

PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI NELL'HOCKEY SU PRATO

La prevenzione degli infortuni nell'hockey su prato, come in tutti gli sport, aiuta l'atleta a ridurre l'infortunio prevedibile ossia quell'incidente che capita quando ci dimentichiamo di fare degli esercizi prima della partita, oppure non indossiamo nella maniera corretta gli accessori o le attrezzature specifiche.

COSA FARE PRIMA DELLA PARTITA

- 1) La **corsa preparatoria** aiuta il corpo ad aumentare la temperatura corporea permettendo ai muscoli di ridurre il rischio di infortunio. Durante i mesi freddi va aumentato il tempo di riscaldamento.



- 2) **Circonduzioni** delle braccia in avanti-indietro, alternate e opposte. Ripetere almeno 10 volte ogni esercizio durante la corsa preparatoria.

ESERCIZI DI RISCALDAMENTO DINAMICO

Sono esercizi che aiutano la stabilità delle articolazioni e migliorano la qualità del gesto atletico.

- 1) **Attivazione del core e allungamento degli hamstring.** Ricercare sempre la posizione corretta, dalla posizione 1, spostare il peso sulle mani e camminare con le mani fino a distendere il corpo, tornare indietro avvicinando le mani ai piedi. Ripetere 5 volte.



- 2) **Mobilizzazione dinamica dell'anca.** Lo scopo dell'esercizio è quello di cercare la lunghezza dei muscoli anteriori e posteriori della coscia, aumentando l'arco di movimento sia dell'anca che del ginocchio. Contemporaneamente si lavora sull'equilibrio monopodalico in maniera dinamica. L'esercizio parte in equilibrio monopodalico con l'anca flessa oltre i 90° ed il ginocchio flesso. Si porta quindi il ginocchio indietro (estensione dell'anca); da questa posizione si trasferisce il peso sull'avampiede e si spinge in alto sollevando il tallone da terra. Ripetere 5 volte per gamba.



- 3) **Affondo laterale.** Lo scopo dell'esercizio è allungare la catena posteriore degli arti inferiori.



È molto importante mantenere la posizione corretta come nella foto e fare attenzione a non proiettarsi lateralmente con la schiena. Mantenere le braccia chiuse con i palmi delle mani a contatto, come nella figura, aiuta a scendere sulla gamba in appoggio in maniera più dritta. L'esercizio si può eseguire camminando in tale modo: affondo, 2 passi laterali, affondo. Ripetere 5 volte per gamba.

- 4) **Mobilizzazione dell'anca in torsione del busto con posizione di affondo.** Attraverso



questo esercizio si ottiene una buona mobilizzazione dell'articolazione dell'anca. Si parte con la posizione carponi; da questa si appoggia il piede destro a terra flettendo il ginocchio a 90°. Con il braccio destro si porta l'avambraccio destro a terra e si ruota posteriormente verso destra tenendo la mano sinistra appoggiata a terra. Ripetere 5 volte su ogni lato.

- 5) Ripetere qualche minuto la corsa preparatoria con delle **extra-rotazioni** ed **intra-rotazioni dell'anca**. Ripetere 5 volte in extra - rotazione e 5 in intra - rotazione.



- 6) **Esercizio per migliorare la forza dei polpacci e del tendine d'Achille.**



Ci si pone in appoggio su una gamba con il ginocchio esteso. Sollevarsi sulla punta ed abbassarsi lentamente, ripetere 20" e quindi cambiare gamba.

7) **Equilibrio della gamba sul posto.**



Lo scopo dell'esercizio è quello di migliorare la coordinazione e l'equilibrio. La posizione di partenza è in stazione eretta su una gamba. Durante l'esercizio piegare il ginocchio e l'anca leggermente in modo che la parte superiore del corpo sia lievemente avanti. Visti sul piano frontale, le anche, il ginocchio ed il piede della gamba di appoggio dovrebbero risultare allineati. Tenere la gamba sollevata poco dietro a quella di appoggio. Con la gamba posteriore eseguire degli 8 orizzontali. Eseguire l'esercizio per 20 - 30".

8) Eseguire **20 mt di corsa** aumentando progressivamente la velocità. Ripetere 2 volte.

9) **Movimenti preparatori.** Skip (20mt), calciata dietro (20mt), spostamenti laterali (20mt), slalom avanti e indietro, corsa incrociata (20mt).

Corsa a slalom avanti e indietro: aiuta il corpo ad abituarsi ai cambi di direzione a cui si è soggetti durante la partita (20mt).

Cosa fare?



10) Eseguire **20 mt di corsa** aumentando progressivamente la velocità. Ripetere 2 volte.

11) **Rapidità:** una serie di passetti sul posto con la massima frequenza di movimento. Minimo 10 battute per gamba. Ripetere 5 volte.

12) **Accelerazioni** sui 10 - 15 mt in linea o con cambio di direzione aumentando progressivamente l'intensità di corsa. Ripetere 5 volte.

COSA FARE DURANTE LA PARTITA

- 1) È importante indossare correttamente tutte le attrezzature: un calzino messo male friziona sulla scarpa e può far venire una vescica. Le scarpe devono essere allacciate bene.
- 2) È importante utilizzare il guanto, il parastinchi e il paradenti per aumentare la protezione in caso di traumatismi sportivi.



3) I difensori sulla linea devono indossare la maschera protettiva per i tiri ad angolo corto.



4) I portieri devono indossare nel modo corretto l'attrezzatura prevista dal regolamento.



5) Controllare periodicamente le mazze per identificare eventuali danni dovuti all'utilizzo.



Carolina Martinelli
Osteopata D.O. – Fisioterapista

Fabio Figus
Preparatore Atletico (FIH)