. «Si va a distinguere: ci sono gli infortuni traumatici diretti (ad esempio la frattura di una tibia causata dall'intervento di un avversario) che sono difficili da prevenire e ci sono quelli indiretti (ad esempio una distorsione del ginocchio con rottura del crociato) che invece meritano un approfondimento. Se ho avuto 2-3 crociati o 2-3 collaterali lesionati in una annata allora rifletto sulle strategie di allenamento, analizzo i movimenti dei giocatori. Non puoi evitare la frattura della tibia, ma se un atleta si procura quattro distorsioni alla caviglia allora è il caso di mettergliela a posto, quella caviglia. La causa è da individuare e da correggere».

## LA CURIOSITÀ

«Una serie di studi fatti dalla Uefa sembra dimostrare che ogni allenatore ha le proprie caratteristiche anche negli infortuni: si porta dietro una linea, una tipologia di infortuni e una frequenza».

## EFFETTO COVID

«Il Covid è una complicità della quale non sappiamo ancora con precisione gli effetti. Ha inciso per motivi fisici, ha condizionato gli allenamenti. La scienza ha bisogno di altro tempo per completare analisi e valutare effetti anche da un punto di vista sportivo».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## LA VERA STAR DELLA STRADA SEI TU.

**DIMENTICA IL SOLITO TEST DRIVE,**

sali in macchina e vivi un'esperienza unica insieme a chi, come te, condivide la passione per i motori.



Vivi un'esperienza unica e scopri Kia EV6, il crossover elettrico che segna l'inizio di una nuova era, Car of the Year 2022.

Con **TEST DRIVE EXPERIENCE** diventerai il protagonista di un format video insieme ai nostri giornalisti.

Autonomia calcolata sulla base del ciclo di omologazione WLTP da 484 a 528 km. Consumo elettrico ciclo combinato WLTP da 165 a 180 Wh/Km, emissioni CO2 0 g/km.

KIA

auto

Corriere dello Sport  
SEMPLICEMENTE PASSIONE

TUTTOSPORT

TEST  
DRIVE  
EXPERIENCE

REGISTRATI SUBITO SU [WWW.AUTO.IT/TDE](http://WWW.AUTO.IT/TDE)  
e scopri se sarai selezionato.