

# L'USO DEI SOVRACCARICHI E ALLENAMENTO FUNZIONALE DELLA FORZA

A CURA DI ELISABETTA INTROINI  
COORDINATRICE SETTORE JUNIORES F.I.C.K

# **CHE COSA E' L'ALLENAMENTO FUNZIONALE ? E' L'ALLENAMENTO FINALIZZATO A MIGLIORARE IL MOVIMENTO, NON IL SINGOLO MUSCOLO**

- SONO MOVIMENTI GLOBALI (CATENA CINETICA) CHE COINVOLGONO PIU' ARTICOLAZIONI
- SIMULANO O SONO UGUALI ALLA STRUTTURA DEL MOVIMENTO NATURALE DEL CORPO O DEL MOVIMENTO DI GARA
- STIMOLANO LA PROPRIOCETTIVITA' E IL CONTROLLO DEL CORPO
- STIMOLANO L'ATTIVITA' DEL CORE (CINTURA ADDOMINALE E MUSCOLARE DELL'ANCA)

# COME SI SVILUPPA L'ALLENAMENTO FUNZIONALE

ATTRAVERSO

- **Esercizi poliarticolari**
- **Esercizi poliassiali**
- **Stimolo riequilibratore e controllo sensibilità propriocettiva**



DA CUZZOLIN 2005

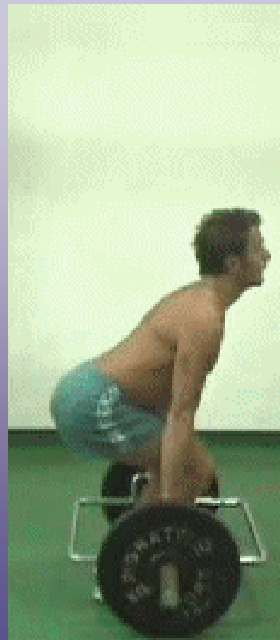
# GLI ESERCIZI FUNZIONALI SONO MOVIMENTI CHE:

- POSSONO ESSERE SIMMETRICI, ASIMMETRICI, MONO LATERALI COMBINATI
- UTILIZZANO L'INSTABILITA' PER IL CONTROLLO MOTORIO E POSTURALE DEL CORPO
- POSSONO ESSERE MOVIMENTI A BASSA O NULLA CORRELAZIONE CON IL GESTO GARA MA UTILI PER IL MIGLIORAMENTO STRUTTURALE DEL GIOVANE KAJAKER
- POSSONO ESSERE SIMILI O UGUALI AL GESTO GARA, HANNO PUNTI ANALITICI DI CORRELAZIONE CON LA PRESTAZIONE SIA IN TERMINI MUSCOLARI CHE CINEMATICI , IN ALTRI ASPETTI SONO DIVERSI

# ALCUNI ESEMPI DI ESERCIZI FUNZIONALI A CARATTERE STRUTTURALE (RINFORZO DI MUSCOLI ,ARTICOLAZIONI,OSSA SU UNA POSTURA IN PIEDI)

INIZIAMO CON I MOVIMENTI PIU FACILI PER L'APPRENDIMENTO TECNICO.

