

Le Arti Marziali comparate agli Sport

del Prof. Dott. Dr. Don Luca Scotto di Tella de' Douglas di Castel di Ripa,
MD (AM), ND, PhD, DSc, DLitt.¹, Maestro di Arti Marziali e Difesa Personale



Edizioni della
The Old Catholic Review
in collaborazione con la

學 武
會 術

Martial Arts Federation della European-
American University



¹ Alias, breviter Scrittore Luca Scotto di Tella de' Douglas.



Chi è l'autore

Lo Scrittore Luca Scotto di Tella de' Douglas (al secolo Luca Scotto di Tella de' Douglas di Castel di Ripa, Roma, 30 agosto 1966) discende dalla storica Casata dei Douglas di Scozia, di Sangue Regio. Dottore in Lettere indirizzo Storico-Religioso Moderno (Estremo-Oriente) vecchio ordinamento alla Università degli Studi di Roma "La Sapienza", dove ha pure conseguito due Master, in Bioetica Clinica I[^] Facoltà di Medicina e Chirurgia) e in Difesa da Armi Nucleari Radiologiche Biologiche e Chimiche (II[^] Facoltà di Medicina e Chirurgia). Si è perfezionato in Tutela e Promozione dei Diritti Umani presso l'Università degli Studi di Roma "Tor Vergata" ed ha conseguito molti altri titoli accademici presso altre Università. Professore Universitario in più materie e diversi atenei, ha ottenuto, in India, oltre ad alcuni Diplomi di ambito medico-scientifico, i Dottorati Medici O.M.D., N.D., M.D. (A.M.), Ph.D., D.Sc., D.Lit.. Sei mesi fa ha conseguito l'ultimo Dottorato di Ricerca (Ph.D.) in Sociologia con indirizzo Psicologico presso la Università Popolare degli studi di Milano. Ha fondato una Università Popolare no profit e Centri di Bioetica e Diritti Umani ed Animali, la Mostra Permanente di Opere d'Arte del Maestro Maria Luisa Crocione e la Biblioteca pubblica Pietro Paolo Scotto di Tella-Maria Luisa Crocione (in Città di Castello, in provincia di Perugia). In ambito sportivo marziale ha cominciato a praticare Judo Kodokan all'età di 14 anni conseguendo col tempo i seguenti titoli:

Diplomato Istruttore e/o Maestro di Kung-Fu Wu Shu e/o Difesa Personale
per le seguenti organizzazioni, italiane ed estere:

- 1)World KickBoxing Council (U.S.A.);
- 2)World Self-Defense Federation (U.S.A.);
- 3)World Moosul Kwan Federation (U.S.A.);
- 4)East West Body Guard Alliance (U.S.A.);
- 5)American Combative Arts Association (U.S.A.);
- 6)International Federation Of Ju-Jutsuans (U.S.A.);
- 7)United States All- Style Karate Instructor's Association (U.S.A.);
- 8)International Association of Martial Arts and Oriental Medicines (U.S.A.);
- 9) Accademia Superiore di Arti Marziali (Italia);
- 10)International Budo Federation (Olanda/Paesi Bassi);
- 11)Oriental Discipline Arashi Kyo Academy (Italia);

- 12) Unified Tae Kwon Do International (Canada);
- 13) Martial Arts Federation – M.A.F. / C.S.E.N.-C.O.N.I. (Italia);
- 14) F.I.S.T. (Federazione Italiana Sport per Tutti) – (Italia).

Diplomato Istruttore della Martial Arts of China Historical Society (U.S.A.).

Diplomato “*Assistent Ninja Koshiki Ryu* / C.S.E.N.- C.O.N.I.. (Italia).

Diplomato Istruttore di Ninjitsu, Cintura Nera 2° Dan - M.A.F. / C.S.E.N.-C.O.N.I. (Italia).

Diplomato ”*Police Tactics Instructor* ” V.K.K.C. (Italia).

Diplomato ”*Self Defense Police Tactics Instructor* ” della I.B.F. (Olanda/Paesi Bassi)

Diplomato Maestro ”*Self Defence Police Tactics Instructor I.B.F.*” - M.A.F. / C.S.E.N.-C.O.N.I. (Italia).

Diplomato Maestro ”*Tecniche di Rilassamento*” - M.A.F. / C.S.E.N.-C.O.N.I. (Italia).

Diplomato Maestro ”*Shiatsu*” - M.A.F. / C.S.E.N.-C.O.N.I. (Italia).

Diplomato Allenatore di Karate Cintura Nera 2° Dan della F.I.S.T. (Federazione Italiana Sport per Tutti).

Diplomato Istruttore di Karate Wado-ryu Cintura Nera 2° Dan - - M.A.F. / C.S.E.N.-C.O.N.I. (Italia).

Diplomato Istruttore di Karate Free Style, Cintura Nera 2° Dan - M.A.F. / C.S.E.N.-C.O.N.I. (Italia).

Diplomato Aspirante Istruttore Cintura Nera 1° Dan di Judô Kodokan - - M.A.F. / C.S.E.N.-C.O.N.I. (Italia).

Diplomato Istruttore di Mantra Yoga Indo-Tibetano - M.A.F. / C.S.E.N.-C.O.N.I. (Italia).

Diplomato Insegnante di Riflessologia - M.A.F. / C.S.E.N.-C.O.N.I. (Italia).

Diplomato Maestro di Massaggi Orientali e
Diplomato Operatore Professionale, Settore Shiatsu

dal maggiore Ente di Promozione Sportiva del C.O.N.I. (Comitato Olimpico Nazionale Italiano), lo C.S.E.N. (Centro Sportivo Educativo Nazionale)²,

² C.S.E.N. (Centro Sportivo Educativo Nazionale), Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal C.O.N.I., Art. 31 D.P.R. 2/8/1974 n. 530, D. Lgs. 242 del 23/07/99 Delibera Cons. Naz. C.O.N.I. 1224 del 15/05/2002 Ente Nazionale con finalità assistenziali riconosciuto dal Ministero dell'Interno mediante D.M. 559 / C. 3206. 12000.A. (101) del 29 febbraio 1992) Ente Nazionale di Protezione Sociale Iscrizione n°. 77 Registro Nazionale Ministero del Lavoro e Politiche Sociali – Legge 07/12/2000 n. 383 ed iscritto nel relativo Albo Professionale Nazionale. Ente iscritto all'Albo Provvisorio del Servizio Civile Nazionale. A partire dal 2005, tutti i Diplomi rilasciati dallo C.S.E.N. hanno l'Abilitazione Professionale C.O.N.I., in linea con le nuove normative fiscali dopo l'approvazione del Decreto Legislativo n. 276 del 30 agosto 2004. I corsi dell'area tecnico sportiva sono previsti altresì dall'Art.2 lettera B del Regolamento "Nuova Disciplina dei Rapporti tra il C.O.N.I. e gli EPS" approvato dal Consiglio Nazionale del C.O.N.I. con delibera n.1200 del 01 Agosto 2001.

Certificato di Idoneità (Abilitazione) al Maneggio delle Armi nr. 25461 del 29/9/1987, rilasciato per la Pistola dal T.S.N./U.I.T.S. del C.O.N.I. (Tiro a Segno Nazionale/Unione Italiana Tiro a Segno/Comitato Olimpico Nazionale Italiano) di Roma. Socio della stesso T.S.N. - U.I.T.S. per gli anni 1987, 1988, 1989 (Tessera numero 2089 del 19/9/1987) e 1992 (Tessera numero 14275 del 10/03/1991) per la Pistola.

Certificato di Idoneità al Tiro con l'Arco col Gruppo Arcieri Cosmos 12/136 di Roma, C.O.N.I. – F.I.T.A. / F.I.T.ARCO conseguito in data 13 luglio 2006.

Professore designato (nonché Direttore di Corso) al “*Corso di Formazione/Qualificazione in Tecniche di Sicurezza e Difesa Personale per Operatori di Polizia (Security & Self Defense Police Tactics)*” ad uso del Personale di un Corpo Intercomunale di Polizia Municipale ha pure insegnato Sicurezza all’Esercito Italiano.



E' possibile quindi ai tesserati dell'Ente seguire i vari percorsi formativi per ottenere le qualifiche tecniche desiderate ottenendo il Diploma e il Tesserino Tecnico Nazionale. Le qualifiche Tecnico Sportive rilasciate sono anche considerate valide ai sensi delle nuove Leggi Regionali sullo Sport (es.: Regione Abruzzo n.20 del 7/3/2002; Regione Lombardia n.26 del 8/10/2002 Art.8).

