

Pillole di preparazione fisica senza l'utilizzo dei sovraccarichi

Una premessa è d'obbligo prima di addentrarci nel cuore dell'argomento: nella maggior parte dei casi, soprattutto nei settori giovanili, si giustifica la poca attenzione rivolta alla preparazione fisica, non in riferimento alla valorizzazione della quota percentuale dedicata al miglioramento dei fondamentali di gioco o al gioco stesso, quanto per mancanza di idonea attrezzatura specifica per la preparazione fisica.

Al contrario, c'è sempre molta considerazione di quello che deve essere fatto al termine dell'allenamento reputando che lo stretching sia la panacea in termini di prevenzione degli infortuni.

Purtroppo per coloro i quali sono strenui difensori dello stretching, riporto una delle evidenze scientifiche: *Br J Sports Med. 2014 Jun;48(11):871-7: 10.1136/bjsports-2013-092538. Epub 2013 Oct 7; The effectiveness of exercise interventions to prevent sports injuries: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. Lauersen JB, Bertelsen DM, Andersen LB* che mette in risalto come la pratica dello stretching possa ridurre il rischio di incorrere in un infortunio con il decremento solamente del 4%!

Una vera e propria cura contro gli infortuni è rappresentata, invece, con una percentuale di decremento del 69%, dall'allenamento delle Forza!

Lo stesso studio ha evidenziato come un aumento del volume di allenamento del 10% abbia determinato un decremento degli infortuni del 4%; un programma di allenamento della Forza (Strength Training), della durata di otto mesi, comporta una riduzione del 75% dei casi di dolore anteriore al ginocchio e del 64% di potenziali infortuni al legamento crociato anteriore.

Anche lo studio di Hart L., pubblicato nel 2005 of stretching on sport (Effect of stretching on injury risk: a review) giunge alla conclusione che lo stretching non riduce il rischio di infortunio.

e tecniche di release miofasciale, come il foam roller, pur contribuendo al miglioramento del ROM nel breve termine non hanno effetti positivi sulla prevenzione di infortuni

I lavori dedicati alla mobilità articolare possono indubbiamente migliorare alcune abilità, ma non riducono il rischio di infortunio.

La qualità del movimento è importante in funzione della performance, ma non è determinante nella prevenzione degli infortuni.

Il dolore muscoloscheletrico è multifattoriale e scarsamente correlabile alla postura, per cui tutti i lavori correlati non riducono il rischio di infortunio.

Allo stato attuale, le migliori strategie per prevenire gli infortuni sono il monitoraggio del carico ed il lavoro con i sovraccarichi.

Gli studi confermano, inoltre, che i programmi di forza (anche con utilizzo dei sovraccarichi) sono sicuri in fase adolescenziale ed efficaci nella prevenzione degli infortuni da sovraccarico.

Gli effetti positivi di un programma con sovraccarico sono:

- diretti, con aumento delle capacità di carico sia dei tessuti che delle articolazioni;
- indiretti: miglioramento della coordinazione e della tecnica.

Il principio è quello di migliorare la tecnica dell'esercizio prima di progredire con volume ed intensità e un graduale condizionamento dei tessuti.

Emerge, quindi, la necessità di poter fornire delle proposte allenanti anche in mancanza di attrezzature specifiche per la preparazione fisica.

In un periodo come quello che stiamo vivendo, inoltre, dove a periodi di allenamento in palestra spesso si alternano periodi in cui i nostri atleti/e sono costretti a giornate di quarantena per aver, purtroppo, contratto il Covid-19 in maniera asintomatica o meno e per essere stati a contatto con altre persone risultate positive, la possibilità di potersi comunque allenare dal punto di vista fisico senza avere a disposizione la benché minima attrezzatura, rappresenta sicuramente un'arma in più per poter riprendere l'attività in palestra nel migliore dei modi.

L'esperienza dei #convocatiacasa, vissuta durante il primo periodo del lockdown, ci ha restituito delle certezze, in relazione al fatto che è possibile trarre un riscontro importante dall'allenamento senza sovraccarichi, anche in termini di sviluppo delle capacità prestantive, se non altro per il miglioramento che si ha in termini coordinativi dei gesti tecnici riferiti al modello di prestazione.

Vediamo, giunti a questo punto e se il lettore ha avuto pazienza, di analizzare delle proposte allenanti senza sovraccarichi, con l'utilizzo del proprio peso corporeo; si tratta di una scheda (fig. 1) composta da otto esercizi che potrebbe essere sviluppata in diverse modalità:

- *avendo a disposizione due gruppi (uno si allena con il preparatore, l'altro con il tecnico):*
 1. assegniamo a ciascun giocatore un esercizio iniziale con l'esecuzione delle serie previste e l'osservazione dei tempi di recupero prescritti;
 2. ciascun giocatore esegue un doppio esercizio (ad esempio uno per gli arti inferiori e l'altro per l'addome) dove l'esecuzione del secondo esercizio costituisce il recupero per il primo esercizio; in questa modalità i tempi di esecuzione della scheda sono quasi dimezzati;
 3. I giocatori lavorano in coppia su ogni singolo esercizio; in questo caso il recupero viene dato dall'esecuzione del compagno;
 4. I giocatori lavorano in coppia secondo le modalità già descritte al punto 2.
- *avendo a disposizione un gruppo unico (con il preparatore prima o al termine dell'allenamento tecnico):*
 1. I giocatori lavorano in coppia su ogni singolo esercizio; in questo caso il recupero viene dato dall'esecuzione del compagno;
 2. Ciascuna coppia esegue un doppio esercizio (ad esempio uno per gli arti inferiori e l'altro per l'addome) dove l'esecuzione del secondo esercizio costituisce il recupero per il primo esercizio; in questa modalità i tempi di recupero relativi allo stesso esercizio sono raddoppiati, ma la durata per l'esecuzione della scheda non cambia.

Estensione delle anche (fig. 2)

La posizione di partenza prevede il busto su un plinto, le cosce flesse a 90° e gambe atteggiate a 90° rispetto alle cosce; da qui estendere le gambe fino a portarle parallele rispetto al pavimento. E' opportuno mantenere la posizione finale in isometria per un paio di secondi.

Eseguire n°3 serie da n° 12 ripetizioni con recupero un minuto tra le serie.

Squat a carico naturale di fronte a una parete (fig. 3)

Posizionare la punta dei piedi a 15/20 cm dalla parete, i palmi delle mani e i gomiti appoggiati alla parete: si scende come in uno squat senza staccare né le mani né i gomiti dalla parete. Raggiunta la posizione più profonda possibile tenere in isometria per 2/3 secondi.

Eseguire n° 3 serie da 8 ripetizioni con recupero un minuto tra le serie

Squat “eccentrico lento monopodalico” (fig. 4)

Partendo sopra un plinto effettuare un piegamento in monopodalico fino a completare la discesa portando il piede a terra, quindi ripetere.

Eseguire n° 3 serie con n° 6 ripetizioni sia con la gamba destra che con la sinistra; il recupero per una gamba è dato dall'esecuzione delle n° 6 ripetizioni effettuate con l'altra.

Come già esposto in due precedenti articoli (*Supervolley, novembre 2020, pag.56-57; dicembre 2020, pag.56-57*) questa tipologia di esercizio è di grande importanza per un rapido recupero della forza senza problematiche di infortunio e costituisce uno dei migliori esercizi per un recupero ottimale a seguito di infortunio. Le serie vengono effettuate senza soluzione di continuità alternando, quindi, l'esecuzione con una gamba mentre l'altra “recupera”.

Addominali a squadra ad una gamba – crunch a “libretto” (fig. 5)

Il **crunch a libretto**, viene chiamato in questo modo perché l'esercizio consiste nel “chiudersi” come un libro avvicinando contemporaneamente il busto e le gambe tese partendo da posizione a terra supina; in questa proposta “ad una gamba” l'avvicinamento è dato da una sola gamba in maniera alternata e, inizialmente, può essere effettuato in maniera facilitata con la gamba flessa. Riguardo al numero delle ripetizioni da effettuare, opterei, inizialmente, per un numero massimo di dodici totali da effettuare con una pausa tra ognuna, interpretando l'esercizio come se fosse costituito da tante “singole” ripetizioni; recuperare dai 30 ai 45 secondi tra ogni serie.

Affondo Laterale Profondo (fig. 6)

Eseguire n° 3 serie con n° 6 ripetizioni sia con la gamba destra che con la sinistra; il recupero per una gamba è dato dall'esecuzione delle n° 6 ripetizioni effettuate con l'altra.

La qualità esecutiva determinerà le varianti di velocità che saranno richieste nell'esercizio. Effettuare un recupero di un minuto tra le serie.

