

Università Cattolica del Sacro Cuore

Interfacoltà Scienze della Formazione – Medicina e Chirurgia

Corso di laurea in Scienze e Tecniche dell'Attività Motorie Preventive e Adattate



Relatore: Chiar.mo Prof.
Benedetto TOSO

Sara OGLIARI Matricola:
3803953

La Back School
per le adolescenti praticanti pallavolo

Back School per gli atleti

L'uso corretto della schiena, sia nella vita quotidiana che nell'attività sportiva previene l'insorgenza di algie; è quindi raccomandabile che gli atleti svolgano un programma di Back School per evitare il dolore e una conseguente inattività.



Il mio progetto di lavoro

Perché è importante per i giovani?

Trend in crescita: 5-6 adolescenti hanno sperimentato il mal di schiena (SIMFER)

Importanza della prevenzione.

Prevenzione:

- Attività motoria;
- Uso corretto nella quotidianità.

Il mio progetto di lavoro

Il mio progetto parte da queste nuove ricerche e si inserisce nell'ambito della pallavolo adolescenziale in quanto da 3 anni sono inserita in questo mondo come allenatrice e da ormai dieci anni come giocatrice.

Il progetto è rivolto alle ragazze di età compresa tra i 13 e i 16 anni praticanti pallavolo a livello agonistico.

Gruppo di lavoro: 16 ragazze di età compresa tra i 13 e i 15 anni che compongono la squadra Under 16 della Polisportiva Leone XIII.

Gruppo di controllo: 12 ragazze di età compresa tra i 14 e i 16 anni che formano la squadra Under 18 della Polisportiva Leone XIII.

Questionario somministrato Oswestry modificato

Iniziali NOME e COGNOME:

Età:

Barra la risposta che ti rappresenta nel migliore dei modi.

1. Intensità del dolore:

- a. In questo momento non ho nessun dolore
- b. In questo momento il mio dolore è leggero
- c. In questo momento il mio dolore è moderato
- d. In questo momento il mio dolore è abbastanza intenso
- e. In questo momento il mio dolore è molto intenso
- f. In questo momento il mio dolore è il peggiore immaginabile

2. A scuola:

- a. Posso stare seduto quanto tempo voglio sulla sedia senza sentire nessun fastidio
- b. Posso stare seduto quanto tempo voglio sulla sedia avvertendo un leggero fastidio
- c. Il dolore mi costringe ad alzarmi ogni cambio dell'ora
- d. Il dolore mi costringe ad alzarmi almeno una volta durante la lezione
- e. Il dolore mi costringe ad alzarmi più di una volta durante la lezione
- f. Il dolore mi impedisce di stare seduto

3. Il sonno:

- a. Non ho problemi nel dormire
- b. Il mio sonno è leggermente disturbato (meno di un'ora senza dormire)
- c. Il mio sonno è abbastanza disturbato (1-2 ore senza dormire)
- d. Il mio sonno è moderatamente disturbato (2-3 ore senza dormire)
- e. Il mio sonno è gravemente disturbato (3-5 ore senza dormire)
- f. Il dolore mi impedisce di dormire (5-7 ore senza dormire)

4. Concentrazione:

- a. Posso concentrarmi perfettamente, quando lo desidero, senza alcuna difficoltà
- b. Posso concentrarmi, quando lo desidero, con una leggera difficoltà
- c. Ho qualche difficoltà nel concentrarmi
- d. Ho molta difficoltà nel concentrarmi
- e. Ho moltissima difficoltà nel concentrarmi
- f. Non riesco a concentrarmi affatto

5. Pubbliche relazioni:

- a. La mia vita sociale è normale e non mi causa dolore
- b. La mia vita sociale non è limitata ma mi causa un aumento di dolore
- c. Il dolore non ha effetto negativi sulla mia vita sociale, ad eccezione dell'attività fisica più impegnativa (compresa la pallavolo)
- d. Il dolore limita la mia vita sociale e spesso non esco di casa
- e. Il dolore limita la mia vita sociale alle mura di casa
- f. Non ho una vita sociale a causa del dolore

