

Efficacia di un protocollo preventivo con l'utilizzo del tappeto elastico Rebound® in giovani calciatori

M.Panebianco¹, A.Cattozzo PhD²

1) Preparatore atletico C.S Porta Romana, Firenze.

2) Sezione Analisi e Sviluppo della Prestazione AIPAC, Firenze.

INTRODUZIONE

L'importanza della prevenzione in ambito sportivo è sempre oggetto di discussione scientifica. Nei giovani in particolar modo si evidenzia una necessità educativa che può aiutare l'atleta a dedicare tempo alla cura preventiva. Scopo dello studio è di valutare l'efficacia di un protocollo di lavoro preventivo svolto prima degli allenamenti grazie ad esercizi effettuati con il tappeto elastico Rebound®.

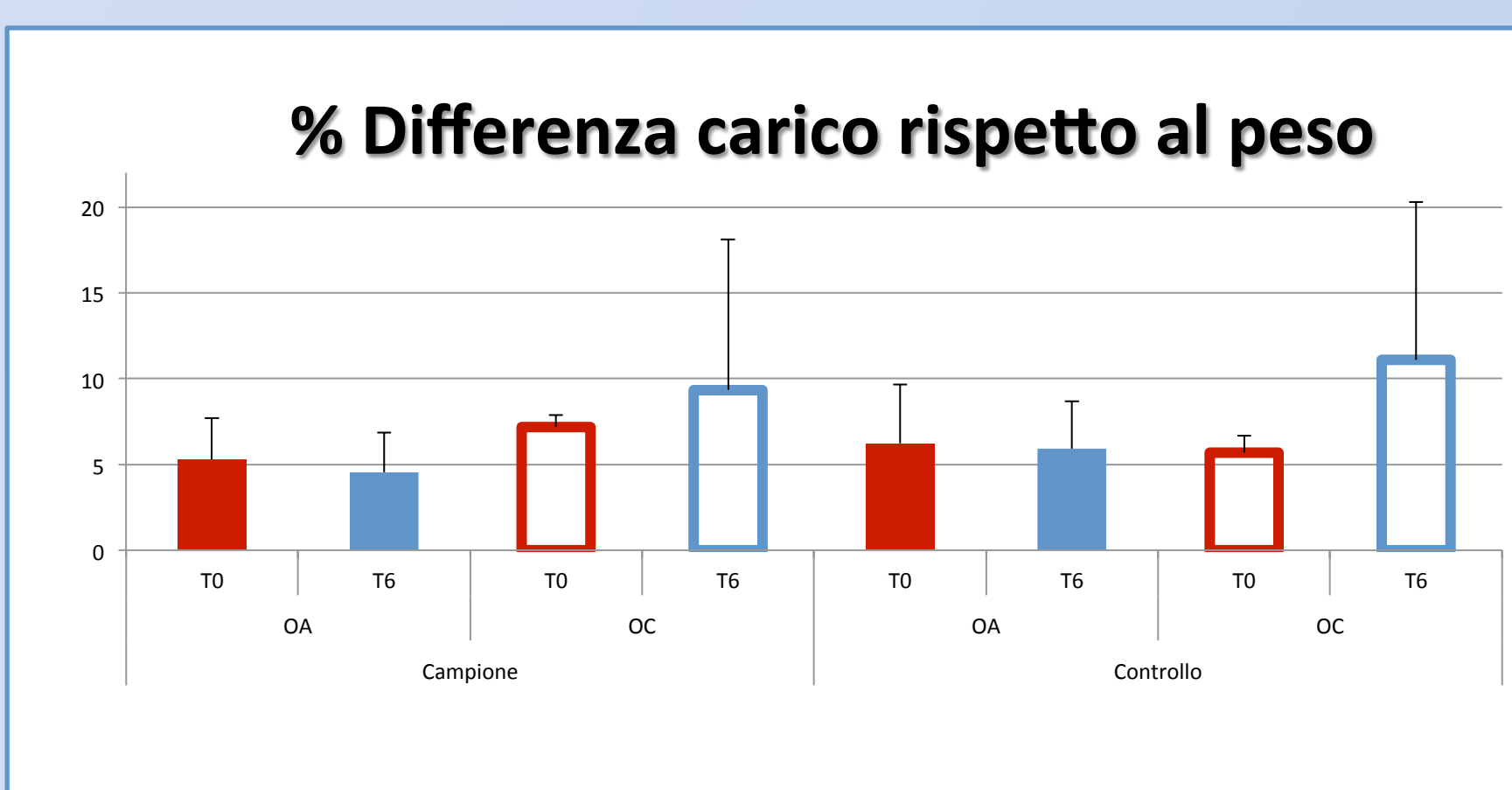
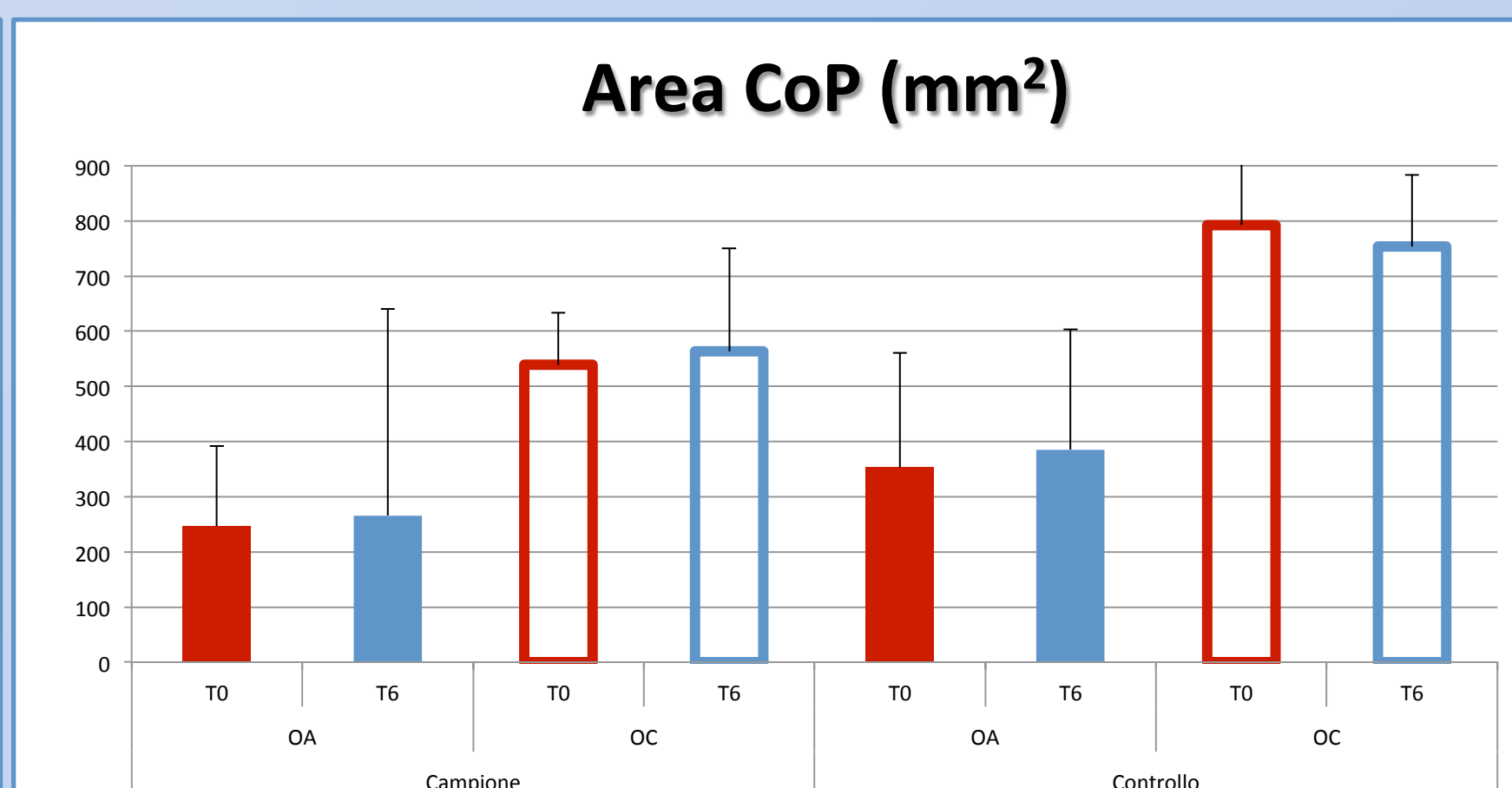
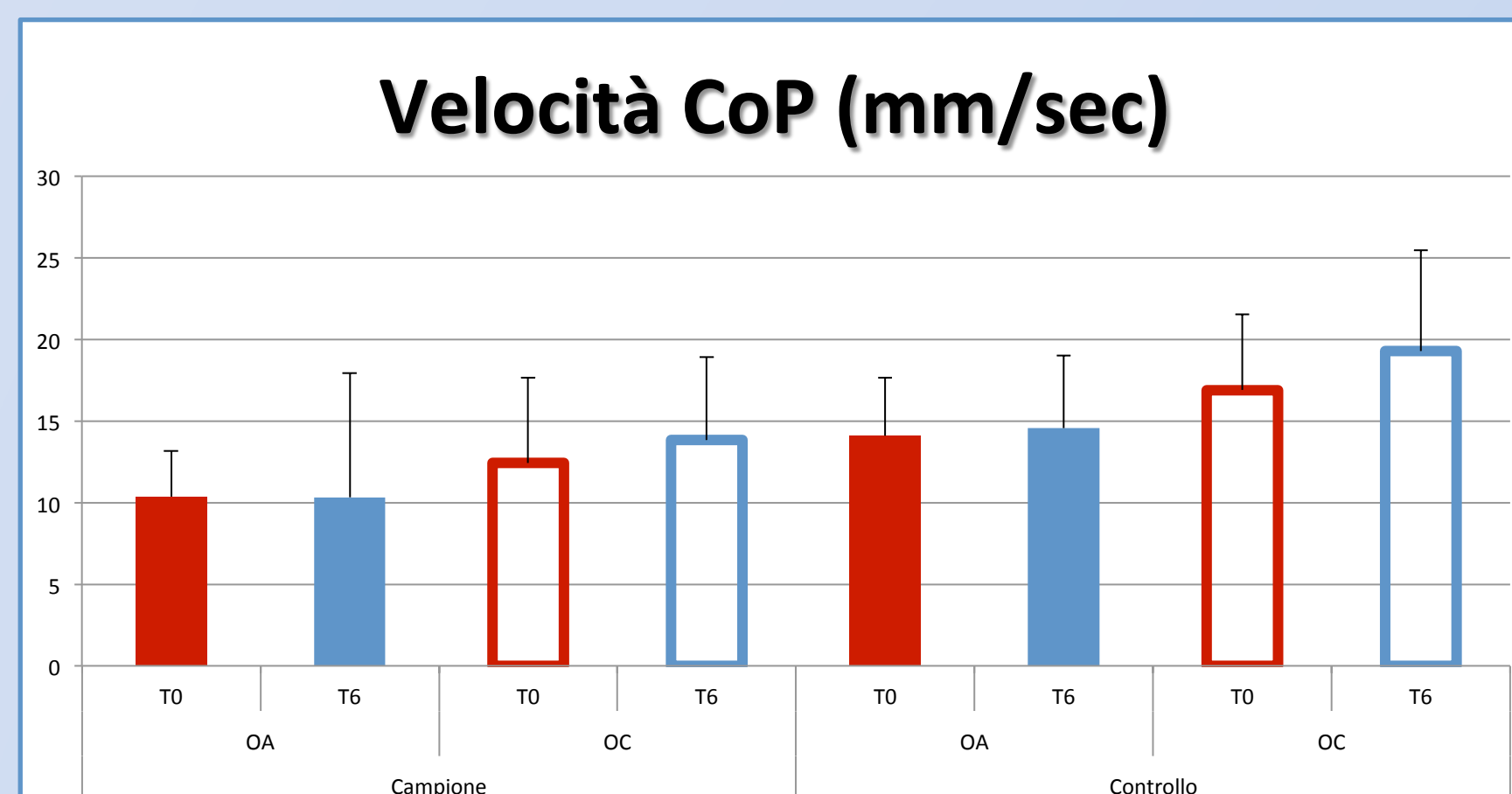


