

Comparazione dell'attivazione muscolare, nei tennisti, durante un servizio tradizionale e uno svolto con la tecnica abbreviata

Seeley MK, Uhl TL, McCrory J, McGinn P, Kibler WB, Shapiro R. J

Da: Strength Cond Res. 2008

Il servizio abbreviato è una modificazione recente della tradizionale tecnica di battuta che sta venendo utilizzata con maggiore frequenza dai tennisti grazie ai vantaggi di performance che offre rispetto alla tecnica adottata fino ad oggi.

Tuttavia ci sono ancora pochi dati obiettivi riguardo i benefici e la biomeccanica del servizio abbreviato; non esistono, infatti, dati che descrivano l'attivazione dei muscoli della spalla durante il servizio abbreviato.

Lo scopo di questo studio è stato quello di comparare l'attivazione muscolare che si registra durante un servizio tradizionale con quella misurata nell'esecuzione di un servizio abbreviato.

Sono stati registrati dei dati elettromiografici dei muscoli: deltoide (anteriore e posteriore), infrascapolo, trapezio, latissimus dorsi, serrato anteriore e del grande pettorale.

Quando è stata confrontata l'attivazione muscolare registrata tra le due tecniche, durante ogni fase del servizio, non sono state osservate delle differenze significative tra la tecnica abbreviata e quella tradizionale indicando, quindi, un'attivazione dei muscoli della spalla pressoché uguale con entrambe le tecniche.

Questi risultati potrebbero avere delle implicazioni per la performance e per la prevenzione degli infortuni legati all'esecuzione della tecnica abbreviata rispetto a quella tradizionale.

Sebbene la tecnica abbreviata sia stata descritta come vantaggiosa, i dati emersi da questa ricerca non dimostrano l'esistenza di vantaggi o svantaggi significativi nell'esecuzione della tecnica abbreviata rispetto a quella tradizionale.