

## **La corsa in acqua come mezzo di prevenzione, riabilitazione e riatletizzazione**

**Alfio Cazzetta - Calzetti Mariucci Editori - Luglio 2019**

Questo originale volume riprende ed amplia il capitolo settimo di "Sapersi muovere per mantenere e recuperare la migliore condizione", un ponderoso testo sull'allenamento sportivo, traumi e recupero funzionale sempre dello stesso autore giustamente premiato al 44esimo concorso letterario Coni sezione tecnica.

Come nel precedente saggio si coglie un vasto e lungo lavoro di ricerca nonché l'esperienza pluriennale di un autore che è stato, in Italia, sicuramente un coraggioso pioniere nello sperimentare e proporre il lavoro atletico in acqua già a partire dagli anni ottanta come modalità di recupero post infortunio, di prevenzione e, in parte, come allenamento integrativo. Non a caso Pasquale Bellotti, medico nonché curatore della prefazione non esita a definirlo "uno degli esperti italiani più capaci nell'arte di servirsi dell'acqua per educare, abilitare, riabilitare ed allenare". Un percorso non facile, quello seguito da Alfio Cazzetta, dovendo spesso rapportarsi con i metodi tradizionali adottati da medici e fisioterapisti e, soprattutto, con una diffusa cultura sportiva poco incline alla innovazione in questo campo. Forte però della sua intuizione ha applicato con continuità e convinzione le sue idee adattandole a più atleti di varie estrazioni che, con fiducia, si sono affidati alla sua originale sperimentazione traendone innegabili benefici riconosciuti dai medesimi con preziose testimonianze raccolte nelle conclusioni del testo.

Questo libro esamina la Corsa in acqua da vari profili: tecnici, metodologici rivolgendosi a vari soggetti ed indicando protocolli di esecuzione e metodi supportati da un ricco repertorio di programmi, definiti con puntiglio solo "esemplificazioni" che richiedono, ovviamente, l'indispensabile personalizzazione mirata alle specifiche caratteristiche fisiche e psicologiche del soggetto fruitore. Ed è proprio quest'ultimo aspetto a connotarlo come di particolare valore per il riferimento costante alla persona senza abdicare ai principi che sorreggono l'impostazione del lavoro atletico in acqua. Una nuova ed innovativa prospettiva usufruibile, principalmente, da atleti vittime d' infortuni costretti ad interrompere, anche per lunghi periodi di tempo, il loro percorso di crescita atletica, da fisioterapisti, da medici ed allenatori.

E' innegabile come oggi il modo dello sport sia connotato da elevati livelli prestativi persino tra i cosiddetti amatori, proprio coloro che dovrebbero essere gli interpreti più autentici dello sport e ricercare il solo piacere di praticarlo. Sfortunatamente non è così: si registrano in entrambi gli ambiti sempre più infortuni, sia come numero che come entità talora anche rilevanti con in testa il calcio seguito da pallavolo, basket e judo e le cui cause sono esaminate nel testo. Chi, poi, allena atleti professionisti, di livello o quelli che non lo sono ancora si trova di fronte ad un dilemma etico : applicare carichi di lavoro elevatissimi in termini di qualità e quantità puntando sul fatto che tra i tanti qualcuno sfondi mettendo in conto, sicuramente, il fattore infortuni o, piuttosto, optare per un perseguimento della salute psico fisica dell'atleta prevedendo programmi pur ambiziosi negli obiettivi atletici ma evitando esiziali forzature apportatrici di possibili traumi anche importanti ?

Il testo, seppur in filigrana, appare senz'altro netto al riguardo optando per la seconda ipotesi e si può, senza discussione, ascrivere tra quelli **veramente specialistici**; richiede infatti una attenta lettura essendo, tra l'altro, ricco di indispensabili termini tecnici la cui comprensione richiede una conoscenza non superficiale della materia medica. Chi non è del mestiere potrebbe avere sicuramente qualche difficoltà ma l'impegno per affrontarlo viene ricompensato dal ricevere una

visione della corsa in acqua ricca di applicazioni anche poco immaginabili e annunciate da un sottotitolo accattivante del volume: "Idroterapia e attività integrate per il fitness e lo sport".