MEZZI E METODI

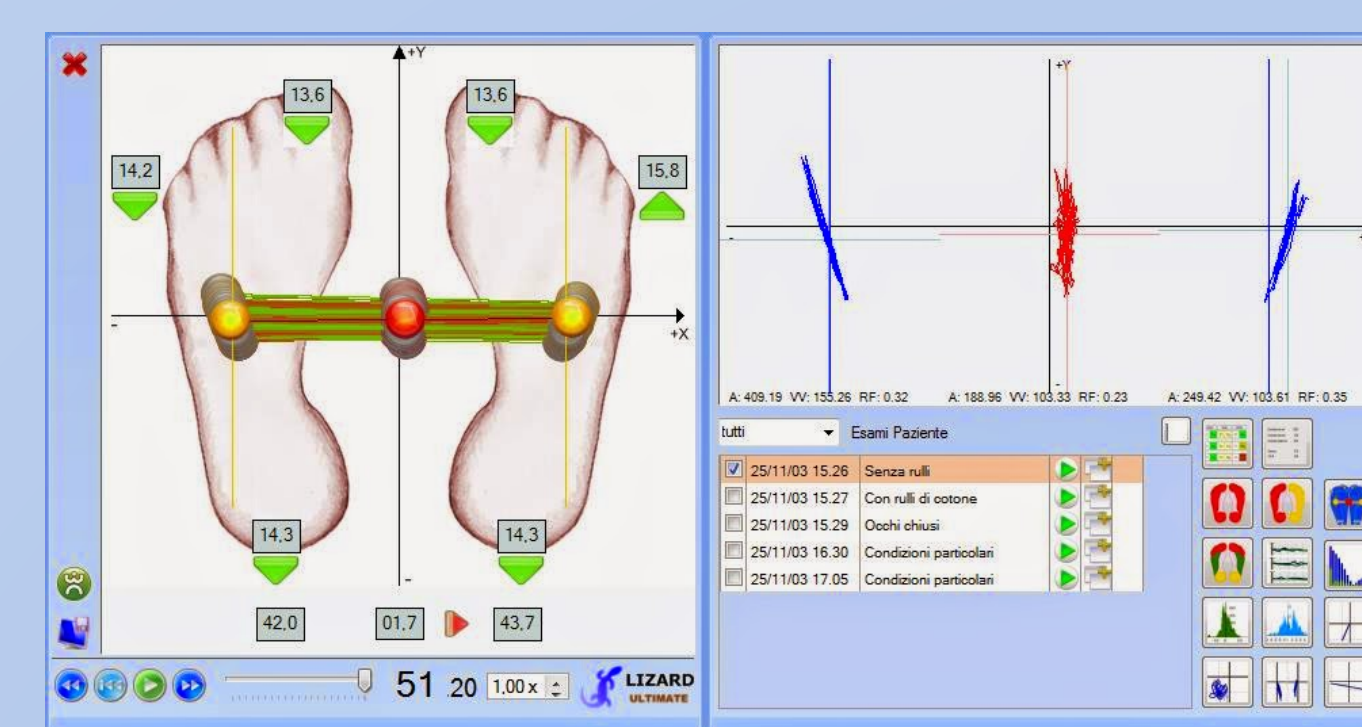
Uno studio di 6 settimane (test iniziale, T0) - (retest, T6): è stato svolto da 18 giocatori appartenenti alla stessa squadra (età=13; peso= 47,25,8 kg; altezza=156,46,1cm; BMI=19,21,9) suddivisi in un gruppo campione (n=8) e in un gruppo controllo (n=10). Il protocollo di allenamento utilizzato prima di ogni allenamento: andature sulle punte e sui talloni ad occhi aperti (OA) e occhi chiusi (OC), appoggio monopodalico di 30" su Rebound®, skip e saltelli laterali con arresto di 2" monopodalico sui Rebound® per un totale di 15' a seduta (totale 12). Sono stati effettuati misure antropometriche e test su pedana Lizard® in condizioni OA e OC. Per le due condizioni sono state prese in esame le medie dei valori di: Area CoP (mm²), Velocità CoP (mm/sec) e la differenza % di distribuzione del carico rispetto al peso (Diff. % peso) al tempo T0 e T6.

DISCUSSIONI

I risultati mostrano come non ci siano miglioramenti su parametri legati alla stabilità, che con molta probabilità necessitano di un tempo maggiore di adattamento all'allenamento specifico svolto. I dati di "Diff.%peso" indicano come l'allenamento preventivo aiuti a mantenere e talvolta migliorare la distribuzione del carico sui due arti. Infatti il gruppo controllo va incontro ad un marcato peggioramento al tempo T6, in particolare nella condizione "OC".



Gruppo	Condizioni	Tempo	Velocità CoP (mm/s)	Area CoP (mm²)	Diff. % peso
Campione	OA	T0	10,37±2,79	246,81±144,58	5,29±2,43
		T6	10,33±7,61	266,02±374,76	4,55±2,31
	OC	T0	12,44±5,22	539,31±94,32	7,18±0,71
		T6	13,84±5,07	563,64±137,02	9,33±3,77
Controllo	OA	T0	14,10±3,57	352,75±208,83	6,22±3,44
		T6	14,57±4,44	385,57±218,54	5,91±2,76
	OC	T0	16,89±4,65	792,40±177,23	5,69±0,97
		T6	19,30±6,13	753,70±129,80	11,10±9,20



CONCLUSIONI

Esercizi di prevenzione svolti prima dell'allenamento con l'utilizzo di tappeti elastici Rebound® aiutano a migliorare il proprio schema posturale. Per riscontrare miglioramenti anche sul piano della stabilità sono necessarie ulteriori ricerche, interessante sarebbe la valutazione dopo una intera stagione agonistica.