6. Provo dolore/il dolore si intensifica:

- a. Sempre, sia quando sto fermo che durante i movimenti quotidiani
- b. Dopo essere rimasto seduto a scuola per tutta la mattina
- c. Dopo aver affrontato una situazione stressante
- d. Durante lo svolgimento di esercizi durante l'attività sportiva
- e. Durante le fasi di gioco della mia attività sportiva
- f. Dopo aver svolto la mia attività sportiva

7. Durante le fasi di gioco:

- a. Non ho nessun dolore
- b. Sento un leggero dolore solo durante l'esecuzione di un gesto tecnico ma che scompare a riposo
- c. Sento un dolore intenso solo durante l'esecuzione di un gesto tecnico ma che scompare/diminuisce a riposo
- d. Sento un leggero dolore durante l'intero dell'azione di gioco, sia durante l'esecuzione di un gesto tecnico che durante la fase di gioco in cui la palla si trova nel campo avversario ma che scompare a riposo
- e. Sento un dolore intenso durante l'intero dell'azione di gioco, sia durante l'esecuzione di un gesto tecnico che durante la fase di gioco in cui la palla si trova nel campo avversario ma che scompare/diminuisce a riposo
- f. Sento dolore anche durante le pause di gioco

8. Durante la partita o l'allenamento:

- a. Non ho nessun dolore
- b. Avverto un leggero fastidio alla schiena che prima si iniziare l'attività non era presente e che si intensifica durante il corso dell'allenamento
- c. Avverto un forte fastidio alla schiena che prima si iniziare l'attività non era presente e che si intensifica durante il corso dell'allenamento
- d. Avverto che il dolore che provavo prima di iniziare l'attività è scomparso
- e. Avverto che il dolore già presente prima di iniziare l'attività si accentua e sono costretto interrompere la mia attività per qualche minuto
- f. Il dolore che provo mi impedisce di continuare a svolgere l'allenamento

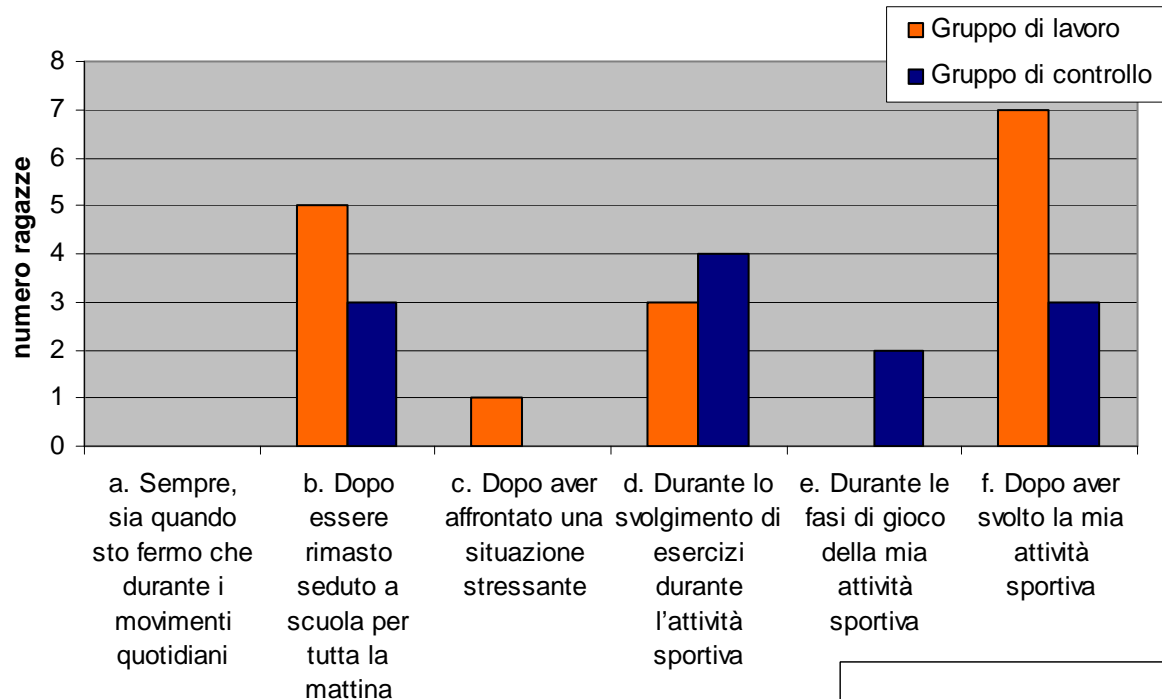
9. Provo dolore mentre eseguo:

