

Lo Sviluppo della forza di base nell'Under 14/15

L'inizio dell'attività agonistica vera e propria, l'incremento del carico di allenamento, ed il particolare momento dello sviluppo organico dei nostri ragazzi/e ci devono condurre a considerare quanto importante sia raggiungere un livello di forza generale sufficiente per **prevenire** problematiche osteo-mio-tendinee, per **permettere la migliore esecuzione dei gesti tecnici**, ed infine per **migliorare le proprie performance**.

Sono senza dubbio da privilegiare tutti gli esercizi a carico naturale, ovvero che non prevedono l'utilizzo di attrezzi o sovraccarichi esterni, sfruttando invece l'azione della forza di gravità, cioè le masse del nostro stesso corpo, e determinate particolari posizioni, per fornire resistenze via, via crescenti da superare. Tra tutti i tipi di esercizi e relative contrazioni muscolari, credo davvero fondamentali quelli a prevalente carattere

PROPRIOCETTIVO ed ISOMETRICO.

LA PROPRIOCETTIVITA'

E' la capacità che ci consente di "sentire" il nostro corpo, di percepire la posizione dei vari segmenti in rapporto a noi stessi ed allo spazio circostante e di reagire in tempi brevissimi ai segnali di allarme (riflesso di riequilibrio, ecc.) grazie all'azione di recettori posti a livello muscolare, tendineo e articolare.

Può essere stimolata in vari modi soprattutto **"mettendo in crisi" l'equilibrio** (riducendo la superficie d'appoggio, utilizzando una gamba sola, chiudendo gli occhi, usando pedane instabili), **oppure favorendo una amplificazione delle sensazioni** aumentando i tempi di contatto e/o offrendo resistenze leggermente superiori (es. con controresistenza, con posizioni mantenute da 10" a 1', con palloni più pesanti, ecc.)

L'ISOMETRIA

E' un tipo di contrazione muscolare che non prevede variazione di lunghezza del ventre muscolare, ovvero non prevede movimento, si esegue a carico naturale oppure contro resistenze invincibili (ad es. spingere contro la parete come per volere spostarla), non è affatto pericolosa e consente di creare un buon livello di tensione muscolare senza utilizzare carichi esterni, con una discreta risposta a livello di aumento della sezione trasversa del muscolo, è molto utilizzata anche a livello riabilitativo. Grazie ai tempi di contrazione, tra i 4" e i 2', **gli esercizi isometrici hanno sempre un effetto importante a livello propriocettivo**. Possiamo senza dubbio utilizzarli per **tonificare** distretti muscolari deficitari, anche quando non è possibile effettuare esercizi attivi, ma altresì possiamo sfruttarli per sensibilizzare determinate posture e soprattutto per **correzioni tecniche**.

Vediamo ora alcuni esempi pratici:

- ❑ Mantenere ad occhi chiusi la posizione eretta in equilibrio su un piede
- ❑ Idem con la gamba di appoggio semipiegata.
- ❑ Mantenere la posizione di difesa
- ❑ Mantenere la posizione di "sedia" alla parete
- ❑ Mantenere la posizione di MURO in equilibrio sugli avampiedi