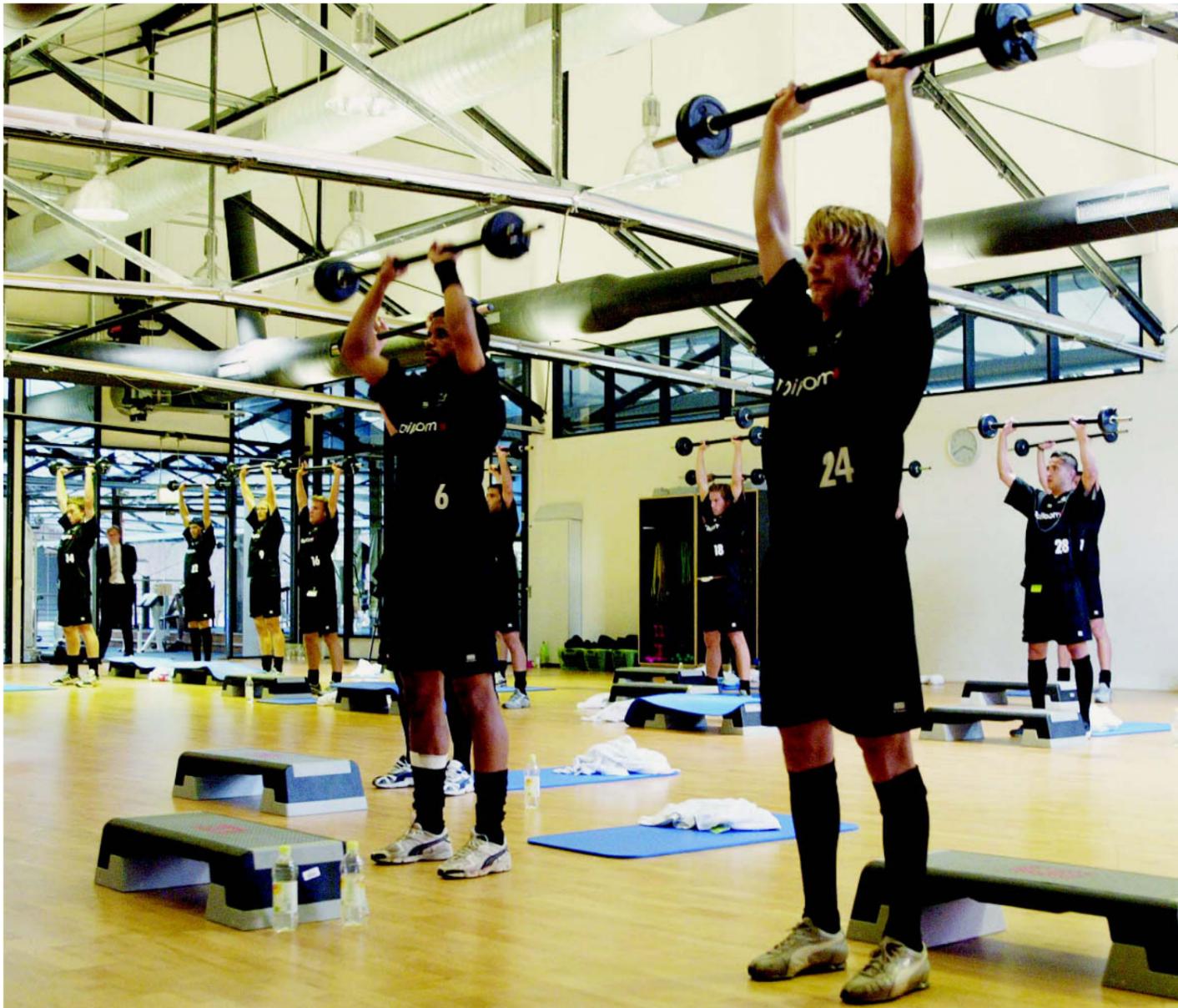


PREPARAZIONE ATLETICA



LA COPPIA PERFETTA

Per ottimizzare il proprio allenamento fisico in vista delle sfide sul campo
ecco una serie di "doppi esercizi" che si complementano in maniera
davvero efficace e che migliorano il risultato finale



DI GIAN NICOLA BISCIOTTI

In amore esistono delle coppie perfette come in campo gastronomico: che ne dite infatti di pane e cioccolata e panna e fragole? Ma nel campo dell'allenamento possiamo ritrovare lo stesso fenomeno di "coppie vincenti"? Direi di sì, anche se questa volta le coppie sono ovviamente costituite da esercitazioni che si complementano in modo veramente efficace, tanto che il risultato finale diventa maggiore della loro efficacia singola. Vediamone da vicino alcuni esempi concreti, ovviamente commentandoli, in modo tale da rendere comprensibile la ragione della loro ottima abbinabilità e validità metodologica, senza però prima dimenticarci di delucidare, seppur a grandi linee, i principi di base che devono guidarci nella scelta.

Quale principio ci deve guidare nella scelta delle esercitazioni?

La prima esercitazione dovrebbe essere costituita da un esercizio fondamentale per il gruppo muscolare che intendiamo sollecitare. Con il termine di "esercitazione fondamentale", s'intende un movimento che solleciti sia il gruppo muscolare principale coinvolto nel movimento sia tutti gli altri gruppi a esso sinergici. Per fare un esempio pratico l'esercitazione fondamentale per gli estensori degli arti inferiori è lo *squat* e la sua variante principale, ossia il *mezzo squat*, mentre per la muscolatura dei pettorali l'esercitazione fondamentale è costituita dalle distensioni su panca piana e ancora, i dorsali trovano nelle trazioni alla sbarra il loro esercizio di base. Il secondo esercizio invece dovrebbe essere costituito da un movimento maggiormente analitico, che coinvolga sempre il gruppo muscolare principale ma da un'angolazione diversa rispetto all'esercizio fondamentale e mettendo in atto una sinergia muscolare minore.

