

Analisi posturale dell'attaccante del Vicenza Calcio:

Alessandro Sgrigna

15 dicembre 2008



Siamo soliti ad osservare le prestazioni dei giocatori secondo le loro gesta. Aprendo il giornale di domenica 14 dicembre mi sono soffermato su una foto: Alessandro Sgrigna immortalato mentre esegue un tiro. All'occhio di qualsiasi tifoso, colpisce il gesto tecnico, reso più importante dal goal avvenuto da quel tiro. Io occupandomi di postura vedo lo squilibrio di un giocatore che tenta di effettuare un tiro in porta. Gli ischio-tibiali non sono in forma. Sono in uno stato fisiologico che stanno aggravando la postura del giocatore. Di fatti hanno perso la loro elasticità. La gamba dx non riesce a sollevarsi più in alto perché fermata dagli ischio tibiali, che fanno da freno. L'addominale viene reclutato per cercare di dare un credito agli ischio tibiali di dx, ma la retroversione dell'anca, non è

sufficiente per lasciare la gamba ad andare oltre l'altezza dell'ombelico.

Tale strattagemma di compenso è evidente anche nella gamba sx che fa da sostegno. Difatti per cercare di dare credito agli ischio tibiale (bicipite femorale) la tibia di sx ruota verso l'esterno. Lo si vede dal piede, che extraruota. La catena di flessione; addome, ischio tibiali, tibiale anteriore, muscoli plantari sono in iperprogrammazione tale che tutta la catena ha perso elasticità. Difatti la catena di flessione fa da freno alla catena di estensione con conseguente stress dei tendini e articolazioni (pube, schiena, ginocchia.....)



Sommando ciò che si vede, (non conosco l'atleta) si può definire l'atleta fisiologicamente e biomeccanicamente non in forma. Sta soffrendo di problemi alle ginocchia, e alla schiena. La mattina dopo la partita, si alzerà con rigidità e dolori che passano dopo pochi minuti e alcuni passi. Leggendo l'articolo scopro che si sta accreditando un mercato importante sul suo conto. Misurato sulle gesta e non sulla sua situazione posturale. L'atleta, darà ancora molte soddisfazioni, ma il tifoso e il suo imprenditore saranno delusi da un suo probabile infortunio o assenza dal campo. Tale postura evidenzia un pube in forte trazione, delle ginocchia che stanno soffrendo e lavorando fisiologicamente non in modo corretto.

Sarebbe un peccato perdere un campione ora che sta andando alla grande....Coraggio Alessandro dovrete allenarti in maniera diversa dai tuoi compagni. Molto lavoro di footing e allungamento dei muscoli che ti stanno limitando nei tuoi gesti. Evita il rafforzamento del quadricipite.

Mirco Dal Maso
Chinesiologo e Posturologo

ALESSANDRO SGRIGNA:

sei inguaiato, la tua catena di flessione ti sta penalizzando

20 gennaio 2009

Sorprende a volte come il corpo non mente, ed una buona analisi posturale possa essere promotrice di certe problematiche. Domenica 19 gennaio, mi trovavo a Roma ad un Convegno, verso le 13.00 ricevo una telefonata dalla mia segretaria che tutta entusiasta mi dice: "... ti devo dare una bellissima notizia. Alessandro Sgrigna non sta giocando perché presenta dei problemi alla gamba dx, come avevi previsto tu...". La notizia è stata buona per me, non lo posso nascondere, sebbene non lo sia stata per un tifoso.

Il giorno dopo leggendo il giornale e raccogliendo alcune informazioni, vengo a conoscenza che l'attaccante non si è proprio infortunato, ma presenta solo un affaticamento ai "... muscoli flessori della gamba dx". E' un primo segnale, che non deve essere assolutamente trascurato. Io non conosco Alessandro, ma mi occupo prevalentemente di postura degli sportivi. L'analisi posturale fatta il 14 dicembre sta acquistando credito.

Allora mi sento di invitare Alessandro Sgrigna a fare attenzione al recupero. Non solo si dovrebbe togliere il dolore ma bisognerebbe recuperare l'equilibrio delle catene muscolari, recupero posturale. Destruire la catena muscolare iperprogrammata (con allungamento destrutturale) e riprogrammazione dell'equilibrio delle catene (con lavori vascolarizzanti e propriocettivi).

Ti aspetto per una visita posturale completa.

Ciao Alessandro e in bocca al lupo.

Prof. Mirco Dal Maso
Chinesiologo – Posturologo