



1° Workshop di aggiornamento “La riabilitazione in acqua dello sportivo”

corso teorico-pratico

*progettazione e coordinazione: dott. Piero Benelli – prof.
Piero Pigliapoco*



Nuove metodiche di lavoro in acqua



Anche in questo campo vi è stata un'evoluzione naturale da una applicazione spesso acritica di modalità di lavoro tipiche dei percorsi riabilitativi a secco a proposte sempre più specifiche e adattate all'ambiente ed agli effetti che esso provoca sull'organismo





→ **Seduta per il miglioramento della propriocettività degli arti inferiori**

- 5'-10' Riscaldamento (Corsa, movimenti gambe e braccia, nuoto, pedalate in acqua, etc.)
 - 5'-10' stretchin' in acqua
 - Lavoro con attrezzi sui movimenti del piede e degli arti inferiori, alternandoli (uso di tavolette, normali e specifiche, singole e doppie; uso di tondoludo o di altra attrezzatura)
 - Andature diversificate (camminata rollata, sull' avampiede, sui talloni, etc.) variando senso, direzione, posizioni delle braccia, ampiezza e frequenza del passo, etc.
 - Corsa in acqua bassa con variazioni di pendenza, possibilmente di fondo, di intensità, di direzione e senso
 - Lavoro su tappeti (camminata e corsa)
 - 5' Cool-down (allungamento, mobilizzazione, rilassamento)
-



b



Capacità e gesti tecnici specifici



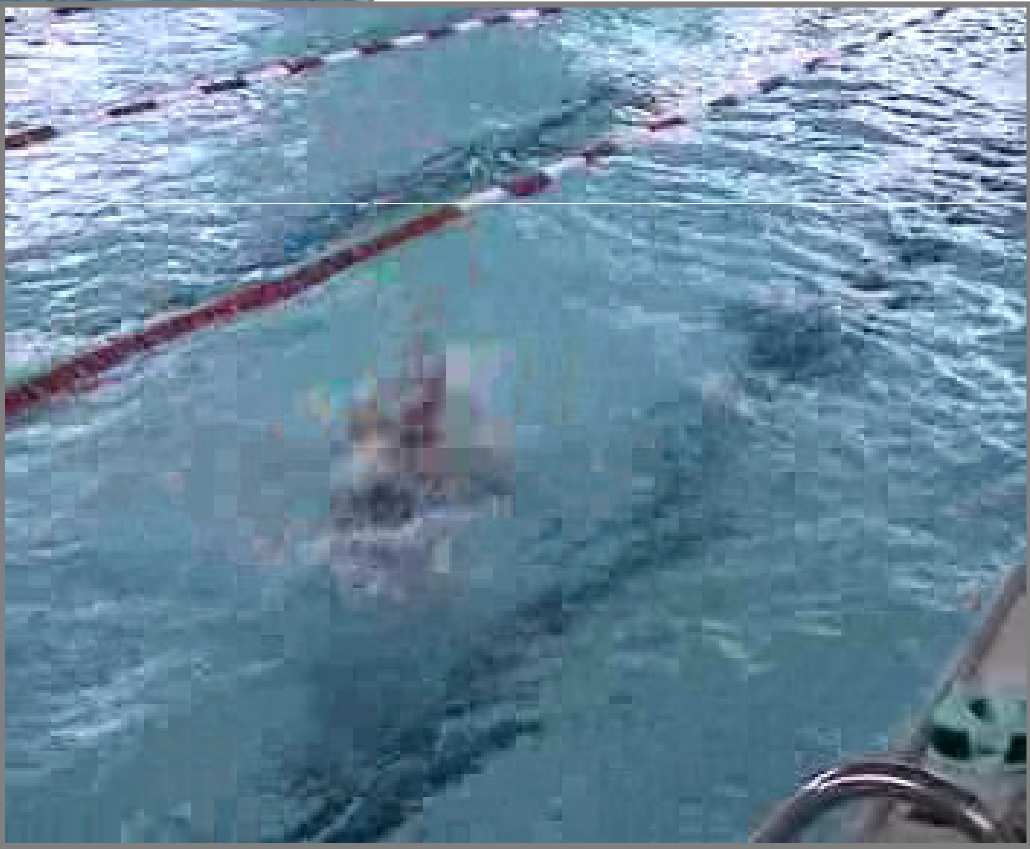
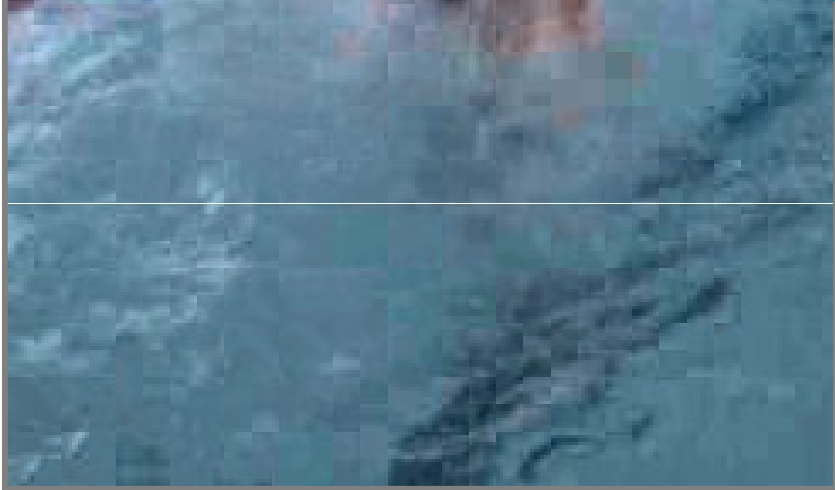
- Salto
- Pliometria
- Velocità
- Forza
-

