Studi e Ricerche

- la medicina non convenzionale e lo sport all'Hotel Palace di Prato
- Convegno sport e salute 2016
- Il Kinesio Taping Method...storia ed applicazioni
- Patellofemoral Pain Syndrome: un approccio più globale
- Convegno di medicina dello sport 2015
- Maratonina di Prato , ci siamo !
- DANIELE MEUCCI CAMPIONE EUROPEO MARATONA A PRATO
- Il convegno medico organizzato dalla Associazione medico sportiva di prato sulla maratonina di Prat
- L'alimentazione del runner : 5 luoghi comuni da sfatare
- appuntamento con la medicina sportiva e ciclismo il 20 novembre
- CERTIFICAZIONE MEDICO SPORTIVA CHE CAOS !!!
- Convegno di medicina dello sport in collaborazione con i farmacisti all'Hotel Palace il 2 luglio
- Medici sportivi a convegno all'hotel Palace
- Medici sportivi a convegno all'hotel Palace
- Appuntamento il 24 maggio con la medicina dello sport all'Hotel Palace di Prato
- L'IMPORTANZA DELL'ALIMENTAZIONE NELL'ATLETA INFORTUNATO
- Serata di aggiornamento sul Piede alla Medicalsport
- Serata con Gigliotti per la preparazione della Maratonina di Prato
- Appuntamento con il Piede alla Medicalsport
- Anche quest'anno con le vacanze di Pasqua si rinnova l'appuntamento con la Maratonina di Prat
- Appuntamento all'Hotel Palace per affrontare al meglio la Maratonina di Prato
- convegno di Medicina dello sport ed emergenza sabato 15 febbraio al teatro Magnolfi di Prato
- Come affrontare l'emergenza in campo sportivo ?
- Il ginocchio del podista
- Convegno di medicina dello Sport alla Medicalsport
- Functional Movement Screen: innovativa metodologia di valutazione motorio-funzionale nelle disabili
- il kinesiotaping , moda o realta' ?
- Legge Balduzzi sui certificati sportivi ... ma che caos !!!
- Parliamo di Fitwalking....
- CONDROPATIE E INTEGRATORI
- SPORT E STRESS OSSIDATIVO
- INTEGRATORI NELLO SPORT INQUADRAMENTO
- ALIMENTAZIONE , INTEGRATORI E INFORTUNI
- INTEGRATORI ALIMENTARI
- La Associazione Medico Sportiva di Prato alla Notte bianca di Prato
- L'ipotermia nel podismo
- CONVEGNO DI MEDICINA DELLO SPORT "BENEFICI E DANNI DA SPORT" IL 23 MARZO 2013
- CONVEGNO SPORT E SALUTE A PRATO IL 28 FEBBRAIO
- Medici e infermieri a rischio influenza !! Ma attenzione il picco è in agguato per tutti !
- Italiani, popolo di maratoneti
- Le vibrazioni in medicina
- AGLIO E CIPOLLE ... STOP ALL'ARTROSI
- Una vecchia nuova novità per l'atleta ... i bagni di ghiaccio
- Alimentazione dello sportivo: Alimentazione a pane e acqua
- L'enciclopedia della fisioterapia strumentale
- Correre fa bene al sesso !
- ELEZIONI REGIONALI DELLA FMSI TOSCANA
- Convegno Alimentazione e infortuni all'espo Firenze Marathon 2012
- Serata sulla Lombalgia alla Medicalsport
- Maratona di Firenze non solo corsa !
- Serata di spessore al Panathlon Prato sullo Sport integrato fra disabili e normodotati
- La pubalgia, III Congresso Nazionale Kinemovecenter
- ...ma il kinesiotaping funziona davvero ?
- il ginocchio del runner
- Viene confermato come presidente della Associazione Medico Sportiva di Prato il dr Luca Magni
- INFORTUNI DEL PODISTA ;TENDINITE DELL 'ACHILLEO
- si è concluso con un gran successo il 32 CONGRESSO MONDIALE DI MEDICINA DELLO SPORT
- Certificato medico sportivo per tutti ?
- CERTIFICATI PER L'ATTIVITA' SPORTIVA AMATORIALE
- la corsa allunga la vita !!
- L'ULTRAMARATONA :FA BENE O FA MALE ?
- Sport e fitness protagonisti al giardino Buonamici
- CONSIDERAZIONI SUL DOPING
- Gli atleti hanno una maggiore tolleranza al dolore !
- Successo di partecipazione anche nel terzo incontro del ciclo Prevenzione e Sport
- Siamo nati per correre !!
- Doping: positivo 3% dilettanti
- Grande partecipazione anche alla seconda serata del ciclo informativo Prevenzione e sport
- Grande soddisfazione della Ams Prato per la riuscita dei 2 eventi informativi del 7 e 8 maggio 2012
- Chi corre vive più a lungo !
- Prevenzione infortuni e il protocollo 11+
