

L'INTERVISTA

«Sport invernali, a ciascuno il suo. Ecco come e perché»

Andrea Panzeri, presidente commissione medica Fisi: «Dallo sci alpinismo fino alle ciaspole, discipline molto diverse tra loro che necessitano di specifica preparazione e attitudine. Propriocettività e consapevolezza, le chiavi del divertimento»

di Fabio Riva

Dottor Andrea Panzeri, siamo nel pieno della "stagione degli sport invernali". Nessuno meglio di lei può aiutarci a capire i pro di questo tipo di attività.

«Lo sport fatto bene e nel modo corretto, preparandosi in base al proprio livello e utilizzando i materiali adatti per le proprie attitudini e capacità, è sicuramente qualcosa che fa bene. Ricordiamoci, di contro, che lo sport praticato senza preparazione può essere anche controproducente. Quindi io dico sempre che è innanzitutto importante farsi controllare e sapere di essere in uno stato di buona salute. Peraltro l'Italia è una delle prime nazioni al mondo che ha introdotto la visita di idoneità sia agonistica che non agonistica per poter partecipare ad alcune attività, a tutte le discipline affiliate a una a una Federazione. Dopodiché ricordiamoci che gli sport invernali al loro interno hanno tantissime discipline, quindi ognuno può scegliere quella più adatta alle proprie caratteristiche: caratteristiche fisiche e caratteristiche anagrafiche».

Variano anche i livelli di difficoltà...

«Alcune sono di più facile accesso, altre ovviamente sono di più difficile accesso: ricordiamoci che nelle discipline classiche degli sport invernali abbiamo anche il bob, lo slittino, lo skeleton. Questi sono sport un pochino più complicati da praticare a livello amatoriale ed esistono soprattutto a livello agonistico, mentre per la maggior parte dei casi quando si parla di sport invernali si intendono lo sci, il fondo, lo sci alpinismo, lo snowboard. Come disciplina praticata in inverno possiamo citare anche le ciaspole: è un buon metodo di allenamento e di contatto con la natura. È evidente, insomma, che abbiamo citato sport che hanno caratteristiche completamente diverse tra di loro».

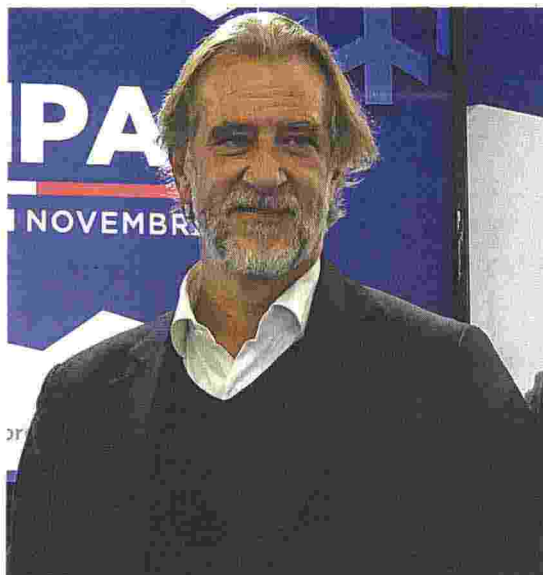
E che dunque necessitano di preparazioni specifiche e peculiari.

«Esatto. Chi si vuole avvicinare allo sci alpinismo dovrà avere una

preparazione un pochino mirata all'apparato cardiovascolare e respiratorio: si tratta di uno sport più di fatica, più di endurance. Invece chi pratica lo sci alpino e lo snowboard deve allenarsi di più sulla forza soprattutto degli arti inferiori, sul core (cioè tutta la muscolatura che sta ai lati del bacino e della colonna vertebrale); dopodiché dovremo andare comunque ad allenare, anche se in modo inferiore, l'apparato cardiovascolare pedalando con una cyclette oppure andando a camminare a velocità sostenuta. E non dimentichiamoci che per chi decide di praticare qualsiasi delle discipline invernali è molto importante allenare e sviluppare la propriocettività, cioè la capacità di stare in equilibrio con il proprio corpo: si usano sia tavolette sia pale o fasce elastiche con cui si fa del lavoro acrobatico in equilibrio. Proprio perché l'equilibrio, l'acrobatica, la destrezza sono dogmi fondamentali per chi vuole praticare questi tipi di sport a qualsiasi livello».

Del resato il contesto montano ha il suo peso?

«Non bisogna mai dimenticarsi che gli sport invernali si praticano all'aria aperta, dunque si ha a che fare con tutti i pro e contro delle discipline outdoor che contemplano la variabile climatica. C'è ad esempio un discorso di visibilità, ovviamente, quindi in alcuni casi - soprattutto negli agonisti - si va anche ad allenare la capacità di adattamento alle varie situazioni di luce: un conto è sciare con il sole che splende sulla pista, un altro è farlo con la nebbia, un altro ancora quando nevicata oppure quando c'è il sole ma ho il passaggio ombra-sole che può provocare un momento di buio. Ricordiamoci inoltre che praticare sport a temperature troppo basse può essere contro-produttore, dunque è importante avere un abbigliamento adeguato e dei materiali adeguati. Perché è inutile usare degli sci troppo performanti o troppo difficili non avendo le capacità per utilizzarli. Detto questo, io sostengo sempre che il primo beneficio che danno gli sport invernali è quello di stare in un ambiente aperto, in montagne stupende (peraltro in Italia ne abbiamo tra le più belle del mondo). Parliamo inoltre di sport che permettono di svolgere un'attività in solitaria e quindi di godersi da soli la natura, il panorama oppure di sport che uniscono: permettendo ai papà di stare insieme con i figli, ai figli di stare assieme al papà e al nonno. Uniscono la famiglia, uniscono le generazioni».



Il dottor Andrea Panzeri, medico specializzato in Ortopedia e Traumatologia dello Sport e Chirurgia del ginocchio, è presidente della commissione medica Fisi (Federazione Italiana Sport Invernali)



Le "istruzioni per l'uso"?
«È importante poi associare alla performance un periodo di preparazione, che possiamo chiamare la classica pressistica, in cui viene raggruppato tutto il tipo di lavoro cui accennavo prima (in parte cardiovascolare, in

parte dedicata alla forza, in parte ad agilità e destrezza e coordinazione). Quando si inizia la giornata è bene scaldarsi un pochino, al mattino, e fare esercizi di stretching, ricordarsi che la prima discesa è bene prenderla sempre come un riscaldamento. Vie da sé, inoltre: bisogna controllare le condizioni della neve perché, anche qui, un conto è sciare sulla neve morbida e un altro è sciare su quella ghiacciata. Fondamentale, infine, scegliere sempre piste che siano idonee alle proprie capacità e caratteristiche. Quanto all'abbigliamento io suggerirei di mettere sempre il casco, che in Italia è obbligatorio fino ai 14 anni, ma è

consigliato a tutti, e anche il parashiena - diciamo classico guscio - che protegge dalle cadute o dai traumi degli scontri diretti tra sciatori».

L'alimentazione?

«Soprattutto chi pratica sci e snowboard consuma molta energia, dunque è giusto arrivare ad affrontare la giornata con un adeguato apporto calorico che avviene mediante una corretta colazione nella quale devono essere presenti tutti gli alimenti che possono darci energia. Bisogna inoltre ricordarsi di bere tanto visto che le basse temperature spesso non ci fanno sentire così tanto la sete nonostante ci sia un dispendio

importante anche in termini di idratazione. Poi, vien da sé: non fare mai dei pasti abbondanti e pesanti, evitare le bevande alcoliche a pranzo».

Altri consigli?

«Io dico sempre che bisogna riconoscere il momento in cui si è stanchi perché è molto più facile farsi male all'ultima discesa, quando ormai i muscoli sono affaticati e la reattività neuromuscolare è un po' ridotta».

Per i pro, invece, è tutto un altro mondo...

«Sì, certo. Per i professionisti di alto livello come i nostri campioni la preparazione è completa-

«Fondamentale la capacità di stare in equilibrio con il corpo»



L'equilibrio, l'acrobatica, la destrezza sono basi fondamentali per chi vuole praticare sport invernali a qualsiasi livello

«È importante scegliere piste idonee alle proprie caratteristiche»



Nello snowboard gli infortuni più frequenti sono a ginocchia e arti superiori



Grazie anche al dottor Andrea Panzeri, Sofia Goggia (sopra) ha conquistato l'argento alle Olimpiadi di Pechino 2022 a soli 23 giorni da un grave infortunio che le aveva causato un trauma distorsivo al ginocchio sinistro e una frattura del perone



Alberto Tomba ha raggiunto livelli altissimi grazie anche alla sua fisicità

LA SCHEDA

Una lunga carriera al fianco degli atleti

Il dottor Andrea Panzeri, medico specializzato in Ortopedia e Traumatologia dello Sport e Chirurgia del ginocchio, è presidente della commissione medica FIS (Federazione Italiana Sport Invernali). È stato responsabile Medico per la Fisi dei Campionati del Mondo (St. Moritz nel 2003; Bormio nel 2005; Are nel 2007; Val d'Isère nel 2009; Garmisch-Partenkirchen nel 2011, Schladming nel 20013, Beaver Creek nel 2015 e St. Moritz nel 2017, Are nel 2019, Cortina 2021) e dei Giochi Olimpici Invernali (Torino 2006; Vancouver 2010; Sochi 2014; Pyeongchang 2018; Pechino 2022). Tra le sue "imprese" più recenti, figura un ruolo importante nel recupero lampo di Sofia Goggia in occasione delle Olimpiadi di Pechino: era tornata in pista - conquistando l'argento nella libera - a soli 23 giorni dall'infortunio dopo una caduta che le aveva procurato un trauma distorsivo al ginocchio sinistro e una frattura del perone.

LE REGOLE D'ORO

- **Stretching (per evitare lesioni da sovraccarico o over use)**
- **Preparazione atletica adeguata**
- **Materiali idonei alle proprie capacità fisiche e tecniche**
- **Rispetto degli altri e delle regole**
- **Non appesantirsi e non bere durante la pausa pranzo**
- **Capacità di riconoscere il momento in cui si è stanchi**
- **Abbigliamento adeguato: occhiali in base alla tipologia di luce, casco, parasciena**



te diversa. Oggi si allenano 10 mesi all'anno: d'estate sui ghiacciai, poi vanno a fare una parte in Sudamerica, lavorano tantissimo in palestra. Per loro la forza, soprattutto nelle gambe ma in realtà la forza di tutto il corpo, è fondamentale: anche perché avere una buona preparazione atletica, un buon controllo, aiuta anche a prevenire gli infortuni. È l'unica forma e formula di prevenzione. Anche se l'infortunio, ahimè, in chi pratica soprattutto lo sci alpino così come lo snowboard, sappiamo che può essere dietro l'angolo: l'errore tecnico, lo scontro diretto, la poca visibilità, la neve che magari cambia improvvisamente possono por-

tere ovviamente ad imprevisi. Quali sono gli infortuni più tipici? «Nel mondo dello sci c'è principalmente il trauma distorsivo del ginocchio con eventuali lesioni ai legamenti. Nel mondo dello snowboard sono coinvolte le ginocchia ma anche gli arti superiori, che sono maggiormente impiegate rispetto allo sci alpino. Invece nel fondo i traumi sono meno frequenti, semmai negli agonisti abbiamo più lesioni da over use: quindi sovraccarico soprattutto muscolari; mentre per quanto riguarda il turista possono esserci infortuni alla caviglia in quanto c'è l'insieme "attacco

sci-caviglia" che è meno solido rispetto allo scarponcino dello sci alpino, piuttosto che dello scialpinismo. Quanto allo sci alpinismo si fa una parte in salita dove i traumi sono meno frequenti, mentre nella parte in discesa - calcolando che si sta fuori pista o su piste

meno agevoli - ci sono parecchi traumi che possono essere ovviamente paragonabili a quelli dello sci da discesa».