Circa lo sviluppo armonico del corpo, della mente e del cuore riteniamo che quel che si può dire per l'Arte Marziale non può dirsi per altri Sport, certamente altrettanto pedagogici, affascinanti ed interessanti ma non completi, talvolta anche pericolosi.

Infatti:

il **Basket** o **Basket-ball** oppure detto **Pallacanestro** o **Palla al Cesto**³. Approfondibile tramite questa pagina Internet: <http://it.wikipedia.org/wiki/pallacanestro> Sport che si gioca fra due squadre di cinque giocatori ciascuna, i quali cercano di gettare con le mani un pallone dentro un canestro senza fondo, avente il diametro di 45 cm, collocato all'altezza di m. 3,05 da terra, all'estremità del campo avversario.

Si pratica su un campo rettangolare dal fondo liscio e uniforme di dimensioni comprese fra m 26 x 14 e 24 x 13. Fondato in America dal Prof. James Naismith⁴ (6 novembre 1861 – 28 novembre 1939), nel dicembre 1891, con lo scopo di tenere allenati gli Atleti della Y.M.C.A. di Springfield anche durante l'Inverno. Chiamato inizialmente “**nuovo gioco**” prese la denominazione attuale di Basketball l'anno successivo per suggerimento di un compagno di studi del Fondatore, tale Frank Mahan. Importato in Italia dalle Truppe Americane divenne immediatamente famosissimo (poiché abbisognante di uno spazio limitato per giocare, materiale poco costoso per l'abbigliamento dei giocatori ed inoltre gioco atletico, veloce e spettacolare) tanto che fin dal 1924, alle Olimpiadi, si ebbe un Torneo dimostrativo. Il 2 novembre 1921 viene fondata la Federazione Italiana di questo Sport. Il Basket, pur essendo uno Sport nel quale tutto è brio, elasticità e prontezza di riflesso, scatto, sollecita soprattutto i muscoli⁵ degli arti inferiori e l'uso di un solo lato del petto, nel far passare la palla e può portare pertanto, con l'andare del tempo ad errori posturali. E' controindicato nel caso di disturbi alla colonna vertebrale, giacché salti e flessioni possono aggravarli. Problematiche usuali: distorsioni delle ginocchia con lesioni dei legamenti collaterali; distorsione⁶ tibio-tarsiche, fratture⁷ del radio, fratture del malleolo in seguito a caduta dopo un salto; fratture dello scafoide e lesioni delle falangi. Frequenti sono le distorsioni del ginocchio con o senza compromissione dei legamenti collaterali; queste lesioni sono favorite dall'aderenza e dall'attrito delle calzature sul terreno di gioco. Spesso inoltre, ai giocatori può accadere di slogarsi una caviglia in seguito a un'errata caduta dopo un salto in elevazione.

Lesioni tipiche di questo Sport possono essere considerate quelle delle falangi delle mani, per urto del pallone (soprattutto a carico del 5° dito o della falange basale del pollice). Assai frequente è il distacco del tendine estensore della base della falange ungueale in seguito a trauma diretto con il pallone.

il **Football** pure detto **Futbol** o **Soccer** o **Calcio** (e la sua versione ridotta detta “**Calcetto**”). Approfondibile tramite questa pagina Internet: http://it.wikipedia.org/wiki/Calcio_%28sport%29

³ Cesto. Detto anche canestro. E' dato da un cerchio di ferro con una cordicella di corda tutta in giro, fissato orizzontalmente ad una tavola detta specchio, entro la quale i giocatori debbono far passare la palla per segnare il punto, detto anch'esso canestro.

⁴ Prof. James Naismith. Approfondibile per tramite di questa pagina Internet: http://it.wikipedia.org/wiki/James_Naismith

⁵ Muscoli. Veggasi, per maggiori informazioni, questa pagina Web: <http://it.wikipedia.org/wiki/Muscolo>

⁶ Distorsione. Approfondibile per tramite di questa pagina Internet: <http://www.hibisco.it/patologie/distorsioni.html>

⁷ Frattura. Approfondibile per tramite di questa pagina Internet: <http://www.hibisco.it/patologie/fratture.html>

Sollecita soprattutto i piedi e le gambe, a discapito della parte superiore del corpo. Si possono facilmente vedere giocatori con spalle piccole o normali, braccia scarne e fianchi, cosce e gambe ben sviluppate. Fra gli inconvenienti maggiori la rottura del menisco ed i traumi soprattutto alle tibie (fratture della tuberosità della tibia), distorsioni delle caviglie etc. E' controindicato nel caso di patologie cardiovascolari ed osteoporosi. Altre problematiche usuali: os trigonum di Bardeleben, Sindrome di Trillat, artrosi da usura a carico del mortaio tibio-tarsico e artrosi della colonna e artrosi della colonna, lesioni meniscal, rotture e disinserzioni del menisco esterno, pelviartrosi o osteoartropatia della sinfisi pubica, etc. Questo sport offre un'ampia gamma di eventi lesivi e conseguentemente una possibilità di traumatismi assai vasta. Tipici sono i traumi distorsivi del ginocchio, con possibile lesione dei menischi ed anche le fratture della tibia, dell'alluce e dello zigomo, tutte riconducibili a traumi diretti.

il **Tennis**. Approfondibile tramite questa pagina Internet: <http://it.wikipedia.org/wiki/Tennis> Sport che si svolge su una area rettangolare (metri 23,77 x 10,97 per il doppio, e 8,23 per il singolare) di terra ben battuta o erbosa, ma anche di altro materiale, divisa a metà, nel senso della larghezza, da una bassa rete verticale di corda (cm. 106 ai lati e 91 al cen, tra due giocatori o tra due coppie di giocatori che si rilanciano una palla gommata per mezzo di racchette. E' uno Sport asimmetrico. Si vuole, secondo stampe antiche, che del tennis o pallacorda, se ne parlasse già attorno al IV secolo dopo Cristo. Nel 1350 veniva praticato in Italia un gioco detto Pallacorda e giocato senza racchetta, col palmo della mano e nel 1500 veniva pubblicato in Italia il primo trattato di Pallacorda dello Scainò da Salò. Nel 1877 il Maggiore Inglese Wingfield denomina un gioco di sua invenzione ch'è praticamente il padre del "*Lawn Tennis*", denominandolo "*Sphairistike*" e solo in questo anno un Comitato di Tecnici Inglesi cambiò il nome in "*Lawn Tennis*".

la **Corsa**. Approfondibile tramite questa pagina Internet: <http://it.wikipedia.org/wiki/Corsa> I corridori hanno normalmente le gambe ipertrofizzate (ipersviluppate) e polmoni molto forti ma per contro hanno parti del corpo ipotrofizzate (iposviluppate). Chi soffre di osteoporosi deve evitare le corse su terreni accidentati e duri (tipo cemento o similari). Non rara malattia, nel Podismo, è la Osteomalacia. Per mezzofondisti e scattisti invece, i rischi sono le rotture sottocutanee del tendine d'Achille e, infine per i velocisti, al momento della partenza si possono avere il distacco il distacco ipofisario della spina iliaca anterior-superiore: l'Atleta avverte subito un vivissimo dolore nella regione inguino-scrotale.

La Scherma Occidentale (Fioretto⁸, Spada⁹, Sciabola¹⁰). Approfondibile tramite questa pagina Internet: <http://it.wikipedia.org/wiki/Scherma> E' stato definito lo Sport dell'Intelligenza, della Nobiltà¹¹, della Cavalleria, della Velocità¹². Si fonda su questi principi marziali: economia di movimenti e nessuno che non abbia uno scopo, difendersi innanzitutto, colpire soltanto quando si abbia la quasi certezza (poiché la certezza assoluta non esiste) di non essere a propria volta colpiti nello stesso momento o quasi. Ne trattiamo qui poiché differente per impostazione ed allenamento la Scherma Cinese "Chien-shu", la Scherma Giapponese, "Ken-dō"¹³, la Scherma Coreana "Kum-dō"¹⁴, etc. Nella Scherma non Orientale, la stoccata destra sollecita i muscoli estensori della gamba destra e gli adduttori della sinistra. A lungo andare si avrà uno sviluppo sproporzionato di alcuni muscoli a scapito di altri. Problematica usuale: Epi-Condilite dell'omero. Frequenti in questo sport sono le distrazioni muscolari o traumi distorsivi a carico dell'articolazione del ginocchio e della caviglia. Possibili anche le ferite da punta se la lama oltrepassa i mezzi di protezione.