- Quanti malori diventati tragedia nello sport !!!
- Le verifiche importanti, a partire dall'elettrocardiogramma per l'Atleta
- Appuntamento con lo sport dall'8 maggio alla Villa Smilea di Montale
- LA RIANIMAZIONE CARDIOPOLMONARE COME PREVENZIONE SECONDARIA
- Appuntamento il 7 maggio con il CONVEGNO LA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI
- NOVITA' seminario della SCUOLA DELLO SPORT CONI A FIRENZE IL 21 04 2012
- La nuova frontiera del Doping , gli ORMONI PEPTIDICI
- Chi può utilizzare il Defibrillatore Automatico?
- Morosini: medici sportivi, una tragedia ma evitare allarmismi
- La morte di un calciatore
- GALANTI ,SFATIAMO un mito. I controlli sugli sportivi in Italia non sono i migliori del mondo.
- LA DIETA A ZONA NEL BASKET
- il trauma cranico sportivo
- traumi cranici recidivanti : quali conseguenze ?
- 28 03 2012 ALLA MEDICALSPORT CORSO TEORICO PRATICO DI TRAZIONI LOMBARI ATTIVE
- PER GLI ATLETI :Un braccialetto per il cuore degli sportivi
- Cosa è la Sindrome di Brugada ?
- Ma il pompelmo aiuta davvero a perdere peso?
- il massaggio ,che toccasana !!!!
- Il medico e il dramma di Muamba: «Morto per 78 minuti. Poi mi ha parlato»
- la Medicalsport sara' uno degli sponsor della MARATONINA DI PRATO 2012
- CHI FA L'ORTO CONSUMA PIU' FRUTTA E VERDURA !!!
- l'acqua : anche la memoria migliora !!!!
- Colpo della strega, italiani scoprono molecola responsabile
- a che ritmo devo o posso correre al km?
- Per un recupero ottimale lesioni dello sportivo non è necessario ricorrere " AI MAGHI "!!!!
- La corsa nel cardiopatico
- Hai un dolore ? puoi risolverlo con l'AUTOMASSAGGIO !!!
- Correre nelle ore di buio : consigli per il podista
- CRAMPI ... Mamma mia che dolore !!!!
- il Ghiaccio ... consigli per l'uso !
- Riabilitazione delle amputazioni dell' arto inferiore
- sport negli amputati di arto inferiore e superiore
- valvulopatie e sport di squadra
- Aritmie e sport di squadra
- OBESITA' E SPORT DI SQUADRA
- DIABETE E SPORT DI SQUADRA
- Ipertensione e sport di squadra
- Il basket in carrozzina
- 2° incontro medicalsport INFORMA Functional movement systems
- Le Disabilita' negli sport di squadra: le cardiopatie
- Le Disabilita' negli sport di squadra
- La laserterapia di ultima generazione , l' FP3 system
- 15 dicembre 2011 Convegno
- una terapia MISTERIOSA : LA CRM TERAPIA !!
- NORMATIVE DELLA MEDICINA SPORTIVA NEL DISABILE
- ...l'improvvisa passione per la maratona è il nuovo segno inequivocabile del rincretinimento pre-
- handicap e sport
- handicap e sport 2 parte
- STORIA DEL CIP COMITATO ITALIANO PARAOLIMPICO
- Wheelchair rugby
- Mamma mia !!!! Ho il bacino spostato !!!!
- 3 11 2011 Incontro alla Medicalsport sulla nuova tecnica ARP THERAPY
- ...un dolore alla coscia che non migliora ... e se fosse una MIOSITE OSSIFICANTE ?
- La laserterapia questa sconosciuta !!!!!
- Gli integratori nello sport , questi sconosciuti !
- Cosa sono gli OMEGA 3 ?
- Lombalgia: meglio il pilates o il metodo mc Kenzie ?
- Un dolore al ginocchio un po' particolare : l'Hoffite !!!
- ARP THERAPY arriva dall'America la nuova terapia che riduce i tempi di recupero da infortunio nell
- il podismo : sport popolato da atleti anziani :
- l'influenza dei salti nell'insorgenza della tendinite rotulea
- la rotula ... questa sconosciuta !!!!
- la sindrome del piriforme
- SETTEMBRE:TEMPO DI VISITE DI IDONEITA' SPORTIVA
- il superallenamento
- La fascite plantare : un problema spinoso per tutti gli sportivi
- IL PANE E LO SPORT : consigli per l'uso
- Supplementazione con leucina durante esercizio fisico
- 'na tazzulella e' CAFFE' contro la fatica fisica ... ma è proprio vero ?
- DOMS (delayed - omset muscle soreness) o DOLORE MUSCOLARE TARDIVO
- Estate : la stagione della FRUTTA !
- la Maratona
- la maratona 2
- erercizi per la core stability
- core stability
- lo stretching
- L'APPORTO IDRICO NELLO SPORTIVO
- Le onde d'urto
- Plantari si, plantari no ?

