

Logo of Federazione Italiana Pallavolo

Corso Nazionale per Allenatori di Terzo Grado 2022  
DICIANNOVESIMA EDIZIONE

## Principi di prevenzione e trattamento nella traumatologia della pallavolo

Sebastiano Cencini

Federazione Italiana Pallavolo  
Settore Formazione

Logo of Federazione Italiana Pallavolo

Corso Nazionale per Allenatori di Terzo Grado 2022  
DICIANNOVESIMA EDIZIONE

### Premessa

Hai finito la memoria?

Are you smarter than a chimp?

Settore Formazione

Logo of Federazione Italiana Pallavolo

Corso Nazionale per Allenatori di Terzo Grado 2022  
DICIANNOVESIMA EDIZIONE

Federazione Italiana Pallavolo  
Settore Formazione

Logo of Federazione Italiana Pallavolo

Corso Nazionale per Allenatori di Terzo Grado 2022  
DICIANNOVESIMA EDIZIONE

### Evoluzione del ruolo e della professione

La Gazzetta dello Sport  
Tutto il rosa della vita

**Infortunati sportivi: a quale professionista devo rivolgermi?**

La Gazzetta dello Sport  
L'obiettivo di questa guida è quello di descrivere le principali figure che si occupano di riabilitazione in Italia. I consigli di Niccolò Ramparini, fondatore di FisioScienze

Settore Formazione

Logo of Federazione Italiana Pallavolo

Corso Nazionale per Allenatori di Terzo Grado 2022  
DICIANNOVESIMA EDIZIONE

### Competenze IFSPPT:

- Intervento in fase acuta
- Prevenzione
- Riabilitazione
- Sviluppo performance
- Ricerca e aggiornamento continuo
- Abilità comunicative

Federazione Italiana Pallavolo  
Settore Formazione

Logo of Federazione Italiana Pallavolo

Corso Nazionale per Allenatori di Terzo Grado 2022  
DICIANNOVESIMA EDIZIONE

### Cosa può interessare agli allenatori?

Settore Formazione

Corso Nazionale per Allenatori di Terzo Grado 2022  
DICIANNOVESIMA EDIZIONE



Federazione Italiana Pallavolo  
Settore Formazione

Corso Nazionale per Allenatori di Terzo Grado 2022  
DICIANNOVESIMA EDIZIONE



Federazione Italiana Pallavolo  
Settore Formazione

Corso Nazionale per Allenatori di Terzo Grado 2022  
DICIANNOVESIMA EDIZIONE



TAURON  
100%  
TOP VOLLEYBALL

Federazione Italiana Pallavolo  
Settore Formazione

Corso Nazionale per Allenatori di Terzo Grado 2022  
DICIANNOVESIMA EDIZIONE

### Gestione fase acuta


<b>PRICE</b>	→	<b>POLICE</b>
1. Protezione		1. Protezione
2. Riposo		2. Optimal Load
3. Ghiaccio		3. Ghiaccio
4. Compressione		4. Compressione
5. Elevare l'arto		5. Elevare l'arto

Federazione Italiana Pallavolo  
Settore Formazione

Corso Nazionale per Allenatori di Terzo Grado 2022  
DICIANNOVESIMA EDIZIONE

## “Coach is a key person in injury prevention in sport”

Pasanen K.  
Fspa Congress 2017



Federazione Italiana Pallavolo  
Settore Formazione

Corso Nazionale per Allenatori di Terzo Grado 2022  
DICIANNOVESIMA EDIZIONE

Original article

**OPEN ACCESS** Communication quality between the medical team and the head coach/manager is associated with injury burden and player availability in elite football clubs

Jan Ekstrand,<sup>1,2</sup> Daniel Lundqvist,<sup>3</sup> Michael Davison,<sup>2,4</sup> Michel D'Hooghe,<sup>2,5</sup> Anne Marte Pøsgaard<sup>6</sup>

- UEFA Elite Club Injury Study (ECIS), 36 top club europei studiati dal 2012 al 2016
- **Ottima comunicazione interna = meno infortuni**

Federazione Italiana Pallavolo  
Settore Formazione

Logo of the Italian Volleyball Federation

Corso Nazionale per Allenatori di Terzo Grado 2022  
DICIANNOVESIMA EDIZIONE

Caso Sporto Med. 36 (2010) 137-144

### CLINICS IN SPORTS MEDICINE

**Communication: The Key to the Game**

Jeff G. Konin, PhD, ATC, PT

- 'I need to know yesterday'
- Senso di urgenza
- Person-to-person.
- «Velocità» dell'ambiente




Federazione Italiana Pallavolo  
Settore Formazione

Logo of the Italian Volleyball Federation

Corso Nazionale per Allenatori di Terzo Grado 2022  
DICIANNOVESIMA EDIZIONE

**Insidie ed errori:**

- **Non comunicare:** minimizzare la condivisione di informazioni
- **Brutta giornata comunicativa:** cattiva interazione di tutto il team


