

Indice

p.	13	Presentazione di Enrico Castellacci
	17	Prefazione di Fabrizio Perroni
19		Capitolo 1
		<i>Encefalopatia traumatica cronica e rischi neurotraumatologici. Evidenze, anatomia, storia e prevenzione</i>
	1.1.	Introduzione, 19
	1.2.	Trauma cranico nello sport, 20
	1.3.	Anatomia cerebrale e aree vulnerabili ai traumi, 22
	1.4.	Storia dell'encefalopatia traumatica cronica (CTE), 24
	1.5.	Meccanismi fisiopatologici della CTE, 25
	1.6.	Prevenzione e raccomandazioni, 26
31		Capitolo 2
		<i>Colpi di testa nel calcio. Dinamiche biomeccaniche, rischi cerebrali e approccio modellistico</i>
	2.1.	Introduzione: il colpo di testa tra tecnica e salute, 31
	2.2.	Il modello UCDBTM come strumento per l'analisi del danno cerebrale, 32
	2.3.	Dinamiche del colpo di testa: accelerazioni, forze di taglio e metriche di rischio, 33
	2.4.	Risultati preliminari e osservazioni sul campione, 35
	2.5.	Conclusioni, 36

- p. 39 Capitolo 3
Proposta operativa 1. Eliminazione calcio d'angolo e divieto di colpire di testa in area di rigore nelle leghe giovanili (fino ai 13 anni) e dilettantistiche
 3.1. Sicurezza e prevenzione: le lezioni dagli altri sport, 39
 3.2. Calcio giovanile e rischio cranico: un nuovo approccio normativo, 41
 3.3. E per i professionisti? Meno minuti, più sicurezza, 45
 3.4. Non solo colpo di testa, 46
- 49 Capitolo 4
Focus su una parte della proposta operativa 1. Divieto di colpire di testa in area di rigore fino ai 13 anni
 4.1. Un cambiamento di paradigma, 49
 4.2. Un cervello in via di sviluppo è un cervello vulnerabile, 50
 4.3. Non serve una commozione per parlare di danno, 50
 4.4. I dati epidemiologici invitano alla prudenza, 51
 4.5. Le risposte delle federazioni calcistiche internazionali, 52
 4.6. Una proposta concreta: vietare fino ai 13 anni, 52
 4.7. Confronto con il modello scozzese, 53
 4.8. Considerazioni conclusive, 53
- 57 Capitolo 5
Proposta operativa 2. Utilizzo del paracenti
 5.1. Il paracenti nel contesto della prevenzione nel calcio, 57
 5.2. Benefici biomeccanici e psicologici del paracenti, 58
 5.3. Il paracenti come strumento neuromuscolare attivo, 59
 5.4. La percezione soggettiva dell'uso del paracenti, 60
 5.5. Un percorso educativo per una protezione efficace, 60
 5.6. La necessità di un approccio interdisciplinare, 62
- 65 Capitolo 6
Proposta operativa 3. Propriocezione, tempi di reazione e progressione del colpo di testa
 6.1. Dal sentire al fare: la propriocezione come matrice del gesto sportivo, 65

	6.2. Il colpo di testa comincia dai sensi: percorsi propriocettivi per i giovani calciatori, 67
	6.3. I tempi di reazione (RT): un vantaggio anche per la prevenzione?, 79
p. 83	Capitolo 7 <i>Proposta operativa 4. Il ruolo del rafforzamento cervicale nella prevenzione dei traumi cranici</i> 7.1. Un approccio sinergico: rafforzamento del collo e dispositivi protettivi, 83 7.2. Approccio cinesilogico per la prevenzione dei traumi da impatto, 86
93	Capitolo 8 <i>Proposta operativa 5. Monitoraggio e prevenzione dei traumi cranici nello sport. Il ruolo del biostatistico</i> 8.1. Sorveglianza sistematica degli impatti cranici e banche dati: necessità e razionale scientifico, 93 8.2. Competenze e funzioni del biostatistico nello sport, 95 8.3. Proposta di una “Commissione Nazionale Trauma Cranico Calcio (CNTCC)”, 97
101	Conclusione
111	Postfazione di Italo Cucci
115	Bibliografia