⁸ Fioretto. Il Fioretto colpisce solo di punta. Fra le tre armi della Scherma, Fioretto, Spada e Sciabola è l'arma più facile e la più difficile. La più facile nel senso che più delle altre si presta ad essere impugnata per prima da chi comincia, apprestandosi ad entrare nello "spirito del gioco" delle armi, e deve eseguire i primi movimenti ed apprendere rudimenti della "convenzione" schermistica per ambientarsi nel "tempo" (quel "quid" proveniente dal dominio dell'istinto e dall'andamento dei riflessi per cui un dato movimento di offesa o di difesa o di controdifesa viene eseguito nell'istante più opportuno) e sulla "misura" (la distanza che separa i due schermidori), e quella dalla quale si può in un tempo successivo passare alle altri armi piuttosto agevolmente e quasi sempre con vantaggio. Ma è forse la più difficile ad approfondire, per molte ragioni fra le quali la maggior limitazione del "bersaglio" utile, quella che richiede un grande sforzo e una applicazione più intensa a chi voglia, non diciamo raggiungere, avvicinarsi ad una esecuzione perfetta dei movimenti. Per questi motivi il fioretto è reputato l'arma scientifica per eccellenza. Il peso totale del fioretto deve essere inferiore ai 500 grammi, la lunghezza totale non superiore ai 1.100 millimetri, la lama (a sezione rettangolare o quadrata) deve essere flessibile, la coccia deve avere un diametro inferiore a 120 millimetri e non può essere eccentrica, vale a dire il foro attraverso il quale passa la lama, deve trovarsi esattamente al centro.

⁹ Spada. La Spada assomiglia al Fioretto ma ha la lama pressoché rigida, a sezione triangolare ed una coccia più ampia per proteggere la mano e più resistente per resistere alle puntate avversarie. La spada non deve pesare più di 770 grammi, come il Fioretto, non deve superare i 1.100 millimetri e la lunghezza della lama i 900 millimetri. La coccia deve avere un diametro massimo di 135 millimetri e la sua profondità deve essere compresa fra i 30 ed i 55 millimetri. Nella Spada si ammette una eccentricità (spostamento del foro d'entrata della lama nella coccia, rispetto al centro geometrico) di non oltre i 5 millimetri. Nella Spada il bersaglio comprende tutto il corpo senza limitazioni, perciò compresi il braccio disarmato, le gambe i piedi.

¹⁰ Sciabola. La Sciabola è arma di punta e di taglio e controtaglio. Arma magnifica se trattata con senso artistico, forse la più attraente, la più completa e "coreografica", anche per chi sta a vedere il tenzone. Tutto ciò che è stato detto sul Fioretto vale anche per la Sciabola con una osservazione particolare sul capitolo "tempo". La Sciabola completa pesa non meno di 325 e non più di 500 grammi, è lunga non più di 1050 millimetri. La lama misura al massimo 880 millimetri di lunghezza ed è larga non meno di 5 millimetri (anche sulla punta), spessore minimo 12 millimetri. La coccia deve poter passare attraverso un calibro di controllo rettangolare di cm. 14 per 12 all'interno, col piatto della lama disposto parallelamente al lato più lungo del calibro.

¹¹ PORFIRIO ci apprende che la Nobiltà (detta "Nobilitas" in latino, "Noblesse" in francese, "Nobility" in inglese, "Adel" in tedesco, "Adeln" in svedese e "Nobleza" in spagnolo) rappresenta i meriti degli Antenati che illustrarono il buon nome della Famiglia e la Loro Virtù eclatante.

¹² Velocità. In Schermistica è la dote che permette di interporre il minor spazio di tempo possibile fra concezione ed esecuzione e far sì che l'esecuzione sia quanto più possibile rapida.

¹³ Ken-Dō. Letteralmente in giapponese "La Via della Spada/Sciabola". Forma spirituale e sportiva dell'antica "Arte della Spada/Sciabola", il Ken-Jitsu/Jutsu, detto anche Gekken durante l'epoca MEIJI. Fu trasformata in sport da SAKAKIBARA Kenkichi (1830-1894), per contribuire all'addestramento fisico, mentale e spirituale della gioventù, ma il termine stesso di Kendō non fu coniato che nel 1900 da ABE Tate, per sostituire quello di Ken-jutsu, giudicato "troppo guerriero" per quei tempi. Veggasi questa pagina su Internet: <http://it.wikipedia.org/wiki/Kend%C5%8D>

¹⁴ Kum-Dō Coreano. Su questa Scherma veggasi questo bell'articolo su Internet: www.kendo-world.com/articles/web/korea/black_ships_italian.pdf

Il **Canottaggio**. Approfondibile tramite questa pagina Internet: <http://it.wikipedia.org/wiki/canottaggio> Sport nautico fatto con imbarcazioni a remi. Il termine deriva dal francese “*canotage*” derivato da “*canot*”, canotto. Il vogare sollecita particolarmente i muscoli della schiena e delle spalle ed in misura minore gli addominali. Il continuo contatto con l’umidità e con l’acqua (come per i Marinai ed i Pescatori) porta seco reumatismi, lombosciatalgie (tipica è la Sciatalgia dei Canottieri), riniti (raffreddori) ed eventualmente Sindromi Influenzali nei soggetti maggiormente predisposti. Il Canottaggio intensivo è controindicato agli adolescenti. Problematiche usuali: lombalgie, crampi muscolari soprattutto del gruppo dei muscoli epitrocleari, tenovaginiti, traumi alle mani.

L’Equitazione. Approfondibile tramite questa pagina Internet: <http://it.wikipedia.org/wiki/equitazione>, la Scienza o l’Esercizio del cavalcare. Di per sé è un ottimo esercizio...per il cavallo, ma non per il Fantino/Cavaliere, poiché è l’animale a compiere tutti gli sforzi. Già nel 1500 l’Equitazione era molto diffusa in Italia e già famose erano, specie in Europa, le sue Scuole, ma solo verso la fine del 1800 si può parlare di Concorsi Ippici veri e propri. L’Equitazione tende inoltre a dare gambe arcuate e problemi ai genitali, soprattutto maschili, a causa delle continue compressioni e degli sfregamenti reiterati. Le ferite post-traumatiche non sono rare, soprattutto per chi maltratta o tratta impropriamente, maldestramente l’animale. È controindicata a chi ha problemi alla colonna vertebrale. Problematiche usuali: borsiti delle zampe d’oca, tendenza al varismo degli arti inferiori, artrosi secondarie del ginocchio dovuta probabilmente ai micro-traumatismi, lombo-sciatalgie dovute ai continui sobbalzi, osteoma del Cavaliere, Morbo di Pellegrini-Stieda, Calcificazione tendinea lungo il margine del condilo femorale interno a causa dei continui microtraumi. Nella patogenesi dei traumi prodotti dalla pratica di tale sport è bene distinguere la caduta dal cavallo dalla caduta contemporanea del cavallo sul Cavaliere/Fantino. Le conseguenze di quest’ultima sono generalmente più gravi. Nelle cadute da cavallo si possono verificare fratture del cranio e della colonna vertebrale, ma non sono molto frequenti. Più di sovente, per contro, avviene il trauma del cingolo scapolare, contusione, lussazione anteriore di spalla, lussazione acromio-clavicolare, una frattura della clavicola. È invero curioso notare che questi traumi colpiscono di norma l’arto destro. Merita pure di essere rammentata, infine la possibilità di traumi del piede, nel caso in cui esso rimanga impigliato nella staffa durante al caduta. Altro trauma peculiare di questo sport è la frattura delle ossa del naso prodotta dall’incontro/scontro del collo del cavallo (quando e se solleva bruscamente la testa) con il volto del Cavaliere/Fantino.

Il **Ciclismo**¹⁵. Approfondibile tramite questa pagina Internet: <http://it.wikipedia.org/wiki/Ciclismo> Storia del Ciclismo. Nel 1790 il francese Mede de Sivrac costruisce un apparecchio formato da due ruote, collegato da un ponte, a cavallo del quale un uomo può avanzare spingendo coi piedi, alternativamente sul terreno. Nel 1816 il Barone tedesco Karl Friedric von Dreis applica all’apparecchio del Sivrac uno sterzo per la direzione. Nel 1813 lo scozzese Macmillan applica all’asse della ruota posteriore due bielle collegate a spranghe, da abbassarsi coi piedi, che eliminano la spinta coi piedi stessi sul terreno. Nel 1855 il meccanico francese Pierre Michaux sostituisce le bielle coi pedali, che trasmettono il moto alla ruota anteriore. Nel 1861 Ernesto Michaux, figlio di pietro, aumenta il diametro della ruota motrice, diminuendo quello della ruota posteriore e costruisce il biciclo. Nel 1867 compare il primo biciclo con tubi in acciaio e con ruote e cerchi in ferro, in sostituzione del precedente costruito in legno. Nel 1868 si organizzano le prime corse su strada. Nel 1870 vengono applicate le gomme alle ruote.

