

FORZA - Agonisti e antagonisti

(di D. Ercolessi - Supervolley nov97)

La forza è senza alcun dubbio la qualità fisica più importante. E' la fonte dei nostri successi sportivi. Ma a volte può ritorcersi su di noi. E' noto infatti che, per contrapporsi a qualsiasi resistenza, il nostro corpo utilizza il gioco combinato dei muscoli agonisti e antagonisti. La loro sincronia nel contrarsi e rilassarsi è fondamentale specie per i movimenti veloci, esplosivi. Inoltre, quando la differenza di forza tra questi opposti gruppi muscolari è elevata, il rischio di traumi sui tessuti molli (tendini, legamenti e fibre) è altissimo. L'espressione fisica diventa antieconomica e la sincronia scadente. Raccogliere informazioni sull'equilibrio muscolare non è facile. Il più delle volte occorre utilizzare tecnologie costose e decisamente poco pratiche e riproducibili. Quello che vi proporrò ora è un test semplice e affrontabile da tutti. L'equilibrio valutato sarà quello tra la parte anteriore e quella posteriore dei muscoli del busto. Le azioni messe a confronto sono opposte e consistono nello spingere e tirare utilizzando la resistenza offerta dal proprio corpo.

1-UN TEST SUI MUSCOLI POSTERIORI DEL BUSTO: LE TRAZIONI ALLA SBARRA

Il soggetto afferra la sbarra con gli avambracci supinati (pollici in fuori). La presa è larga come l'ampiezza della sbarra, le braccia sono estese. Da questa posizione cerca di sollevarsi fino a portare il mento più in alto della sbarra. I movimenti devono essere completi e le gambe non devono essere usate come leva. Nel caso lo fossero, contare mezza ripetizione invece che una. Segnare un punto, invece, per ogni trazione eseguita correttamente fino alla numero 7. Un punto e mezzo dalla 7 in su. Occorre inoltre registrare il tempo di esecuzione con un cronometro. Ogni secondo di lavoro aggiungere un punto.

2- UN TEST SUI MUSCOLI ANTERIORI DEL BUSTO: I PIEGAMENTI SULLE BRACCIA

Il soggetto giace prono con le mani all'altezza delle spalle. I piedi sono uniti e i malleoli si toccano. Ora deve sollevare il corpo distendendosi sulle braccia (petto e bacino contemporaneamente). La schiena deve essere dritta con il peso del corpo che cade sulle mani e sulle ginocchia. Le braccia si devono distendere completamente fino a ruotare le scapole. Segnare un punto per ogni ripetizione eseguita correttamente, 1/2 punto per ognuna non bene interpretata. Dopo aver cronometrato l'esecuzione, aggiungere 1/2 punto per ogni secondo di lavoro.

3-COME VALUTARE L'EQUILIBRIO MUSCOLARE

Dopo aver calcolato i punteggi, verificate che siano in equilibrio.

Ad esempio.

trazioni alla sbarra eseguite = 10 = *punti 14,5*

tempo di esecuzione = 30 secondi = *punti 30*

***punteggio totale* = 44,5 punti**

piegamenti sulle braccia eseguiti = 30 = *punti 30*

tempo di esecuzione = 40 secondi = *punti 20*

***punteggio totale* = 50 punti**

Se i punteggi combaciano o comunque esiste una differenza tra loro di circa 5 punti, il test rileva un equilibrio soddisfacente. Al contrario, consideratevi orientati troppo su una direzione. Nel qual caso è preferibile che prevalga l'azione di tirare a quella di spingere.