

## ALLENAMENTO E COMPETIZIONE POST INFORTUNIO

### **Che rapporto esiste tra carico di lavoro degli allenamenti e delle competizioni e infortuni?**

Esistono numerose cause di infortunio nell'atleta; nonostante l'interazione tra i fattori di rischio o gli eventi provocativi di natura biomeccanica, ogni infortunio si verifica mentre l'atleta è esposto a carichi di lavoro relativi agli allenamenti o alle competizioni. Un adeguato carico di lavoro è necessario al fine di permettere adattamenti favorevoli e migliorare le performance mentre un livello che eccede la capacità di carico dell'individuo aumenta in maniera significativa il suo grado di vulnerabilità agli infortuni. Pochi studi in letteratura hanno spiegato i meccanismi alla base di questa associazione tra carico di lavoro ed infortuni. Questo studio propone un modello eziologico aggiornato che relaziona gli effetti del carico con l'infortunio dell'atleta. All'interno di questo modello i fattori di rischio interni vengono differenziati in fattori modificabili e fattori non-modificabili mentre il carico di lavoro contribuisce all'infortunio in tre modi:

- (1) esposizione a fattori di rischio esterni e potenziali eventi provocativi;
- (2) fatica o effetti fisiologici negativi;
- (3) fitness o adattamenti fisiologici positivi.

L'esposizione è determinata esclusivamente dal carico totale mentre gli adattamenti positivi e negativi sono controllati sia dal carico di lavoro totale sia dalle variazioni del carico. I carichi di lavoro totali ed in particolare i picchi nel carico (vedi high acute:chronic workload ratios) sono fortemente associati ad infortuni.

Una miglior comprensione di come i carichi di allenamento si relazionino agli infortuni potrebbe assistere i clinici nell'educare e trattare gli atleti che hanno subito infortuni.

da: Windt et al., Br J Sports Med (2016)

