

SPRINT E ISOKINETIC • LA RUBRICA A CURA DEL DOTT. FABRIZIO TENCONI DI ISOKINETIC TORINO

Parlare di infortuni aiuta a infortunarsi meno e guarire meglio

«Gli infortuni hanno dei costi: per l'atleta, per la squadra e i propri obiettivi ed economici per club e calciatore»

a cura di Isokinetic Torino

Dott. Fabrizio Tencone

Infortuni e calcio. Prevenzione e informazione. Torna sulle pagine di Sprint e Sport la rubrica a cura del dott. Fabrizio Tencone di Isokinetic Torino, per parlare di infortuni, riabilitazione e dare consigli utilissimi a tutti i calciatori e le calciatrici - e a tutti gli sportivi - di ogni categoria e 'grado'.

Dottor Tencone, perchè è utile parlare di calcio e infortuni?

«E' assolutamente utile parlarne perchè gli infortuni hanno un grave 'costo'. Articolando questa affermazione in base a tre principi. In primo luogo è un costo elevato sulla salute dello sportivo, un infortunio infatti può provocare danni che rimangono. In secondo luogo perchè è un 'costo economico': i dati su uno studio fatto sulla Premier League dice che sono stati pagati milioni di sterline di stipendi a giocatori infortunati ma allo stesso tempo può essere riportato nei dilettanti dove ovviamente i rimborsi sono differenti ma sono comunque un

costo, per le società e per gli atleti che devono curarsi. In terzo luogo è stato provato che sia un 'costo per la classifica': le analisi dicono che una squadra con tanti infortuni non ottiene i risultati pari alle potenzialità che potrebbe ottenere con atleti sani».

Quali le finalità e gli obiettivi della rubrica?

«C'è quantomeno una duplice finalità. Innanzitutto per informare. Spesso si parla di infortuni senza sapere cosa sia una distorsione, un legamento crociato ecc... quindi dare delle conoscenze di base in più può aiutare a comprendere. Poi informare è importante nell'ottica della prevenzione: a volte, con alcuni semplici accorgimenti si evitano e si possono evitare numerosi infortuni. Un buon programma di prevenzione può ridurre del 30% la possibilità di infortuni».

L'esperienza di Isokinetic Torino, dal calcio dei prof a quello dei dilettanti?

«Innanzitutto bisogna sottolineare come la tipologia di infortunio sia la stessa: un legamento crociato o un altro infortunio, anatomicamente è uguale per entrambi ma grazie alla nostra lunga esperienza come Isoki-

netic Torino con atleti professionisti e ai massimi livelli ci consente di trasferire le nostre conoscenze anche sui giocatori dilettanti e curare tutti al meglio».

Quali gli infortuni più frequenti negli ultimi anni nei calciatori e calciatrici?

«Non c'è dubbio che siano gli infortuni muscolari quelli più frequenti e in particolare ai muscoli posteriori, i cosiddetti 'flessori'. Sono infortuni magari meno gravi ma molto frequenti. L'infortunio più grave invece è la lesione del legamento crociato anteriore. Oggi si tende a parlare di infortuni non solo come numero, 10 o 20 ecc... ma 'pesando' gli infortuni stessi. Quello che è importante nel calcio e in generale nello sport, è avere la disponibilità per la partita ma soprattutto per gli allenamenti dei giocatori e giocatrici: un allenatore saggio sa che la cosa migliore è avere l'atleta disponibile e in salute in allenamento perchè è lì che si fa il lavoro fondamentale a livello fisico e non solo».

Quali sono le differenze tra le diverse tipologie di infortuni?

«La differenza è enorme. Ad esempio gli infortuni muscolari, sia tra i prof

che nei dilettanti, richiedono tempi in genere abbastanza brevi e mai l'intervento chirurgico. In questo senso la prevenzione su certa tipologia di infortuni la si può prevenire studiando come si muove un atleta e i suoi schemi di movimenti. Gli infortuni al ginocchio invece, quasi sempre richiedono un intervento chirurgico per riparare la lesione e i tempi ovviamente sono molto lunghi, di alcuni mesi. La tendenza attuale infatti è quella di pensare che sia meglio allungare un po' i tempi di recupero e guarire meglio piuttosto che guadagnare qualche giorno ma rischiare di non aver completato al meglio la riabilitazione. Un tema che approfondiremo nelle prossime puntate».

Cosa fare subito dopo un infortunio? Quale il consiglio?

«Rispondo con una parola: P.O.L.I.C.E. che spiegheremo nelle prossime puntate cosa significhi. Sigla che racchiude informazioni fondamentali per come affrontare le prime ore post-infortunio, per cominciare la guarigione fin da subito e fare tutto al meglio per tornare in campo...».

PAROLA DI DOC

Il dottor Fabrizio Tencone è uno dei massimi esperti traumatologi dello sport ed è il direttore di Isokinetic Torino. E' stato medico della Juventus dal 1995 al 2002 per poi diventare coordinatore del settore medico dal 2010 al 2016. Da questa settimana, con cadenza regolare sulle pagine di Sprint e Sport e sul nostro sito, ci guiderà nella comprensione delle dinamiche mediche in relazione all'attività agonistica fornendo consigli pratici e informazioni utili - dalla prevenzione alla riabilitazione - per tutti gli sportivi, del calcio e delle altre discipline, dai professionisti ai dilettanti.



