

## PREPARAZIONE

# L'attività propriocettiva su piani instabili nell'allenamento del calciatore.

A cura di **GIUSEPPE STRACQUADANEO**

***Gli attrezzi tradizionali e le pedane ad assetto modulare variabile per migliorare la propriocettività***

### LA PROPRIOCETTIVITA':

**I**l ruolo che riveste la sensibilità propriocettiva nell'atleta in generale e nel calciatore in particolare, è di fondamentale importanza per migliorare sotto tanti aspetti.

Studi condotti da autorevoli ricercatori hanno dimostrato che un'attività propriocettiva non solo consente di prevenire traumi, ma anche di diminuire il rischio di ricadute dopo un infortunio (Cerulli e coll.) e di incrementare la forza, la velocità, la potenza e la propriocettività (De Bellis e coll.).

Per propriocettività (termine introdotto da Sherrington) intendiamo *descrivere gli ingressi sensoriali che originano, nel corso di movimenti guidati centralmente, da particolari strutture: i propriocettori* (Pellis).

La funzione dei propriocettori é quella di fornire al S.N.C. informazioni istante per istante, in feedback, sui movimenti eseguiti dal soggetto.

La raccolta delle informazioni propriocettive, avviene tramite dei recettori che si trovano nei muscoli (fusi neuro-muscolari), nei tendini (organi tendinei del Golgi) e nelle articolazioni (corpuscoli di Pacini e di Ruffini).

Per migliorare la propriocettività è bene eseguire allenamenti a secco, su piani instabili, in modo tale di far variare la tensione dei muscoli, dei tendini e gli angoli delle articolazioni.

E' normale quindi che per tenere l'equilibrio si devono superare con successo le situazioni d'instabilità.

L'instabilità determina pertanto un adattamento della tensione muscolare, del grado di tensione tendinea e del grado d'escursione delle articolazioni.

Per fare questo occorre avere degli attrezzi capaci di sollecitare il soggetto che vi si pone sopra, preferibilmente, a piedi scalzi.

In quest'articolo ci occuperemo di dare al lettore l'input per far sì di variare l'attività propriocettiva, proponendo oltre agli attrezzi tradizionali anche le Pedane Propriocettive ad Assetto Modulare Variabile.

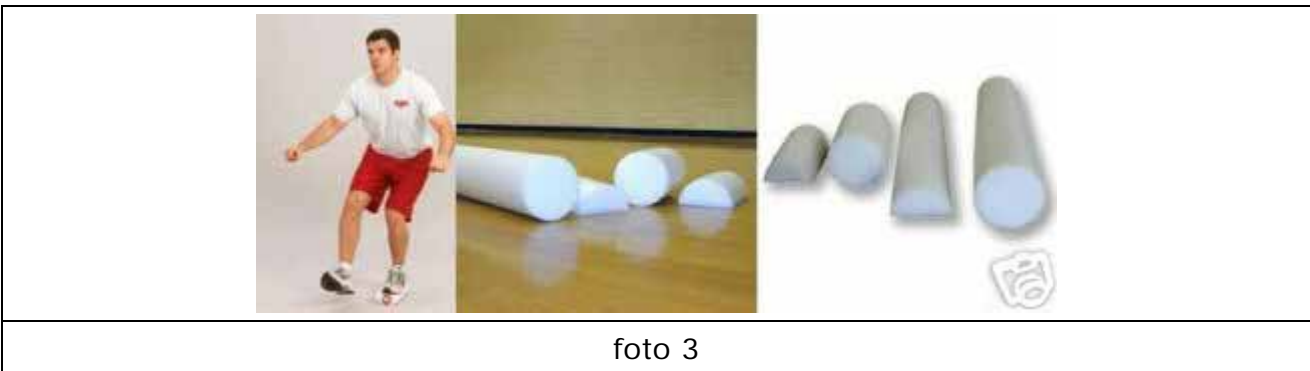
## GLI ATTREZZI.

