

A Mapei Sport è arrivata la realtà virtuale

Pubblicato: Giovedì 30 Novembre 2017



La ricerca di nuove metodologie di allenamento prosegue senza sosta al **Centro Ricerche Mapei Sport**. La struttura Olgiate Olona è un centro ricerche di eccellenza che opera in ambito sportivo svolgendo attività di ricerca scientifica e fornendo altresì assistenza multisettoriale agli atleti al fine di migliorare la loro prestazione.

Nell'arco di quest'anno sono tante le pubblicazioni firmate dai ricercatori, medici e tecnici sportivi come le novità nel campo dell'allenamento specializzato in discipline quali calcio, ciclismo, pallacanestro, podismo, golf, sci alpino e sport motoristici.

Un argomento molto interessante che si è iniziato a indagare in Mapei Sport sono i test "attentivi" tramite il **motion tracking object (MOT)** che misurano la capacità di rimanere concentrati e i tempi di reazione ad uno stimolo dell'atleta grazie alla realtà virtuale. La sperimentazione con il visore VR è iniziata con i ciclisti professionisti della Trek Segafredo e i giovani del vivaio della Polartec Kometa di Alberto Contador e Ivan Basso.

«Stiamo sondando il campo dell'attenzione, che offre aspetti interessanti e assolutamente attuali legati, per esempio, alla prevenzione delle cadute nel ciclismo. Studiare il livello di attenzione di un individuo è **una sfida affascinante che ci permette di raccogliere dati di confronto e svolgere analisi tempo fa impensabili**. Solo fino ad alcuni anni fa si era convinti che il cervello non potesse modificare la sua struttura, oggi invece la scienza ha dimostrato che è in grado di farlo tramite un processo chiamato brain plasticity, costruendo nuove connessioni neuronali, e questa caratteristica sembra poter essere

migliorata tramite l'allenamento mentale» **spiega Andrea Morelli, responsabile del settore ciclismo e del laboratorio analisi del movimento.**

Un altro tema a cui gli esperti del centro varesino stanno dedicando tempo ed energie è l'allenamento in occlusione o blood flow restriction training, che sarà argomento del prossimo **progetto di studio finanziato dal 6° assegno di ricerca Aldo Sassi per laureati in scienze motorie promosso da Mapei** in collaborazione con la Fondazione Giuseppina Mai di Confindustria, i cui risultati verranno presentati l'anno prossimo in occasione dell'8° Convegno Centro Ricerche MAPEI Sport.

«Già da qualche anno questa tecnica, utilizzata sia in ambito riabilitativo che per l'allenamento, aveva attirato la nostra attenzione per i vantaggi che sembra fornire alla prestazione. Quindi, dopo un'attenta analisi della bibliografia scientifica – com'è nostra abitudine per verificarne la fattibilità – abbiamo iniziato a eseguire dei test preliminari in laboratorio e definire dei protocolli pratici per poi utilizzarli nello studio in acuto che vedrà la luce tra alcuni mesi. Questo è stato un passo fondamentale anche per valutare come eventualmente applicarla con i ciclisti in totale sicurezza. È importante sottolineare che si tratta di una pratica di lavoro per ora utilizzata in allenamenti mirati a migliorare la forza, quindi in sedute di pesistica in palestra oppure durante la fase riabilitativa post infortunio, infatti una delle peculiarità della metodica in corso di studio è quella che permette allenamenti con carichi più bassi senza rischiare ricadute» prosegue **Andrea Bosio, responsabile del settore ricerca in Mapei Sport.** «Nel ciclismo, uno sport dove sappiamo essere predominante la componente aerobica, è fondamentale capire se e come questa metodologia possa essere inserita ed affiancata alle altre nella programmazione dell'allenamento» aggiunge ancora Morelli.

Nel corso di questa stagione al centro diretto dal dottor Claudio Pecci è stata valutata anche la **stimolazione transcraniale (tDCS)**, ma non è stato ritenuto opportuno, e altresì prematuro, iniziare uno studio al riguardo e, tantomeno, procedere alla sua applicazione su atleti professionisti. Decisione presa per motivi etici, in quanto, anche se già atleti professionisti hanno dichiarato di utilizzarla con risultati fin troppo incoraggianti, al riguardo non vi è ancora una posizione chiara di autorità di riferimento come la World Anti-Doping Agency (WADA).

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it