

Workshop
Nazionale Juniores femminile
Milano, 23-25 giugno 2017

Allenamento Funzionale

Giulio Ranocchi

Allenamento Funzionale

Per allenamento funzionale si intende una attività motoria eseguibile in palestra o all'esterno finalizzata a migliorare il movimento dell'uomo e l'esplicazione delle funzioni motorie quotidiane.

Allenamento Funzionale nella Pallavolo

Allenamento correlato al modello di prestazione e finalizzato a migliorare e massimizzare il gesto tecnico.



Differenza tra macchine guidate e pesi liberi



Leg Curl

- Stimola gli ischiocrurali a lavorare in concentrico in realtà gli ischiocrurali sono muscoli biarticolari e, quindi, prevedono una continua alternanza tra accorciamento e allungamento e, in alcuni momenti addirittura una contemporanea contrazione sia concentrica che eccentrica. Un esempio è il momento in cui il piede tocca terra: si verifica un'attivazione eccentrica per frenare l'iperestensione del ginocchio ed una contemporanea attivazione concentrica per estendere l'anca.

(Azzone, Cipriani, Lucarini)

Leg Curl

- Negli ultimi anni si è passati all'utilizzo di tale macchina in eccentrico, pensando di essere sulla strada giusta..... Ma in questo modo coinvolgiamo solamente i capi distali degli ischiocrurali, dimenticando che questi muscoli controllano due articolazioni: flessione del ginocchio ed estensione dell'anca. Inoltre, tutti i movimenti sportivi si attivano in rapporto anche alla catena anteriore (flessori dell'anca ed estensori del ginocchio).
- Lavora in catena cinetica aperta L'attivazione degli ischiocrurali avviene nell'estensione del ginocchio quando il piede poggia terra (a catena cinetica chiusa)

(Azzone, Cipriani, Lucarini)

Leg Extension

- Agisce esclusivamente sui capi monoarticolari del quadricipite e non prende in considerazione il retto femorale (cavo biarticolare responsabile anche della flessione del femore) e il rapporto con gli ischiocrurali.
- Gli ischiocrurali sono deattivati e il legamento crociato anteriore è sottoposto ad uno stress pericoloso.

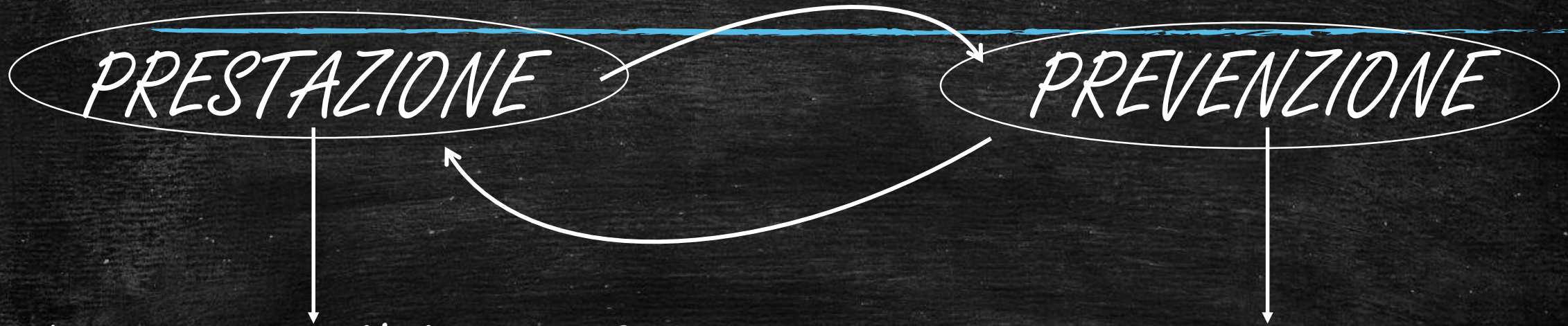
(Azzone, Cipriani, Lucarini)

Leg Press

- Il problema si verifica a livello della colonna vertebrale: la retroversione del bacino sottopone la colonna ad importanti sollecitazioni. Più è alto il carico utilizzato, maggiore sarà il sovraccarico articolare.
- La retroversione del bacino provoca un rilassamento dei muscoli paraspinali che spostano il carico sui dischi intervertebrali. C'è il contemporaneo allungamento degli ischiocrurali che non riescono, quindi, ad esercitare l'azione eccentrica a livello del ginocchio per frenare l'avanzamento della tibia con conseguente sollecitazione del legamento crociato anteriore.

(Azzone, Cipriani, Lucarini)

Allenare la Forza Perché?