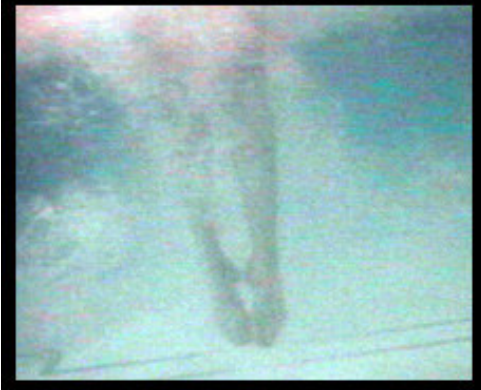




Alcuni lavori documentano miglioramenti di alcune capacità fondamentali in molti sport (forza, anche in aspetti specifici e selettivi: Stemm, 1995; flessibilità articolare) dopo l'effettuazione di programmi di esercitazioni in acqua.









Possibili spunti per la ricerca applicata:



Ricerche sugli astronauti (Newman, 1993 e 1997, Moving through fluids/Human locomotion and workload for simulated lunar and martian environments)



Possibili spunti per la ricerca applicata:

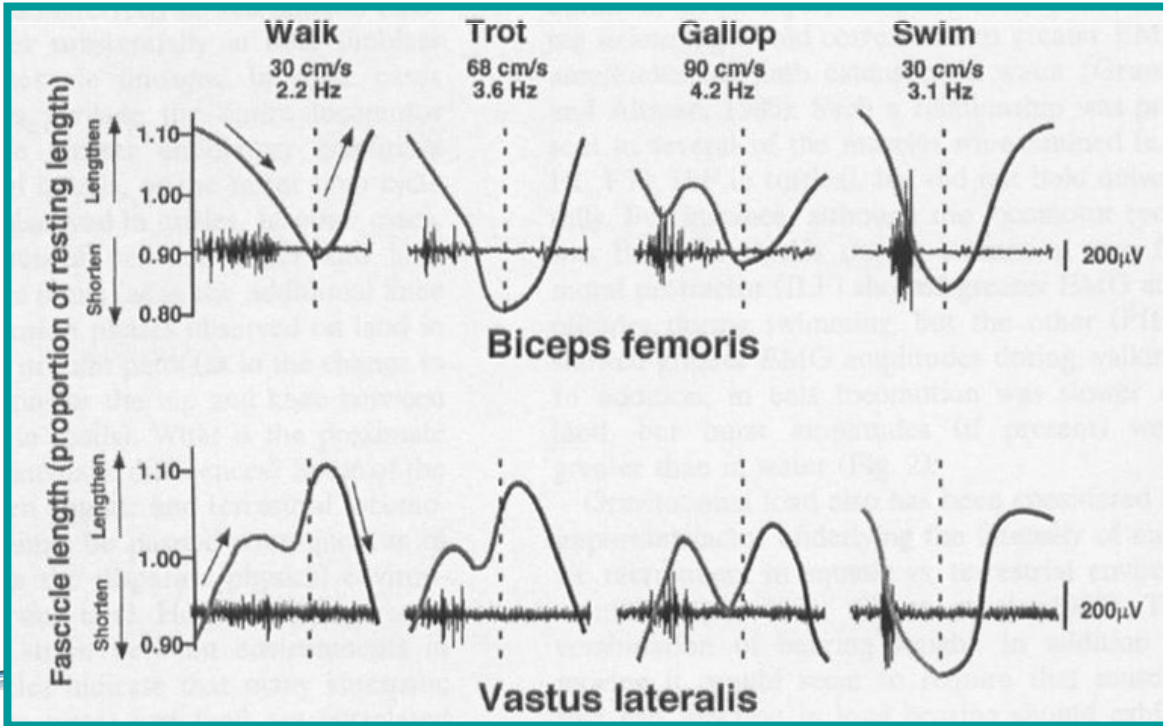
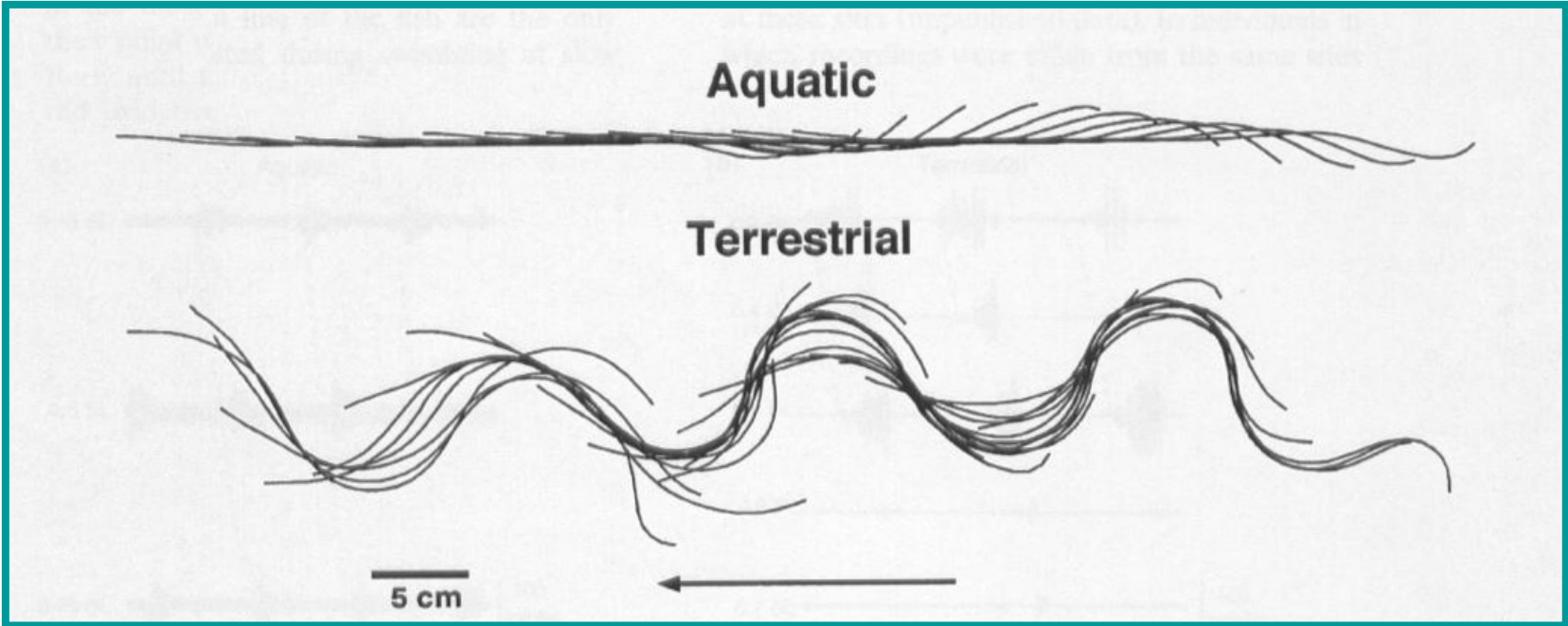