Share

Prevenzione infortuni e il protocollo 11+

I protocollo “FIFA 11+” o semplicemente detto “The 11+” nasce dall’esigenza di creare un riscaldamento “universale”, cioè che possa essere effettuato da tutte le categorie di calciatori e che abbia l’effetto di prevenire gli infortuni. A questo link è possibile visualizzare il sito ad esso dedicato con i relativi dettagli: http://www.fifa.com/aboutfifa/footballdevelopment/medical/playershealth/the11/index.html

Il razionale teorico parte dal presupposto che esercitazioni per la core stability (stabilità del bacino/tronco), per la resistenza muscolare locale (in particolar modo per i posteriori della coscia), per il controllo neuromuscolare e per l’agilità possano ridurre l’incidenza degli infortuni se praticati regolarmente durante lo stagione.

Infatti a livello scientifico è stato dimostrato che, separatamente, questo tipo di esercitazioni ha un reale effetto preventivo. La “scommessa” della FIFA è stata quella di implementare questi aspetti in un unico protocollo/riscaldamento di 20’ che possa essere effettuato da qualsiasi squadra.

Ma ciò è realmente efficace nei confronti degli infortuni?

I dosaggi degli esercizi e le modalità di esecuzione sono “sufficienti” per ottenere lo stesso effetto che si è avuto nelle ricerche che hanno analizzato i singoli mezzi?

Ovviamente solo il percorso scientifico può dare risposte a questi quesiti è Nella bibliografia scientifica esistono solamente 5 ricerche che hanno analizzato a lungo/medio termine l’effetto di questo protocollo. Inoltre, di queste 5 pubblicazioni, 4 riguardavano solamente gruppi di calciatrici adolescenti.

L’altra ricerca (Junge 2010), che trovò effetti positivi sulla prevenzione, riguardava un gruppo di calciatori troppo vasto ed eterogeneo (giovani ed adulti). Da questo è possibile capire che il numero di dati a disposizione è risibile per poter dare conclusioni che siano definitive sull’efficacia di questo metodo e le poche deduzioni riguardano solamente la categoria di giovani calciatrici per le quali:

Il protocollo FIFA 11+ “potrebbe” avere, a lungo termine, effetti benefici nei confronti degli infortuni (effettuandolo 3 volte ogni 2 settimane) a patto che gli allenatori che la propongono siano estremamente motivati e convinti dell’efficacia (possibile effetto placebo).

Per le altre categorie di calciatori non è possibile trarre deduzioni e tantomeno certezze.

Conclusioni

Fino a quando non si avranno ulteriori evidenze scientifiche, l’efficacia del protocollo FIFA 11+ non è stabilita. Rimane comunque il concetto (che emerge da numerose ricerche) che esercitazioni per la core stability (stabilità del bacino/tronco), per la resistenza muscolare locale (in particolar modo per i posteriori della coscia), per il controllo neuromuscolare e per l’agilità possono risultare efficaci nella prevenzione degli infortuni. Probabilmente, quello che può far la differenza, sono le modalità esecutive dei protocolli, i volumi di lavoro e l’implementazione corretta all’interno del sistema di allenamento.

Bibliografia

Junge A, Lamprecht M, Stamm H, Hasler H, Bizzini M, Tschopp M, Reuter H, Wyss H, Chilvers C, Dvorak J. Countrywide campaign to prevent soccer injuries in Swiss amateur players. Am J Sports Med. 2011 Jan;39(1):57-63. Epub 2010 Oct 17.

Soligard T, Myklebust G, Steffen K, Holme I, Silvers H, Bizzini M, Junge A, Dvorak J, Bahr R, Andersen TE. Comprehensive warm-up programme to prevent injuries in young female footballers: cluster randomised controlled trial. BMJ. 2008 Dec 9;337:a2469. doi: 10.1136/bmj.a2469.

Soligard T, Nilstad A, Steffen K, Myklebust G, Holme I, Dvorak J, Bahr R, Andersen TE. Compliance with a comprehensive warm-up programme to prevent injuries in youth football. Br J Sports Med. 2010 Sep;44(11):787-93. Epub 2010 Jun 15.

Steffen K, Bakka HM, Myklebust G, Bahr R. Performance aspects of an injury prevention program: a ten-week intervention in adolescent female football players. Scand J Med Sci Sports. 2008 Oct;18(5):596-604. Epub 2008 Jan 14.

Steffen K, Myklebust G, Olsen OE, Holme I, Bahr R. Preventing injuries in female youth football–a cluster-randomized controlled trial. Scand J Med Sci Sports. 2008 Oct;18(5):605-14. Epub 2008 Jan 14.