Federazione Italiana Pallavolo  
Settore Formazione

Logo of the Italian Volleyball Federation

Corso Nazionale per Allenatori di Terzo Grado 2022  
DICIANNOVESIMA EDIZIONE

**In pratica?**

- Disponibilità alla modifica dei carichi di lavoro
- Riconoscere l'importanza del momento «prevenzione»
- Promuovere attività di prevenzione (importanza riscaldamento)



Federazione Italiana Pallavolo  
Settore Formazione

Logo of the Italian Volleyball Federation

Corso Nazionale per Allenatori di Terzo Grado 2022  
DICIANNOVESIMA EDIZIONE

**Esordio**

Sano Malato

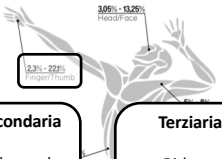

3,28% - 22%  
Finger's Knee

3,09% - 13,26%  
Finger's Knee

**Primaria**  
Chi non ha mai avuto infortuni

**Secondaria**  
Diagnosi precoce  
Alterazioni tendinee

**Terziaria**  
Ridurre complicanze e recidive



Federazione Italiana Pallavolo  
Settore Formazione

Logo of the Italian Volleyball Federation

Corso Nazionale per Allenatori di Terzo Grado 2022  
DICIANNOVESIMA EDIZIONE

### Jumper's Knee

Infortunio da sovraccarico

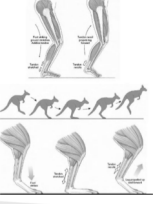




Federazione Italiana Pallavolo  
Settore Formazione

Logo of the Italian Volleyball Federation

Corso Nazionale per Allenatori di Terzo Grado 2022  
DICIANNOVESIMA EDIZIONE

### Jumper's Knee

Federazione Italiana Pallavolo  
Settore Formazione

Corso Nazionale per Allenatori di Terzo Grado 2022  
DICIANNOVESIMA EDIZIONE

- Controllo del carico
- Esercizio isometrico-eccentrico
- Corretto riscaldamento

Federazione Italiana Pallavolo  
Settore Formazione

Corso Nazionale per Allenatori di Terzo Grado 2022  
DICIANNOVESIMA EDIZIONE

### Monitoraggio Training Load

- Finalità e limiti
- Altre realtà?

Federazione Italiana Pallavolo  
Settore Formazione

Corso Nazionale per Allenatori di Terzo Grado 2022  
DICIANNOVESIMA EDIZIONE

### TRAINING CHART

Zone	Percentage	EPOC (ml/kg)
High intensity training	5%	00:03.24
Anaerobic threshold zone	31%	00:22.17
Aerobic zone 2	31%	00:22.22
Aerobic zone 1	21%	00:15.31
Recovery training	10%	00:07.09

Federazione Italiana Pallavolo  
Settore Formazione

Corso Nazionale per Allenatori di Terzo Grado 2022  
DICIANNOVESIMA EDIZIONE

### Spalla Dolorosa

- Lesioni tendinee acute
- Conflitto (PI e SA)
- Discinesie scapolari
- Lassità/Instabilità

Federazione Italiana Pallavolo  
Settore Formazione

Corso Nazionale per Allenatori di Terzo Grado 2022  
DICIANNOVESIMA EDIZIONE

Federazione Italiana Pallavolo  
Settore Formazione

Corso Nazionale per Allenatori di Terzo Grado 2022  
DICIANNOVESIMA EDIZIONE


### Rigidità posteriore

Federazione Italiana Pallavolo  
Settore Formazione

Corso Nazionale per Allenatori di Terzo Grado 2022  
DICIANNOVESIMA EDIZIONE

**“Il Coach è la persona chiave durante la fase di return to play”**

Cencini S  
Cavalese, 2022



Federazione Italiana Pallavolo  
Settore Formazione

Corso Nazionale per Allenatori di Terzo Grado 2022  
DICIANNOVESIMA EDIZIONE

**Perché è importante la fase di RTS?**

- **Aver subito un infortunio è principale fattore di rischio per subire lo stesso infortunio.**  
*Hägglund, M. et al (2013). 'Risk Factors for Lower Extremity Muscle Injury in Professional Soccer: The UEFA Injury Study', The American Journal of Sports Medicine*
- **RTS di successo? Punti di vista diverso**  
*Ardern, C.L. et al (2016). 2016 Consensus statement on return to sport from the First World Congress in Sports Physical Therapy, Bern. British Journal of Sports Medicine*
- **Struttura – Funzione**  
*Hickey, A.T. et al (2017). Criteria for Progressing Rehabilitation and Determining Return-to-Play Clearance Following Hamstring Strain Injury: A Systematic Review. Sports Medicine.*

Corso Nazionale per Allenatori di Terzo Grado 2022  
DICIANNOVESIMA EDIZIONE

**Strategie di recupero**




Settore Formazione

Corso Nazionale per Allenatori di Terzo Grado 2022  
DICIANNOVESIMA EDIZIONE

**Sii parte della soluzione, non parte del problema**  
(Proverbio Chinese)