Come eseguire i due esercizi?

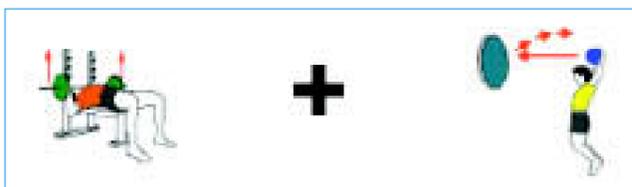
Una volta scelte le due esercitazioni, la loro metodica esecutiva cambia molto in funzione del particolare aspetto delle caratteristiche di forza che s'intende sollecitare. In altre parole la loro esecuzione cambierà molto se, ad esempio, intendo sollecitare le caratteristiche di forza resistente piuttosto che quelle di forza veloce. In questo articolo ho scelto di presentare una metodica rivolta allo sviluppo della forza esplosiva, ossia della potenza

muscolare, caratteristica peculiare del tennis attuale. Per questa ragione la prima esercitazione prevede l'utilizzo di un carico piuttosto pesante (dall'80 all'85% del carico massimale) ed è seguita da un secondo esercizio effettuato, con un carico di minore entità (un piccolo attrezzo o il peso corporeo) in modo estremamente esplosivo. Il primo carico ci servirà a "risvegliare" le fibre veloci (che vengono appunto sollecitate solo da carichi di una certa consistenza), mentre il secondo esercizio, una volta che le "belle addormentate" sono sveglie, ci permetterà di farle lavorare a un'alta velocità di contrazione: il risultato ultimo sarà un aumento della potenza muscolare.

Andiamo ora a presentare la nostra prima coppia ideale.

Distensioni su panca piana e lanci della palla medica al di sopra della testa

Effettuate un serie di distensioni su panca piana con un carico che vi permetta di effettuare un massimo di 6 ripetizioni, dopo di che, senza osservare tempi di recupero tra i due esercizi, eseguite con una palla medica, il cui peso sia compreso tra 3 e 5 kg (a seconda delle vostre caratteristiche di potenza muscolare), 6 lanci a muro al di sopra della testa, in modo tale da riafferare la palla dopo ogni lancio e dare fluidità e continuità all'esercitazione stessa.



Eseguite dalle 3 alle 5 serie intervallate da un tempo di recupero abbondante, dell'ordine di 2'30"-3'

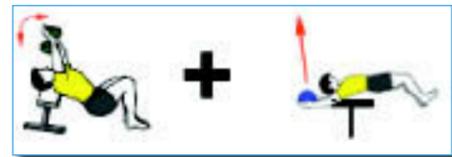
Pull-over con manubrio e pull-over esplosivo con palla medica

Appoggiate le spalle su di una panca mantenendo il resto del corpo all'esterno

di quest'ultima, facendo però attenzione ad avere il bacino in posizione piuttosto bassa, afferrate un manubrio con un'impugnatura "a coppa" mantenendo le braccia leggermente flesse.

Mantenendo fissa la flessione dei gomiti, portate il manubrio dietro la testa nella posizione più bassa possibile ritornando poi con il manubrio leggermente al di sotto della verticale che le braccia formano con il busto. Il carico da utilizzare in questo esercizio non deve permettervi di effettuare più di 6 ripetizioni.

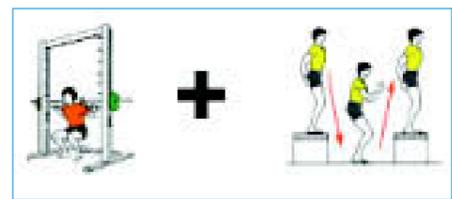
Nella stessa posizione eseguite poi, sempre senza osservare tempi di pausa tra i due esercizi, lo stesso movimento ma questa volta utilizzando una palla medica (di peso compreso tra i 3 ed i 5 kg) e in maniera esplosiva.



Eseguite dalle 3 alle 5 serie intervallate da un tempo di recupero abbondante, dell'ordine di 2'30"-3'

Mezzo squat + balzi pliometrici

E per finire un'accoppiata vincente per le gambe costituita da una serie di mezzo squat con un carico che consenta un massimo di 6 ripetizioni seguito da 6 balzi pliometrici effettuati tra 2 plinti, oppure due semplici panche, dell'altezza di circa 50-60



cm ciascuna

Anche in questo caso si tratta di eseguire dalle 3 alle 5 serie osservando un tempo di recupero di circa 3' tra le serie stesse.

CONSIGLI UTILI

Prima di mettervi al lavoro ecco alcuni consigli utili:

- iniziate il blocco di lavoro solamente dopo aver effettuato un buon lavoro di riscaldamento del gruppo muscolare in questione. La scelta migliore è quella di eseguire un riscaldamento specifico, ossia utilizzare gli stessi esercizi che poi ripeterete nel lavoro vero e proprio ma con carichi minori e leggermente crescenti per almeno 3 serie.
- Durante il tempo di recupero effettuate esercizi di stretching: il tempo passerà più velocemente e lo avrete anche utilizzato meglio!
- Dal momento che l'esercizio di mezzo squat prevede l'utilizzo di carichi di una certa entità, è preferibile utilizzare il multi-power (ossia le sbarre guidate); in alternativa, soprattutto se non vi sentite pienamente padroni della corretta esecuzione, potete sostituirlo con la pressa orizzontale.