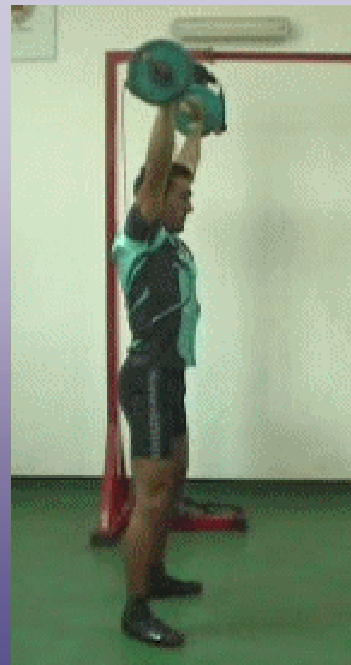
STACCHI CON  
QUADRA BAR



SQUAT  
DAVANTI



SQUAT BRACCIA  
TESE



STACCHI CON SBARRA



DAI MOVIMENTI PIU' SEMPLICI E QUELLI  
COMBINATI ANCHE MONO LATERALI E  
FATTI IN DINAMICITÀ



SE NON VOGLIAMO USARE CARICHI TROPPO PESANTI  
USIAMO LA PROPRIOCETTIVA ED ABITUAMOLI  
ALL'EQUILIBRIO,  
ALLENENIAMO IL CONTROLLO DEL CORPO



PERCHE' GLI ESERCIZI  
PROPIOCETTIVI SIANO EFFICACI  
DOBBIAMO CREARE DELLE  
PICCOLE DIFFICOLTA', MAI  
ARRIVARE A PERDERE DEL TUTTO  
L'EQUILIBRIO





A COSA SERVONO I MOVIMENTI PROPRIOCETTIVI?

A GESTIRE LA FORZA MUSCOLARE DELL'INDIVIDUO PER SENTIRE IL PROPRIO CORPO NELLA SUA GLOBALITA' (E TENERE L'EQUILIBRI)

I PROPIOCETTORI SONO TERMINAZIONI NERVOSE CHE INVIANO INFORMAZIONI AL SISTEMA NERVOSO, SEGNALANDO ISTANTE PER ISTANTE QUALI SIANO I MOVIMENTI CHE L'ORGANISMO STESSO STA COMPIENDO



L'EQUILIBRIO E L'INSIEME DEI SISTEMI PROPIOCETTORI,

L'EQUILIBRIO DIPENDE PIU' DALLA CAPACITA' DI RECUPERARE QUANDO SI E' PERSO

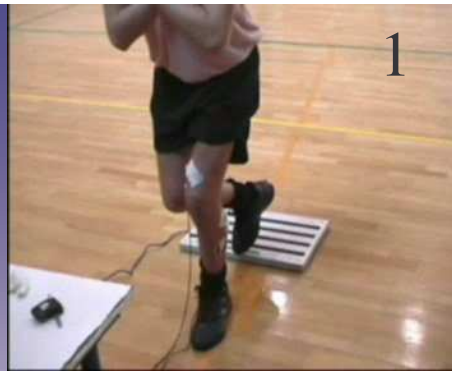
# I PROPRIOCETTORI HANNO UNA FUNZIONE IMPORTANTE NEL CONTROLLO DELLA CONTRAZIONE DEI MUSCOLI SCHELETRICI (CONTROLLANO EQUILIBRIO E LA POSTURA)

TALE CONTROLLO E' REALIZZATO PER MEZZO DEI RECETTORI

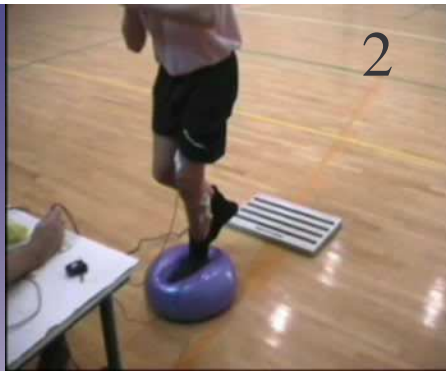
- I FUSI NEUROMUSCOLARI DISTRIBUITI NEL CORPO UMANO (MUSCOLI)
- GLI ORGANI TENDINEI DEL GOLGI POSTI NEI TENDINI
- CORPUSCOLI DEL RUFFINI E PACINI SITUATE NELLE CAPSULE ARTICOLARI

