

PREPARAZIONE

Il circuit-training per la forza propriocettiva.

A cura di **GIUSEPPE MARIA STRACQUADANEO**

Nuove proposte di lavoro per allenare contemporaneamente la forza e la propiocezione.

FORZA E PROPRIOCEZIONE CON IL CIRCUIT TRAINING.

L'allenamento in circuito rappresenta da sempre uno dei tanti modi per allenare la forza.

Non esiste un circuito standard ed è quindi più semplice parlare d'utilizzo di determinati attrezzi ed esercizi per dare una ben precisa identità ad un circuito.

Attraverso una combinazione tra la scelta degli attrezzi, la disposizione degli stessi e il tipo d'esercizi, si realizzano una varietà infinita di circuiti tenendo conto anche del fatto che altre variabili sono rappresentate da: tempo d'esecuzione, tempi di recupero, serie e ripetizioni.

Il principale protagonista della messa a punto di questo tipo d'allenamento rimane indubbiamente l'istruttore che, attraverso le conoscenze, realizza il tutto basandosi esclusivamente sugli obiettivi che si vogliono raggiungere per distretti muscolari.

La scelta dei mezzi d'allenamento costituisce senz'altro la base su cui partire per realizzare un circuito con sovraccarichi e, in funzione della caratteristica di un attrezzo, rispetto ad

un altro, possiamo dire che il lavoro può avere un carico propriocettivo più o meno elevato.

Pongo l'accento sull'aspetto propriocettivo perché citando la famosa frase "la potenza è nulla senza controllo", ha più senso sviluppare la forza in un modo più appropriato a quelle che sono poi le richieste motorie in gara.

Prendendo, per esempio, in esame i pesi liberi (manubri, bilancieri, zavorre qualsiasi...), rispetto alle macchine isotoniche, non vi è dubbio che la parte propriocettiva è molto più ridotta in queste macchine rispetto ai pesi liberi.



Pertanto il principio su cui partire è l'elevazione delle capacità coordinative anche quando si allenano le capacità

condizionali; questo perché la coordinazione intermuscolare e intramuscolare gioca un ruolo importante per la precisione e l'armonia d'ogni gesto motorio.



Pertanto un allenamento con le macchine isotoniche, pur se costituisce un valido mezzo per la preparazione fisica, è certamente meno allenante, dal punto di vista propriocettivo, rispetto al lavoro fatto con i pesi liberi.

Fatta questa premessa il circuito che suggerisco allena contemporaneamente la forza e la propriocezione perché è costituito da due circuiti realizzati in parallelo.



Un circuito che serve per allenare la forza, cui la parte propriocettiva è presente, è fatto con sovraccarichi liberi come pesi, bilancieri e palloni medicinali.

L'altro circuito che eleva ancora di più il fattore propriocettivo, è costituito dalla pedana vibrante NEMES e dalle Pedane

Propriocettive ad Assetto Modulare Variabile.



Così facendo avremo due postazioni (una di forza ed una propriocettiva) per stazione, in maniera tale da tenere impegnati nel medesimo tempo i due atleti che di solito lavorano in coppia.



Fino ad ora nel circuit training classico, nel momento in cui un atleta lavorava con i pesi, c'era il partner che recuperava in forma passiva o attiva (mobilità, stretching, scarico colonna, etc.).



Realizzando un circuito come quello da me proposto l'atleta che non lavora con i pesi, invece di recuperare in modo tradizionale, può esercitarsi facendo

esercizi per migliorare l'equilibrio sulle diverse Pedane Propriocettive A.M.V. oppure lavorando sulla Nemes.

In questo modo il soggetto, malgrado è costretto a lavorare con le scarpe, ha come vantaggi il fatto di ottimizzare il tempo a disposizione, di rimanere sempre attivo e concentrato per tutta la durata del circuito, di alternare esercizi instabili propriocettivi con esercizi di potenziamento e, soprattutto, di cominciare ad abituarsi alla mentalità dell'uso delle tavolette.



La differenziazione delle esercitazioni gratifica chi vi lavora, ma soprattutto concentra, in un breve periodo di tempo, diverse proposte motorie che difficilmente potrebbero essere trovate in un circuit-training tradizionale.

Per quanti fossero interessati a realizzare esperienze del genere, si tenga conto che in poco più di un'ora si può predisporre un circuito per 24 atleti con 12 stazioni per la forza e 12 per la propriocettiva, per due volte di 30" per stazione, quattro se si considerano le due postazioni (forza e propriocettiva).

L'attività su piani instabili non consente di migliorare solo l'aspetto propriocettivo ma anche di migliorare la forza (De Bellis e coll.); quale quindi migliore occasione per inserirla in un circuito di forza?

Come già detto in precedenza, nel circuito di forza-proprioceettiva è inserita anche la Nemes perché questa ha per caratteristiche principali quelle di sviluppare forza, di stimolare il Sistema Nervoso Centrale, provocando variazioni ormonali (incremento del testosterone e GH, inibizione del cortisolo) (Bosco e coll.), e di stimolare i propriocettori (Burke e coll.).

La proposta di circuito che utilizzo già da diversi anni con atleti di sport di squadra è, oltre che facilmente realizzabile, anche molto gradita perché in una seduta gli atleti trovano un'ampia varietà di esercizi sia con i pesi, sia con le pedane.



Si ringraziano gli atleti della squadra di calcio del Città di Vittoria. ♦