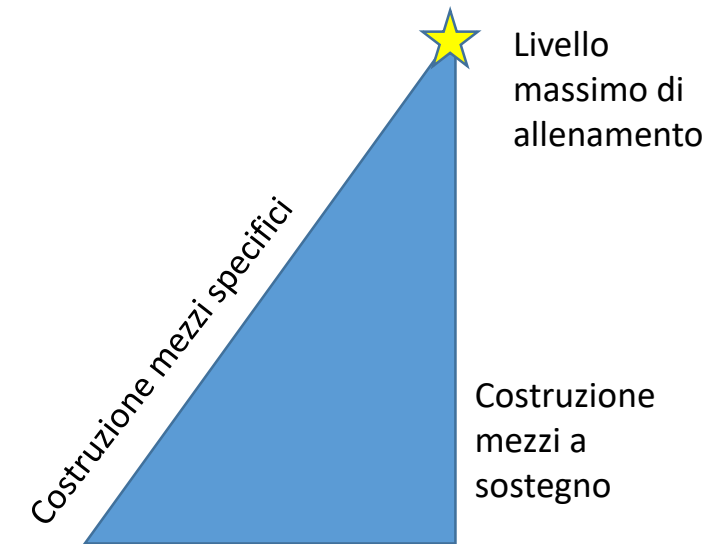
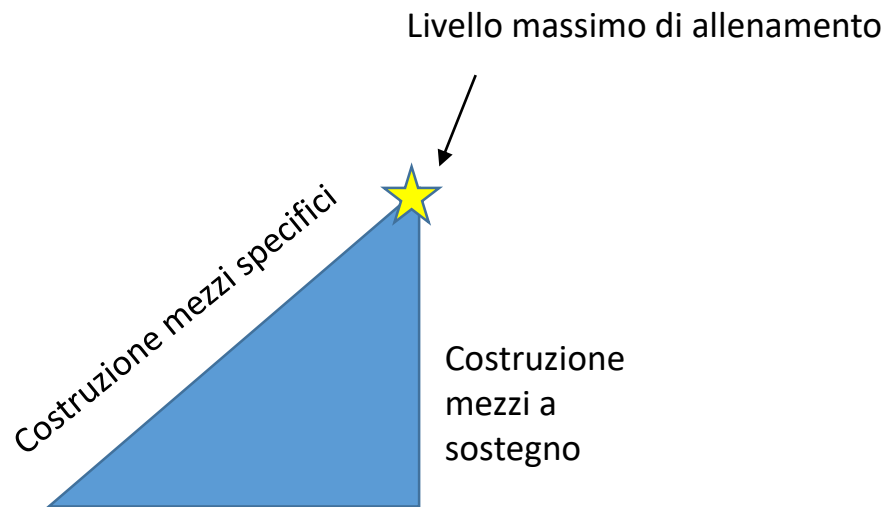
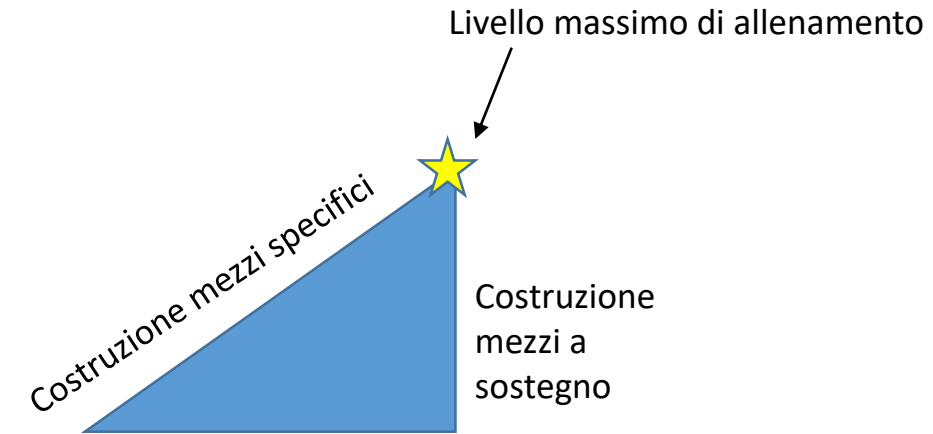
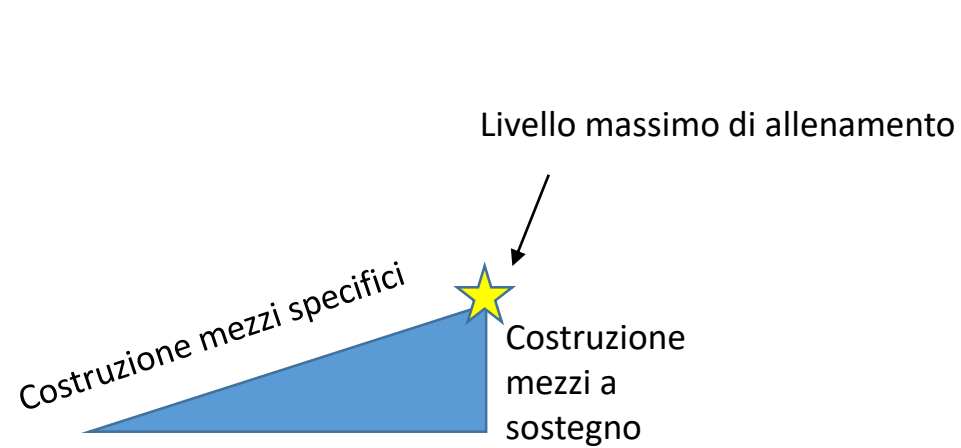