SOCIETÀ IN VETRINA • PRESIDENTE FRANCESCO MAIORANO PREMIATO PER I 56 ANNI DA NUMERO UNO

Rangers Savonera, dove il calcio è di casa e in famiglia

Il DG Jodi Andreotti: «Continuiamo con passione un percorso che ha le basi nella scuola calcio. Ora il femminile»

Marco Marone

Una storia che si rinnova. Un'oasi di calcio dove il calcio è prima di tutto aggregazione. Questo e molto altro è il Rangers Savonera, storico club che da ben 56 anni ha alla sua guida il presidente Francesco Maiorano. Un traguardo unico e speciale così come unica e speciale è la società. Che nonostante tante difficoltà continua a concentrare le sue energie e sorrisi sulla scuola calcio e i più piccoli ma che culla e lavora per realizzare nuovi sogni.

Così come racconta Jodi Andreotti, direttore generale e molto di più della società: «Continuiamo con passione e orgoglio un percorso che ha visto anche nelle ultime stagioni un grande rinnovamento. Purtroppo quest'anno per vari motivi abbiamo perso alcune categorie di settore giovanile dove abbiamo mantenuto la formazione Under 16 dei classe 2008 ma stiamo lavorando per ripresentarci già la prossima stagione al via con più categorie agonistiche. Abbiamo una buona base di oltre 100 tesserati, in particolare concen-



trati sulla scuola calcio dove abbiamo con orgoglio mantenuto lo status di scuola calcio riconosciuta, scegliendo tutti tecnici qualificati che ci hanno consentito di rimanere classificati come club di 2° livello, un traguardo per noi importante». Per una società che si basa sulla passione di chi la anima: «Io sono il DG e mi occupo un po' di tutto, poi c'è il DS Claudio Berto che ha la direzione tecnica e sportiva di campo. Siamo di casa, io sono di Savonera così come mia mamma, la vice-presidente Giusy Albano, spalla destra dello storico presidente Francesco Maiorano. Presidente che ha ta-

gliato il traguardo dei 56 anni di presidenza della società e che verrà premiato anche dal sindaco di Collegno per tale longevità nel corso della tradizionale manifestazione che il comune tiene ogni anno per dare riconoscimenti a personalità che si sono distinte. Come detto siamo ripartiti dalla scuola calcio per mettere le basi per ricostruire anche la filiera nelle giovanili. Abbiamo organizzato la Savonera Cup per le categorie dai 2017 al 2008 in questo mese e stiamo progettando la rivalutazione dell'impianto sportivo e speriamo che entro la prossima stagione potremmo partire



ANIME E CUORI Patron Francesco Maiorano e il DG Jodi Andreotti

con i lavori. Abbiamo la fortuna di avere un gran bell'impianto con più campi, spogliatoi muratura, bar, una sala riunioni accogliente dove non a caso anche il comitato e la federazione spesso ci chiede di ospitare riunioni, corsi di formazione per dirigenti e non solo».

Per un Rangers Savonera che guarda con ottimismo e nuovi obiettivi al futuro: «La volontà è quella di costruire un settore femminile. In estate faremo diversi open-day gratuiti e dai primi di marzo cominceremo a muoverci per cominciare ad allestire magari delle squadre di bambine Under 9 o

Under 10 di calcio a 5, per provare a concentrarci sulla fascia d'età 8-12 anni per avere una base da cui partire e costruire il futuro di un settore femminile che speriamo possa accompagnarsi alla scuola calcio al maschile e costituire davvero l'identità della nostra società al servizio delle famiglie e del territorio. Non abbiamo fretta di fare le cose in maniera approssimativa ma vogliamo ricostruire passo dopo passo tutta la filiera per onorare al meglio la nostra storia e guardare con ottimismo a ciò che sarà e verrà». Ranger Savonera, dove tradizione, orgoglio e passione sono di casa!

SPRINT & SPORT

LA TESTATA FRUISCE DEI CONTRIBUTI DIRETTI EDITORIA: L. 198/2016 e d.lgs 70/2017 (ex L. 250/90) ISSN A STAMPA: 1594-5529 ISSN WEB 2465-128. Fondo di garanzia legge 662/96

DIRETTORE RESPONSABILE: Claudio Verretto
DIRETTORE EDITORIALE: Tiziano Crudeli
SOCIETÀ EDITRICE: Lettera 22 scarl
SEDE LEGALE TORINO: Via Alessandro Roccati 20
TEL. 011 197.40.111
REDAZIONE MILANO: Via Barnaba Oriani, 1
TEL. 02 30.35.23.23

PRESIDENTE: Giampiero Isasca
CONSIGLIERI: Dennis Carzaniga, Marco Marone
IN REDAZIONE: Fabio Cannata, Andrea Barilaro, Marco Stesina, Benedetto Bonfatti, Domenico Avallone, Giulia Manfredi, Daniele Moccia, Carlo Federico Ferrero.
ASSOCIATI: Pipeg, File, Mediacoop.

REGISTRAZIONE: iscritto al Registro Stampa del Tribunale di Torino al n. 36/2016 del 14/09/2016, già iscritto al n. 1178 del 30 luglio 1957
TIPOGRAFIA: Sarnub srl via Abate Bertone, 14 - Cavaglia (Bi). Sede secondaria: Tipre srl via Canton Santo 5 Borsano di Busto Arsizio.
INFORMATIZZAZIONE: Angelo Scicolone.