



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI TORINO



Torino, 19 giugno 2020 - Il coronavirus non frena la sinergia tra Centro Universitario Sportivo torinese e Università di Torino. Iniziano ad emergere i primi risultati a seguito dell'accordo sancito tra Riccardo D'Elicio, Presidente del CUS Torino, e Alberto Rainoldi, direttore del NeuroMuscularFunction Research Group dell'Università di Torino e Vice-Rettore al Welfare, Sostenibilità e Sport di UniTo, per una collaborazione tra le sezioni agonistiche del CUS e la ricerca scientifica universitaria per lo sport.

Il  
monitoraggio scientifico degli allenamenti della squadra dell'Itinera CUS Ad  
Maiora Rugby maschile (Serie A) ha riscosso un apprezzabile successo con un  
articolo accettato dalla prestigiosa rivista *International Journal of Sport Physiology and Performance*, tra  
le  
prime dieci pubblicazioni scientifiche al mondo nel settore delle scienze  
sportive.

Lo  
studio, intitolato "Internal training load monitoring, notational and time motion  
analyses, psychometric status, and neuromuscular responses in elite rugby

union”, è giunto alla pubblicazione integrale dopo essere stato preliminarmente discusso in ambito nazionale (Società Italiana di Scienze Motorie e Sportive, ottobre 2019) e internazionale (European College of Sport Science, luglio 2019).

Lo studio ha avuto un duplice obiettivo: quantificare il carico interno dei giocatori alle prese con allenamenti caratterizzati o meno dalla presenza di placcaggi; evidenziarne le eventuali ricadute sulla prestazione di forza degli arti superiori e inferiori.

Per tali propositi, i giocatori sono stati monitorati durante le sessioni di allenamento mediante cardiofrequenzimetri (per quantificare l’impatto cardiaco), GPS (per rilevare gli spostamenti) e videocamera (per l’analisi tecnica delle esercitazioni).

I giocatori hanno indicato individualmente il grado di benessere percepito (fatica, qualità del sonno, dolore muscolare, stress e umore) prima di ciascun allenamento e il grado di sforzo percepito a fine seduta. Inoltre, prima e dopo ciascun allenamento, ogni giocatore si è cimentato nella prestazione massimale di un push-up (piegamento e salto) con gli arti superiori e di un salto con contromovimento con gli arti inferiori, utilizzando una pedana atta alla misurazione della forza.

L’approccio sperimentale è stato caratterizzato dal coinvolgimento di più parametri per avere maggiore consapevolezza dei risultati (“approccio integrato”) e da una visione ‘ecologica’, ovvero senza alcun intervento da parte degli autori dello studio (Corrado Lupo, Alexandru Ungureanu, Gennaro Boccia, Andrea Licciardi, Alberto Rainoldi, Paolo Riccardo Brustio) in merito alla pianificazione e pratica delle sessioni di allenamento, unicamente condotte dal mister Lucas D’Angelo insieme al suo staff tecnico.

I

risultati hanno evidenziato come l'allenamento con il placcaggio sia stato caratterizzato da un carico generale più imponente, sia in termini oggettivi che percepiti, rispetto a quello senza placcaggio, sebbene quest'ultimo abbia riportato valori maggiori per le distanze percorse nel campo, anche a intensità elevate.

Pertanto, da tali risultati e secondo letteratura scientifica, sarebbe stato possibile assistere a un effetto negativo sulla forza degli arti superiori dopo l'allenamento con placcaggi, e degli arti inferiori dopo l'allenamento senza placcaggi. In realtà ciò non è avvenuto e queste peculiarità, evidenziate per le due tipologie di allenamento, non hanno determinato alcuna differenza rilevante per la variazione di forza misurata prima e dopo l'allenamento, che non è mai stata superiore al 3%.

In conclusione, i giocatori dell'Itinera CUS Ad Maiora Rugby hanno dimostrato di sopperire al meglio ad un eventuale calo della propria forza dopo allenamenti anche piuttosto diversi, sia per esercitazioni che per carichi, dimostrando come l'allenamento durante la stagione agonistica fosse stato ben programmato per stimolare capacità diverse, senza pregiudicare la prestazione di forza.

Tale risultato è stato possibile proprio in virtù di un approccio ecologico, esempio di una possibile e redditizia collaborazione tra staff tecnico e scientifico di una squadra sportiva. Proprio per questo motivo, il CUS Torino e il NeuroMuscularFunction Research Group dell'Università di Torino hanno rinnovato tale collaborazione per monitorare altre squadre agonistiche dell'ampio panorama CUS. I prossimi risultati riguarderanno la squadra di volley femminile.