Equilibrio tra postura e performance nella crescita del giovane marciatore: l'esperienza con Simona Bertini



Luca Montoleone

Costruzione fisica di un atleta negli anni

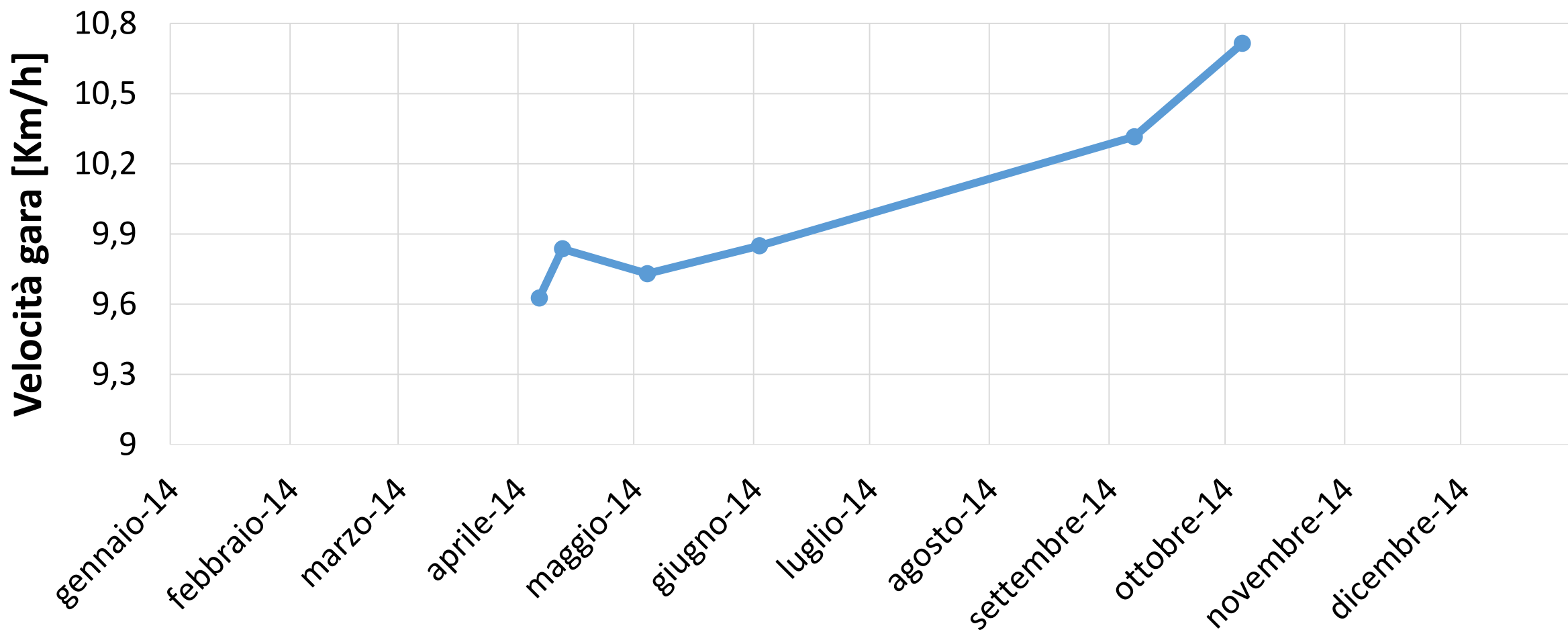


Agenda

- Il punto di partenza
- La crescita dell'atleta e comparsa delle problematiche posturali
- La prima fase di analisi e contenimento delle problematiche posturali
- L'attenuazione delle problematiche e crescita della performance
- Una possibile strategia per continuare a crescere