¹⁵ Ciclismo. Termine derivato da “*Ciclo*”, sul modello dell’inglese “*Cyclism*”, in francese “*Cyclisme*”.

La pratica dello Sport della Bicicletta a livello agonistico (specialità Olimpica¹⁶ comprendente anche la “*Mountain Bike*”). Sviluppa soprattutto i muscoli estensori delle cosce e tende ad incurvare le spalle, oltre a dare crampi al torace.

Il **Motociclismo**¹⁷ e la sua versione avventurosa, il **Motocross**. Lo Sport della Motocicletta. Incurva altresì il torace, dà crampi, tende ad atrofizzare le gambe, poiché la motocicletta va da sola tramite la potenza del motore e non gli sforzi fisici, va a motore e non a trazione umana ed espone a sinusiti, reumatismi e traumi da cadute. E' controindicato alle persone con problemi di prostata ed osteoporosi. La pratica di tale sport motoristico dà un contributo elevato ai traumi e alla percentuale nelle Attività Sportive. I danni derivanti gli incidenti però, non possono essere considerati come danni tipici da Sport, ma sono analoghi a quelli della traumatologia non sportiva della strada. Nel Motocross il gioco consiste in corse con motocicli appositi su terreno accidentato o su circuiti che ne riproducono le condizioni (parola composta da “*moto*” + “*cross*”, abbreviazione dell’inglese “*cross-country*”, propriamente “*attraverso la campagna*”).

Il **Tiro con l’Arco**¹⁸ (quello Classico Occidentale, con il “*Long Bow*” o similari, senza carrucole – usate nel compound usato nel tiro dinamico/istintivo e da caccia - o altri strumenti facilitanti l’atto di piegare il legno ed annullanti gli sforzi dell’Arciere, senza contrappesi e mirino - arco olimpico). In questo meraviglioso sport vengono sollecitati i muscoli delle spalle e parte della schiena usata per tendere l’arco. Se praticato da entrambi i lati del corpo, da ambedue le parti, sinistra e destra, aiuterà ad allargare le spalle e la circonferenza toracica, in caso contrario, essendo uno sport asimmetrico, praticato a lungo, da solo, finisce col concentrare lo sviluppo muscolare da una sola parte del corpo. E’ comunque da notare che la leggera asimmetria viene compensata dal movimento atto a prendere dalla faretra la freccia, sull’opposto lato del corpo. Va quindi integrato con *Stretching*¹⁹ e Nuoto. Utile al livello Psicologico per la concentrazione e lo scarico della tensione. Sport Olimpico dal 1924. E’ uno sport utilissimo per i praticanti di Arti Marziali, soprattutto se praticato ad arco nudo, senza contrappesi e sistemi di mira (arco nudo). E’ uno sport nel quale l’attrezzatura base costa molto poco soprattutto se la si pensa ammortizzata in 20 o 30 anni. E’ l’unico sport nel quale non si sono mai registrati incidenti e che è non soltanto non controindicato per i cardiopatici ma consigliato.

Il **Salto con l’Asta**. Grazie al super allenamento dei muscoli di un solo lato del corpo (destro) lascia praticamente fuori esercizio quelli non usati (del lato sinistro). Problematiche usuali: distrazioni a carico dei muscoli adduttori della coscia, tenosinovite del tendine d’Achille.

¹⁶ Olimpiadi, Giochi Olimpici. Approfondibili tramite questa pagina Internet: <http://it.wikipedia.org/wiki/Olimpiadi>

¹⁷ Motociclismo. Approfondibile tramite questa pagina Internet: <http://it.wikipedia.org/wiki/Motociclismo>

¹⁸ Tiro con l’Arco. Arma telecinetica da corda formata da un elemento lungo, sottile, incurvato, flessibile ed elastico, il fusto e da una corda fissata alle sue estremità, dette “*corni*”. Traendo la corda al centro della lunghezza, si forza la curvatura del fusto sospesa la trazione e liberata la corda questa viene violentemente tesa imprimendo il movimento alla freccia. Approfondibile tramite questa pagina Internet: http://it.wikipedia.org/wiki/Tiro_con_l%27arco

¹⁹ Stretching. Ginnastica specifica che consiste nel praticare esercizi di stiramento e rilassamento muscolare. Dall’inglese “*(to) stretch*”, allungare, stirare. Approfondibile tramite questa pagina Internet: <http://it.wikipedia.org/wiki/stretching>

La Lotta²⁰ Libera o Lotta Stile Libero. Ben diversa dalla Lotta Sportiva Giapponese del Jûdô.²¹, disciplina Olimpica e dalle altre Lotte, quali il Sumo giapponese, il Ssirum coreano²², la Lotta Mongola del Buh, la Lotta Russa del Sambo²³, etc.. E' in pratica l'attività agonistica più antica assieme al Pugilato. Le regole della Lotta stile Libero attualmente praticata come Sport sono pressoché le stesse della Lotta stile Greco-Romano²⁴. La sola differenza è che in questa specialità vengono permessi l'uso delle gambe come mezzo di attacco e analogamente permesso altresì portare prese pure al di sotto delle anche. Su questa u.r.l. http://www.fjlkam.it/lotta/reg_int_comp.doc le differenze fra le due Lotte sono riportate come segue: *“Nella Lotta Greco-Romana è formalmente proibito afferrare l'avversario al di sotto delle anche fare lo sgambetto e utilizzare attivamente le gambe nell'esecuzione di qualsiasi azione. Nella lotta Stile Libero invece è permesso afferrare le gambe dell'avversario effettuare sgambetti e utilizzare attivamente le gambe nell'esecuzione di qualsiasi azione”*. La pratica di questa sola storica Disciplina da Combattimento, senza altri sport/esercizi ginnici, sviluppa una grande massa di muscoli privi di elasticità e solleciterà maggiormente i flessori rispetto gli estensori (in particolar modo delle spalle). Il lottatore classico è tanto massiccio quanto goffo e relativamente lento. Problematiche usuali: Sindrome di Baastrup²⁵ (Artrosi Interspinosa), Otoematoma²⁶ (ematoma al padiglione auricolare), frattura di cartilagini costali, lesione cingolo scapolare, frattura della clavicola, lussazione acromio-clavicolare, lussazione posteriore del gomito. Per maggiori informazioni sui vari sistemi di Lotta, è possibile visionare questa pagina Web: <http://it.wikipedia.org/wiki/Lotta>

La Boxe Inglese²⁷ pure detta **Pugilato²⁸** ovvero **“Noble Art”** (“*Nobile Arte*”). Approfondibile tramite questa pagina Internet: <http://it.wikipedia.org/wiki/Boxe>. Sport di lontana origine Classica (Greci. Romani, Etruschi), rimesso in onore in età moderna con regole elaborate, in special modo in

²⁰ Lotta. Approfondibile tramite questa pagina Internet: <http://it.wikipedia.org/wiki/lotta>

²¹ Jûdô. Vocabolo giapponese. Letteralmente significa *“la Via della Cedevolessa”*. La dizione completa sarebbe *“Kôdôkan Jûdô”*. Arte Marziale Non Violenta ed esclusivamente difensiva come l'Aikidô, creata nel 1882 dal Prof. Jigorô KANÔ e derivata dal Ju-Jitsu praticato dai Samurai. Il Kôdôkan è del 1922 (Centro Mondiale di questa Arte Marziale *“dolce”* e sport). Disciplina Olimpionica dal 1964. Veggasi pure la seguente pagina Web: <https://it.wikipedia.org/wiki/Judo>

²² Ssirum. Lotta influenzata dalla Lotta Mongola. Veggasi, per maggiori informazioni, l'articolo apparso sulla Rivista *“Black Belt”* dicembre 1991, pagine 32-34 e 107, intitolato *“Korean Wrestling”* sottotitolato *“A forerunner to Japanese Sumo?”* a firma di Robert W Young. Sulla Rivista *“Master Budo/Samurai”*, supplemento al nr. 1 – luglio 1986, è apparso, a pagine 57, 58 e 59, un articolo a firma di L. SPADARI intitolato *“Ssirum, la lotta nazionale coreana”*. Veggasi pure la seguente pagina Web: <https://it.wikipedia.org/wiki/Ssir%5C5%ADm>

²³ Sambo. Sigla di Samozashita Bez Orusha ovvero *“difesa personale senz'armi”*, Veggasi, per maggiori informazioni, questa pagina Web: <http://it.wikipedia.org/wiki/Sambo>

²⁴ Lotta Greco Romana. Gli Atleti di questa Lotta debbono possedere Forza, Tecnica, Eccellente Scuola e Cavalleria.