Una valida e sicura alternativa per l'atleta infortunato che sarebbe costretto ad un "fermo attività", spesso non breve, a cui viene offerta la chance di perseguire un recupero completo e sicuro in tempi relativamente brevi evitando di fermarsi "troppo a lungo" permettendo di proseguire l'attività sportiva seppur con una modalità diversa. Ma il lavoro in acqua permette, se applicato in modo continuativo, di svolgere, come già accennato, la funzione di prevenire fastidiosi infortuni. Insomma uno strumento efficace per evitare di incorrere in situazioni difficili da gestire sotto il profilo psicologico. Chi ha praticato sport conosce il tormentato convivere per qualche periodo con gli strascichi di un infortunio. L'autore rivendica con chiara consapevolezza il suo personale apporto dato dalla corsa in acqua andando oltre alla sola corsa in acqua alta sperimentata negli Usa nel 1984 e menzionata dalla rivista "The Runner". L'ha arricchita con la riabilitazione, la riatletizzazione, estendendola all'allenamento vero e proprio. Il lavoro in acqua alta, viene definito "l'uovo di Colombo" in quanto, con l'aiuto del galleggiante, si annulla la forza di gravità per cui vengono quasi azzerate le sollecitazioni alle strutture ossee, articolazioni, tendini e legamenti che nella corsa a terra vengono, normalmente, sottoposti a stress continuo. Rappresenta un punto cardine della strategia di recupero di atleti infortunati. Ricorda come Nicotra, sia stato il primo atleta sperimentatore dei suoi metodi; quest'ultimo un autentico talento nazionale nelle siepi, molto dotato ed, al contempo, continuamente bersagliato dalla sfortuna con seriali infortuni piuttosto debilitanti. Altri atleti lo seguirono nel recupero in acqua come calciatori e giocatrici di pallacanestro senza dimenticare le normali persone assistite nel percorso riabilitativo dopo aver subito operazioni agli arti sotto l'occhio esperto di Cazzetta. Un capitolo, il sesto, tratta poi dei lavori in acqua con riguardo agli sport individuali e di squadra come atletica leggera, pallacanestro, tennis ed è particolarmente ricco di "programmi" molto particolareggiati applicati dall'Autore che, come ripetutamente suggerisce, non andranno riproposti "tali e quali" ma, piuttosto, adattati e visti come esemplificazioni da cui prendere spunti operativi.

Il lavoro in acqua offre, ancora, altre applicazioni: può essere esteso al trattamento di parecchie disfunzioni fisiche come obesità, diabete, ictus, anemia, varici, pubalgia. Avviandosi verso la fine delle tante esemplificazioni ed argomentazioni sulla corsa in acqua l'autore non manca di tracciare alcune essenziali linee operative ricordando come sia essenziale disporre di una équipe tecnica per avviare e gestire un qualsiasi programma riabilitativo evitando rapporti conflittuali tra i componenti. Per un percorso riabilitativo suggerisce la presenza di un medico che dovrebbe assumere il ruolo di leader coadiuvato dal tecnico del recupero mentre nel lavoro preventivo o sostitutivo l'équipe dovrebbe assegnare un ruolo preminente al tecnico o preparatore. Il libro si conclude elencando e trattando con dovizia di esemplificazioni i traumi sportivi più frequenti: al piede, ginocchio e spalla con i già ricordati dettagliati programmi di rieducazione visti negli aspetti tecnici e metodologici riservando al medico ed al fisioterapista d'occuparsi delle cure riabilitative. Da apprezzare, infine, l'ampia bibliografia sicuramente un utile strumento per chi vorrà approfondire gli argomenti trattati.

Un bel libro a tutto tondo, stimolante, un mix di pratica e teoria, che apre nuove prospettive al mondo dello sport e non solo. Insomma l'acqua alta e bassa è la vera protagonista delle sue 273 pagine.

Pinerolo 20 Gennaio 2020