Imitazione schiacciata in posizione prona (fig. 7)

Partenza con mano alla nuca, estensioni con rotazione del busto e sollevamento della gamba opposta *flessa* (braccio destro – gamba sinistra).

Eseguire n° 3 serie da n° 8 ripetizioni con ogni braccio-gamba. Le serie vengono effettuate senza soluzione di continuità alternando, quindi, l'esecuzione con una parte mentre la “contro laterale” recupera.

Jefferson Curl (fig.8)

Ci si pone su una superficie stabile e rialzata come un box, uno step o un gradino. L'esercizio, inizialmente eseguito a carico naturale potrà essere effettuato, successivamente, con un bilanciere, un manubrio, un kettlebell o un disco preso tra le mani.

Dalla posizione di partenza in piedi con le gambe dritte e perfettamente in linea, si inizia il movimento *flettendo il mento verso il petto*, per proseguire lentamente con una flessione del busto in avanti che parte dal tratto toracico e termina con il tratto lombare (arrotondando la schiena), facendosi trasportare verso il pavimento dal peso e

controllando sempre la discesa. E' necessario fare attenzione a non piegare le ginocchia per non perdere la tensione a livello del rachide, mantenendo sempre il peso bilanciato su tutta la pianta del piede.

Alla fine del movimento, l'intera colonna vertebrale dovrebbe avere una curva uniforme. Per tornare alla posizione iniziale basta invertire il movimento, iniziando lo "srotolamento" con il tratto lombare della colonna per proseguire, quindi, con il tratto toracico terminando con l'estensione finale del tratto cervicale. E' imprescindibile mantenere il mento flesso verso il petto per tutto il movimento, aspettando di essere ritornato in piedi prima di allungare ed estendere definitivamente il collo.

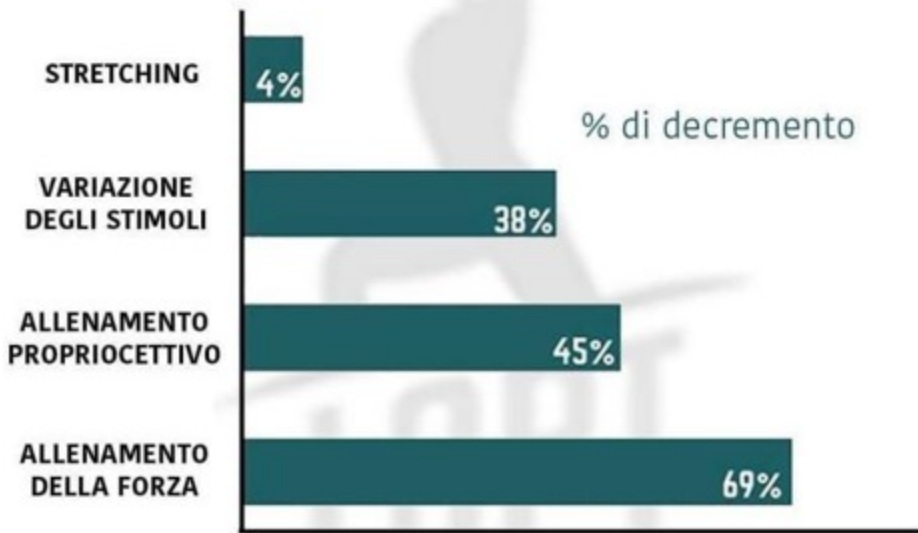
Il Jefferson Curl è sia un esercizio di *mobilità* che di *forza* (sicuramente ne parleremo diffusamente in un articolo futuro). Permette, quindi, di *aumentare la mobilità del rachide*, in particolare del tratto lombare, *migliorando*, contemporaneamente, *il tono e la forza muscolare dei muscoli della catena posteriore* che vengono reclutati prima in eccentrica e poi in concentrica; recuperare dai 30 ai 45 secondi tra ogni serie.

Trapezio basso – deltoide posteriore (fig. 9)

Dalla posizione prona con la fronte a contatto con il terreno, sollevare in posizione isometrica le braccia tese in posizione di V per 5 secondi per 10 ripetizioni. Eseguire *con retroversione del bacino (addome e glutei contratti)*; recuperare dai 30 ai 45 secondi tra ogni serie.

Può l'allenamento ridurre il rischio di infortunio?

@lorenzoostipt



Lauersen et al, 2014








VIETATO
FUMARE













