I traumi nella pallavolo: occhio alla caviglia (e all’addome di Cernic)

**"Affaticamento della parete addominale sinistra"**: questo il motivo che ha tenuto, questa sera, l`azzurro **Matej Cernic** lontano dal campo del Palalottomatica di Roma in cui si è disputata la partita Italia-Serbia per la finale terzo e quarto posto dei Mondiali di Pallavolo Maschile 2010 (finita 3 a 1 per la Serbia). Lo spiega a *Salute24* lo stesso Cernic: "Mi sono infortunato mercoledì scorso durante la gara contro gli Stati Uniti, e ieri contro il Brasile il dolore è peggiorato", spiega il numero 18 della nazionale italiana. Che aggiunge: "Devo sottopormi a ulteriori accertamenti perché ancora non conosco l`esatta gravità della lesione".  
Infortuni, tra leggeri e più seri, sono piuttosto frequenti nella pallavolo anche se, spiega a *Salute24***Roberto Vannicelli**, Direttore dei Servizi Sanitari dei Campionati Mondiali di Pallavolo Maschile 2010 di Roma, ci sono delle distinzioni da fare: "Possiamo parlare di un solo **trauma veramente acuto** nella pallavolo - spiega l`esperto -. E` la distorsione alla **caviglia** che può capitare quando, dopo un salto, si ricade sul piede di un compagno o dell`avversario o quando si cade sul **piede storto**". Per il resto, spiega , gli altri traumi sono tutti da "sovraccarico" dovuti ad anni e anni di salti "che finiscono per procurare, col tempo, problemi di varia natura alla **colonna** vertebrale, alle **caviglie**, alle **spalle**, alle **ginocchia** e alle**dita**" e che poi, la maggior parte delle volte, difficilmente scompaiono.   
Buona norma sarebbe preservare schiena e articolazioni sin da giovani: "I ragazzi **non dovrebbero iniziare a saltare troppo presto** - spiega Vannicelli - cosa che poi,invece, regolarmente fanno perché si divertono". Il ruolo del preparatore atletico è molto importante: "Gli allenatori non dovrebbero mai esagerare col far saltare toppo giocatori molto giovani, soprattutto se si allenano su **campi di cemento**, come spesso accade, o comunque su terreni non idonei". Durante l`adolescenza, infatti, "il **tono muscolare non è adeguato** a sopportare troppi salti perché ancora in fase di sviluppo. Si finirà col fare i conti con i danni  in là col tempo".  
Per la prevenzione degli infortuni, attualmente, nelle palestre si fa molto, e non solo  nelle squadre ad alto livello: "Al contrario di altri sport - spiega Vannicelli - gli **esercizi di prevenzione** sono usuali, ormai, anche a livello giovanile".   
Oltre agli eventuali infortuni fisici, soprattutto ad alto livello si può inciampare, di tanto intanto, dal punto di vista**psicologico**. E una stagione andata male, o un allenatore che non riconosce il valore di un giocatore che si ritrova puntualmente in panchina, possono **far soffrire**: "Chi ha fatto molta gavetta è abituato a dare il meglio di sé in ogni occasione - spiega Vannicelli -. E` più probabile che arrivi a deprimersi chi ha avuto il **`piatto facile`**". Prima divisione, seconda divisione, ...**serie D, serie C**, senza contare l`importanza dei settori giovanili sono, è il caso di dirlo, **"palestre di vita"**: "Chi si è sudato passo dopo passo il posto conquistato sa dare il massimo in ogni occasione, ed è difficile che si abbatta anche di fronte a **partite difficili** o a sconfitte brucianti".  
***(aggiornato il 10-10-2010)***

di **Miriam Cesta   
Pubblicato il 09/10/2010**