²⁵ Sindrome di Baastrup. Veggasi, per maggiori informazioni, la seguente pagina Web: https://it.wikipedia.org/wiki/Sindrome_di_Baastrup

²⁶ Otoematoma. Raccolta di siero o sangue nella parte superiore del padiglione auricolare. Veggasi, per maggiori informazioni, la seguente pagina web: <https://www.pazienti.it/contenuti/malattie/otoematoma>

²⁷ Esistono infatti anche la Boxe Francese detta *“Savate”* (ciabatta), la Boxe Tailandese, detta *“Muay Thai”*, etc.

²⁸ Pugilato. Dal latino *“Pugilatus-us”* derivato di *“Pugil-ilis”*, pugile.

Inghilterra; si realizza in gare nelle quali due contendenti cercano di colpirsi con i pugni chiusi (oggi protetti da appositi guantoni in pelle).

Oltre che come Sport puramente agonistico il Pugilato può essere inteso come addestramento alla *“Legittima Difesa Personale”* (*“Vim vi defendere omnes leges omniaque iura permittunt”* diceva Ulpiano, cioè *“Respingere la violenza con la violenza è permesso da tutte le Leggi e da ogni Diritto”*) poiché pratica eseguita avvalendosi delle sole armi forniteci dalla Natura, i pugni. E' per tale ragione che tra i Popoli Anglosassoni, dove è largamente diffuso, questo Sport ha ricevuto l'Onorevole appellativo di *“Nobile Arte”*, per tale aspetto di valore etico-sociale è stato incoraggiato e promosso, prima del *“boom”* delle Arti Marziali Orientali, nelle Scuole, nei Collegi, nelle Accademie Militari nelle Università, etc. Gli Atleti, Dilettanti o Professionisti, sono raggruppati in varie categorie a seconda del peso. Il Pugilato è specialità Olimpica.

Il Gran Maestro Francesco DE MICHELE, lo storico Presidente e Fondatore della M.A.F., prima di iniziare lo studio delle Arti Marziali, in gioventù praticò il Pugilato (la *“Noble Art”* o Boxe Inglese) per ben 4 anni, disputando 28 incontri (24 incontri vinti, 18 per K.O. e 6 ai punti, 4 incontri rimanenti pareggiati). Praticato come unico Sport con assiduità, il Pugilato sviluppa spalle ricurve perché esercita maggiormente i muscoli della parte frontale del petto e non coinvolge per nulla i muscoli posteriori delle spalle; ciò avviene anche negli allenamenti al *“sacco”*. Il Pugile²⁹ (detto anche Pugilatore o, con termine ancor più raro, Pugilista) tende anche ad incurvarsi per via della tipica posizione di guardia, difensiva (il combattente si incurva, alza le spalle ed incassa il collo, naturalmente tozzo e muscoloso, per renderlo non solo bersaglio non facile ma poco movibile in caso di colpi soprattutto del genere *“montante”*, in inglese *“uppercut”*), opposta a quella bene eretta del Karate Giapponese Tradizionale (giacché nel Karate sportivo tale posizione statica viene meno), che richiede appunto una schiena bene eretta ed una solida posizione col baricentro basso. Essendo inoltre la *“Noble Art”* (la *“Nobile Arte”*), Sport da Ring, Olimpico, a Pieno Contatto (in inglese *“Full Contact”*), porta con sé molte ferite post-traumatiche soprattutto per i Pugili Professionisti, i quali combattono senza il caschetto protettivo ch'è, in ogni caso, privo di grata per gli occhi, il naso ed il mento. I colpi subiti reiteratamente alla testa, anche se non da *“K.O.”* (*“Knock Out”*, Fuori Combattimento), ovvero da commozione cerebrale³⁰, ma da piccoli micro-traumi da *“allenamento leggero”*, con *“sparring-partner”*, possono comunque portare alla demenza pugilistica³¹. Un (pugno)

²⁹ Pugile. Dal latino *Pugil-ilis*, pugile, dallo stesso tema di *“pugnus”*, pugno.

³⁰ Commozione Cerebrale. Si intende, per commozione cerebrale, un complesso di sintomi che vengono subito dopo un violento scuotimento dei centri nervosi a causa di azioni meccaniche dirette o indirette, brusche e violente che si esercitano a carico del cranio. Se in qualche caso la commozione cerebrale può portare al coma ed anche alla morte, nella maggior parte dei casi regredisce in maniera completa in un periodo di tempo più o meno lungo. Sintomi della commozione cerebrale sono la perdita di coscienza immediatamente dopo il trauma (da qualche istante a qualche giorno), rilasciamento muscolare completo, l'abolizione dei riflessi, il pallore del volto.

³¹ Demenza Pugilistica. Le *demenze da traumi cranici* sono forme di deterioramento cognitivo diffuso che fanno seguito ad eventi traumatici chiusi di entità severa; esse sono generalmente associate alla presenza di uno stato di coma iniziale. Oltre alle possibili lesioni focali (ematoma intracerebrale ed epidurale, emorragia subaracnoidea o intraventricolare, ipossia) il meccanismo di danno più comune è generalmente rappresentato da un movimento di tipo rotazionale, conseguente alle forze di accelerazione-decelerazione. Si verifica una compromissione assonale diffusa, con lesioni multiple, profonde, spesso microscopiche, determinate dallo strappamento delle fibre nervose e dalla disconnessione funzionale fra superficie corticale e sostanza bianca sottocorticale. Questo rende ragione delle prevalenti caratteristiche sottocorticali della demenza post-traumatica. Di particolare interesse è il quadro di decadimento demenziale conseguente a traumi chiusi ripetuti, ad eziologia generalmente sportiva, come nella cosiddetta demenza pugilistica o *“punch-drunk syndrome”*. Il deterioramento si accompagna a segni di tipo extrapiramidale e la sintomatologia può esordire anche dopo anni dalla cessazione dell'attività sportiva (fonte: *“Generalità sulle Demenze Secondarie”*, a cura del Dr. Alfredo Costa, Dipartimento di Scienze Neurologiche, Università di Pavia, Istituto Neurologico C. Mondino, Internet: <http://www.neurologia.net/neur0012.htm>). https://it.wikipedia.org/wiki/Encefalopatia_traumatica_cronica

diretto sferrato da un peso massimo, riduce un bersaglio in poltiglia, perché lo raggiunge mediamente con una forza pari a mezza tonnellata (lo afferma il Prof. James Mc Elhaney³², Bio-Meccanico della Duke University, articolo “*Fermate quel pugno, è un assassino*” di G.L. Gonano e D. Gardy, in “*Europeo*” del 7 gennaio 1984) col risultato che il cranio del subente l’attacco si ritrova ad essere momentaneamente deformato, violentemente proiettato, soggetto a torsione. Si possono ottenere, con un attacco del genere scheggiature ossee e/o emorragia cerebrali, interne, etc. Le cellule cerebrali sono poi le uniche a non riprodursi, pertanto sono cellule – i neuroni³³ – perdute per sempre. Un casco protettivo, unitamente ai guantoni (perlomeno da 10 once, dove un oncia è pari a 28,25 grammi), riduce moltissimo questi rischi. Un individuo dal collo muscoloso, tozzo (sono quindi molto importanti gli esercizi intesi a rafforzare, potenziare la muscolatura del collo, contribuisce ad evitare quei violenti sbattimenti di ganci e montanti che mandano in *tilt* il midollo allungato³⁴, che si trova alla base del cranio, col compito di trasmettere al cervello i segnali stimolanti i centri della coscienza. Problematiche usuali: Otoematoma, Osteocondrosi disseccante (così detto “*Gomito dei Pugili*”), Oleno-Atlopatia, Distacco della Retina, Encefalopatia Pugilistica (Sindrome del Pugile così detto “*suonato*”, cioè non più reattivo lento di riflessi e che reagisce istintivamente come da riflesso di Pavlov sentendo suoni di campanella, la “*Dementia Pugilistica*”). In questo Sport c’è da operare una netta distinzione fra le lesioni causate da colpi ricevuti e quelle che si subiscono nel colpire l’avversario. Quest’ultime sono tipiche e si verificano a carico della mano che porta i colpi. In questi casi sono frequenti le contusioni e le distorsioni carpo-metacarpiche. Tipica è anche la frattura della base del primo metacarpo. Assai importante anche il discorso traumatismi per quanto concerne i denti (che per essere protetti decentemente abbisognano di un paradenti personalizzato tramite calco sui propri denti effettuato dal Dentista di fiducia), il mento e la mandibola.

