Calcio: La sicurezza durante i tornei

Il calcio è lo sport più popolare del mondo e uno dei più praticati in Svizzera. Il gioco dinamico richiede forza, velocità e resistenza. Chi gioca in un club si allena regolarmente con una persona qualificata e indossa l'equipaggiamento obbligatorio.

Questo purtroppo non vale per le numerose calciatrici e i numerosi calciatori occasionali che partecipano ai tornei di calcio a 6. Per queste persone il rischio d'infortunio è di ben due-tre volte superiore che per i calciatori delle associazioni di calcio.

I seguenti fattori contribuiscono a un maggiore rischio di infortuni:

- Scarsa forma e tecnica
- Voglia di strafare o aggressività
- Equipaggiamento inadatto

I campi ridotti comportano und altro ritmo di gioco e movimento. Ciò significa:

- Cambi veloci tra movimenti lenti e molto veloci
- Molte rotazioni che sollecitano le articolazioni di piedi e ginocchia
- Molti contatti con la palla e l'avversario

Ai tornei di calcio a 6 dovrebbe partecipare solo chi è in buona salute, ben allenato e in forma.

Fairplay

Fairplay significa giocare secondo le regole e con buonsenso. L'avversario va rispettato come giocatore e la sua salute protetta.

Allenamento

Una squadra di un torneo di calcio a 6 non può amalgamarsi solo al momento della prima partita. Per questo motivo è importante effettuare degli allenamenti in squadra prima del torneo. Queste unità di allenamento vanno – se possibile – organizzate e condotte sempre dalla stessa persona. Ecco di cosa bisogna tener conto in modo particolare.

- Ogni allenamento va avviato con una intensa fase di riscaldamento e stretching e va terminato con una fase di defaticamento e stretching.
- Per migliorare il gioco di squadra bisogna allenare spesso i passaggi, gli smarcamenti e gli uno-due.
- Va allenato il modo corretto di cadere e rotolare.

Partite

- Prima di ogni partita, la squadra deve effettuare per 15 minuti degli esercizi di riscaldamento
  – corsa leggera, esercizi ginnici e stretching
  – passaggi, stoppare, 4 contro 2, tiri in porta
- Giocare con fairplay. Gli interventi sul pallone sono pemessi, quelli sulle gambe proibiti. Gli interventi da tergo o con gamba tesa sono molto pericolosi
- Giocare sempre concentrati; questo punto è di massima importanza quando con il progredire del torneo aumenta la stanchezza.
- Le decisioni arbitrali sono inappellabili e vanno accettate senza protestare.

Pausa tra le partite

- Trascorrere le pause lontani dal campo da gioco: se fa caldo all'ombra, se piove al riparo.
- Togliersi la casacca bagnata a sudata e mettersi degli indumenti asciutti e adeguati alla temperatura.
- Fare spesso degli spuntini e rinunciare a un pasto grasso.
- Bere del tè, dell'acqua minerale o bevande isotoniche per ristabilire il corretto equilibro idrico (sudore).
- Rinunciare all'alcool perché riduce la resistenza e contribuisce a sopravvalutarsi.
- Terminare la pausa prima della prossima partita con una intensa fase di riscaldamento.

Infortuni

Lasciarsi curare anche in caso di infortuni piccoli dai samaritani. Evitare assolutamente di giocare con dolori.

Equipaggiamento

Durante un torneo di calcio a 6 è molto importante usare scarpe giuste. Quelle bullonate per esempio sono inadatte. Esse infatti fanno troppa presa sul terreno e possono causare infortuni in caso di torsione del piede. Anche le scarpe da ginnastica sono sconsigliabili poiché sull'erba si rischia di scivolare.

- Calzare sempre scarpe con tacchetti per ogni allenamento e ogni partita su prato.
- Usare sempre i parastinchi con cavigliere e protezioni per il tallone d'Achille per ogni allenamento e ogni partita.
- Il portiere deve sempre portare dei pantaloni lunghi da sport e dei guanti.
- Chi ha bisogno di occhiali deve usare lenti a contatto o degli appositi occhiali da sport.
- Per gli allenamenti e le partite togliersi l'orologio, la catenina, l'anello e il braccialetto.

Porte mobili

Per gli allenamenti vengono spesso usate porte mobili che permettono l'allestimento di campi di allenamento e di gioco di diverse misure. I produttori sono obbligati ad accludere un ancoraggio per assicurare tali porte. A ogni spostamento delle porte, l'ancoraggio deve naturalmente essere risistemato correttamente, solo così viene garantita la sua efficacia. Le porte mobili inoltre devono essere demarcate, per esempio con l'adesivo dell'upi "Pericolo!".

Assicurarsi prima di ogni allenamento che le porte mobili siano ben ancorate e che non possano ribaltarsi.

Le sei regole dei tornei di calcio a 6
– Partecipare ai tornei di calcio a 6 solo se si è sani, in forma e si dispone di una buona resistenza.
– Durante gli allenamenti e le partite, usare sempre scarpe con tacchetti e parastinchi.
– Prima di ogni partita, riscaldare bene tutti i muscoli.
– Evitare il contatto con l'avversario facendo circolare velocemente il pallone.
– Giocare con fairplay e rispettare la salute degli avversari.
– Durante le pause nei tornei, rinunciare a consumare alcol.

Fonte: UPI – ufficio per la prevenzione degli infortuni

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO