

Protocollo Riabilitativo LCA – Dopo il 5° Mese

«Corsa a zig-zag e laterale.» «Inizia l'allenamento specifico (salto con cautela...) con esercizi pliometrici ad intensità crescente.»

Obiettivi della fase

- Introduzione dei **cambi di direzione**
- Inizio del **lavoro pliometrico avanzato**
- Avvio dell'**allenamento sport-specifico**
- Valutazione della **forza isocinetica**
- Ritorno allo sport in sicurezza (se criteri soddisfatti)

Corsa con cambi di direzione

Dopo aver consolidato la corsa lineare nella fase precedente, si introducono:

- **Corsa a zig-zag**
- **Corsa laterale**

Obiettivo: recupero della capacità di gestire accelerazioni, decelerazioni e direzioni variabili.

Allenamento specifico e pliometria

Pliometria

- Inizio esercizi pliometrici a **intensità crescente**
- Progressione controllata:
 - Salti bipodalici → monopodalici
 - Balzi frontali → laterali
 - Atterraggi controllati
- Attenzione particolare nei **salti**, soprattutto negli sport di contatto

«Inizia l'allenamento specifico (salto con cautela, attendere in caso di sport di contatto) con esercizi pliometrici ad intensità crescente.»

Allenamento sport-specifico

- Introduzione graduale dei gesti tecnici del proprio sport
- Evitare contatto fisico fino a completa stabilità e forza adeguata

Valutazione isocinetica

- Eseguire **test isocinetico** per valutare forza quadricipite/ischiocrurali
- Fondamentale per decidere il ritorno allo sport

«Test isocinetico.»

Ritorno allo sport

Dal 6° mese

- Possibile ritorno all'attività sportiva **solo se** il test isocinetico mostra almeno **85%** di forza rispetto al controlaterale
- Nota: questo criterio può essere **più restrittivo** negli atleti di alto livello

«Dal VI mese: Ritorno all'attività sportiva se il test isocinetico raggiunge il 85% del controlaterale (opzionale per sportivi di alto livello).»