**LA FORZA E' NULLA SENZA CONTROLLO**

**E GLI ESERCIZI PROPRIOCETTIVI MIGLIORANO LA  
CAPACITA' DI SFRUTTARE LA FORZA**



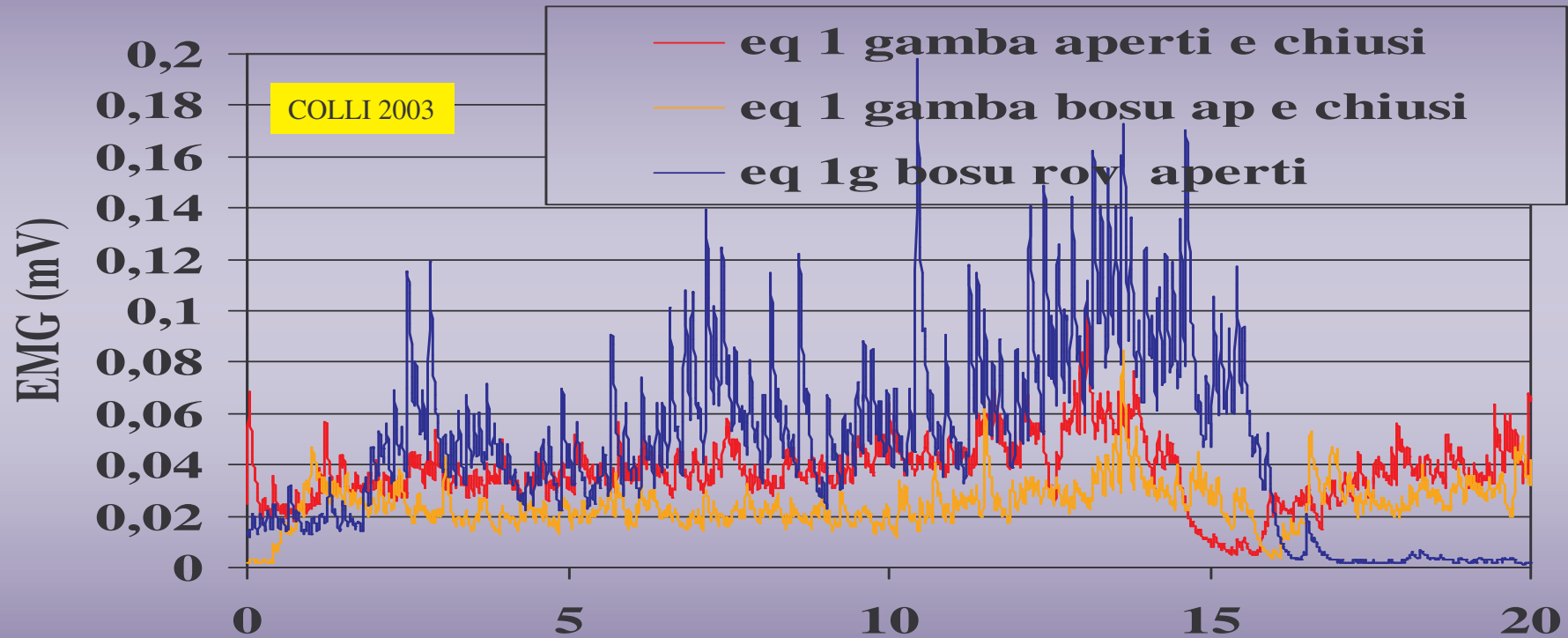
1



2



3



SI EVIDENZIA COME NELLA SITUAZIONE DI MASSIMA INSTABILITA', LA TERZA CON IL BOSU ROVESCIAATO, CI SIA UN BUON INTERVENTO DELLE FIBRE BIANCHE, LO SI NOTA DALLA MAGGIOR ATTIVITA' ELETTRICA DEL MUSCOLO

LE SPINTE PER GLI ARTI  
SUPERIORI FATTE IN  
SITUAZIONE INSTABILI  
METTONO IN MOTO PIU'  
CATENE MUSCOLARI,

MOLTI MUSCOLI POSTURALI  
LAVORANO PER  
STABILIZZARE IL  
MOVIMENTO



# MOVIMENTI SPECIFICI FUNZIONALI AL GESTO TECNICO PER ALLENAMNTI DI FORZA

(RINFORZO DI MUSCOLI ,ARTICOLAZIONI,OSSA SU UNA POSTURA SEDUTA PER I KAJAKER E IN GINOCCHIO PER I CANADESI)