Ricerche su altri animali vertebrati:

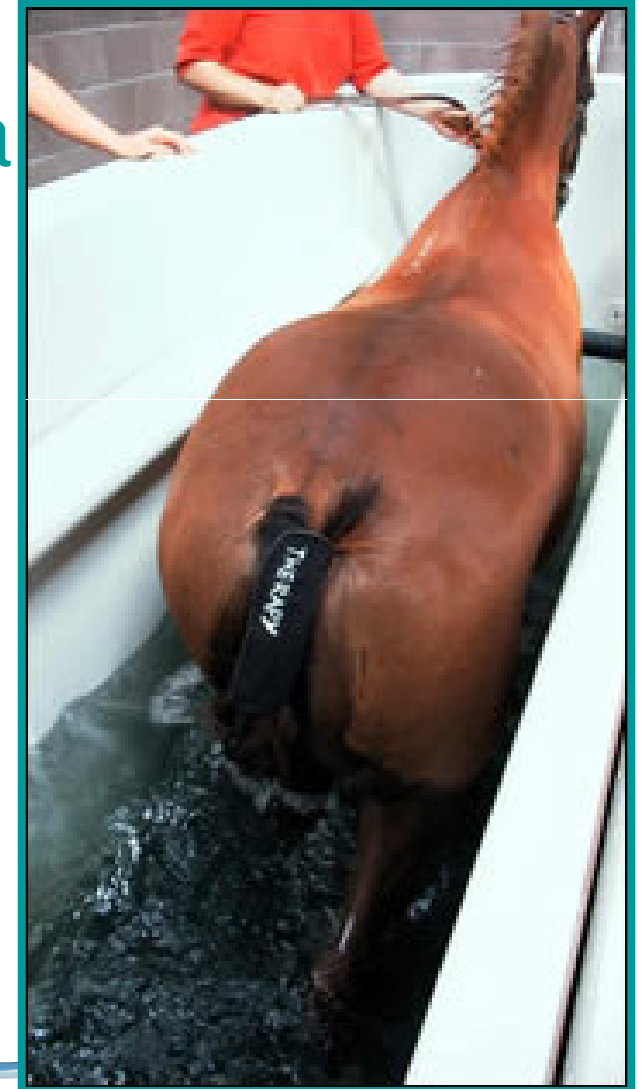
Gillis, 2001

“How muscles accommodate movement in different physical environments: aquatic vs. terrestrial locomotion in vertebrates”





Lindner, 2003 – Voss, 2002:
Studi sugli adattamenti
fisiologici nel lavoro su
treadmill acquatici in cavalli da
corsa



Conclusioni - 1



Nel quadro della crescente diffusione della pratica motoria in acqua ai fini riabilitativi, uno dei messaggi che riteniamo più importanti per un utilizzo efficace e adeguato di questa attività è quello della “diversità” di questo elemento in relazione alla condizione terrestre; fare lo stesso movimento nelle due situazioni (terra / acqua) può essere decisamente “diverso” dal punto di vista biomeccanico, fisiologico, bioenergetico



Conclusioni - 2



Conoscere e tenere conto, nella pratica applicativa del lavoro in acqua, di questa “diversità” è particolarmente importante per una maggiore efficacia delle proposte riabilitative. La ricerca del settore dovrebbe quindi muoversi in questo senso, utilizzando sia l’esperienza diretta quotidiana (sensazioni e percezioni dei soggetti nelle varie situazioni, riscontri diretti nel percorso riabilitativo) sia la ricerca di laboratorio con l’utilizzo di tecnologie e metodiche finalizzate (analisi del movimento, elettromiografia, attrezzature specifiche).



Conclusioni - 3



La sfida quindi è quella di validare e codificare linee guida e protocolli specifici per il lavoro in acqua dello sportivo, che tengano conto delle diverse caratteristiche di atleti e discipline; tutto questo in un contesto estremamente flessibile e stimolante difficilmente riscontrabile in altri settori.



Grazie



www.waterlab.it

