

Introduzione

In merito a tutte le attività pattinifere, negli ultimi tempi si parla di nuovi materiali introdotti nell'ambito agonistico, di ruote dal diametro maggiore, nuovi prototipi di pattini, oppure di tecniche specifiche che hanno rivoluzionato il gesto atletico (vedi la famosa doppi spinta nel settore corsa).

Analogo discorso può essere rapportato con le dovute cautele anche in merito ad altre attività quali Speed slalom o Freestyle. Per quanto concerne il settore corsa, oltre ai comuni esercizi effettuati con i pattini ai piedi, esistono comunque una vasta gamma di esercizi a "secco". Praticamente non sono altro che movimenti propedeutici che simulano il gesto atletico. Alcuni movimenti vengono introdotti come potenziamento specifico a corpo libero, il tutto per favorire un incremento della prestazione, infatti, una volta acquisiti gli elementi tecnici necessari, l'unico modo per progredire (a parità di tecnica e stile ha la meglio chi possiede maggiori doti fisiche) è effettuare esercitazioni specifiche per il potenziamento.

Un altro termine entra a far parte del discorso: specificità.

La specificità non è altro che una metodica di allenamento atta a potenziare quei distretti corporei coinvolti nella disciplina in esame. A questo punto è lecito fare una considerazione in merito.....

Muscoli costruiti con sessioni brutalmente intense in palestra (per fare un esempio diretto: squat), non sono di grande utilità nel gesto atletico del pattinaggio, dato che il movimento della pattinata è prevalentemente isometrico durante la fase di carrellamento e nella spinta c'è un'elevata componente di forza rapida che viene espressa. Eseguendo squat in palestra, si vengono a creare delle condizioni sfavorevoli, eseguendo le comuni ripetizioni lente e controllate (appannaggio esclusivo del Body-Building) si potranno verificare notevoli incrementi di massa muscolare a carico dei quadricipiti femorali, glutei, ischiocrurali e muscoli stabilizzatori del tronco, ma non si verificheranno ne incrementi di prestazione, ne miglioramenti dal punto di vista tecnico.....

Se lo sviluppo muscolare riuscisse ad incrementare le prestazioni sportive, allora tutti i culturisti sarebbero campioni in ogni disciplina, non è così, dato che ogni attività motoria ha un grado di specializzazione che differisce dalle altre, sia come impegno muscolare che come coinvolgimento dei vari distretti corporei.

In precedenza ho citato il pattinaggio corsa, proprio in merito a tale attività agonistica, ho preso spunto per redigere una piccola dispensa inerente al pattinaggio freestyle.

Sul Web sono reperibili vari esercizi a "secco" specifici per il gesto della pattinata, nel vedere gli articoli ho deciso di elaborare personalmente di mia spontanea iniziativa una serie di esercizi specifici per il freestyle. Sono una gamma di movimenti, posizioni statiche abbinati ad esercizi di mobilità articolare e stretching che possono rivelarsi utili sia ai fini di un potenziamento muscolare dei distretti coinvolti nel gesto, sia come esercitazioni propedeutiche per realizzare in un secondo tempo figure complesse.

Il mio intento è quello di diffondere delle conoscenze acquisite per prove ed errori in merito al potenziamento muscolare ed allo stretching, rapportato al freestyle, con l'augurio che tutto ciò possa favorire il raggiungimento degli obiettivi in tutti coloro che lavorano e sperimentano ogni giorno la bellezza insita in ogni gesto tecnico.

Mauro Aquilini.

Esercizi propedeutici per la caffettiera

Partendo dal presupposto fondamentale che nessuno ha schemi motori già impostati nella corteccia motoria, è chiaro come sia complesso apprendere varie movimenti e gesti specifici dell'attività motoria. Pensate al semplice gesto del camminare, saltare, correre.....semplicissimo no? E quando eravate bambini.....quante difficoltà!!! Tutto ciò dimostra l'importanza di acquisire schemi motori (che con il tempo non verranno mai dimenticati), anche la prima volta che siete saliti in sella alla bici senza rotelle, era una vera impresa....poi a distanza di qualche giorno, settimana, mese....le cose cambiano. E ora, se non pedalate da una vita, tornando in sella ad una bici, dubito che incontrerete difficoltà per mantenere l'equilibrio. Gli schemi motori perdurano una vita.....