Utili per migliorare la propriocezione sono le classiche tavolette realizzate da Freeman e Wyke.

Questi attrezzi hanno la caratteristica di avere una parte inferiore, costituita o da una semiluna o da una semisfera (**foto 1**) o da un travetto (**foto 2**), per conferire instabilità, e una parte superiore costituita da un piano dove si pongono i piedi del soggetto.



Altri tipi d'attrezzi, a sezione circolare o a semiluna (**foto 3**) (Half Round Roller), sono utili per determinare una condizione precaria d'equilibrio e stimolare in tal senso i nostri sensori ponendosi sopra o con un piede o con entrambi.



Particolarmente interessante, per determinare un tipo d'instabilità solo in forma monopodalica, è l'utilizzo dell'attrezzo costituito da un piano sorretto da catene (**foto 4**).



foto 4

Altri attrezzi reperibili sul mercato, sono quelle tavolette che, pur presentando invariata la parte inferiore, presentano delle varianti nella parte dove sono/è messi/o i/il piedi/e (**foto 5**).

MFT Multifunction Disc



MFT Trim Disc



foto 5

In materiale sintetico si possono poi utilizzare tutti queglii attrezzi aventi una struttura non rigida, bensì deformabile.

Questi tipi d'attrezzi danno un'instabilità multidirezionale (**foto 6-7-8**).



foto 6

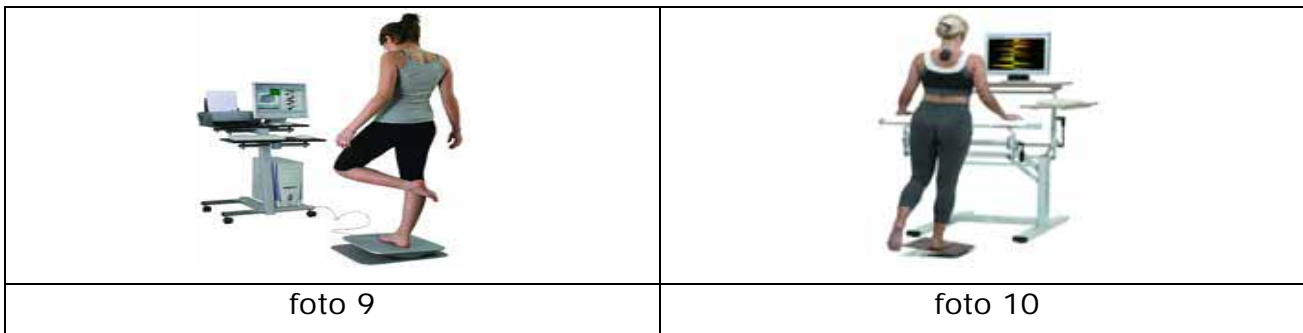


foto 7



foto 8

Se poi si vuole anche monitorare l'attività propriocettiva, la tecnologia informatica ci consente di avere degli attrezzi molto precisi ma con costi e praticità d'impiego più elevati (**foto 9-10**).



Come si può ben vedere le variabili allenanti sono alquanto numerose.

Ma da una semplice osservazione si può arrivare alla conclusione che malgrado ci siano in commercio un numero elevato d'attrezzi, ogni attrezzo si basa sul principio di porre i piedi su uno stesso piano e/o su una stessa superficie.