- a. Il movimento della battuta dal basso
- b. Il movimento della battuta dall'alto
- c. Il movimento di difesa
- d. Il palleggio
- e. Il movimento di attacco
- f. Il movimento del muro

10. A fine partita o allenamento:

- a. Non ho nessun dolore
- b. Sento un leggero fastidio alla schiena che prima si iniziare l'attività non era presente
- c. Sento un forte fastidio alla schiena che prima si iniziare l'attività non era presente
- d. Sento che il dolore che provavo prima di iniziare l'attività è scomparso
- e. Sento che il dolore già presente prima di iniziare l'attività è accentuato
- f. Il dolore che provo mi impedisce di svolgere le mie normali attività

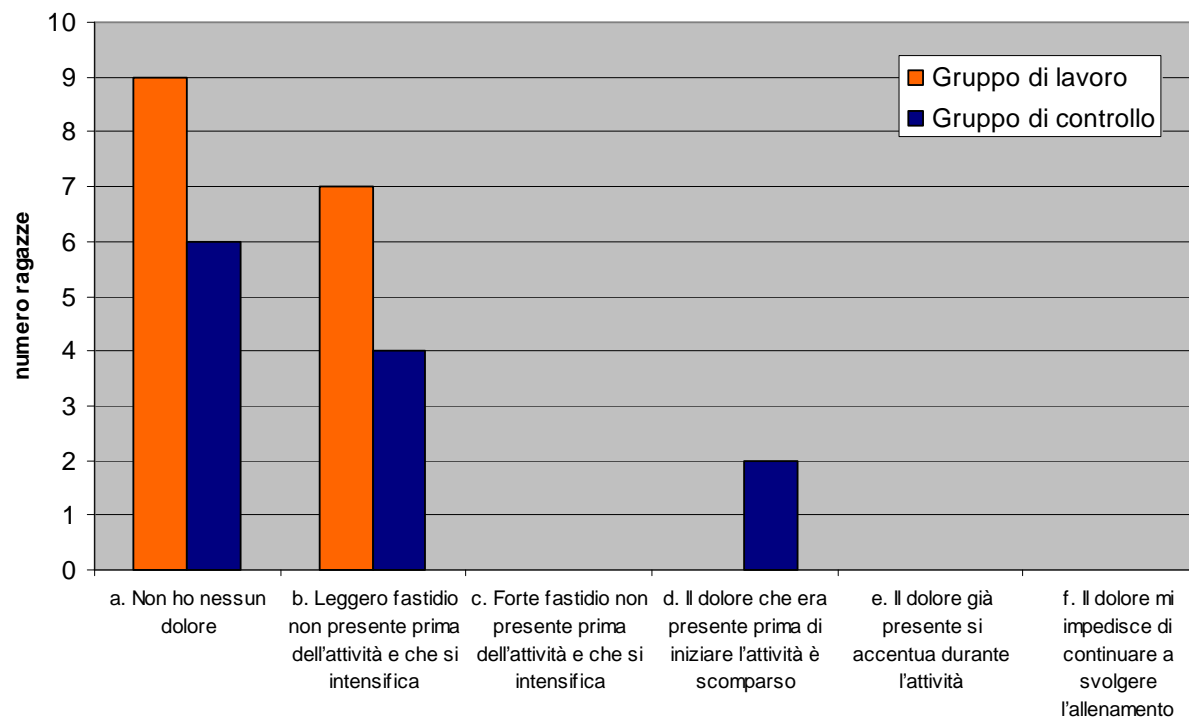
Domanda 6: provo dolore/si intensifica



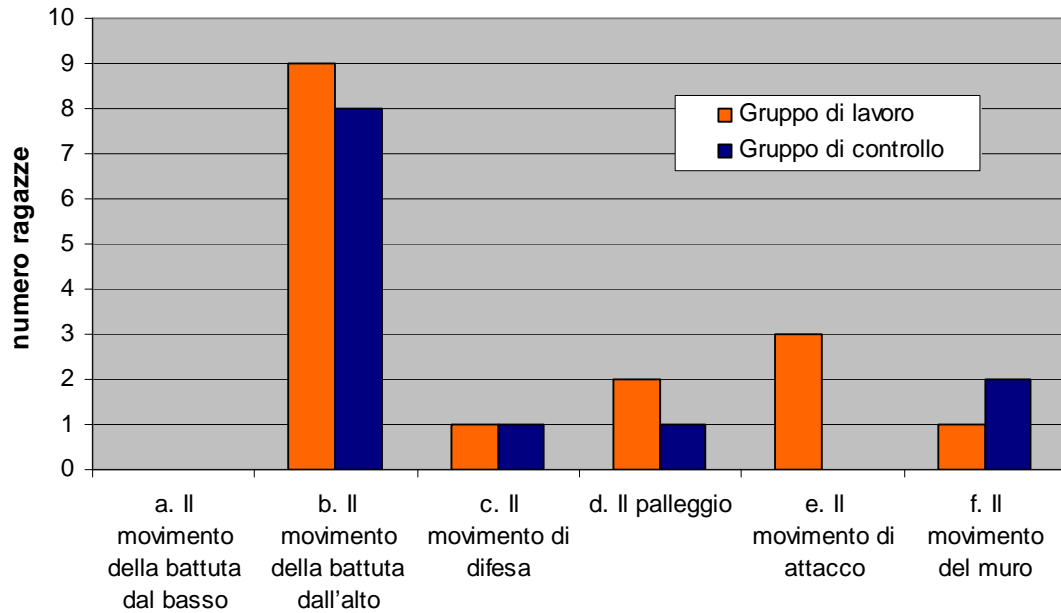
DATI QUESTIONARIO INIZIALE



Domanda 7: durante le fasi di gioco

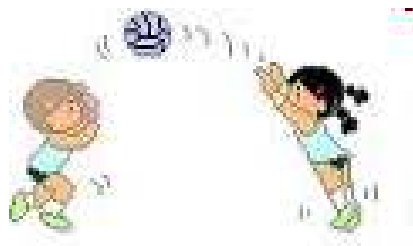
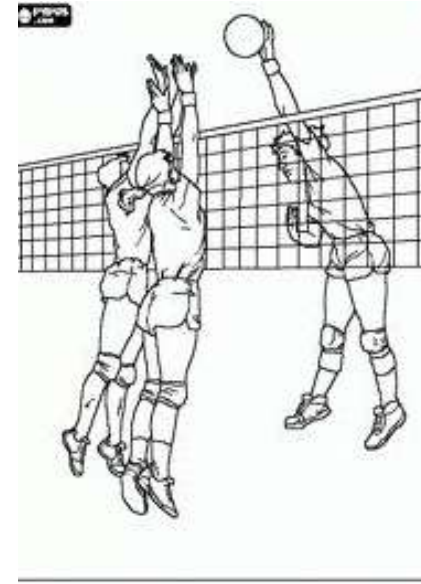