Incrementare l'elevazione?

Colpire più forte?

Velocità e rapidità negli spostamenti

Posizioni ottimali in difesa e in ricezione

Ridurre l'incidenza degli infortuni

Limitare le patologie da Overuse

Limitare gli effetti delle ricadute

Mezzi e Forza

Scelta dei mezzi di allenamento della forza e sua organizzazione

SQUAT

Strutturale?

aumento del trofismo e di forza,
ma peggioramento del costo
energetico e meccanico
dell'esercizio funzionale specifico

Funzionale?

non aumenta la forza applicata,
ma c'è una riduzione del costo
meccanico ed energetico
dell'esercizio

L'unico esercizio strutturale che sembra essere funzionale per la Pallavolo è lo Squat...

Lo Squat sembra essere funzionale solo per la Pallavolo (R. Colli)

ISODINERZIALE

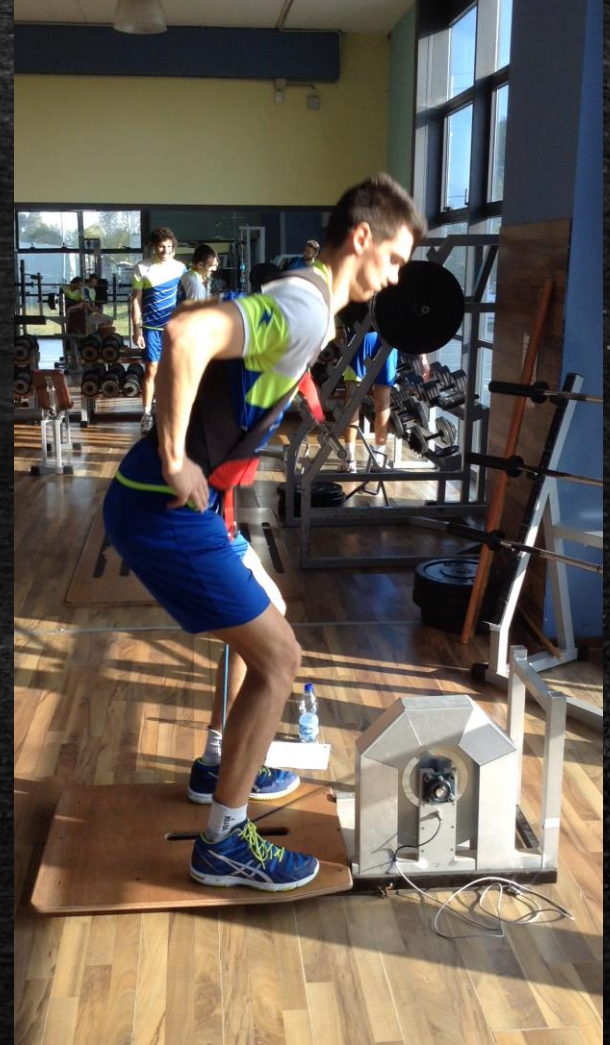


ISOINERZIALE

La contrazione isoinerziale si ottiene con particolari strumenti che consentono di rendere la resistenza proporzionale alla forza sviluppata. Il macchinario resiste nella fase eccentrica la stessa forza applicata nella fase concentrica.

La contrazione isoinerziale si differenzia dagli esercizi isometrici e da quelli svolti con gli elastici per la possibilità di proporre stimoli molti vicini al movimento target, lavorando con ampiezze angolari adeguate e coinvolgendo le catene muscolari utilizzate in gara.

ISOINERZIALE



Allenamento Funzionale

I principi fondamentali su cui si basa sono:

- Esercizi multiarticolari
- Esercizi poliassiali o multiplanari
- Esercizi con la presenza di stimoli destabilizzanti
- Esercizi che prevedano una variazione di velocità esecutiva
- Esercizi che enfatizzino l'uso asimmetrico degli arti
- Esercizi che enfatizzano la connessione corpo-mente

