

# Applicazione di Taping Neuromuscolare per migliorare il proformance. Test effettuati presso la Piscina Sterlino di Bologna. PRESIDENT Pallanuoto Bologna

*Dott. Piera Bitelli, Medico sociale President Pallanuoto -Bologna. pierabitelli@alice.it*

E' stato effettuato uno studio sull'applicazione del Taping NeuroMuscolare su un gruppo di atleti professionisti praticanti la pallanuoto appartenenti alla Società PRESIDENT di Bologna che nel 2008-2009 disputa il campionato serie A2 Nazionale, in data 10/11/2008 .

I test sono stati effettuati presso la piscina Sterlino di Bologna, campo di allenamenti e gara delle squadre. Gli atleti sono stati sottoposti a test di nuoto per la lunghezza di 100 mt effettuati prima senza applicazione del taping e successivamente, dopo 20' di recupero, previa applicazione del Taping NeuroMuscolare in sede lombare: 2 strisce di 25 cm, applicate ai lati della colonna, in flessione anteriore di 45°.

In tutti gli atleti si è riscontrato un miglioramento della prestazione cronometrica. Gli atleti hanno riferito al termine dei test con tape un minor affaticamento ed una sensazione soggettiva di "leggerezza" alla schiena, dovuta ad una decompressione ottenuta dal tape in zona lombare. Questa decompressione ha comportato un allungamento della componente

fibra elastica del muscolo e quindi della bracciata a stile libero con miglioramento della performance cronometrica.

Distanza 100 mt, nuoto stile libero, senza pallone

Nome	Senza tape	Con tape
DM.M.	57"7	56"5
T.A.	58"1	57"6
R.A.	56"	54"4
C.N.	51"9	51"4
A.B.	53"6	52"
S.A.	53"7	51"8
P.M.	54"1	52"8

Tutti gli atleti hanno segnalato al termine dei tests, una sensazione soggettiva di "leggerezza" alla schiena ed un minor affaticamento con l'utilizzo del tape.



**Boban Antonievic**