

RICERCA:

Parte delle ricerca si è soffermata sull'analisi del cambio di senso e sui possibili miglioramenti del tempo impiegato nella navetta (15+15 m) e nell'inversione in 1 m, inoltre, sono stati valutati gli angoli busto-terreno del calciatore prima e dopo un trattamento di sensibilizzazione corporea attraverso la digitopressione Shiatsu.

SOGGETTI:

I soggetti che hanno preso parte alla ricerca sono stati 6 calciatori di livello dilettantistico che militano in squadre della regione Lazio con un'età media di 15 anni.

STRUMENTI:

Gli strumenti utilizzati nella ricerca sono stati la videocamera CASIO FH20 e il programma KINOVEA per la video-analisi del cambio di senso.

METODO CIECO:

Nel protocollo di lavoro, sono stati formati due gruppi (A e B), e per eliminare un possibile effetto Placebo, i soggetti testati non erano a conoscenza del trattamento a cui venivano sottoposti.

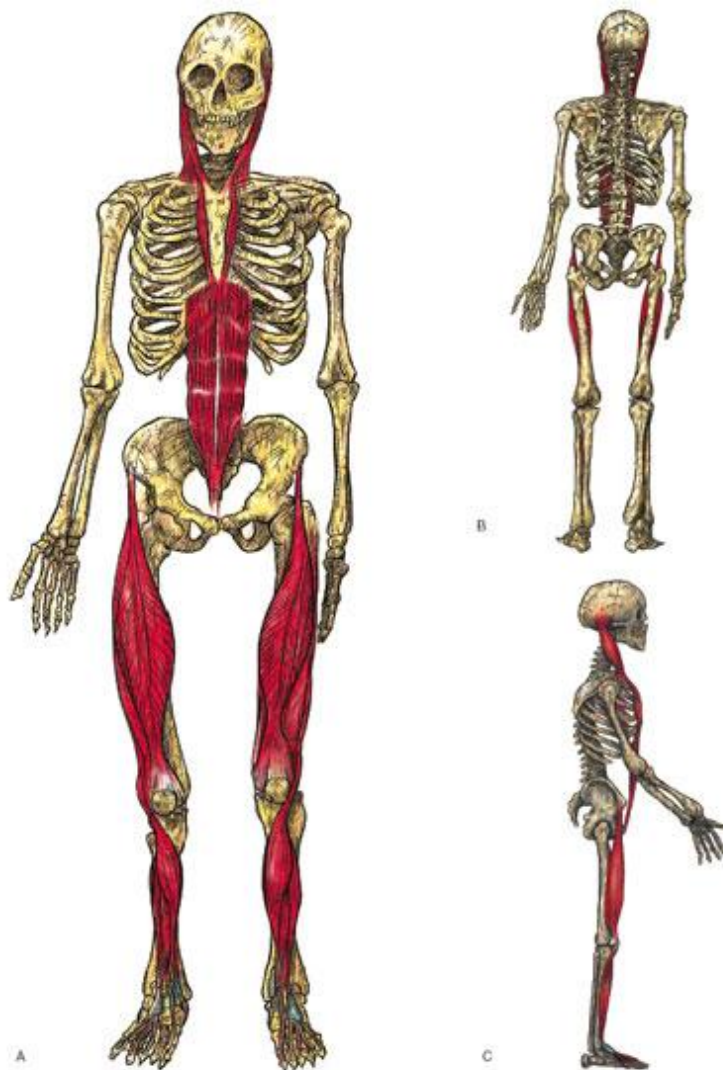
Nel 1° incontro è stato somministrato al gruppo A un trattamento Shiatsu "Vero" di 25 minuti circa, mentre al gruppo B un trattamento "Falso". Nel secondo incontro i trattamenti sono stati invertiti.

Per quanto riguarda il trattamento "Falso", è stata eseguita una falsa procedura di digitopressione (trattamento in aree adiacenti agli agopunti e in prossimità del meridiano).

MERIDIANO DI STOMACO PER IL TRATTAMENTO DI SENSIBILIZZAZIONE CORPOREA:

La Linea Superficiale Frontale (LSF):

La LSF connette l'intera superficie anteriore del corpo dalla punta dei piedi ai lati del cranio in due parti (dalle dita dei piedi alle pelvi e dalle pelvi alla testa) che, quando i fianchi sono estesi come accade nella postura eretta, funzionano come una linea continua di miofascia integrata.



La funzione posturale peculiare della LSF è di bilanciare la Linea Superficiale Posteriore (LSP), e di fornire un supporto tensivo dall'alto per sollevare quelle parti dello scheletro che si estendono oltre la linea gravitaria (pube, gabbia toracica e cranio).

La miofascia della LSF mantiene anche l'estensione posturale delle ginocchia. I muscoli della LSF sono pronti a difendere le parti soffici e sensibili che adornano la superficie frontale del corpo umano, e la forza tensiva della miofascia della LSF protegge i visceri della cavità ventrale.