SQUAT



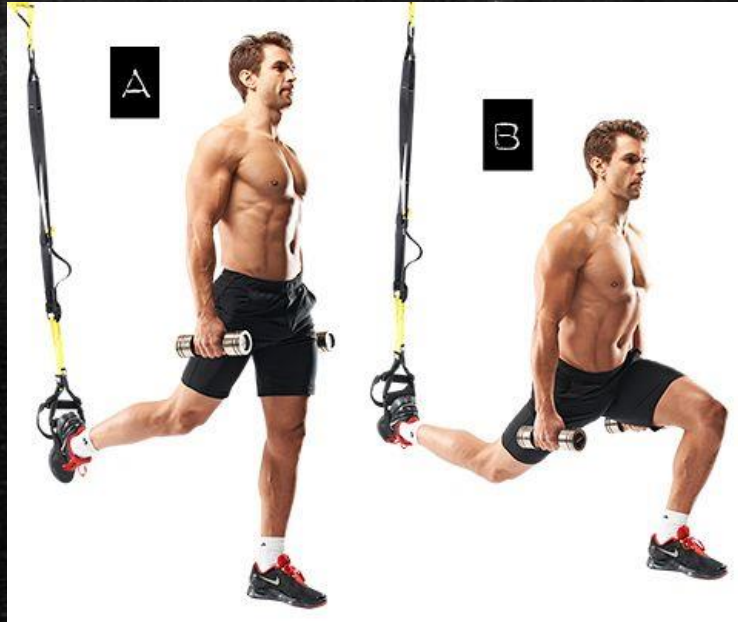
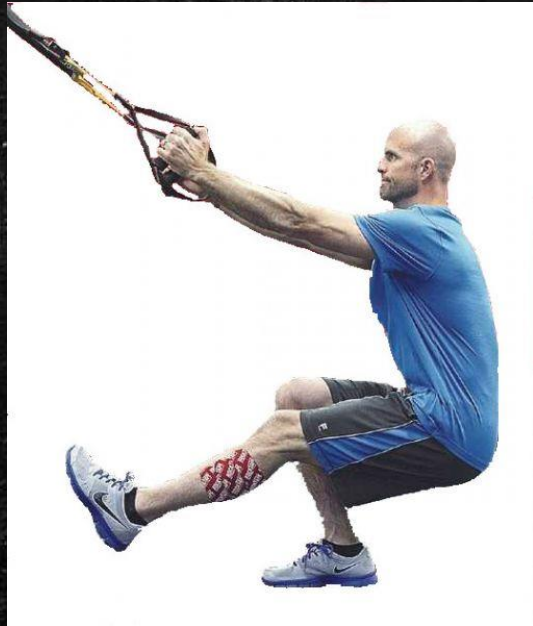
SQUAT



HAMSTRING



SQUAT MONOPODALICO



STACCO MONOPODALICO



STACCO MONOPODALICO



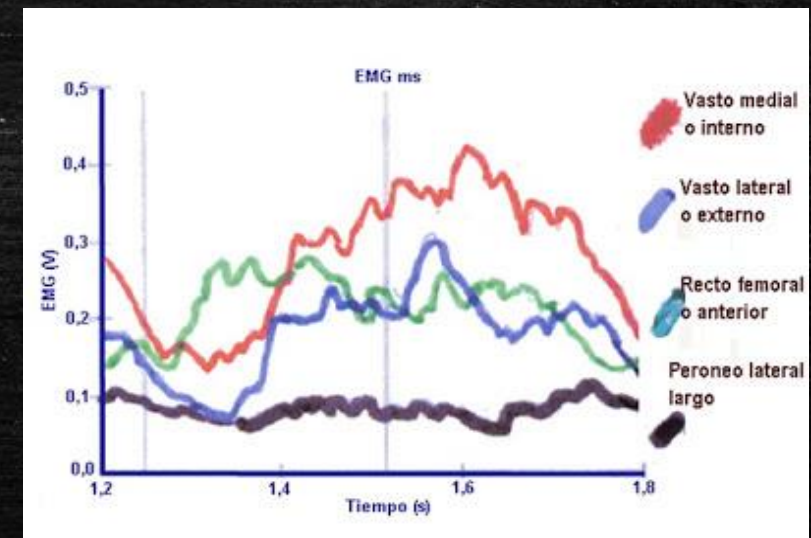
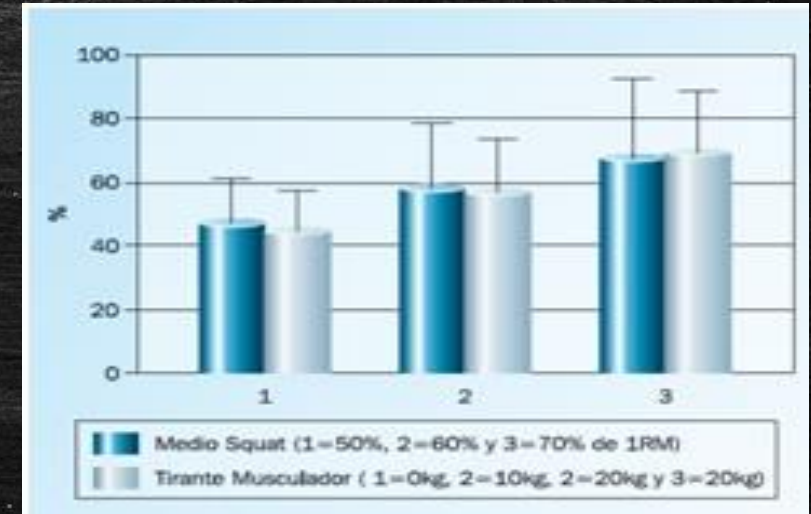
HAMSTRING MONOPODALICO