Analogo discorso per il gesto della pattinata, anche se il movimento non è il classico schema motorio base come correre e saltare, ma per via della sua complessità necessita senz'altro di un tempo maggiore per essere appreso e quindi migliorato.

Entrando nel dettaglio vorrei illustrare una posizione classica dello slalom: la famosa caffettiera.

Personalmente non ho mai riscontrato problemi nella sua esecuzione, tale presupposto mi ha permesso di analizzare la posizione da un punto di vista nettamente diverso e di effettuare delle considerazioni in proposito.



FIGURA 1 (Caffettiera Grabbata)

La posizione non contravviene alle leggi della fisica, infatti osservando con attenzione la figura 1, potete facilmente constatare che il baricentro cade perpendicolare sulle ruote centrali. Come faccio a dire tutto ciò? Per il semplice fatto, che se il baricentro cade fuori dalla perpendicolare delle ruote centrali e si va a posizionare sulla ruota posteriore o al di fuori di essa, si verificano delle condizioni favorevoli per un'eventuale spostamento di peso, con conseguente caduta indietro (le cadute in avanti sono rare in caffettiera). Osservando nel dettaglio, il busto ed il capo, cadono sempre sulla perpendicolare delle ruote centrali, e il braccio sinistro che "grabba" la gamba libera, altro non è che un ottimo contrappeso per gestire le forze. Effettuando una caffettiera senza la grabbare, l'esecuzione si complica ulteriormente, venendo a mancare la corretta distribuzione del peso.

Tutti coloro che per la prima volta sperimentano tale posizione, hanno la tendenza ad abbassarsi poco in accosciata, e questo pregiudica la posizione. La posizione completa del resto è con il bacino al di sotto delle ginocchia, in completa accosciata. Molti non riescono in tale impresa per tre motivi:

1. Poca forza nel quadricipite femorale che non è in grado di reggere la tensione isometrica che si viene a generare nella posizione.
2. Scarsa mobilità del tratto tibio tarsico (caviglia) e dell'articolazione coxo-femorale (anca), per cui si verifica un'errata distribuzione del carico e un'anomala posizione del baricentro.
3. Pattino con stringhe troppo alte (si verifica nei vecchi pattini da fitness con scafo rigido che impediscono una corretta mobilità ed escursione della caviglia). Il rimedio è allentare le stringhe o i rivetti superiori. Nei pattini da slalom (modelli come il Twister) tale inconveniente è ovviato.

Entrando nel dettaglio, è chiaro come l'esecuzione di tale figura comporti un elevato impegno muscolare ed articolare. Del resto, rimanere su di una gamba non solo si rivela difficile per via dell'equilibrio instabile, ma in ballo entra anche la forza muscolare (scarsa) che non consente di mantenere un corretto assetto del resto del corpo.

Rigidità muscolari a carico della fascia degli adduttori (inguine), degli ischio-crurali (posteriori della coscia) e del tricipite surale (caviglia) creano ridotte escursioni di movimento e quindi la difficoltà (se non l'impossibilità) di eseguire un'accosciata completa.

Un test che potete effettuare a casa senza tanti problemi per verificare la mobilità articolare della caviglia, è il seguente:

“Posizione eretta (senza pattini ai piedi ovviamente!) distanziare i piedi della quanto l'ampiezza della spalle, flettersi in completa accosciata (è la posizione che utilizzate quando vi sedete sulla tanto odiata “tazza Turca”). Ora se avete una buona mobilità della caviglia, dovrete ottenere un'accosciata completa senza sollevare da terra i talloni. In caso contrario, ecco che viene messa in evidenza una rigidità a carico dei polpacci. Attraverso un opportuno potenziamento abbinato a stretching in capo a poco tempo il problema viene risolto.”

Rigidità a carico degli ischio crurali (è la più diffusa in assoluto anche negli sportivi agonisti) si può risolvere con opportuni esercizi di stretching, eccone una panoramica:



Figura 2

Posizione di squadra, avvicinare lentamente il petto verso le ginocchia, mantenere per quanto possibile la schiena eretta, la tensione viene avvertita dietro il ginocchio, nella parte posteriore della coscia e se tenete i piedi a martello come in figura 2, avvertirete un allungamento anche dei polpacci. Questo è un esercizio basilare per la catena cinetica posteriore, di uso comune anche in ginnastica posturale, l'unica accortezza è quella di mantenere testa e busto dritti e non cadere nell'errore di voler per forza avvicinare la testa alle ginocchia (casomai il petto deve avvicinarsi alle ginocchia), la figura 3 mostra l'errore comune.