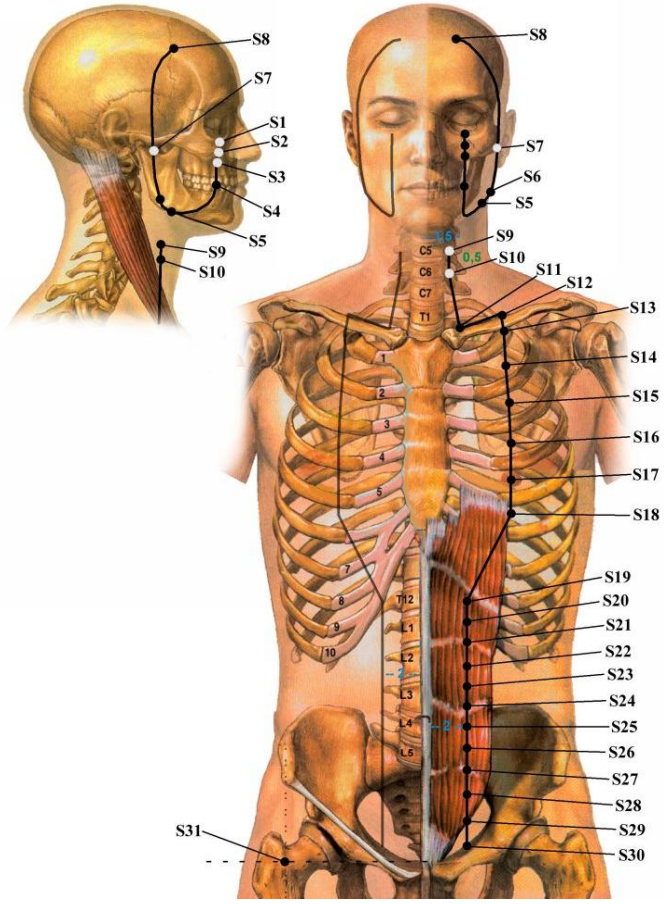
La LSF comincia sulla punta delle dita dei piedi. Con il principio fasciale "tutto-connette-tutto", la LSF tecnicamente si unisce con la LSP attraverso il periostio intorno alle punte delle falangi dei piedi, ma non c'è un "gioco" rilevabile in questa connessione.

Funzionalmente si oppongono l'una all'altra, con la LSP responsabile della flessione delle dita dei piedi, e la LSF che si prende carico dell'estensione delle stesse, e così via su per il corpo (più praticamente, in termini posturali, i dorsiflessori agiscono per limitare il complesso tibia-fibula dall'andare troppo indietro, e i flessori plantari prevengono l'andare troppo in avanti).

La funzione principale di movimento della LSF è di creare flessione del tronco e delle anche, estensione delle ginocchia e dorsiflessione dei piedi. La necessità di creare immediati e forti movimenti di flessione nelle varie articolazioni richiede che le porzioni muscolari della LSF contengano un'alta proporzione di fibre muscolari a contrazione veloce.

Il gioco intermedio tra la LSP, in cui predomina l'orientamento sulla durata, e la LSF, altamente reattiva, può essere visto nella necessità di contrarre una linea quando l'altra è allungata. Comparando la LSF ai percorsi energetici, il meridiano interessato è quello di Stomaco (S).

Tav.4 - IL CANALE DELLO STOMACO



Tav. 5 - IL CANALE DELLO STOMACO

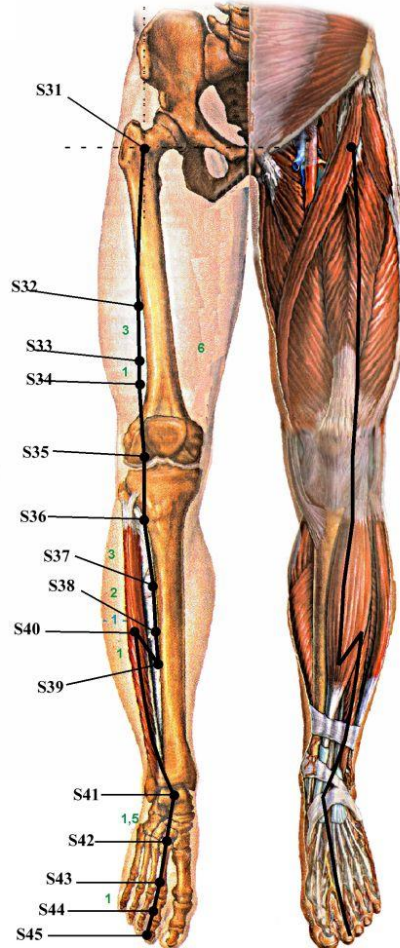


Tabella delle medie dei 6 calciatori (angoli busto/terreno nell'arrivo-frenata-ripartenza):