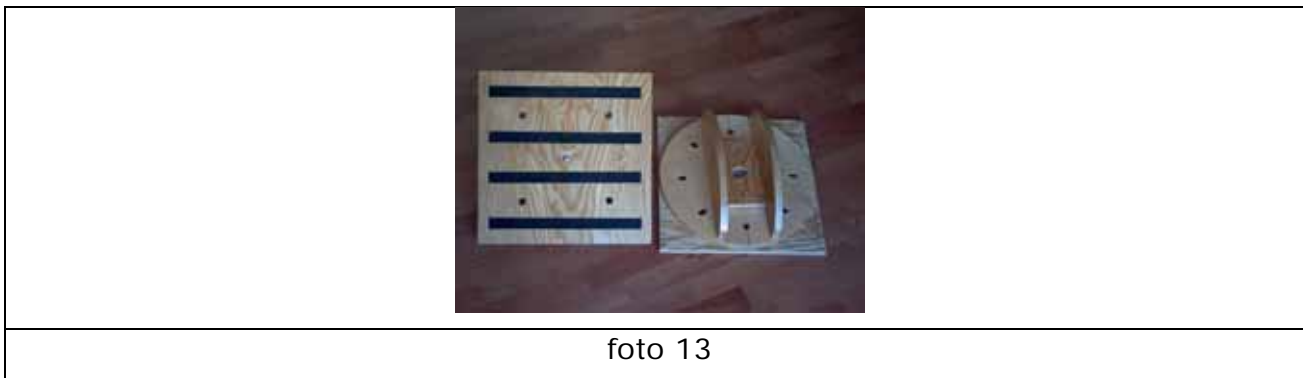
Contrariamente a questa logica, proponiamo le pedane propriocettive ad assetto modulare variabile (A.M.V.) come valido strumento per variare ulteriormente l'attività propriocettiva.

Infatti, la peculiarità di queste pedane è data da:

**A** - due piani distinti al fine di far lavorare il soggetto con la posizione dei piedi in maniera asimmetrica (pedane del tipo fisso) (**foto 11-12**);



**B** - un piano di lavoro girevole rispetto al piano d'oscillazione (pedana giroscopica) (**foto 13**);



**C** - la possibilità di montare degli accessori (denominati moduli) sopra ogni tipo di pedana sia del tipo fissa (A), sia del tipo giroscopica (B), per cambiare ulteriormente la posizione iniziale del soggetto sopra le pedane.

I moduli a sua volta per caratteristiche sono classificati in:

Moduli statici (**foto 14**)

Moduli dinamici (**foto 14**)



foto 14

Moduli con tacco (**foto 15**)



foto 15

Moduli esterocezionali (**foto 16**)



foto 16

Altro accessorio è la zavorra dinamica, che come vedremo è un particolare dispositivo (applicabile alle pedane A e B) che esercita un'influenza destabilizzante per le già precarie condizioni d'equilibrio del soggetto sopra la pedana.

Visto il numero elevatissimo di variabili che si possono determinare con le pedane propriocettive ad assetto modulare variabile, avremo modo di spiegare negli articoli che seguiranno nei prossimi mesi tutte le parti di questi attrezzi e tutte le esercitazioni possibili che si possono realizzare. ♦

## BIBLIOGRAFIA

Parte del materiale utilizzato è stato reperito nei seguenti siti:

<http://www.orthopedie.com>, <http://www.assoallenatori.it>

<http://www.benessere.com>

[http://www.sportmedicina.com/proprio\\_caviglia.htm](http://www.sportmedicina.com/proprio_caviglia.htm)

<http://cgi.ebay.com/>

[http://www.easytechitalia.com/html\\_ita/libra.html](http://www.easytechitalia.com/html_ita/libra.html)

<http://www.fitter1.com>

<http://www.amazon.com>

<http://www.delos-international.com/prodotti.asp>

e dal seguente testo:

"LA PROPRIOCETTIVITA - Gli esercizi propriocettivi: utilità e metodica esecutiva - Prof. Giancarlo Pellis

**GIUSEPPE STRACQUADANEO**

***Diploma I.S.E.F.***

***Master in "Metodologia dell'Allenamento e del Fitness"***

***Laurea Specialistica in Scienze e Tecnica dello Sport***

***Docente Scuola Regionale di Sport della Sicilia***

***Staff Tecnico C.O.N.I Ragusa***

***Allenatore di Base***

***Preparatore Atletico***