

Relazioni tra il carico di allenamento e il rischio di infortuni nei rugbisti professionisti

Di Gabbett TJ, Jenkins DG

Da: J Sci Med Sport 2011

Lo scopo di questo studio è stato quello di analizzare la relazione tra carico di allenamento e rischio di infortunio nei rugbisti.

Alla ricerca, durata 4 anni, hanno partecipato 79 rugbisti professionisti (età media 23,3 +/- 3,8 anni).

Sono stati eseguiti dei programmi di allenamento con carichi progressivamente crescenti nella fase di preparazione generale mentre, durante il periodo agonistico, i carichi sono stati ridotti.

Sono stati registrati i carichi di allenamento e gli infortuni.

Il carico di allenamento è stato correlato significativamente ($p < 0,05$) con gli infortuni totali ($r = 0,82$), con gli infortuni senza contatto ($r = 0,82$) e con gli infortuni con contatto ($r = 0,83$).

È stata osservata una relazione significativa tra il carico di allenamento in campo gli infortuni totali ($r = 0,68$), gli infortuni senza contatto ($r = 0,65$) e gli infortuni con contatto ($r = 0,63$).

I carichi di allenamento di forza e potenza sono stati correlati con l'incidenza di infortuni relativi alla forza e potenza ($r = 0,63$). Non sono state trovate delle relazioni significative tra il carico di allenamento in campo e l'incidenza di infortuni relativi alla forza o potenza.

Tuttavia, i carichi di allenamento di forza e potenza sono stati associati con gli infortuni da contatto e da non contatto durante l'allenamento sul campo ($r = 0,75$ - $r = 0,82$). Questi risultati suggeriscono che un programma di allenamento più intenso può contribuire indirettamente all'aumento degli infortuni.