POCO CORRELATO

MOLTO CORRELATI



ESERCIZI PER I KAJAK

# ESERCIZI PER I CANADESI

POCO CORRELATO



MOLTO CORRELATI



## GLI ESERCIZI FUNZIONALI STIMOLANO L'ATTIVITA' DEL **CORE**

TUTTI I MOVIMENTI UMANI NON SONO LINEARI NE SEMPLICI MA MOLTI SONO ROTATORI E COMPLESSI PER TRASFERIRE FORZA DA UN PUNTO AD UN ALTRO SERVE IL **CORE** BEN SVILUPPATO E COMPATTO.



# UN ESEMPIO DI CIRCUITI....

## ESERCIZI MONO LATERALI

### SQUAT FRONTALE



ADDOMINALI CROCIATI(CORE)



### DORSALI COMBINATI



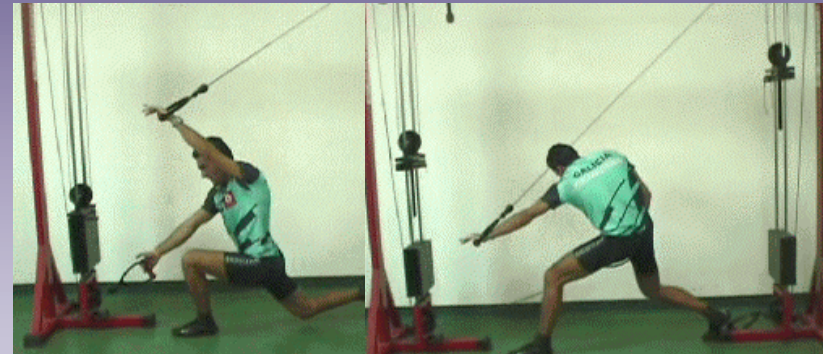


# UN ESEMPIO DI CIRCUITI....

AFFONDI COMBINATI



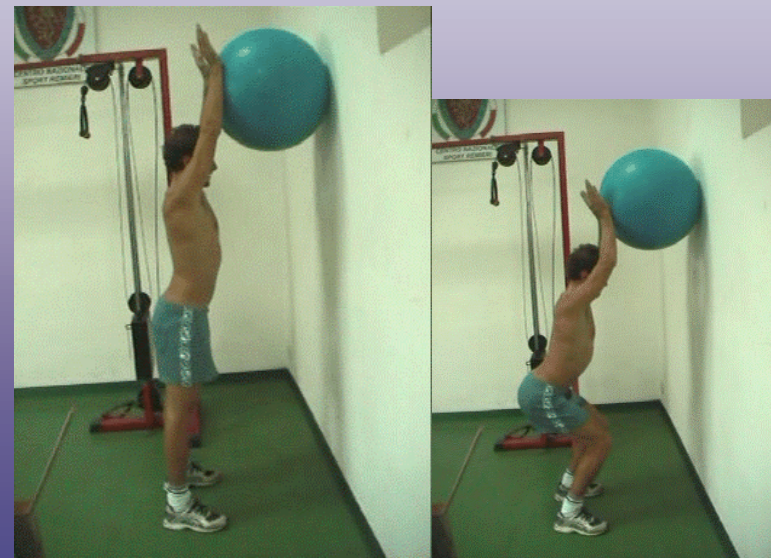
LAVORO CATENE CROCIATE ERCOLINA



DORSALI (CORE)



ESERCIZIO ALLUNGAMENTO  
ARTICOLAZIONE SPALLA E  
MUSCOLARE PER LE GAMBE



**BUON LAVORO A TUTTI**

**GRAZIE PER L'ATTENZIONE**