Parametri:	Media e dev.st. angoli	Media e dev.st. angoli	Differenza angoli (%)
	Arr-Fre-Rip Pre-Tratt.	Arr-Fre-Rip Post-Tratt.	
Angoli busto/terreno Tratt. Vero	126° ± 11,91 arr 114° ± 8,96 fre 130° ± 11,34 rip	134° ± 10,33 arr 120° ± 17,14 fre 136° ± 10,41 rip	8° (6%) 6° (5,7%) 6° (4,4%)
Angoli busto/terreno Tratt. Falso	124° ± 12,83 arr 113° ± 7,88 fre 129° ± 10,03 rip	123° ± 11,81 arr 116° ± 10,56 fre 134° ± 4,94 rip	-1° (-0,8%) 3° (3%) 5° (3,5%)

Tabella delle medie dei tempi d'inversione dei 6 calciatori:

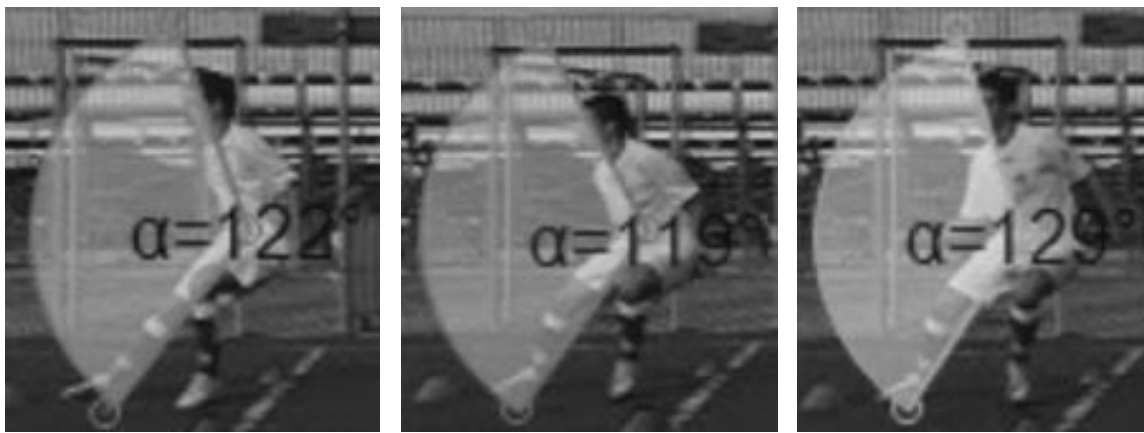
Parametri:	Media in sec e dev.st Pre-Tratt.	Media in sec e dev.st. Post-Tratt.	Differenza in sec (%)
	T inversione in 1 m Tratt. Vero	0,766 ± 0,155	
T inversione in 1 m Tratt. Falso	0,725 ± 0,092	0,701 ± 0,138	0,024 (3,36%)

CONCLUSIONI:

Dalla video-analisi effettuata, si evidenzia l'importanza del Core nella tenuta del busto durante il cambio di senso. Si può notare dalle figure sottostanti come un tronco basculante (vedi l'angolo chiuso durante la frenata nella figura B), provochi un aumento dei tempi d'appoggio durante l'inversione.

Anche se il trattamento digitopressorio ha sensibilizzato in minima parte il Core, si pensa che un ciclo di trattamenti e di potenziamento funzionale su questo complesso durante il periodo di preparazione, possa produrre risultati soddisfacenti.

Figura A (Core in tenuta)

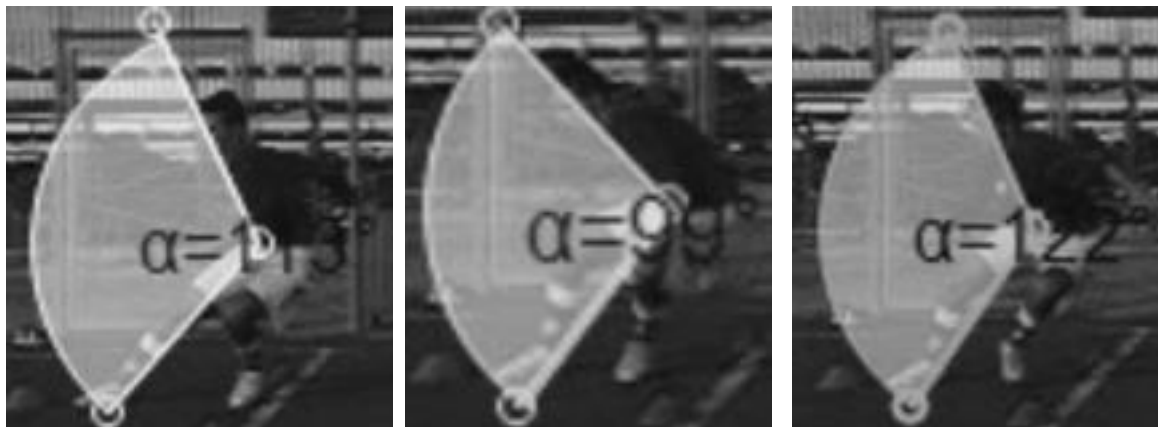


arrivo 122°

frenata 119°

ripartenza 129°

Figura B (Core basculante)



arrivo 113°

frenata 99°

ripartenza 122°

A cura di:

Christian Casella