

# Numeri uno: circuito di forza specifici per gli arti inferiori

Un articolo dedicato a chi non ha a disposizione macchinari e attrezzature specifici che per allenare la forza degli arti inferiori del portiere

Preparatore dei portieri U.C. AlbinoLeffe

**A**llenare il portiere di calcio

non significa solamente far svolgere esercizi tecnici o tattici al nostro numero uno, ma anche prepararlo fisicamente e non solo attraverso le parate.

Molti affidi danno a questo scopo i portieri al preparatore atletico, ma chi non ce l'ha o chi preferisce gestire direttamente lo sviluppo della forza deve aver ben presente delle basi importanti. Personalmente credo che noi preparatori dovremmo gestire tutte le componenti dell'allenamento, perché in tal modo possiamo distribuire nel migliore dei modi i carichi, abbinare alle sedute fisiche le giuste parti tecniche e viceversa, sapere quando unire le due in un unico lavoro e programmare così alla perfezione.

Questo articolo è rivolto a chi non ha macchinari e attrezzature specifici - che per allenare la forza degli arti inferiori del portiere. Per quanto riguarda i mezzi utilizzati nella seduta vi do semplici consigli. Anzitutto cercate un buon fabbro e fategli costruire due panche, comprate un bilanciere, due manubri e qualche disco in ghisa o gommato.

Cercate in cantina una camera d'aria di scorta della vostra mountain bike e tagliatela all'altezza della valvola. Munitevi inoltre di cinesini, ostacolini ed una corda, strumenti che al campo degli allenamenti non dovrebbero mancare.

Obiettivo principale dell'allenamento di oggi è lavorare sulla forza degli arti inferiori. Questi sono formati da diversi distretti muscolari.

## Muscoli del cingolo pelvico

- muscoli della natica sono il grande, medio e piccolo gluteo che vengono attivati nella deambulazione ed hanno un ruolo molto importante nello stabilizzare l'articolazione per mantenere la stazione eretta, intervengono in particolare nell'estensione dietro della coscia (corsa in salita, flessioni sulle gambe)
- muscoli adduttori e abduttori spostano il femore verso la linea mediana e viceversa, importantissimi nel momento in cui si esegue un calcio alla palla
- muscoli flessori dell'anca sono il muscolo iliaco ed il grande psoas che insieme determinano la flessione del tronco

## Muscoli del ginocchio

Il muscolo retto femorale flessore dell'anca ed estende il ginocchio. Insieme ai vasti laterale, mediale, intermedio forma il gruppo degli estensori

### Stazione 1

marzo 2005

del ginocchio o quadricipite femorale. I muscoli flessori del ginocchio sono tre: il muscolo semimembranoso, semitendinoso ed il bicipite femorale.

Estensori e flessori sono antagonisti sulla medesima articolazione e devono essere sviluppati in equilibrio.

## Muscoli della gamba

Il più importante è il tricipite surale diviso in tre capi, che hanno inserzione comune col tendine d'Achille: due sono superficiali, i gemelli ed uno profondo, il soleo. La sua funzione articolare è l'estensione del piede.

In base al grado di intensità e di durata della tensione muscolare si possono distinguere diversi tipi di forza:

- forza massimale: forza espressa per spostare senza limitazione di tempo un carico il più elevato possibile con un solo movimento;
- forza esplosiva: forza espressa con un'azione più potente possibile per conferire al carico da spostare la maggior velocità possibile partendo da una stazione di immobilità;
- forza esplosiva elastica: forza di tipo reattivo che la muscolatura immagazzina ogni qual volta subisce, prima di accorciarsi, uno stiramento grazie al quale accumula una certa quantità di energia che restituisce immediatamente alla successiva contrazione ingrandendone l'effetto;
- forza esplosiva elastica riflessa: come la forza esplosiva elastica si

manifesta in conseguenza di un piegamento, in questo caso il più rapido possibile e con ampiezza limitata;

- forza resistente: è la capacità dell'organismo di opporsi alla fatica in caso di prestazioni di forza protratte a lungo tempo;
- forza veloce: è la capacità del sistema neuromuscolare ha di superare resistenze ad alta velocità.

### **Circuito**

Il circuito da me proposto è formato da 12 stazioni:

• **Stazione 1 sit-up:** il portiere dalla posizione di seduto, con un balzo verso l'alto arriva nella posizione eretta in piedi sulla panca, di seguito ritorna alla posizione seduto ammortizzando la caduta. Muscoli utilizzati: estensori e flessori

• **Stazione 2 leg curl con elastico:** aiutati dall'allenatore o da un compagno che con una camera d'aria trattiene le caviglie, il portiere esegue delle flessioni dei muscoli posteriori della coscia in decubito prono. Muscoli utilizzati: flessori

• **Stazione 3 calf extention con bilanciere:** il portiere in stazione eretta con un bilanciere appoggiato appena sopra le scapole, sui muscoli del trapezio solleva i talloni estendendo l'articolazione delle caviglie. Muscoli utilizzati: tricipite surale

• **Stazione 4 adduttori con elastico:** legare la camera d'aria ad un palo o altro di pesante, inserire il piede e con l'elastico appena sopra l'interno della caviglia addurre la gamba contro resistenza. Muscoli utilizzati: grande adduttore, adduttore lungo e breve, pettineo e gracile

• **Stazione 5 psoas con disco:** dalla posizione seduta appoggiare un disco di peso variabile sul quadricipite e sollevare l'arto inferiore. Muscoli utilizzati: iliopsoas, sartorio, retto femorale

• **Stazione 6 1/2 squat jump con manubri o corpo libero:** arti inferiori piegati, busto leggermente flesso in avanti, braccia distese con manubri in mano, eseguire un balzo verso l'alto e ammortizzare sul posto. Muscoli utilizzati: Glutei, quadricipiti e posteriori della coscia

• **Stazione 7 abduttori con elastico:** come numero 4 inserendo però l'elastico appena sopra l'esterno della caviglia, addurre la gamba contro resistenza. Muscoli utilizzati: tensore della fascia lata,

medio e piccolo gluteo

• **Stazione 8 piegamenti con bilanciere:**

bilanciere appena sopra le scapole, sui muscoli del trapezio, ginocchia piegate, busto leggermente fl. esso in avanti.

Abbassare lentamente il corpo fino a formare un angolo di 90° e tornare alla posizione iniziale mantenendo la posizione corretta della colonna vertebrale. Muscoli Utilizzati: glutei, quadricipiti e posteriori della coscia

• **Stazione 9 pliometria:** partendo in stazione eretta su di una panca, scendere a piedi pari a gambe tese o piegate a secondo dei muscoli che vogliamo allenare e balzare in piedi sulla seconda panca a 40/50 cm di distanza.

Muscoli utilizzati: glutei, posteriori della coscia, quadricipiti o tricipite surale

• **Stazione 10 corda:** con una corda eseguire dei balzi a gambe tese. Muscoli utilizzati: tricipite surale, estensori della caviglia

• **Stazione 11 coni:** toccare rapidamente un cono e successivamente l'altro posto a 4 metri ed eseguire 5/10 metri di sprint in direzione frontale

• **Stazione 12:** eseguire uno skip rapido a due tocche tra ostacolino e ostacolino accompagnato da uno sprint di 5/10 metri