

STUDIO SPERIMENTALE SULL'EFFICACIA DELLA BIOGINNASTICA IN CALCIATORI DILETTANTISTICI

Nell'ottobre 2014 Bioginnastica Associazione promuove uno studio preliminare su calciatori di due squadre dilettantistiche.

Gli obiettivi di questo studio sono stati: la valutazione del dolore lombare in calciatori; la valutazione dell'efficacia della riprogrammazione posturale globale con la metodologia Bioginnastica® con particolare attenzione alle asimmetrie corporee e agli spostamenti sui vari piani assiali di riferimento; la valutazione della loro funzionalità motoria e della gestione dell'ansia preallenamento e pregara.

Questo studio preliminare ha preso in considerazione 25 atleti suddivisi in tre gruppi. I primi due gruppi hanno seguito per 5 mesi il percorso di Bioginnastica che prevedeva una seduta di gruppo di Bioginnastica della durata di un'ora una volta alla settimana ed una seduta individuale al mese allo scopo di insegnare esercizi mirati alle problematiche del soggetto spiegando l'importanza del lavoro personale a casa. Tutti i soggetti, compreso il terzo gruppo che rappresentava quello di controllo, sono stati valutati a inizio e fine percorso con diversi test: Scala del dolore VRS relativa al dolore provato a livello lombare nella mobilità quotidiana, GPS 400 (analisi posturale computerizzata), Test di velocità sui 40 m, Test dei riflessi composti, Test psicologico CSAI2 preallenamento e pregara.

I risultati hanno mostrato la riduzione del dolore a livello lombare, miglioramenti posturali diversi a seconda dei due gruppi e miglioramenti nello stato di ansia cognitiva, somatica e nella fiducia nella proprie capacità durante l'allenamento.

In base ai risultati ottenuti e al feedback dei soggetti trattati si evince che la Bioginnastica ha aiutato i soggetti ad avere una maggiore percezione del corpo e un maggior stato di benessere psicofisico dei soggetti, ha ridotto il numero di infortuni. Bisogna tuttavia tener conto della variabilità dei soggetti e dell'importanza della costanza nell'esecuzione degli esercizi anche a casa.

Parere del medico, Dott. Lorenzo Baldini, specialista in medicina dello sport

La Bioginnastica è una ginnastica specifica che controlla ed educa a riportare l'equilibrio psico fisico. La capacità di percezione del sistema propriocettivo periferico in tutte le sue sfumature porta ad una conoscenza di se stessi che prima non ci immaginavamo neanche e non conoscevamo. La sensazione di avere sotto controllo il nostro corpo in relazione ad un equilibrio psichico specifico è la base per migliorare qualsiasi attività: prestazione, soddisfazione, risparmio metabolico, miglioramento delle varie capacità fisiche che sono la base di quello che facciamo.

La Bioginnastica non è in contrapposizione a nessun allenamento tecnico o fisico di preparazione muscolare ma si trova alla base per un migliore capacità di apprendimento psico fisico .

Tutti i tests sopra indicati dimostrano un miglioramento più o meno evidente .

Dott. Lorenzo Baldini

Medico dello sport, Medico chirurgo, Osteopata, Posturologo

Biostudio Jonas Faenza

biostudiofaenza@bioginnastica.it