https://www.my-personaltrainer.it/Foto/Encefalopatie/Encefalopatia_traumatica_cronica_definizione.html
http://www.quotidianosanita.it/scienza-e-farmaci/articolo.php?articolo_id=54246

³² Prof. James Mc Elhaney. Citato pure su Internet a questo Indirizzo: www.trialsdigest.com/experts/mlist.shtml

³³ Neurone. Cellula Nervosa. Nel Sistema Nervoso esistono miliardi di neuroni che agiscono in diverse associazioni producendo pressoché qualsiasi tipo di azione, come per esempio comporre una sinfonia oppure grattarsi dopo aver subito una puntura da una zanzara. I neuroni possono essere paragonati ai cavi di una complessa apparecchiatura elettrica. Esistono tre principali tipi di neuroni: interneuroni, motoneuroni o neuroni motori e neuroni sensoriali. Funzione. Un neurone ha la funzione di inviare segnali o di “*attivarsi*” (trasmettere un impulso elettrico lungo il proprio asse) in alcune condizioni specifiche. Durata della vita. Se il corpo cellulare di un neurone viene leso o degenera, la cellula muore e non viene più sostituita. Alla nascita, il bambino possiede un numero massimo di neuroni; quindi, il loro numero diminuisce continuamente. Pare che l’uomo nasca con un numero di neuroni in eccesso, come fossero una scorta e pertanto, probabilmente, compaiono problemi solo quando una malattia, un trauma, o l’abuso persistente di sostanze tossiche influiscono sul Sistema Nervoso Centrale (composto da vari Organi: l’Encefalo, che comprende il Cervello, il Cervelletto, il Midollo Allungato, detto anche Bulbo Rachideo ed il Midollo Spinale), accrescendo in modo netto la velocità di perdita dei neuroni.

³⁴ Midollo Allungato. Detto anche Bulbo Rachideo, occupa, insieme al Cervelletto, la Base del Cranio e da qui prosegue con il Midollo Spinale; nell’uno e nell’altro la Sostanza Grigia è diffusa nella parte interna, la Bianca all’esterno. Il Midollo Allungato si estende dal terzo al quarto Ventricolo, uniti tra loro da un canale detto “*Acquedotto di Silvio*”. Mentre il Cervello posa sopra il Corpo Calloso, il Cervelletto è sistemato sopra il IV Ventricolo.

Il Lancio del Peso³⁵, del Martello³⁶, del Disco³⁷ e del Giavellotto³⁸. Il peso viene gettato da una pedana circolare dal diametro di m. 2,135. All'esterno, sulla metà anteriore del cerchio, va posto un fermapiede fortemente fissato al terreno. Il peso deve essere lanciato con una sola mano all'altezza della spalla, ma non deve essere portata più all'indietro della spalla. Il getto va misurato dal punto più vicino alla pedana all'impronta lasciata dal peso cadendo a terra, al cerchio (faccia interna del fermapiede su di una linea che va dall'impronta al centro della pedana). Il peso dovrà essere di ferro pieno oppure di ottone, oppure di altro metallo che però non sia più malleabile dell'ottone, oppure da un involucro di suddetti metalli riempito di piombo o altro materiale. Il peso deve essere di forma sferica e non deve essere inferiore, per le gare nazionali, a Kg. 7,257. Nel lancio del peso con maniglia, viene usata la stessa pedana del getto del peso. Nell'eseguire il lancio l'atleta può assumere qualsiasi posizione ed usare entrambe le mani. Il peso con la maniglia ha una testa composta di una boccia di piombo fuso e di ottone riempito di piombo, e di forma sferica, nel quale è incastrato un gancio ad anello di acciaio forgiato per attaccarvi l'impugnatura; questa è di ferro o di acciaio rotondo dal diametro di mm. 12,7, piegata in forma triangolare, della quale nessun lato deve essere superiore a mm. 184,146 all'interno. L'impugnatura è attaccata alla sfera per mezzo di un anello di acciaio dal diametro di mm. 9,525. Il peso non deve essere inferiore a Kg. 5,401 pronto per il lancio. La lunghezza non deve essere superiore a mm. 406,39 pronto per il lancio. Nel lancio del martello la pedana è la stessa che per il peso e così pure per i falli e la misurazione. Se il martello si rompe durante l'esecuzione del lancio, in volo, il concorrente ha diritto a ripetere la prova, sempreché sia stato eseguito regolarmente. Il disco deve essere lanciato da una pedana circolare di metri 2,50 di diametro e si compone di un cerchio liscio di metallo attaccato permanentemente ad un corpo di legno e di piastre di ottone inserite a caldo nei lati del corpo di legno. Al centro del disco v'è un dispositivo per assicurare il peso esatto. Le piastre di ottone sono di forma circolare per un diametro non inferiore a mm. 51 né superiore a millimetri 57. Ogni lato del disco deve avere la controparte dall'altro lato e non deve avere addentellature punti sporgenti e margini taglienti. I lati devono salire conicamente in una linea retta dal principio della curva del bordo fino ad una distanza di mm. 25,399, al centro del disco. Il disco deve misurare almeno 219 mm di diametro; lo spessore, misurato esattamente su di una linea perpendicolare al diametro, deve essere almeno di mm. 44,400. Lo spessore a millimetri 25,399 dal centro deve essere esattamente lo stesso che al centro. Lo spessore del cerchio esterno, a una distanza di mm. 6 dal bordo, deve essere almeno di mm. 12,70. Il margine deve essere arrotondato come un vero cerchio. Il peso del disco per le gare nazionali maschili, non deve essere inferiore ai due chilogrammi, pronto per il lancio. Eventualmente può essere usato anche un disco di metallo rispondente però ai requisiti di cui sopra. Per le gare femminili il peso del disco deve essere di non meno un chilogrammo e il diametro di almeno cm 18. Tutto il rimanente deve essere proporzionato. Il Giavellotto è un attrezzo a forma di lancia già realizzato in metallo e legno, attualmente in metallo e fibra di vetro. Il lancio viene eseguito da una pedana di lunghezza non minore di m. 35, larga m. 1,50. A partire da m. 4 prima dell'estremità dalla quale si esegue il lancio, la pedana si allarga simmetricamente da ambo i lati, sino a raggiungere all'estremità stessa, la larghezza di m. 4,00. La pedana termina con un arco a cerchio di raggio di m. 4, corrispondente ad un angolo al centro di 60°. La limitazione della pedana è fatta con una traversa di legno sagomata ad arco di cerchio, della larghezza di 7 centimetri, incastrata nel terreno. Il campo utile per il lancio è il settore circolare

³⁵ Lancio del Peso. Detto anche “*Getto del Peso*”. Veggasi per maggiori informazioni, questa pagina su Internet: http://it.wikipedia.org/wiki/Getto_del_peso

³⁶ Lancio del Martello. Veggasi per maggiori informazioni, questa pagina su Internet: http://it.wikipedia.org/wiki/Lancio_del_martello

³⁷ Lancio del Disco. Veggasi per maggiori informazioni, questa pagina su Internet: http://it.wikipedia.org/wiki/Lancio_del_disco

³⁸ Lancio del Giavellotto. Veggasi per maggiori informazioni, questa pagina su Internet: http://it.wikipedia.org/wiki/Lancio_del_giavellotto

corrispondente all'angolo al centro di 60° e la misurazione del lancio viene effettuata secondo il raggio, dal punto più vicino all'impronta lasciata sul terreno dalla punta del giavellotto, all'esterno della traversa che limita la pedana. Il giavellotto va tenuto all'impugnatura. Il giavellotto era di legno con una punta di ferro o di acciaio e deve essere costruito in modo che la distanza fra la estremità anteriore ed il centro di gravità non sia superiore a cm. 110 né inferiore a cm. 90. Negli ultimi anni all'attrezzo è stato portato il baricentro più in avanti per limitarne la parabola (con il vecchio attrezzo erano stati superati i 100 metri). Il giavellotto deve non essere inferiore a 260 cm ed il peso, per i giavellotti da gara, non deve essere inferiore a 800 grammi per gli uomini e 600 grammi per le donne. Per la lunghezza vi può essere una tolleranza di cm. 2 e per il peso di 10 grammi. Nell'Atletica Leggera sono frequenti le lesioni muscolo-tendinee: i muscoli maggiormente colpiti sono i glutei e i pettorali nei lanciatori di peso, il deltoide nei lanciatori di giavellotto. Inoltre, tra le lesioni tendinee tipiche dei lanciatori è la rottura del tendine lungo il bicipite brachiale, dovuta alla violenta trazione nell'atto del lancio. Problematiche al trochine.