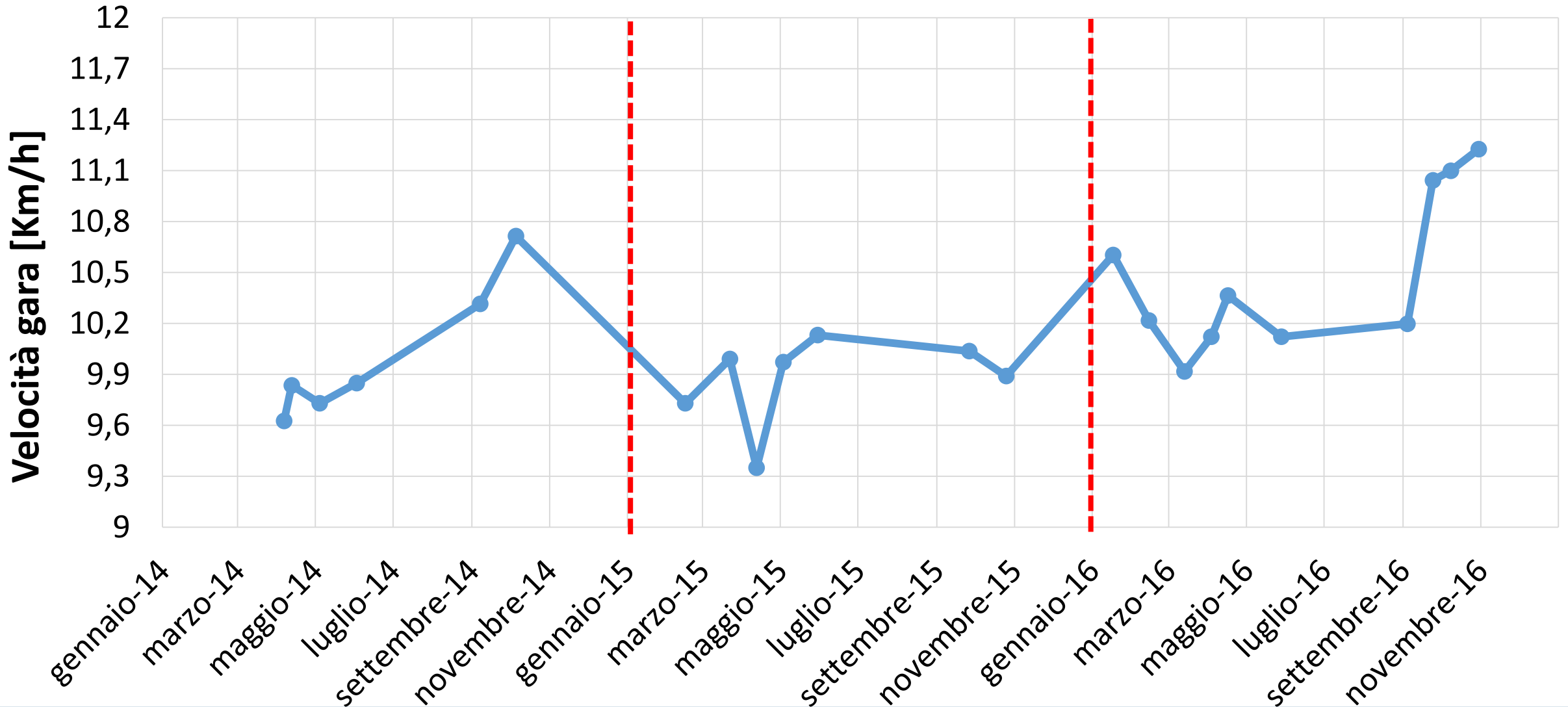
Punto di partenza

Categoria: Ragazze – Il anno



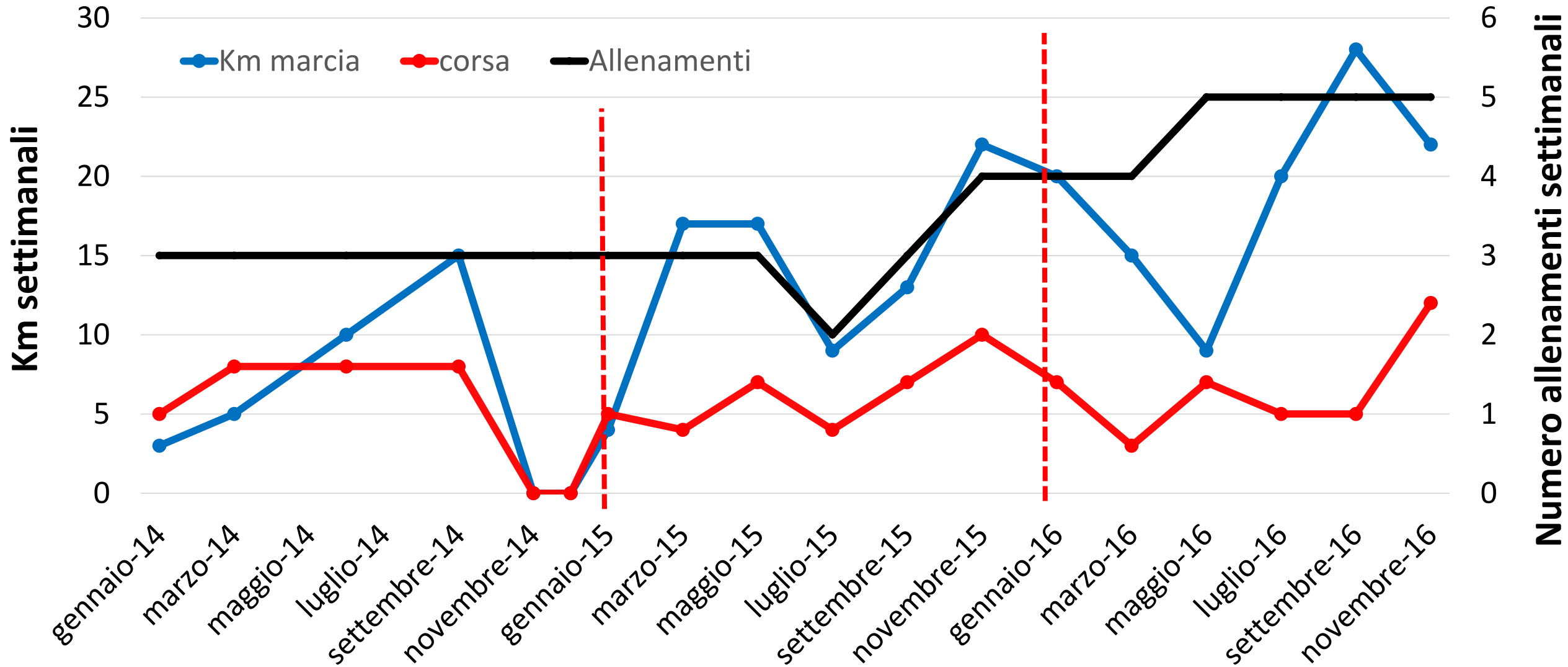
La crescita dell'atleta e comparsa delle problematiche posturali

Categoria: Ragazze (II anno) e Cadette (I e II anno)