Domanda 9: provo dolore mentre eseguo

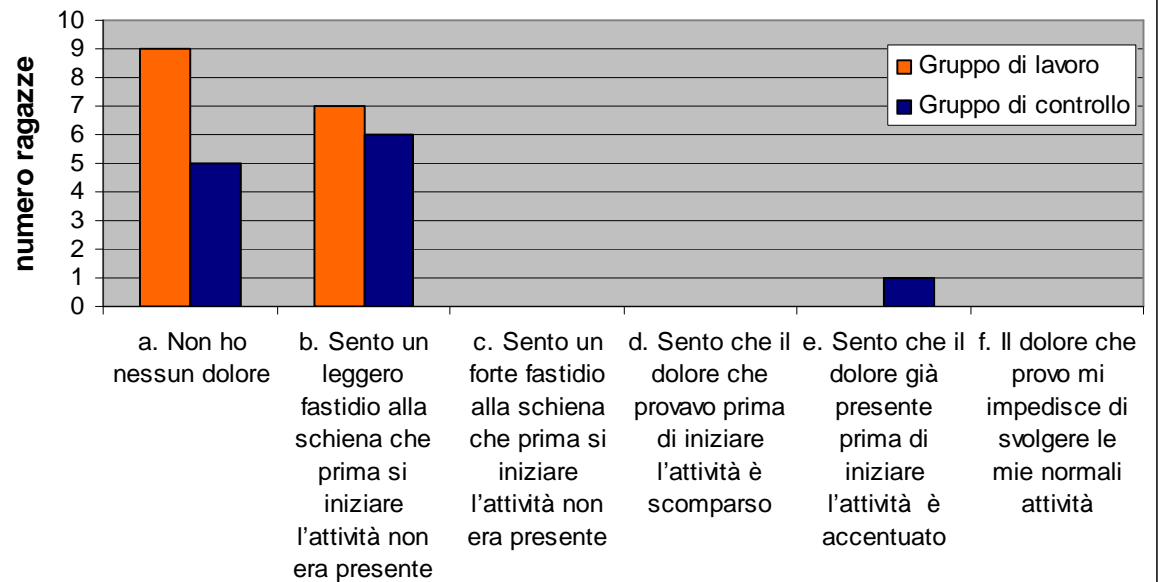


DATI QUESTIONARIO

INIZIALE



Domanda 10: a fine partita/allenamento



ESERCIZI SVOLTI

Affondi: esercizio di irrobustimento degli arti inferiori

Sfinge: esercizio di mobilizzazione utile per gli studenti

Allungamento muscolare degli **ischiocrurali**

Allungamento muscolare del **quadricipite femorale**

Posizione dell'ostacolista

ESERCIZI SVOLTI

Dead Bug

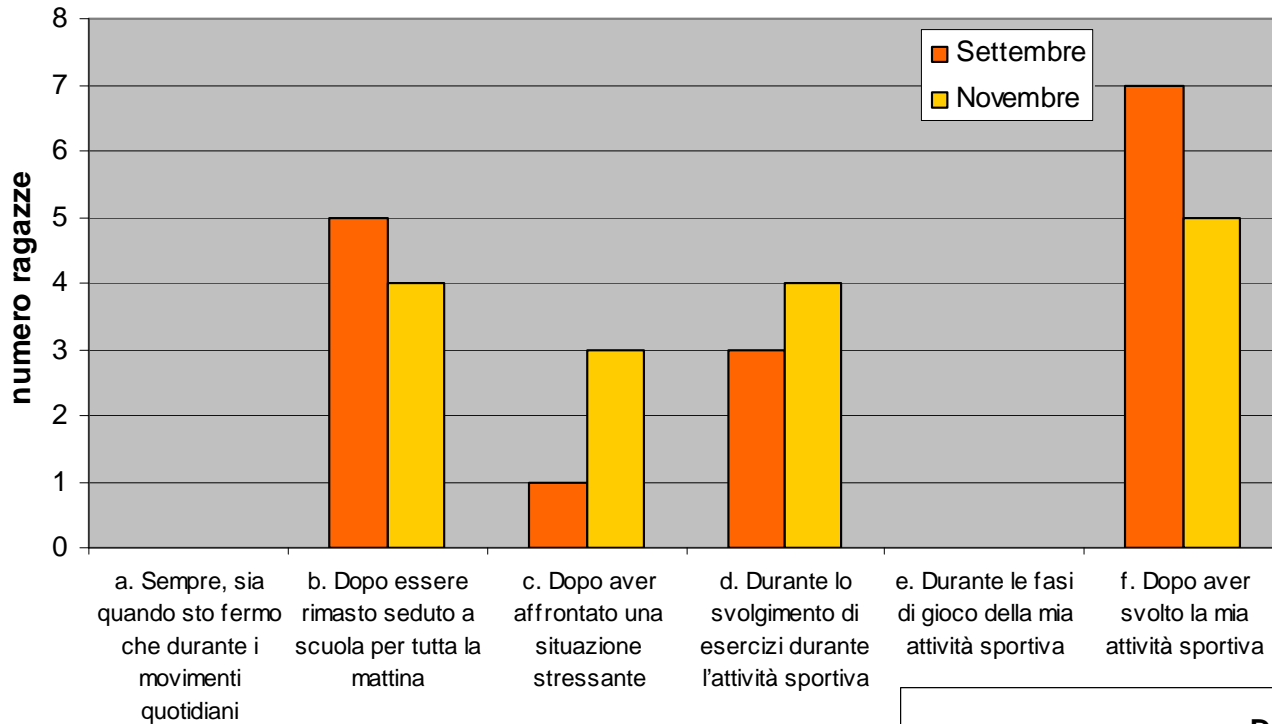
Ponte monopodalico: esercizio di stabilizzazione e potenziamento