L'**Hockey**³⁹. Veggasi, per maggiori informazioni questo sito Internet: <http://it.wikipedia.org/wiki/hockey>. Sport a squadre che consiste nel far entrare in una porta, difesa da un portiere, un disco, detto "puck" in inglese, (scagliato a ben 300 km/ora) o una palla, trattandoli con una mazza ricurva; può svolgersi su campi differenti, con notevoli varianti anche nelle Regole del Gioco, ad esempio su ghiaccio (l'Hockey sul ghiaccio a Squadre nasce in Canada nel 1860; introdotto in Italia a Venezia e Palermo nel 1907), su pista, su prato (specialità Olimpica). Problematica usuale: frequenti fratture dell'Olecrano. Nell'Hockey a rotelle la traumatologia è la stessa che nell'Hockey sul ghiaccio⁴⁰, a cui si aggiungono le lesioni da mazza (specie la frattura della prima falange del pollice o del primo metacarpo).

Il **Rugby**⁴¹ o la versione molto simile detta **Football Americano**⁴². Approfondibile tramite questa pagina Internet: <http://it.wikipedia.org/wiki/Rugby>. Gioco Sportivo detto anche Palla Ovale o Pallovale che si svolge fra due squadre formate da 15 giocatori ciascuna (11 nel Football Americano), tendenti entrambi a portare il pallone (di forma ovale), giocandolo con le mani e coi piedi, al di là della linea di fondo (meta) che delinea l'area avversaria. Trae il proprio nome dalla città inglese omonima, nel Warwickshire, dove nel 1823 ebbe origine il gioco. Problematiche usuali: tutte quelle degli Sport violenti a contatto totale, con soprattutto Fratture e Slogature, Oto-Ematomi, etc. Le lesioni più frequenti sono le distorsioni, specie quella del collo del piede, causata dal "placcaggio" (dove possono verificarsi anche traumi distorsivi del ginocchio) o dallo scarto improvviso per evitare un avversario. Una lesione che ricorre assai frequentemente è la lussazione anteriore della spalla e anche la frattura delle clavicole. Il Football Americano era assai più feroce e violento di quanto non lo sia al giorno d'oggi: "Nel 19051 a causa del Regolamento ancora rudimentale purtroppo durante le gare morirono 18 atleti e altri 150 restarono feriti: il Football fu denunciato da molti rappresentanti del Congresso Statunitense e dovette intervenire personalmente il presidente della Repubblica Theodore Roosevelt che convocò i Dirigenti delle varie Organizzazioni per imporre la modifica del Regolamento di Gioco" (fonte: http://it.wikipedia.org/wiki/Football_americano).

³⁹Hockey. Veggasi, per maggiori informazioni questi due siti su Internet: http://www.benessere.com/fitness_e_sport/pattinaggio.htm e <http://it.wikipedia.org/wiki/hockey>

⁴⁰Nel pattinaggio i danni maggiori si verificano nella caduta: le lesioni prediligono l'arto superiore e - a seconda dell'entità del trauma - si possono verificare contusioni, distorsioni, lussazioni e fratture. Queste ultime sono le più frequenti e si localizzano prevalentemente al polso, all'avambraccio e al gomito.

⁴¹Rugby. Veggasi, per maggiori informazioni questo sito Internet: <http://it.wikipedia.org/wiki/Rugby>

⁴²Football Americano. Veggasi, per maggiori informazioni questo sito Internet: http://it.wikipedia.org/wiki/Football_americano

Il Baseball o Palla a Base (traduzione letterale dall’inglese). Approfondibile tramite questa pagina Internet: <http://it.wikipedia.org/wiki/Baseball>. Gioco popolarissimo negli Stati Uniti d’America ed oggi praticato in moltissimi altri Paesi (specialità Olimpica). Si svolge sopra un campo sul quale è stato tracciato un rombo (diamante), ai cui vertici sono poste le basi, fra due squadre di 9 giocatori suddivisi in lanciatori, battitori e prenditori; ciascun lanciatore a turno lancia la palla di kapok⁴³ rivestita di cuoio verso il battitore avversario che deve colpirla con una mazza, lanciandola il più lontano possibile, in modo da avere il tempo di raggiungere la base più vicina prima che sia raccolta da un giocatore avversario e rilanciata al proprio compagno già appostato in base. Se la palla giunge al giocatore già in base prima che vi giunga il battitore, questi conquista per la propria squadra un punto. Una partita è composta di 9 riprese dette “inning” durante le quali ciascuna squadra gioca una volta all’attacco ed una volta in difesa. Sollecita in particolar modo le gambe nonché quella parte del corpo usata per battere le palle. Il lanciatore è quello maggiormente soggetto a tale rischio.

Lo Sci (o anche “Schi” e “Sky”, versioni disusate). Approfondibile tramite questa pagina Internet: <http://it.wikipedia.org/wiki/Sci>. La Tecnica dello scivolare sulla neve mediante appunto gli sci, che danno poi il nome allo Sport stesso. Gli sci sono dei pattini per scivolare sulla neve costituiti da una assicella di legno (ora altri materiali), sottile ed elastica, con l’estremità anteriore appuntita e ricurva verso l’alto (detta “spatola”), e provvista al centro di un congegno a scatto (detto “attacco”) per fissarlo allo scarpone. Quello da fondo comporta, a causa della fatica, il forte rischio di slogature della caviglia e/o di lussazione della spalla. Quello da discesa in particolare è controindicato a chi soffre di osteoporosi. In entrambi i tipi, se non si effettua una buona Ginnastica Pre-Sciistica ed un Buon Riscaldamento si va incontro come minimo ai così detti, volgarmente, “strappi muscolari” (che di solito sono semplici distrazioni o stiramenti muscolari). Da valutare bene pure le condizioni del terreno e cioè della neve (se non sciolta, ghiacciata, etc.). Problematiche usuali: fratture del femore, della tibia e della gamba, lesioni del ginocchio (strutture capsulo legamentose quali menischi, Legamento Crociato Anteriore e legamento collaterale mediale), della cresta tibiale, della spalla (distorsione di spalla, lussazione scapolo omerale), del polso (distorsione radio carpica, distorsione della metacarpo falangea del primo dito, frattura di polso, frattura di scafoide), del cranio e rachide cervicale (traumi cranici commotivi e non commotivi, distorsione del rachide cervicale), Sindrome di Trillat. Lo Sci Nordico provoca solo lesioni capsulo-legamentose. Mentre nello Sci Alpino è alto il numero delle fratture a carico delle gambe specie a livelli della tibia e del perone a causa dello scarpone alto l’osso si rompe all’altezza del bordo della tomaia. Sono inoltre, frequenti le lesioni capsulo-legamentose a carico dell’articolazione del ginocchio e la lussazione della spalla.

Il Pallavolo (o anche “Palla a volo” o “Volley”, versione abbreviata di “Volley-Ball” e la versione ridotta detta “Minivolley”). Approfondibile tramite questa pagina Internet: <http://it.wikipedia.org/wiki/Pallavolo>. Sport che si svolge fra due squadre di sei giocatori cadauna che si rilanciano un pallone di cuoio sopra una alta rete verticale sollevata dal suolo. Lo Sport del pallavolo è nato il 1895 in America, creato dal Prof. William MORGAN, Insegnante di Educazione Fisica in un Collegio del Massachusetts. MORGAN tiene l’anno successivo una prima Conferenza divulgativa sul gioco a Springfield. Nel 1918 la pallavolo viene introdotta in Italia dalle Truppe Americane venute per combattere al Nostro fianco e nel 1933 abbiamo il Primo Campionato Nazionale. Nel 1942 muore Sir William Morgan, ideatore e realizzatore del gioco e nel 1945 il gioco viene presentato al Comitato Olimpico Nazionale Italiano. Fra gli inconvenienti maggiori le così dette

⁴³ Kapok. Detto anche Capoc o Capok. Bambagia che riveste internamente le capsule del frutto di varie piante tropicali delle Bombacee, usata specialmente per imbottiture (voce malese).

