

# **EFFICACIA DEL TMO NELLA PERFORMANCE DEL SALTO IN ALTO DA FERMO NELLE PALLAVOLISTE**

**CANDIDATO: CAVALLO Beatrice**

**RELATORE: SERRA G.Battista**

## **ABSTRACT**

Questo studio è stato effettuato su 34 ragazze che praticano pallavolo a livello agonistico.

Il progetto della tesi ha come obiettivo quello di dimostrare che in seguito al TMO la performance del salto in alto da fermo (salto a muro) migliori.

Le ragazze scelte sono di età compresa tra i 18 e i 35 anni e sono state divise in due gruppi: 17 nel gruppo di controllo e 17 nel gruppo sperimentale.

Le ragazze appartenenti al secondo gruppo sono state sottoposte ad un protocollo ben preciso e uguale per tutte che prevedeva:

- tentorio del cervelletto
- pavimento buccale
- stretto toracico superiore
- diaframma toracico
- pavimento pelvico
- (eventuale disfunzioni viscerale)
- disfunzioni vertebrali
- bacino e arti inferiori

Questo trattamento cerca di dare un riequilibrio posturale tramite la correzione dei diaframmi (e quindi delle pressioni), degli appoggi e di eventuali interferenze viscerali che potrebbero alterare la corretta postura dell'atleta, cercando quindi di ottenere una riprogrammazione delle catene muscolari coinvolte.

I test che vengono eseguiti sono:

- il test del filo a piombo (impiegato per determinare se i punti di riferimento del soggetto in esame abbiano lo stesso allineamento dei punti corrispondenti della postura standard);
- il test di Sergeant

Sia le ragazze appartenenti al gruppo di controllo che quelle appartenenti al gruppo sperimentale saranno sottoposte a 3 trattamenti.

I test saranno eseguiti prima del primo trattamento e dopo il terzo.

Le ragazze saranno inserite nei due gruppi in maniera totalmente casuale, e non sarà tenuto conto del ruolo in cui esse giocano.

Dai risultati ottenuti è emerso che:

- Le maggiori disfunzioni viscerali sono state riscontrate a carico principalmente della valvola ileociecale e del sigma seguiti dalla radice del mesentere.

- I traumi più frequenti che colpiscono le ragazze che praticano questo sport e che sono emersi dall'anamnesi fatta all'inizio sono le distorsioni alla caviglia. In seguito a questo, durante i test, ho constatato che la maggior parte delle ragazze che hanno subito questo genere di trauma hanno anche il bacino in disfunzione.

- La maggior parte delle ragazze presentava una disfunzione inspiratoria a livello del diaframma toracico e spesso era trovata la medesima disfunzione a livello del pavimento pelvico.

- A livello della colonna vertebrale il tratto più rigido e nel quale ho riscontrato maggiori disfunzioni è il passaggio dorso lombare.

- Il test di Sergeant al tempo 1 ha mostrato che 15 ragazze su 17 del gruppo trattato e 14 ragazze su 17 del gruppo di controllo hanno migliorato la loro performance nel salto in alto da fermo, migliorando quindi la loro forza esplosiva. Tuttavia i miglioramenti non sono stati particolarmente significativi salvo alcune eccezioni.

Tutti i risultati emersi da questo lavoro dovranno essere verificati e confermati da ulteriori studi.