

# ' PREVENZIONE INFORTUNI E INCREMENTO DELLA PERFORMANCE NEL CALCIO GIOVANILE ATTRAVERSO IL TRATTAMENTO OSTEOPATICO''

Relatore: C. QUARANTA D.O

CANDIDATO: CIRACI GIANLUCA

## ABSTRACT

### INTRODUZIONE

In questo studio vengono descritti gli effetti del trattamento osteopatico in ambito sportivo-pediatrico nella prevenzione degli infortuni e nell'incremento della performance in giovani calciatori professionisti.

### MATERIALI E METODI

Sono stati reclutati settantasette giovani calciatori del settore giovanile professionistico della Virtus Francavilla Calcio, militante in serie C e divisi in quattro fasce di età : Under 14, Under 15 , Under 17 e Berretti.

I risultati della qualità della performance e del report infortuni della stagione sportiva 2017-2018 sono stati confrontati con i risultati della stagione 2018-2019. Durante la stagione 2018-2019 i calciatori si sono sottoposti a 5 trattamenti osteopatici effettuati a cadenza trimestrale.

### RISULTATI

Dal confronto si è riscontrato un aumento della V.A.M. (potenza aerobica) di 1 KM/h , una diminuzione media del tempo di percorrenza dei 30 mt ( Velocità ) di 0,5 ' , un maggiore distanza coperta nel salto in lungo da fermo ( forza ) in media di 8 cm e la flessibilità media aumentata di 1,5 cm . La sindrome di Osghood Schlatter è diminuita del 75 % . Gli Stiramenti muscolari diminuiti dell'oltre 70 % . La sindrome di Sever Blanke diminuita del 50% ; Le lesioni muscolari da non contatto sono diminuite del 60 % ; Le lombalgie sono diminuite del 60%. Non c'è stata nessuna rottura di LCA o menisco.

### CONCLUSIONE

Gli atleti affetti da patologie croniche (pubalgia , Osghood Schlatter) che in precedenza erano costretti a fermarsi completamente fino alla scomparsa della sintomatologia , hanno ridotto sostanzialmente i tempi di recupero senza nessuna recidiva . La drastica diminuzione delle lesioni muscolari da non contatto, soprattutto nelle categorie Under 14 e 15, dimostra che attraverso il trattamento osteopatico il corpo riesce a dare forza, flessibilità muscolare e tolleranza maggiore ai carichi di lavoro importanti svolti per la prima volta nella vita di un giovane atleta professionista. La performance è migliorata complessivamente del 20 % dopo il trattamento osteopatico.

# “ACCIDENT PREVENTION AND INCREASE IN PERFORMANCE IN YOUNG SOCCER THROUGH THE OSTEOPATHIC TREATMENT ”

Speaker: C. QUARANTA D.O

CANDIDATE: CIRACI GIANLUCA

## ABSTRACT

### INTRODUCTION

This study describes the effects of osteopathic treatment in the sports-pediatric field in accident prevention and in increasing performance in young professional soccer players

### MATERIALS AND METHODS

Seventy-seven young players from the professional youth sector of Virtus Francavilla Calcio have been recruited, running in Serie C and divided into four age groups: Under 14, Under 15, Under 17 and Berretti. The results of the quality of the performance and the accident report of the 2017-2018 sports season were compared with the results of the 2018-2019 season. During the 2018-2019 season, the players underwent 5 osteopathic treatments performed every three months.

### RESULTS

The comparison showed an increase in V.A.M. (aerobic power) of 1 KM / h, an average decrease in travel time of 30 meters (Speed) of 0.5 ", a greater distance covered in the long jump from standstill (strength) on average of 8 cm and the increased average flexibility of 1.5 cm. Osgood Schlatter syndrome has decreased by 75%. Muscle stretching decreased by over 70%. Sever Blanke's syndrome decreased by 50%; Non-contact muscle injuries decreased by 60%; Low back pain has decreased by 60%. There was no break in ACL or meniscus.

### CONCLUSION

Athletes suffering from chronic diseases (pubalgia, Osgood Schlatter) who were previously forced to stop completely until the symptoms disappeared, have substantially reduced recovery times without any recurrence. The drastic reduction in non-contact muscle injuries, especially in the Under 14 and 15 categories, shows that through osteopathic treatment the body is able to give strength, muscular flexibility and greater tolerance to important workloads carried out for the first time in the life of a young professional athlete. Overall performance improved by 20% after osteopathic treatment.