

16/11/2020 13:39:36

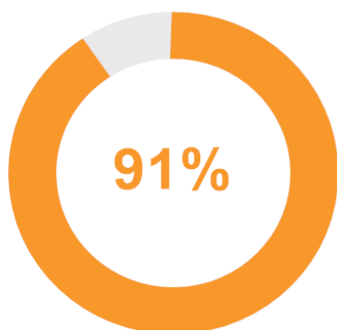
PROTOCOLLO "TRIPLE VERTICAL HOP"

Con il tempo di volo, l'altezza e la potenza massima (Pmax), il protocollo di salto verticale monopodalico fornisce un indice di potenza muscolare e comportamento neuromuscolare. La durata delle fasi eccentrica (EP, eccentric phase) e concentrica (CP, concentric phase) rivela se si impiega più tempo nell'azione di carico EP (discesa) o nell'azione di scarico CP (salita). Il tasso di sviluppo della forza (RFD) è una misura della forza esplosiva e indica la velocità con cui un atleta sviluppa la forza. Delta è la differenza percentuale tra i valori dell'arto sano (H, healthy) e dell'arto infortunato (INJ, injured) e aiuta a capire se il livello di prestazione è lo stesso. L'indice di simmetria * (LSI) riassume la simmetria dei due arti ed è calcolato come il rapporto tra l'altezza massima di salto con la gamba infortunata e con la gamba sana.

TABELLA DATI

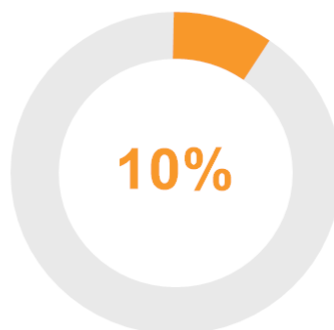
	H Leg Media	INJ Leg Media	Delta%	H Leg Max	INJ Leg Max	Delta%
Tempo Volo[s]	0,479	0,452	5,6%	(#1) 0,507	(#2) 0,486	4,1%
Altezza[cm]	28,2	25,2	10,8%	(#1) 31,5	(#2) 29,0	8,1%
Durata CP[s]	3,717	3,157	15,0%	(#1) 0,188	(#1) 0,360	-91,5%
Durata EP[s]	0,251	0,241	4,0%	(#3) 0,182	(#2) 0,210	-15,4%
Pmax[W/Kg]	53,47	46,16	13,7%	(#1) 59,47	(#2) 52,23	12,2%
RFD[N/kg/s]	43,41	24,36	43,9%	(#1) 124,73	(#1) 64,13	48,6%

INDICE DI SIMMETRIA

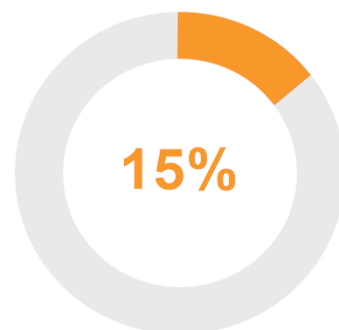


LSI maggiore o uguale al 90% e minore uguale al 110% è classificato come normale.**

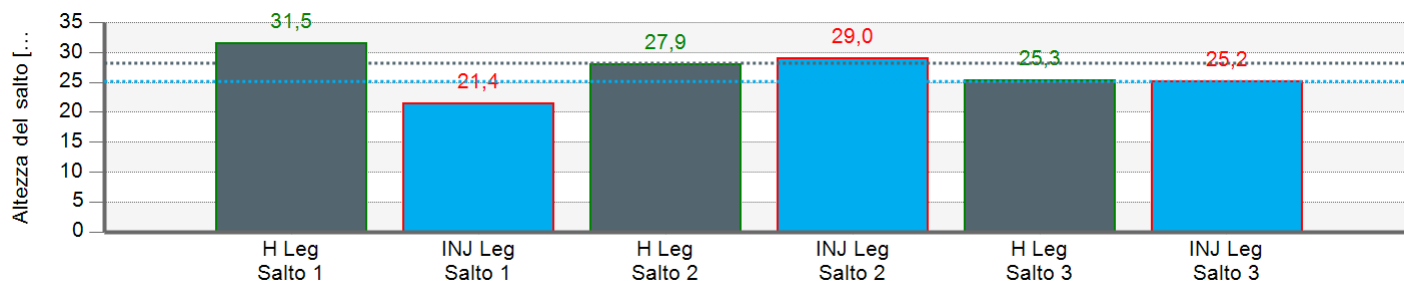
VARIAB. H LEG



VARIAB. INJ LEG



Valori elevati di variabilità suggeriscono una minore ripetibilità delle prestazioni.



Le linee tratteggiate rappresentano il valore medio. Più sono vicine, minore è la differenza di prestazione tra le gambe.

** Gustavsson, A. et al. "Knee surgery, sports traumatology, arthroscopy 14.8 (2006): 778-788.