SQUAT MONOPODALICO



TIRANTE MUSCOLARE



TIRANTE MUSCOLARE



TIRANTE MUSCOLARE



TRX - TORSION PULLEY



TRX - TORSION PULLEY



TRX - TORSION PULLEY



PALLA ZAVORRATA



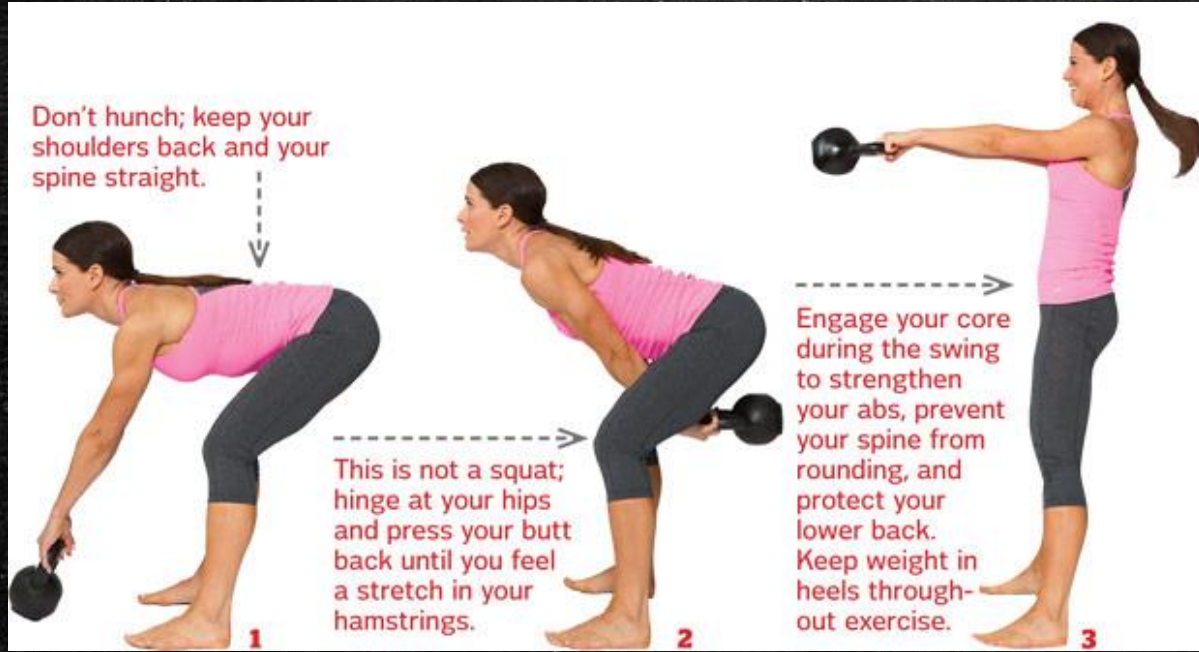
PALLA ZAVORRATA



MANUBRI



KETTLEBELL



Swing



American Swing

PESISTICA



PUSH PRESS



CLEAN AND JERK



SNATCH



VARIABILI

- *attrezzo* (bilanciere, manubri, kettlebell, water bag, sand bag, palla zavorrata)
- *carico* (equilibrato, squilibrato, alternato)
- *tipo di partenza* (bipedalica, sagittale, monopodalica, destabilizzata)
- *angoli di partenza* (120° - 150° / 110° - 90°)
- *corpo in fase aerea* (verticale, torsione/rotazione, avanzamento, arretramento, diagonale, destabilizzato)
- *tipo di arrivo* (bipedalico, sagittale, monopodalico, destabilizzato)
- *angoli di arrivo* (120° - 150° / 110° - 90° - 80° - 70°)

..... grazie per l'attenzione

« non esistono cose facili e difficili, ma le cose che so fare
e quelle che non so fare.....ma che posso imparare »

(Julio Velasco)

Glauco Ranocchi - ranoglauc066@gmail.com