

## FORZA A CORPO LIBERO

Abilità nel gestire il salto e le fasi di volo sono gli obiettivi di questi esercizi.

Forza concentrica: funzione tonica.

## POLPACCIO

- 1) Spinta del polpaccio (i gemelli hanno una funzione protettiva del ginocchio): l'importante è mantenere il corpo compatto, sia in appoggio monopodalico che bipodalico. Lo si può fare sia lentamente che in modo dinamico, con le braccia in appoggio. Va gestita l'ESTENSIONE. (fascia lata che s'innesta nel medio gluteo, isolando la catena si migliora l'estensione) per cui anche nella corsa si deve aprire l'anca. Per completare bene le spinte bisogna far lavorare il gluteo. Si possono usare le superfici instabili in modo da sollecitare anche i propriocettori (che sono quegli elementi che lavorano in modo qualitativo sulle articolazioni)
- 2) Posizione di spinta da posizione di difesa, si sollecita particolarmente il soleo: spinta + mobilità articolare delle caviglie + sensibilità e mantenimento della postura. 3 x 10;

## COSCIA - ANCA

- 3) Salita e discesa dalla panca: inizio anno 3 x 10 salita con una gamba sola (braccia dietro la schiena in modo che il corpo si metta automaticamente in asse di spinta evitando le compensazioni). Si alterna il piede di salita e quello di discesa. Si parte con un ritmo lento per poi passare ad un'esecuzione dinamica anche balzato o con lo stacco alternato (richiamo del ginocchio come imitativo della fast). Questo non serve per la forza esplosiva per cui serve la pressa/slitta, ma serve per educare ed avere un reclutamento abbastanza rapido (in difesa soprattutto nelle uscite in avanti in cui di solito si sviluppano dei contromovimenti). 3 x 8/12 per esecuzione lenta, serie da 5/6 ripetizioni per un movimento più esplosivo. Contropiegate 3 x 10
- 4) Anca: per fare lo squat prima bisogna vedere che problemi ci sono. Se si hanno i flessori corti o rigidità lombare (che di solito sono collegati) si può fare in appoggio monopodalico per mandare in estensione l'anca.

## Addominali:

- 1) Lavori in sospensione: appesi alla spalliera: richiamo alternato delle ginocchia – richiamo delle gambe sopra la testa – oppure in flessione laterale: oscillazioni e pendolo destra e sinistra. Si può fare lavoro educativo degli arti inferiori sul tronco (richiami alternati delle gambe e torsioni).

## Dorsali:

- 1) Prima di tutto bisogna capire se vanno elasticizzati o meno, per cui prima una sessione di allungamento qualora ce ne sia bisogno. Non dobbiamo pensare solo ai lunghi, ma capire che ci debba essere una struttura funzionale (vedere se ho i dorsali forti ma i flessori deboli etc... per cui qualche test per vedere se ci sia bisogno di lavoro specifico prima di partire con gli esercizi). Noi non abbiamo bisogno come i lanciatori di del disco o del martello di proteggere la schiena. (sono muscoli posturali e quindi sono perennemente in retrazione); le attività esplosive tendono ad accorciare i muscoli, per cui se un atleta si trova a stare molto in piedi quando va a fare allenamento sembra di spostare una montagna. Ecco perché a volte è meglio solo lavorare in allungamento e non fare un lavoro dinamico

- 2) Flessioni sulla cavallina;
- 3) Slanci in quadrupedia e lavori indiretti.

Atri superiori:

- 1) Tricipiti: spinta al muro con pallone (capolungo del tricipite).
- 2) Piegamenti sulle braccia (da fare con progressività)
  - a. Partire dall'appoggio sulle ginocchia (aspetto scapolare, tenute finché la scapola non parte lateralmente) e tenute isometriche con differenti distanze del petto da terra.
  - b. Piegamenti in ceduta;
  - c. Discesa fino a 90° al gomito
  - d. Fino a terra;
  - e. Piegamenti a gambe larghe;
  - f. A gomiti vicino al busto (meno sollecitato il capolungo del bicipite);
  - g. A gambe vicine
- 3) Piegamenti sulla panca per tricipiti.
- 4) "Il bruco".
- 5) Palla sotto le ginocchia e distensioni delle gambe.
- 6) Piegamenti sui palloni.
- 7) Rotolamenti sul pallone.

Piccolo circuito di esercizi per cui diventa immediato il transfer per affinità di movimento e di reclutamento delle fibre:

- 1) Squat su tavoletta con mani dietro la schiena o con bastoncino + salto imitativo del muro, con rimbalzo, a parete con palla medica
- 2) Tricipiti al muro 3x10 + lanci per elasticità con palla medica da sopra la testa
- 3) Piegamenti sulle braccia con mani a terra o sui palloni + imitativo di tacco e slancio con palla medica