

Abstract

Preventing injuries in female youth football – a cluster-randomized controlled trial

Prevenzione degli infortuni in giovani calciatrici – Un esperimento controllato con gruppi randomizzati

K. Steffen¹, G. Myklebust¹, O. E. Olsen¹, I. Holme¹, R. Bahr¹

¹ Department of Sports Medicine, Oslo Sports Trauma Research Center, Norwegian School of Sport Sciences, Oslo, Norway

Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports

Volume 18 Issue 5, pp. 605 - 614

Publicato online: 14 Gennaio 2008

Una serie di esercizi, codificata dalla FIFA e denominata "The 11", è stata creata per la prevenzione degli infortuni dei calciatori. Lo scopo di questo esperimento controllato con gruppi randomizzati è stato di indagare sugli effetti del programma "The 11" sul rischio di infortuni in giovani calciatrici. Le squadre sono state suddivise in due gruppi randomizzati, uno sperimentale (n=59 squadre, 1091 giocatrici) ed uno di controllo (n=54 squadre, 1001 giocatrici). Il gruppo sperimentale è stato sottoposto al programma "The 11", costituito da esercizi per la *core stability*, la forza degli arti inferiori, il controllo neuromuscolare e l'agilità, utilizzato come programma di riscaldamento di 15 minuti prima dell'allenamento calcistico, durante una stagione di otto mesi. Un totale di 396 giocatrici (20%) ha avuto 483 infortuni. Non è stata osservata alcuna differenza nel tasso di infortuni totale tra il gruppo sperimentale (3.6 infortuni/1000 h, intervallo di confidenza (CI) 3.2 - 4.1) ed il gruppo di controllo (3.7, CI 3.2 - 4.1; RR=1.0, CI 0.8 - 1.2; P=0.94) né nell'incidenza per ogni tipo di infortunio. Durante i primi 4 mesi della stagione, il programma di allenamento è stato utilizzato nel 60% delle sessioni di allenamento calcistico, ma solo 14 delle 58 squadre sperimentali hanno completato più di 20 sessioni dell'allenamento preventivo. In conclusione, non è stato osservato alcun effetto del programma di prevenzione degli infortuni sul tasso di infortuni, verosimilmente perché la conformità con il programma è stata bassa.

Preventing injuries in female youth football – a cluster-randomized controlled trial

K. Steffen¹, G. Myklebust¹, O. E. Olsen¹, I. Holme¹, R. Bahr¹

¹ Department of Sports Medicine, Oslo Sports Trauma Research Center, Norwegian School of Sport Sciences, Oslo, Norway

Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports

Volume 18 Issue 5, Pages 605 - 614

Published Online: 14 Jan 2008

A set of exercises – the "11"– have been selected to prevent football injuries. The purpose of this cluster-randomized controlled trial was to investigate the effect of the "11" on injury risk in female youth football. Teams were randomized to an intervention (n=59 teams, 1091 players) or a control group (n=54 teams, 1001 players). The intervention group was taught the "11," exercises for core stability, lower extremity strength, neuromuscular control and agility, to be used as a 15-min warm-up program for football training over an 8-month season. A total of 396 players (20%) sustained 483 injuries. No difference was observed in the overall injury rate between the intervention (3.6 injuries/1000 h, confidence interval (CI) 3.2–4.1) and control group (3.7, CI 3.2–4.1; RR=1.0, CI 0.8–1.2; P=0.94) nor in the incidence for any type of injury. During the first 4 months of the season, the training program was used during 60% of the football training sessions, but only 14 out of 58 intervention teams completed more than 20 prevention training sessions. In conclusion, we observed no effect of the injury prevention program on the injury rate, most likely because the compliance with the program was low.

Traduzione non autorizzata a cura di Alessandro Ruspantini