“dita da Pallavolo” e cioè il “distacco del tendine estensore dell’ultima falange estensore falange media”, distorsioni e lussazioni delle dita e le patologie a livello del nervo sopraspinato (la così detta “spalla del pallavolista”), quel forte dolore che impedisce il corretto movimento della schiacciata. Il movimento di battuta e attacco, infatti è uno dei più lesivi in assoluto per l’articolazione della spalla. quel bel gesto atletico in extrarotazione che permette di attaccare in diagonale stretto(o strettissimo) nonostante la rincorsa in parallelo ha la brutta tendenza a mettere in crisi la spalla dell’atleta. Il dolore più evidente può manifestarsi sull’inserzione del sovraspinoso (o sovraspinato che dir si voglia) ma anche, e non meno doloroso, nella parte anteriore della spalla all’altezza del capolungo del bicipite....anche se le patologie correlate sono veramente tante. Il movimento in sè è lesivo e riguarda anche i lanciatori di giavellotto, gli atleti del Baseball, del Tennis, della Pelota Basca, etc. Le lesioni sono del tutto simili a quelle della Pallacanestro. Frequenti sono le distorsioni del ginocchio con o senza compromissione dei legamenti collaterali; queste lesioni sono favorite dall’aderenza e dall’attrito delle calzature sul terreno di gioco. Spesso inoltre, ai giocatori può accadere di slogarsi una caviglia in seguito a un’errata caduta dopo un salto in elevazione. Lesioni tipiche di questo sport possono essere considerate quelle delle falangi delle mani, per urto del pallone (soprattutto a carico del 5° dito o della falange basale del pollice). Frequenti è il distacco del tendine estensore della base della falange ungueale in seguito a trauma diretto con il pallone. Sulle problematiche connesse a questo Sport esiste questo libro “*Traumatologia nella Pallavolo. Testo Atlante*” a cura di Andrea Ferretti, con la collaborazione di Angelo De Carli, Paola Papandrea, Michele Fontana e Maria Chiara Vulpiani, Casa Editrice Scientifica Internazionale, Roma, 1996.

Il Paracadutismo. La Tecnica, l’Esercizio la Pratica del lancio, “*Skydive*”, soprattutto dagli aereoplani, con il Paracadute⁴⁴. Sport Affascinante, per via del “*volare*”, l’ideale di Icaro, del fluttuare fra le nuvole ed Estremo per il discorso del vuoto, della adrenalina, etc. Problematiche usuali: ernia del disco (protrusione del disco), discopatie in genere, rottura dei timpani da barotraumi, frattura dell’astragalo del calcagno, della clavicola, morte per decesso all’impatto in caso di non apertura del paracadute. I problemi maggiori si hanno con quelli a calotta, vecchio tipo, con fune di vincolo. Costituiscono controindicazioni per chi intende saltare nel vuoto: cardiopatie di ogni genere, alterazioni delle vie arteriose e venose, patologie gastrointestinali, danni dell’apparato osseo, patologie otorinolaringoiatriche con disturbi dell’equilibrio, patologie neurologiche centrali e periferiche, patologie dell’apparato genito-urinario, soggetti sotto l’influsso di droghe e alcool. Requisiti fisici. Viene richiesto di sopportare 15-20 Kg di attrezzatura, di saper resistere allo *shock* di apertura, di manovrare la vela, di atterrare, di sopportare sbalzi termici di 30 gradi, cambiamenti di pressione e di essere in grado di coprire grandi distanze a piedi. Possono sorgere problemi per chi pesa più di 110 Kg o che si trova in condizioni mediche precarie per l’attività. Chi ha malattie alle vie respiratorie può avere problemi dovuti al cambio di altitudine. Per informazioni sul Paracadutismo nella Storia, è possibile visionare questa bella pagina Internet: <http://www.40piu.org/storia.htm>

Il Nuoto⁴⁵ (e l’Attività Sub-Acquea) ed il **Pallanuoto**⁴⁶. Può essere annoverato fra gli Sport migliori, variando gli stili e le posizioni. Gli antichi Romani avevano per il Nuoto un vero e proprio Culto, fra le varie cose per un discorso di sopravvivenza. “*Neque litteras didicit nec natare*” (non imparò né a

⁴⁴ Paracadute. Dispositivo usato in Aeronautica, in forma di grande ombrellone di tessuto leggero ma resistente, che si apre mediante appositi sostegni, avente lo scopo di frenare la caduta di un corpo lanciato o lanciatosi dall’alto. Veggasi, per maggiori informazioni, la seguente pagina Web: <https://it.wikipedia.org/wiki/Paracadute>

⁴⁵ Nuoto. Per maggiori informazioni veggasi questo sito Internet: <http://it.wikipedia.org/wiki/Nuoto>

⁴⁶ Pallanuoto. Per maggiori informazioni veggasi questo sito Internet: <http://it.wikipedia.org/wiki/pallanuoto>

leggere né a nuotare), con tale definizione il Cittadino Romano della “*Repubblica*” veniva messo al bando dalla vita pubblica in quanto lo si considerava essere nullo ed inservibile alla “*Societas*”. Ciò la dice lunga circa il disprezzo degli antichi Romani per i non nuotatori. Le stesse piscine delle Terme di Roma erano state ideate per Nuoto Ginnastico ed Agonistico, cosa ben diversa dal mero bagno igienico. Il nuoto abilità naturale di certe popolazioni marittime, tra le quali, nel Medioevo italiano, quelle napoletane, veneziane e genovesi, fu così tenuto in Onore che ci furono, nel 1315, a Venezia, le Feste Nautiche, nelle quali si disputavano gare di nuoto. Il Nuoto rappresenta un esercizio completo, utile soprattutto per la resistenza, il così detto, in gergo, “*fiato*”. Eccellente soprattutto in caso di incidenti alle gambe ed ai piedi, come mezzo riabilitativo dell’arto leso. Periodi frequenti, seppure di breve durata, sono senza dubbio da preferire a periodi occasionali ma lunghi e spossanti. E’ in ogni caso controindicato se si soffre di reumatismi, ipertensione, diabete e patologie cardio-vascolari e manca del lato Filosofico/Religioso/Mistico/Meditativo/Spirituale, Mentale e di Auto-Disciplina proprio delle Arti Marziali. Fra gli inconvenienti maggiori: Barotraumi, Congiuntivita da piscina, microtraumi dell’onda, Osteoartrosi da decompressione, Dermatiti dei Nuotatori tipica dei Sommozzatori, lesioni oto-timpaniche o contusioni toraciche e addominali per un errata entrata in acqua. I tuffi danno problemi alla colonna vertebrale e se fatti in acque basse possono far rischiare la paralisi. Nella Pallanuoto si verificano traumi distorsivi della spalla ma in particolar modo sono esposte a traumi le articolazioni interfalangee delle mani. Non sono neppure rari i traumi contusivi del viso (setto nasale, arcate sopraorbitarie, occhio, zigomo e denti incisivi) per colpo diretto inferto nell’atto di contendere il pallone ad un avversario.

Il **Pattinaggio**⁴⁷. Approfondibile tramite questa pagina Internet: <http://it.wikipedia.org/wiki/pattinaggio> . Sport del virtuosismo, dell’eleganza, della coreografia e della velocità, nato per il alcuni nel 1300 per altri verso nella metà del 1500 in Olanda e che si pratica coi pattini, a lamina oppure a rotelle, sopra superfici ghiacciate o su pista. Prima che sport, l’arte del pattino venne dapprima utilizzata non a scopo ludico-ricreativo ma come mezzo di trasporto, soprattutto dai Popoli Nordici, per facilitare il cammino sulle immense distese ghiacciate. I pattini a rotelle sarebbero stati inventati in Olanda verso il 1700 ma la loro diffusione è attribuita all’americano Plimton (1863) che ebbe la geniale idea di sostituire l’unica grande ruota, che si fissava alla gamba mediante una apposita staffa, con 4 paia di ruote gommate. Le gare sono essenzialmente riconducibili alla corsa (pattinaggio di velocità), alla esecuzione di speciali esercizi o figure (pattinaggio artistico) ed alla pratica dello Sport dell’Hockey. Affascinante, sia su rotelle che sul ghiaccio. Fra gli inconvenienti maggiori: moltissime le lesioni post-traumatiche, frequenti fratture dell’olecrano.

Nel Pattinaggio i danni maggiori si verificano nella caduta: le lesioni prediligono l’arto superiore e - a seconda dell’entità del trauma - si possono verificare contusioni, distorsioni, lussazioni e fratture.

Queste ultime sono le più frequenti e si localizzano prevalentemente al polso, all'avambraccio e al gomito. Sulla Traumatologia Sportiva è possibile leggere, su Internet, questo Documento: http://www.benessere.com/fitness_e_sport/traumi_da_sport/

⁴⁷ Pattinaggio. Dal francese “*Patinage*”, derivato di “*Patin*”, pattino. Veggasi, per maggiori informazioni questo sito Internet: http://www.benessere.com/fitness_e_sport/pattinaggio.htm

Edizioni della Editrice Religiosa Cristiana



The

Orthodox Catholic Review

(England, U.K./G.B.).

Tutti i Diritti dell'Opera all'Autore. Diritti ed Usi Riservati.
Citazioni di parti del libro sono permessi citando la fonte.

Regno Unito/Gran Bretagna - 22 Agosto 2018
“The Orthodox Catholic Review”