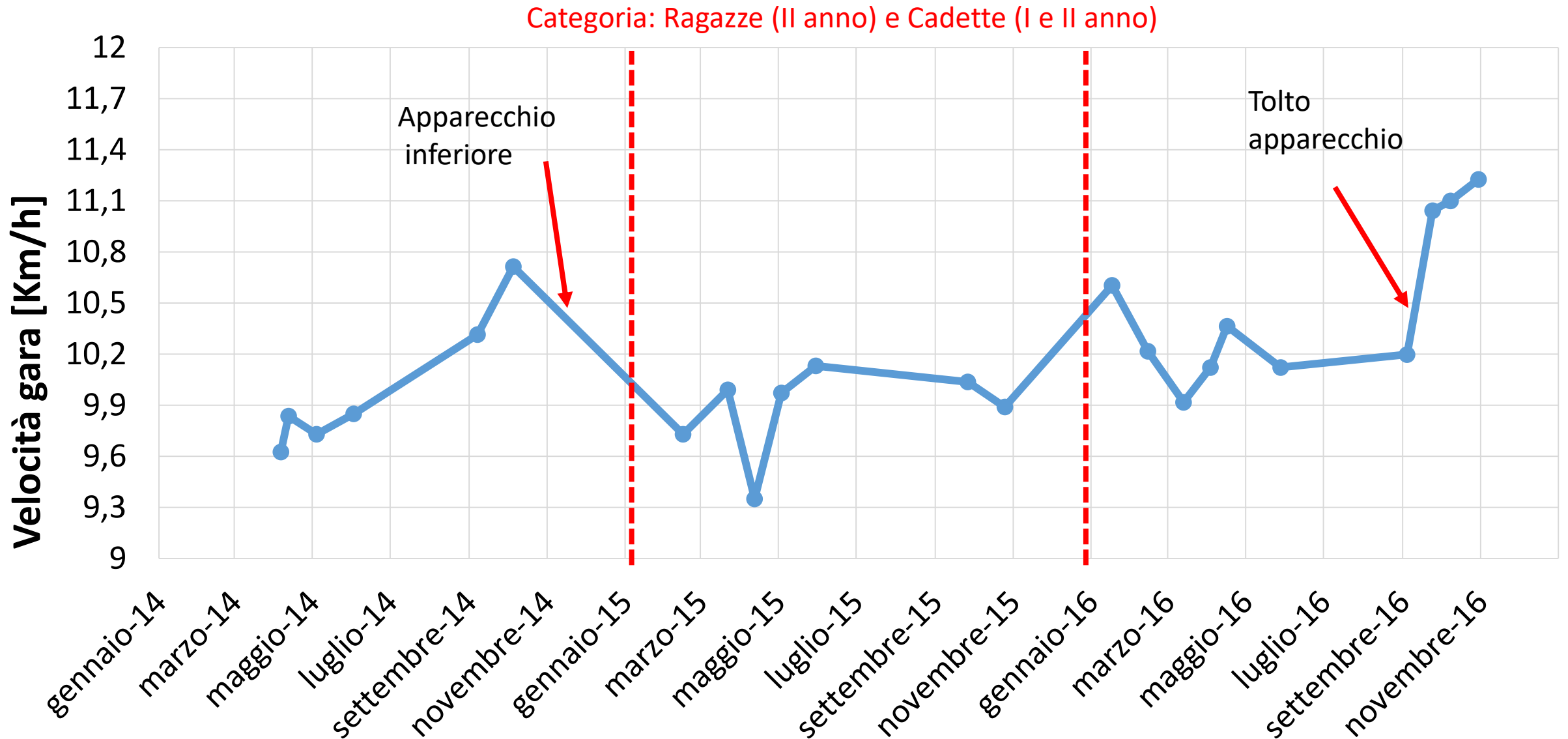


La crescita dell'atleta e comparsa delle problematiche posturali

Analisi dell'andamento allenamento settimanale – Categoria: Ragazze (II anno) e Cadette (I e II anno)

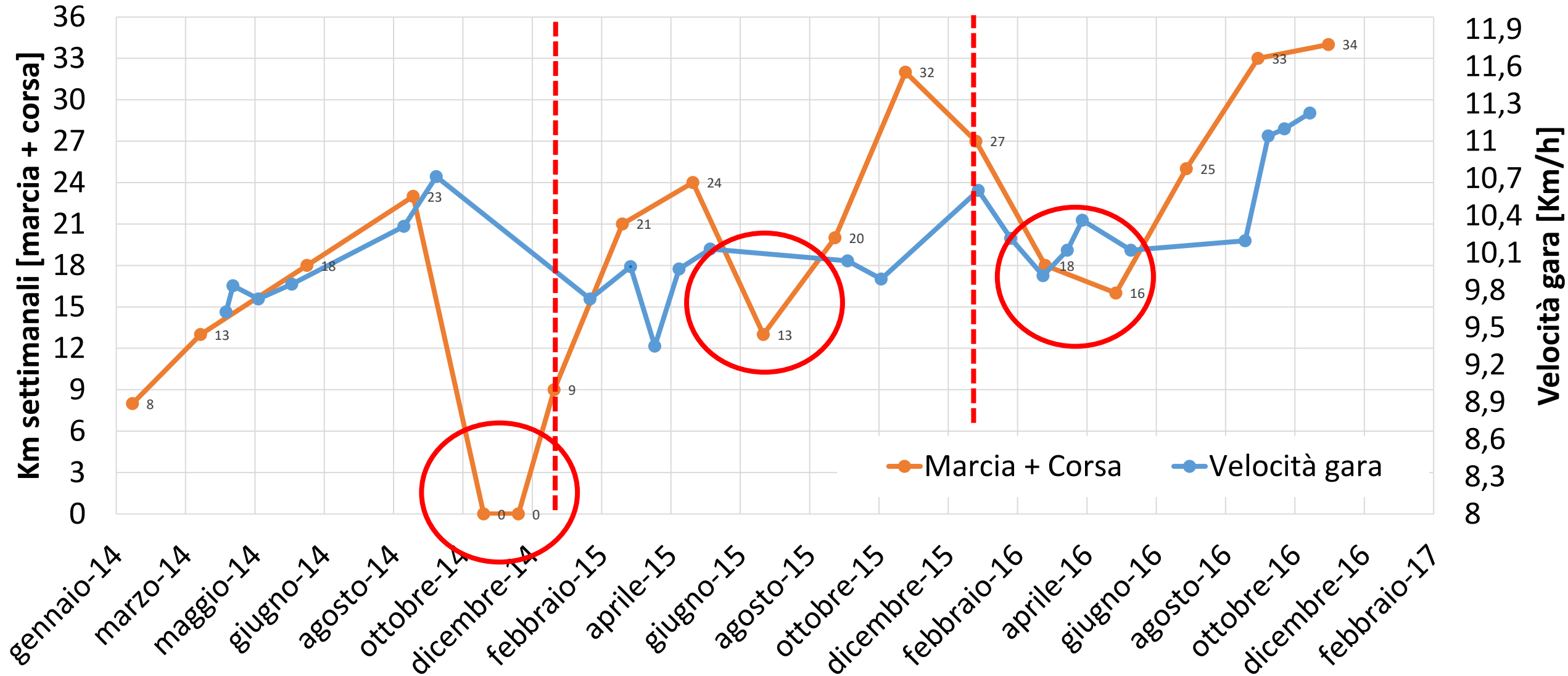


La prima fase di analisi e contenimento delle problematiche posturali



La prima fase di analisi e contenimento delle problematiche posturali

Velocità di gara vs Volumi di allenamento



La prima fase di analisi e contenimento delle problematiche posturali

- Analisi qualitativa e confronto con altri tecnici e fisioterapisti
- Analisi quantitativa dei dati a disposizione
- **Conclusione:** Il male alla schiena era dovuto all'apparecchio ai denti e aumentava ogni volta che le venivano stretti gli elastici da parte dell'ortodontista