Capitolo bambini: quando avvicinarli agli sport invernali? «Un'età precisa non c'è: dipende dalla disciplina e dal tipo di sviluppo che ha ogni singolo bambino. Nel momento in cui iniziano a camminare bene e ad avere un buon equilibrio, si può far provare. Se non hanno delle particolari problematiche alle piante dei piedi, o il ginocchio varo o valgo. Non dimentichiamo però che ai bambini è giusto far provare tanti sport diversi in modo tale che sviluppino più capacità: un

atleta completo è bene che sappia fare più sport».

I campioni di sci sono un mix di potenza e fisicità. C'è qualcuno che, su tutti, l'ha stupita nel corso degli anni? L'atleta perfetto... «Domanda difficile! non ce n'è solo uno, ce ne sono tanti sia che hanno già smesso sia che sono invece ancora in carriera. Ma diciamo che sicuramente Alberto Tomba, per dire qualcuno che ha smesso, è sicuramente stato un grande atleta: fisicamente molto forte, anche integro perché ricordiamoci che è uno dei pochi che (a parte forse la rottura di una clavicola) non si è mai fatto

male. Ha segnato un cambio generazionale, nel senso che con la sua generazione si è incominciato a cambiare il modo di sciare: un'evoluzione proprio sulle capacità e sulla gestione del proprio fisico, della forza. Poi c'è stata l'introduzione degli sci sciancrati e dunque anche gli atleti hanno dovuto cambiare tipologia di preparazione proprio per adeguarsi a questi materiali. Ma Tomba rappresenta un atleta di altissimo livello che ha vinto tantissimo. La sua fisicità lo ha aiutato tantissimo: io dico sempre che chi è così forte avrebbe potuto fare anche altri sport ad altissimi livelli».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

«Alberto Tomba ha cambiato l'approccio allo sci dal punto di vista fisico»

METTERSI ALLA PROVA. DOVE? IN ITALIA, LA SCELTA NON MANCA



PISTE INFINITE
 Oltre 450 impianti di risalita e 1.246 chilometri di piste, di cui circa la metà direttamente collegati tra di loro, tutti usufruibili con un unico skipass: sì, numeri alla mano non si fatica a credere che "Dolomiti Superski" (nato nel 1974) è il maggiore comprensorio sciistico d'Italia. Si estende su un'area di circa 3.000 chilometri quadrati nel Triveneto (le montagne dell'Alto Adige, del Trentino e del Bellunese). Comprende anche gli impianti di Cortina, sede delle Olimpiadi invernali del 2026. Milano Cortina, appunto.



A CINQUE CERCHI
 Piste Olimpiche anche in Piemonte, e in questo caso si guarda al recente passato visto che il comprensorio sciistico Vialattea ha ospitato l'edizione di Torino 2006. Circa 400 km di piste sciabili, 120 dei quali con innevamento programmato e 70 impianti di risalita dislocati tra cinque località in provincia del capoluogo sabauda: Claviere, Sansicario, Sauze d'Oulx, Pragelato e Sestriere, cui si aggiunge la località francese Montgenèvre. Degno di nota anche il Matterhorn-Cervino, tra Val d'Aosta e Svizzera: sul ghiacciaio si scia anche d'estate.



NON SOLO ALPI
 Ma non è solo sulle Alpi che è possibile farsi delle gran sciare (peraltro non necessariamente solo in grandi comprensori: ci sono anche piccole stazioni sciistiche che danno soddisfazioni enormi!). Scendendo verso il centro-sud: Abetone in Toscana, Corno alle Scale tra Toscana ed Emilia Romagna (è qui che è iniziata l'avventura di Alberto Tomba...), Roccaraso, Ovindoli, Campo Felice in Abruzzo, Campitello Matese in Molise, Terminillo nel Lazio e via ancor più giù, fino in Calabria. Meteo e neve permettendo, ovviamente.