

CITeS
Collegio Italiano dei Terapisti Shiatsu
1° Congresso Nazionale

Milano 22 febbraio 1998
Maria De Liso, Giovanni Montani
Shiatsu e pallavolo

Motivazioni personali:

L'occasione di aiutare mia figlia in una fase di stress, dovuto ad un periodo di forte impegno sia sul piano dello studio che degli allenamenti e delle partite di pallavolo, e dei risultati più che soddisfacenti ottenuti con la terapia, mi hanno stimolata e motivata ad orientare la mia esperienza di terapeuta dello Shiatsu nel campo sportivo.

La conoscenza poi di una squadra amatoriale di pallavolo (Società Vighignolo) ha costituito per me l'opportunità di far crescere un gruppo di ragazze nella coscienza di sé, delle capacità corporee e di sperimentare con loro la possibilità di migliorare i propri rendimenti agonistici.

Obiettivi:

Una volta conosciuta la squadra di pallavolo e la sua situazione sia a livello agonistico del gruppo sia a livello di profilo psico-fisico delle singole atlete, mi sono prefissa di verificare se la terapia Shiatsu combinata con stretching dei meridiani avesse una oggettiva validità sia come *prevenzione*, a livello di risultati lenitivi degli infortuni di gioco, sia come *prestazione*, a livello di rendimento agonistico più efficace.

Metodo:

Ho definito una metodologia organizzativa per la raccolta delle informazioni atte a permettere una valutazione degli eventuali risultati ottenuti alla fine del girone di ritorno.

1. La squadra è composta da 12 ragazze e io le ho suddivise in un gruppo di controllo (6 ragazze) e in un gruppo sperimentale (6 ragazze); sul gruppo sperimentale è stato effettuato un programma settimanale di trattamenti, in particolare stretching dei meridiani in palestra e Aiki Shiatsu in studio, con lo scopo di calibrare detta terapia alle esigenze muscolari delle atlete.
2. A tutta la squadra è stato chiesto di compilare un questionario relativo ai dati personali sia in fase preliminare che alla fine del campionato.
3. In fase preliminare è stato chiesto inoltre a tutte le atlete di sottoporsi a dei test di ingresso, con lo scopo di fissare dei riferimenti di confronto per la rilevazione al termine della sperimentazione.

Per ciò che concerne il punto 1: va precisato che l'adesione ad uno dei due gruppi non è stato possibile affidarla alla casualità in quanto solo 6 atlete (3 titolari e 3 riserve) hanno aderito alla sperimentazione, pertanto si è realizzato un "*quasi esperimento*" in quanto il gruppo sperimentale era già precostituito, le giocatrici che hanno aderito avevano inoltre subito degli infortuni.

Per ciò che concerne il punto 2 : il questionario è stato articolato per richiedere a tutte le giocatrici i dati anagrafici, il ruolo svolto nella squadra e la percentuale di tempo di gioco in partita, quanti e quali infortuni avevano subito nel girone di andata e quale tipo di allenamento sostenevano normalmente.

Per ciò che concerne il punto 3 : sono stati fatti dei test atletici di facile realizzazione che permettessero di valutare il rendimento a livello personale.

Raccolta dati e impostazione delle tabelle:

Per poter misurare gli eventuali miglioramenti nel rendimento atletico del gruppo

sperimentale e di controllo è stato chiesto all'allenatore di raccogliere i dati di ogni singola giocatrice. Questi dati sono stati riportati sotto forma di tabella "Test" in 3 fasi temporali, dicembre, marzo, giugno.

Sono stati presi in considerazione i risultati relativi ai salti:

CMJ = differenza espressa in cm. tra la massima altezza raggiunta in salto sul posto, con contromovimento della braccia (forza elastica), nella pallavolo è molto importante la forza elastica.

SJ = differenza espressa in cm. tra la massima altezza raggiunta in salto sul posto, con flessione delle gambe a 90° (forza esplosiva).

Questi dati sono stati elaborati e riportati in una ulteriore tabella, "Confronto temporale prestazioni atlete", dalla quale emergono i risultati positivi raggiunti dalle atlete, evidenziati anche dai grafici allegati.

Conclusioni

Da questa fase di sperimentazione è emerso che nel lavoro individuale tutte le ragazze hanno sottolineato l'efficacia dell'azione dello Aiki Shiatsu nella percezione globale del loro schema corporeo, nella coordinazione del movimento e nella respirazione.

Queste considerazioni sono in sintonia con l'Aiki Shiatsu, il cui utilizzo migliora la circolazione energetica nei meridiani e induce un migliore equilibrio neurovegetativo.

Il lavoro svolto ha inciso notevolmente sulla diminuzione degli infortuni. Le atlete del gruppo sperimentale avevano subito nel girone di andata del campionato (periodo non sottoposto all'esperimento) una serie considerevoli di infortuni in più rispetto al gruppo di controllo. Nel girone di ritorno la situazione è migliorata e si è avuta una netta diminuzione e il livello di infortuni si è attestato sul quello del gruppo di controllo. Da ciò si deduce che il lavoro svolto sul sistema muscolare e sulle articolazioni ha dato i suoi frutti, migliorandone la mobilità e l'elasticità muscolare.

Nei test sulla **forza elastica** e su quella **esplosiva** si sono avuti significativi risultati. Per la forza elastica, a fronte di un peggioramento nei due gruppi nel periodo dicembre '96 - marzo '97 (periodo non sottoposto a trattamenti), la situazione si è trasformata nel periodo marzo '97 : il gruppo sperimentale ha avuto un incremento medio dell'11% contro un 6% del gruppo di controllo. Questo può essere interpretato come un miglioramento dovuto ai trattamenti di Aiki Shiatsu e di stretching dei meridiani. Infatti le pressioni lunghe e prolungate tipiche dell' Aiki Shiatsu vanno a lavorare in profondità sul tessuto andando ad incidere sugli strati più profondi del sistema muscolare, queste liberano le tensioni e permettono con un lavoro mirato di stretching di ottenere un sistema muscolare più elastico e resistente allo stress agonistico. Più controversi i risultati sulla **forza esplosiva**, dove si sono ottenuti miglioramenti nei due gruppi per cui non è possibile attribuire all'Aiki Shiatsu gli stessi effetti rilevati sulla forza elastica. La forza esplosiva è più legata alle caratteristiche fisiche muscolari di ogni atleta ed al tipo di allenamento sul potenziamento della fascia muscolare proposto dall'allenatore, in questo tipico caso l'Aiki Shiatsu ha meno effetto visto che con esso si lavora sul rilassamento muscolare più che sul potenziamento. A livello di squadra il lavoro sul gruppo sperimentale ha molto probabilmente portato ad un migliore rendimento globale della squadra, infatti la squadra nel girone di ritorno, avendo vinto tutti gli incontri, è risultata prima nella classifica finale venendo promossa in 2° divisione.

Molto significative le impressioni soggettive dell'allenatore: ha trovato le atlete più rilassate, più concentrate, più presenti nelle fasi di gioco e più attente agli schemi da lui proposti. Questo lavoro preliminare indica una strada su cui in futuro lavorare, ad esempio rilevando un numero maggiore di dati su cui soffermare l'attenzione, come le percentuali di punti, battute e schiacciate, in modo da ottenere statisticamente ulteriori informazioni che permettano di evidenziare gli effetti positivi dell'Aiki Shiatsu per il gioco della pallavolo.