Piegamenti arti superiori:
esercizio di irrobustimento

Retti dell'addome: esercizio di stabilizzazione e potenziamento

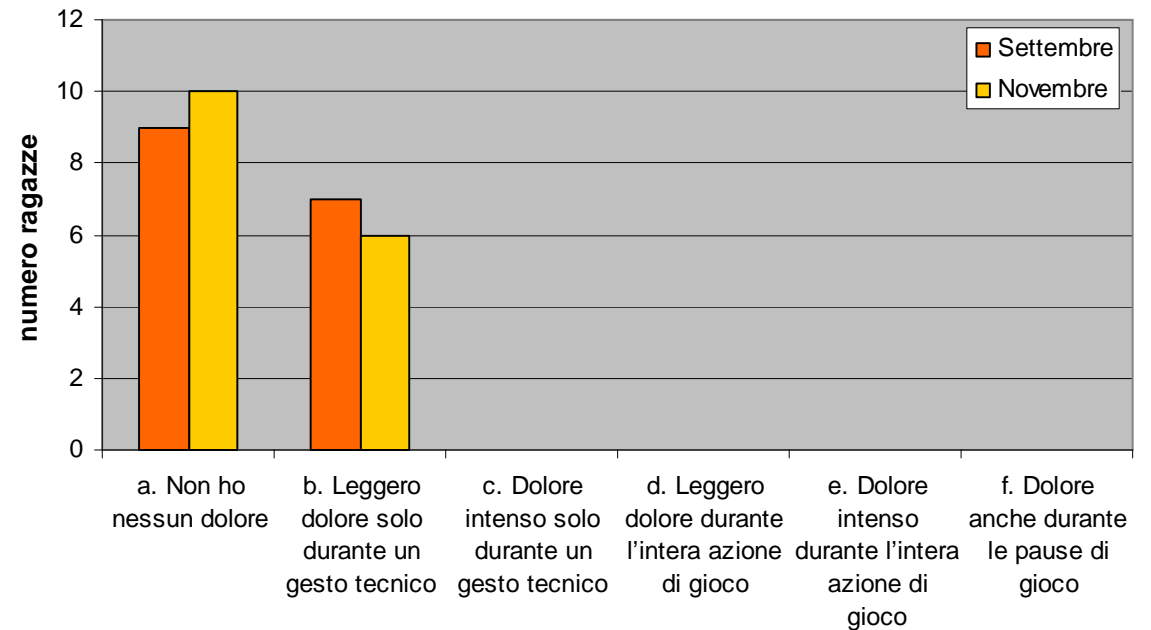
Quadrupedia

Domanda 6: provo dolore/si intensifica

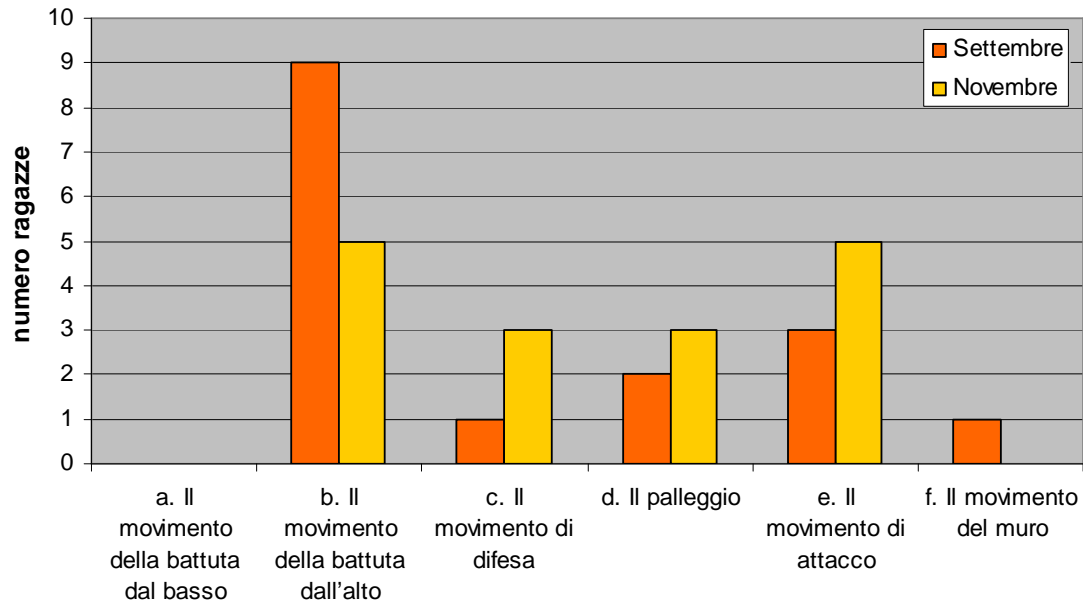