La prima fase di analisi e contenimento delle problematiche posturali

Cosa abbiamo fatto:

- Potenziamento «core»
- Mobilità articolare
- Modifica stile di marcia
- Plantari (settembre 2015)
- Sedute da fisioterapista

Tutto sostanzialmente (almeno in **apparenza**) inutile

L'attenuazione delle problematiche e crescita della performance

Settembre '16 (fine cat. cadette) → viene tolto l'apparecchio

- Niente più male alla schiena, appena tolto l'apparecchio
- Comparsa male all'anca sinistra in situazioni di fatica

L'attenuazione delle problematiche e crescita della performance

Conseguenze:

- Limite quantitativo e qualitativo dell'allenamento → la seduta si interrompeva alla comparsa del male e l'intensità dei giorni successivi veniva ridotta
- Limite prestazionale (dovuto al dolore in gara)
- Limite tecnico nei finali di gara (ultimi 800m)

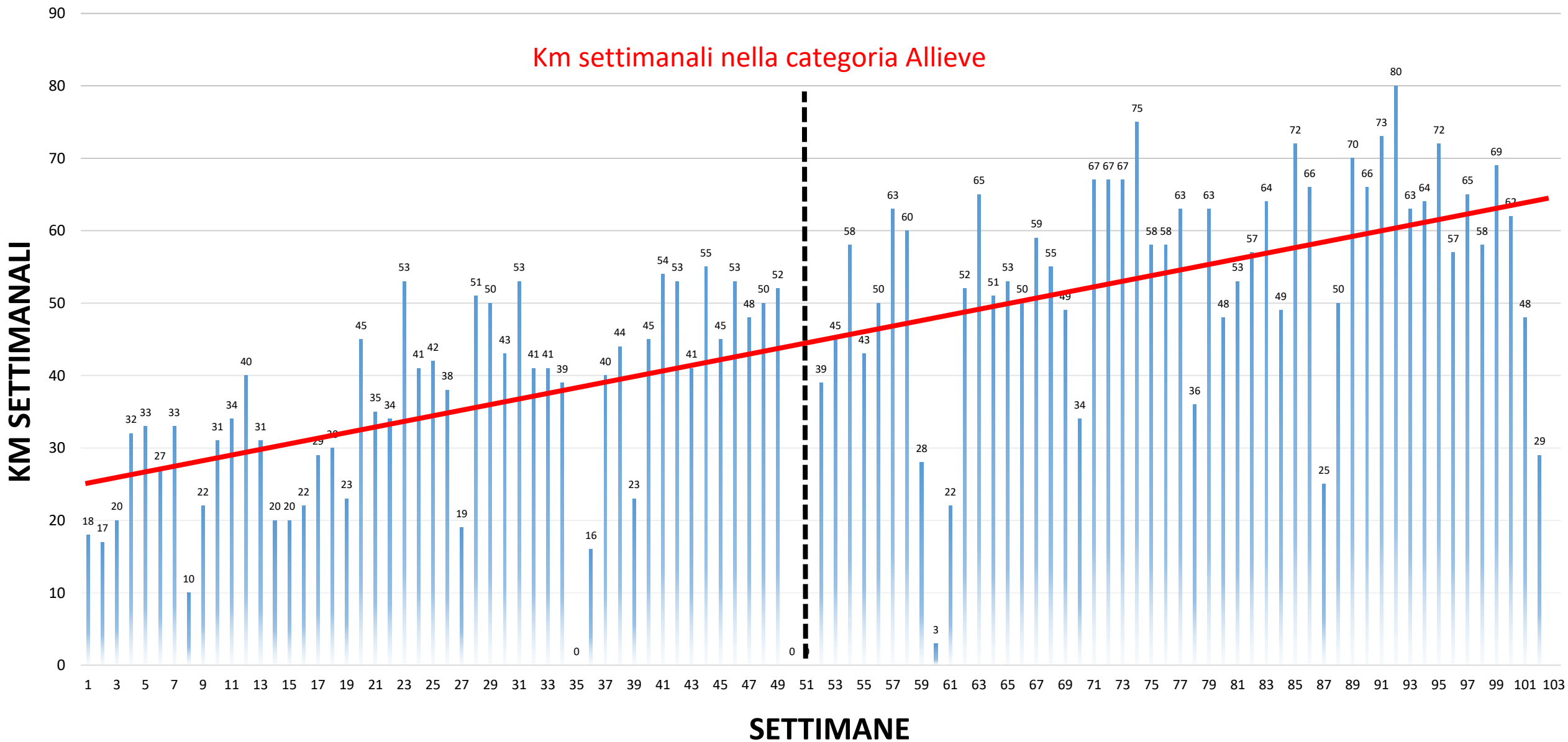
L'attenuazione delle problematiche e crescita della performance

