

Allenamento propriocettivo: Stabili all'interno

Per ridurre il rischio di infortuni, il riscaldamento dovrebbe essere arricchito di esercizi coordinativi. Il cosiddetto allenamento propriocettivo non ha bisogno di attrezzi speciali.



L'allenamento propriocettivo non può sostituire il programma di riscaldamento ma solo completarlo. Spesso, questo viene definito allenamento dell'equilibrio. Per essere più precisi, il controllo delle capacità d'equilibrio può essere suddiviso nel modo seguente:

- L'organo vestibolare nell'orecchio interno fornisce informazioni sulla posizione e lo spostamento della testa nello spazio.
- I propriocettori, e con essi si intendono i fusi neuromuscolari, gli organi muscolo-tendinei del Golgi e i ricettori articolari indicano la posizione spaziale e segnalano gli spostamenti delle altre parti del corpo.

Questi sensori misurano continuamente lo stato di tensione della muscolatura e la posizione angolare delle articolazioni e sono responsabili della sensibilità penetrante (senso cinestetico).

Essi contribuiscono in modo attivo ad evitare gli infortuni, come ad esempio le tipiche slogature dell'articolazione tibio-tarsale. Dei sensori che funzionano in modo ottimale sanno riconoscere per tempo i cambiamenti di posizione dell'articolazione e il rischio di slogature. Un riflesso permette di tendere immediatamente la muscolatura che a sua volta rende l'articolazione sensibile e consente così di evitare un infortunio ai legamenti dei piedi.

→ [I nostri esercizi](#)

Nell'allenamento propriocettivo viene sollecitata l'interazione fra i muscoli e quindi la sensibilità del corpo. Si consigliano per lo più degli esercizi orientati sull'equilibrio eseguiti su una superficie instabile in combinazione con altri organi di senso come il tatto (superficie su cui poggiano i piedi), la vista (occhi chiusi/aperti) ecc., da integrare possibilmente in ogni seduta d'allenamento.

La propriocezione è utile anche se viene abbinata all'allenamento della forza. Per il rafforzamento del quadricipite bisognerebbe ad esempio optare per delle flessioni del ginocchio piuttosto che per delle pressioni della gamba. Mantenere l'equilibrio mentre si esercita la forza permette di migliorare la coordinazione inter e intramuscolare

Nessuna stregoneria

Come superficie instabile si può utilizzare un materasso, un trampolino, un pezzo di stoffa piegato più volte, la parte più stretta della panchina, una tavola di legno mobile, una trottole, ecc. «Disattivare» gli organi di senso (occhi aperti/chiusi, piedi nudi, tappi per le orecchie, ecc.), eseguire una rotazione su sé stessi prima di iniziare o aggiungere un altro compito (ad esempio giocare) rende l'esecuzione dell'esercizio più difficoltosa.

Fonte: «mobile» 3/2006, pagg. 25-27, Luzia Kalberer, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO