

## Consigli per lo sviluppo della Forza esplosiva

*La forza esplosiva elastica dipende dalla capacità di reclutamento nervoso, è l'espressione di elevate percentuali di fibre veloci, del riuso elastico e della coordinazione tra e fra i muscoli. Tutti i movimenti tecnici, e le azioni dinamiche dei calciatori dipendono da questa capacità che permette di calciare il pallone a velocità superiori ai 100 Km/h (Luhtanen 1985) anche se questa velocità è influenzata in maniera predominante dall'abilità tecnica (Aagaard 1993). E' importante perché il movimento è più economico e quindi a parità di risultato il dispendio energetico è inferiore*

*Se facciamo fare una corsa sui mt. 20 ed osserviamo una caduta sulla velocità nei secondi mt.10 possiamo pensare che questa dipenda da una scarsa forza esplosiva elastica*

*Una flessione di questa capacità si osserva:*

- *quando si allena con particolare intensità la forza esplosiva*
- *nei mesi compresi tra novembre e gennaio*

*Dobbiamo quindi intervenire lavorando per ripristinare la forza esplosiva elastica attraverso esercitazioni:*

- *cambi di direzione,*
- *corse in discesa,*
- *piccoli ostacoli,*
- *funicella,*
- *balzi e multibalzi,*
- *andature: skipp alto, medio, corsa balzata,*
- *pliomatria*

*c) per quanto riguarda l'uso degli ostacoli occorre sapere che:*

- *un atleta di Kg 80 che deve saltare due ostacoli consecutivi, al primo atterraggio deve superare un peso di Kg.114 per riuscire ad eseguire il secondo. L'esempio dimostra che, nonostante l'esercizio sia a carico naturale, durante l'esecuzione consecutiva di una serie di balzi, le articolazioni dell'atleta sono sovraccaricate in maniera proporzionale al peso corporeo e quindi a rischio;*
- *l'altezza degli ostacoli, se l'obiettivo è quello di migliorare la spinta e quindi la forza esplosiva elastica, deve essere adeguata alla reale altezza di spinta dei calciatori ed il superamento non deve avvenire per il quasi esclusivo richiamo delle gambe avanti.*
- *Nell'esecuzione di più ostacoli, la sequenza degli appoggi a terra deve rimanere minima ed invariata, se ciò non avviene conviene diminuirne il numero o l'altezza e aumentarne le serie.*

*d) Nella normale pianificazione del microciclo, la forza esplosiva elastica deve essere programmata:*

- *carichi medi: 8 –10 ostacoli una o due volte la settimana,*
- *carichi elevati: 50-60 per tre quattro volte la settimana*

*. Questa capacità deve allenata subito dopo il riscaldamento.*

*e)Test di valutazione:*

*La valutazione della forza esplosiva elastica si effettua con gli stessi test che vengono usati per la valutazione della forza esplosiva, cambia soltanto il protocollo.*

- *Mezzi: salto in lungo, tappeto di Bosco.*
- *Protocollo: il soggetto testato è in piedi gambe leggermente divaricate, con le mani ai fianchi. Al via esegue un piegamento veloce sulle gambe (contromovimento - CMJ) e senza fermarsi salta in alto mantenendo le mani ai fianchi. Si eseguono tre prove e si considera il risultato migliore*

**AA.VV.**