Cosa abbiamo fatto:

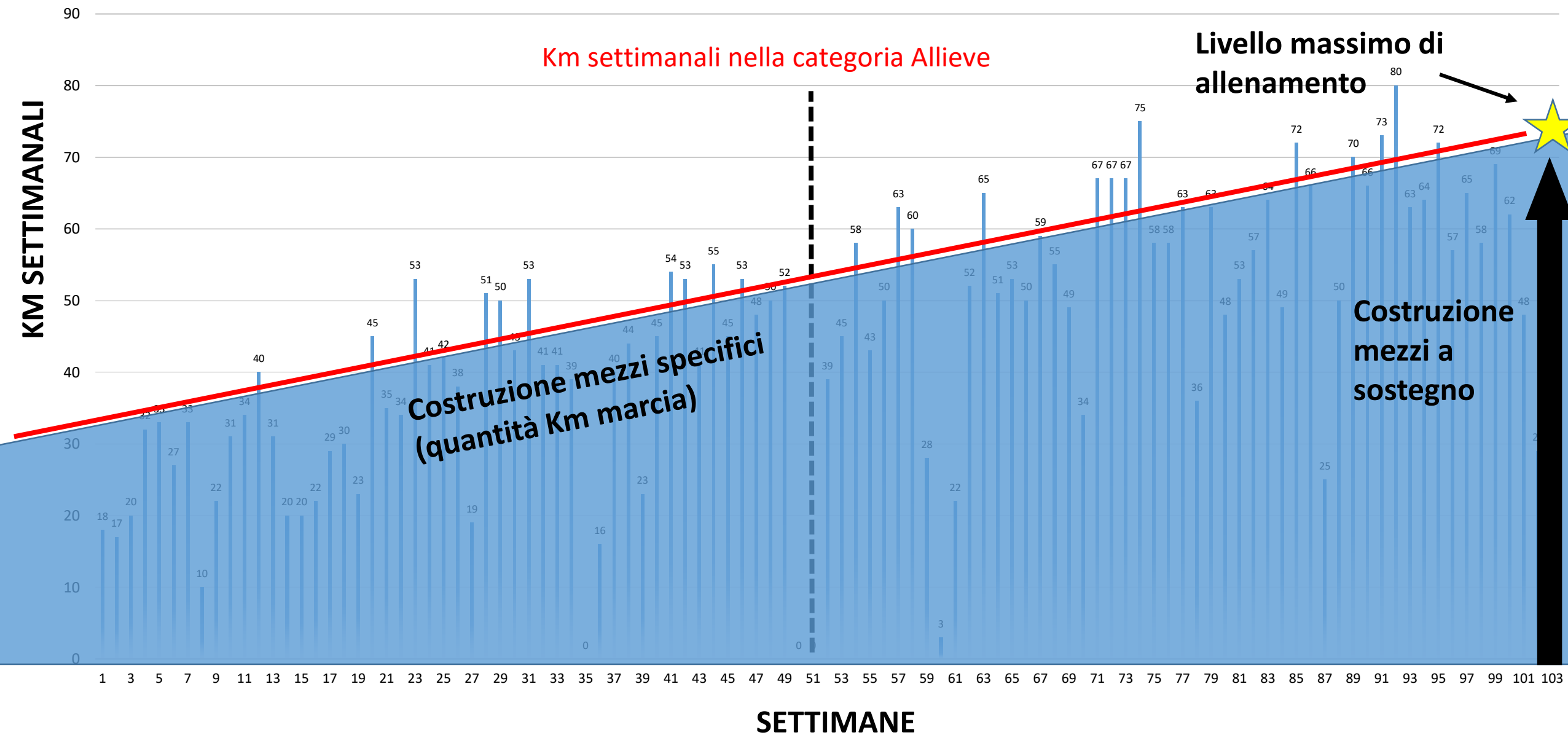
- Potenziamento «core»
- Mobilità articolare
- Modifica stile di marcia
- Continuo cambio dell'assetto dei plantari per ristabilire un equilibrio che si modificava ogni due mesi a causa della loro stessa azione

→ Miglioramento **molto lento (2 anni)**, ma costante: si è riusciti ad aumentare i carichi di lavoro e ad alzare la soglia di comparsa del dolore in situazioni di stress sempre più elevate, fino a «confinarlo» nei finali di gara

