

COME USARE LA VALUTAZIONE ISOMETRICA MONOPODALICA



DI CARLO VARALDA
E ALBANO RUBECA

Foto per gentile concessione degli autori.

Gli stessi motivi che spingono un preparatore fisico a effettuare una valutazione funzionale portano il posturologo o il chinesiologo a effettuare la stessa valutazione alle persone che, attraverso il movimento indicato, desiderano migliorare il proprio stato di benessere e la qualità della vita e dell'autosufficienza. Questo vuol dire che la valutazione funzionale deve essere usata per tutte le persone, di qualsiasi età ed in qualsiasi momento, per ottimizzare la proposta di allenamento/movimento.

Le ragioni per cui si effettua una valutazione funzionale sono molteplici:

- in base ai risultati saremo in grado di evitare di partire con allenamenti troppo blandi o troppi intensi per la persona che stiamo allenando creando così le condizioni per un allungamento dei tempi necessari per il miglioramento della qualità allenata o creando il rischio di infortunio per sovraccarico.
- In funzione dei risultati della valutazione funzionale si potrà strutturare una programmazione dell'allenamento

organizzando in maniera più precisa i mesocicli di preparazione generale e specifica per l'atleta.

- I controlli periodici ci permettono di vedere se l'atleta sta migliorando come previsto e se sta recuperando gli eventuali squilibri muscolari, posturali, prestativi evidenziati con la valutazione funzionale che è stata svolta precedentemente.
- Nella riatletizzazione da un infortunio è importante monitorare l'andamento della capacità muscolare dell'arto interessato dal trauma, rispetto a quello sano.

Una delle valutazioni che usiamo spesso è quella della capacità isometrica degli arti inferiori. In alcuni casi è importante conoscere il valore, in chilogrammi, che l'atleta è in grado di applicare nell'esercizio dello squat con un angolo di 90° al ginocchio; in altri casi è utile conoscere la capacità di applicazione della forza che l'atleta è in grado di esprimere nell'esercizio dello stacco valutando alcune aperture angolari degli arti inferiori.