DATI QUESTIONARIO FINALE

Domanda 7: durante le fasi di gioco

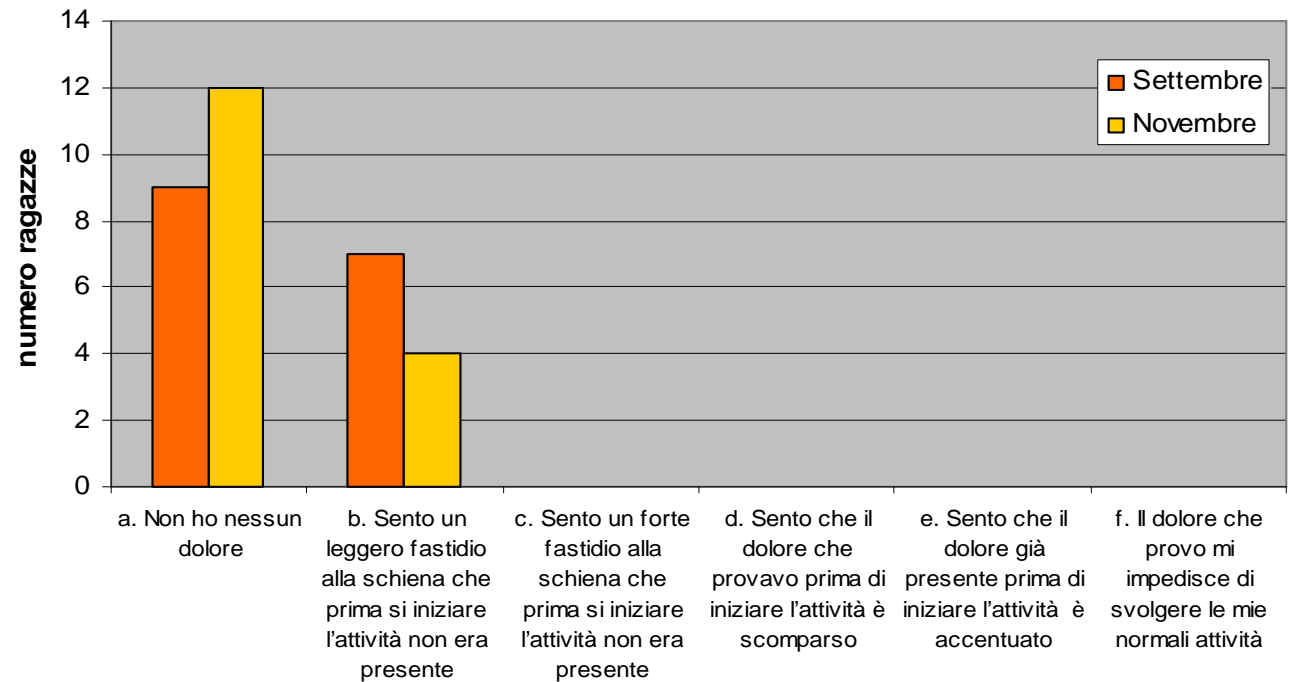


Domanda 9: provo dolore mentre eseguo



DATI QUESTIONARIO FINALE

Domanda 10: a fine partita/allenamento



GRAZIE PER

L'ATTENZIONE