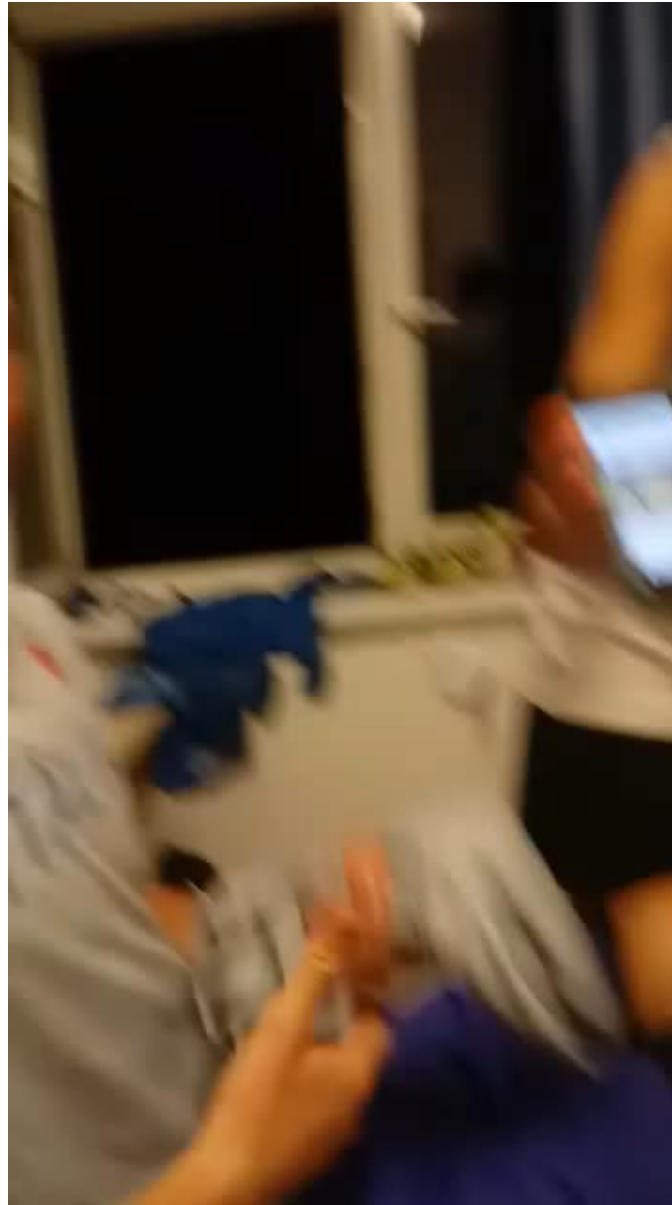
L'attenuazione delle problematiche e crescita della performance



L'attenuazione delle problematiche e crescita della performance



L'attenuazione delle problematiche e crescita della performance



L'attenuazione delle problematiche e crescita della performance

Problema:

- sesto posto per **Simona Bertini (ITA)** in 23:32.30 anche se, ad onor del vero, preoccupano un poco queste due red card che sistematicamente la giovane emiliana riceve ad ogni gara internazionale.

Sono state in 16 alla partenza e 15 sono giunte all'arrivo.
Di queste 15 ben 11 hanno ottenuto il personal best.

Da «<http://www.marciadalmondo.com>», 12 ottobre 2018

Il dolore e le conseguenti problematiche comparivano solo in gara →
impossibilità di avere riscontri attendibili in allenamento.

Una possibile strategia per continuare a crescere

- Tolti i plantari una volta raggiunto un bilanciamento soddisfacente (ottobre 2018)
- Rieducazione posturale tramite specialisti, per poter lavorare sui dettagli
- Trasferimento nuova postura nella stile di marcia

Una possibile strategia per continuare a crescere

Trasferimento postura → tecnica

- Una modifica della postura è **inutile** se non viene assimilata nel gesto tecnico
- Se non viene **trasferita nell'immediato**, la crescita da questo punto di vista si interrompe e si torna indietro: il vecchio stile di marcia automatizzato e basato sui vecchi presupposti posturali tenderà a far regredire o rallentare i miglioramenti avuti
- Richiesto un grande **sforzo mentale** dell'atleta e la **presenza fisica** dell'allenatore
- Non è possibile farlo tramite le esercitazioni tecniche canoniche se non nella **primissima fase** e con quegli **esercizi specifici** per sensibilizzare la zona voluta → occorre portarlo nella **marcia continua** e alle **velocità standard** di allenamento il prima possibile (inutile far un mese a 6' /km e passare a 5' /Km immediatamente)
- Per lavorare su postura / nuovo gesto tecnico occorre avere le capacità condizionali necessarie a **sostenere la richiesta** → o si creano prima con il potenziamento o se ne deve tenere conto nella quantità e nella qualità dei Km di marcia

Conclusioni

- Potenziamento del core, come presupposto strutturale
- Mobilità articolare e flessibilità → per non avere limiti anche da quel punto di vista, eliminando un eventuale altro fattore destabilizzante la postura
- Lavoro sulla differenziazione dello schema motorio della marcia → sensibilità al gesto e presupposto per adattare lo stile alle modificazioni posturali
- Potenziamento generale differenziando gli stimoli → prevenzione infortuni
- Rieducazione posturale tramite specialisti
- Trasferimento nella marcia sia in condizioni di freschezza che di fatica

Buon lavoro a tutti!

