

Esercitazioni propriocettive per il portiere (prima parte)

di Enrico Sarli



Stability trainer. Sono cuscinetti in gomma di diversa intensità che permettono di effettuare degli esercizi su livelli progressivi che iniziano su una superficie stabile e compatta e finiscono su un cuscino in equilibrio.

Si è voluto studiare un tipo di allenamento adatto al portiere di calcio per incrementare la sua capacità di reazione a situazioni improvvise e apparentemente incontrollabili.

Metodo

“L’equilibrio è quel rapporto ottimale tra l’atleta e l’ambiente riferito all’abilità di rimanere in posizione eretta durante l’esecuzione di un movimento volontario. Ciò che è importante non è la capacità di conservare l’equilibrio ma di saperlo ritrovare ogni volta che si perde: l’equilibrio è un continuo adattamento della muscolatura e delle articolazioni a modificazioni della postura che richiedono una adeguata risposta motoria.”



Gli esercizi

Durante l’esecuzione degli esercizi il portiere usa tre diverse strategie per tenersi in equilibrio:

1. propriocettività visiva
2. propriocettività vestibolare
- 3 propriocettività di compenso degli arti inferiori.

Materiale

L’attrezzatura usata per svolgere gli esercizi (stability trainer, tavole oscillanti) è adatta alla stimolazione

Perché sono utili gli esercizi su superficie instabile?

1. sono una alternativa ai soliti allenamenti
2. possono essere integrati agli allenamenti
3. riproducono i movimenti migliorandone l’esecuzione e la sicurezza del movimento funzionale
4. riducono i sovraccarichi sulle articolazioni
5. provocano un attivo controllo neuromuscolare, sensoriale e coordinativo
6. sono utili alla riabilitazione e prevenzione dei traumi sportivi



fine prima parte

(argomenti nella seconda parte di prossima pubblicazione)

Esercizi con la palla a corpo libero: incremento dell'equilibrio e del controllo posturale

Il controllo posturale viene condizionato dalla presenza della palla: gli esercizi sono finalizzati al recupero del gesto specifico in condizioni di disequilibrio attraverso il controllo neuromuscolare e propriocettivo. Per questo si svolgono su cuscino con superficie ruvida.



Equilibrio monopiede

Equilibrio monopodalico con arto inferiore in semiflessione.

Equilibrio monopodalico con arto flesso verso l'alto.

*** Enrico Sarti, massofisioterapista allenatore di base B UEFA, preparatore dei portieri**