Figura 3 (errore comune)

Errore comune, l'allungamento viene spostato dai posteriori della coscia al tratto lombare con tutti i rischi connessi per l'errore esecutivo. Prestate attenzione e correggete l'errore per tempo, prima che diventi abitudine.

Una variante singola detta “da ostacolista”, rappresentata in figura 4



Figura 4 (Posizione dell'ostacolista).

Stesse indicazioni relative all'esercizio precedente.

Lavorando unilateralmente si avvertono eventuali rigidità e condizioni di asimmetria che si possono correggere perché vengono meno tutti quei meccanismi di compenso.

Per allungare gli adduttori potete effettuare accosciate o mantenere posizioni statiche in papera.

Eseguendo delle accosciate in abbinamento allo stretching otterrete senz'altro dei risultati degli di nota.

In abbinamento alla posizione esposta in figura 5 potete eseguire un'ulteriore esercizio di stretching a carico degli adduttori posizionando il bacino a contatto con il muro e le gambe disposte in verticale, successivamente rilassate i muscoli e consentite alle gambe di scendere con gradualità.

Il trucco è questo, il rilassamento.

Tanto più cercate di eliminare tensione conscie ed inconscie, tanto più la muscolatura ottiene un elevato grado di rilassamento e questo si traduce in ampiezza di movimento.

L'esercizio esposto in figura 6 mostra il risultato.

Io lo eseguo su di una spalliera, ma anche una parete si rivela un'ottima alleata.....



Figura 5 (Accosciate e tenute in papera).



Figura 6 (Allungamento Adduttori).

Una variante è anche quella della posizione a “farfalla” che tra l'altro oltre ad agire in maniera specifica sugli adduttori coinvolge anche gli extrarotatori del femore (si rivela utile anche come movimento di mobilità articolare). Ponete i piedi più vicino possibile all'inguine, e non mollegiate o forzate la posizione, piuttosto rilassate i muscoli e concentratevi sull'esecuzione e sulle sensazioni. (Figura7).



Figura 7 (Farfalla).

Altro esercizio che coinvolge simultaneamente posteriori della coscia e adduttori è quello esposto in figura 8. Posizione su di un fianco, sollevare la gamba tesa e mantenere la posizione senza forzare. Questa è una delle mie preferite, tra l'altro previene anche le ernie inguinali. Anche per tale postura cercate il rilassamento e non la tensione.



Figura 8. (Adduttori e posteriori della coscia)

Lavorando con opportuni esercizi di potenziamento possiamo incrementare la forza (sia in fase concentrica che in fase isometrica) dei quadricipiti.

Un esercizio a cui sono particolarmente affezionato è il seguente:

Ponetevi in posizione accosciata, con i piedi divaricati quanto le spalle, poggiate la schiena al muro e mantenete l'angolo delle ginocchia a 90°. Mantenere la posizione spingendo con le gambe e con la schiena contro il muro. E' una posizione statica davvero molto dura che vi preparerà ad ulteriori più complesse e specifiche. (Figura 9). E' una posizione isometrica, ovvero la contrazione

muscolare si verifica in assenza di movimento dei capi articolari di inserzione muscolare. Non per questo meno difficile o dura rispetto ad un'accosciata. Cominciate con serie da 10 – 20" di tenuta per poi arrivare gradualmente sino ad un minuto. Procedete con cautela dato che le contrazioni isometriche sono molto dure per le fibre muscolari. (Nei giorni successivi avvertirete i classici dolori post esercizio nei quadricipiti).



Figura 9 (Posizione seduta in Isometria).

Potete anche frammezzare la posizione seguendo vari angoli di lavoro, sino a giungere a quello che più interessa a noi per quanto riguarda l'esecuzione della caffettiera, in figura 10 notate la completa accosciata.



Figura 10 (Accosciata).

Ovviamente, per evitare di perdere tensione, non ho effettuato un'accosciata completa, infatti ancora manca un piccolo arco di movimento per flettere completamente le gambe. Proseguite con calma negli esercizi esposti, solo in un secondo tempo quando la forza e l'elasticità muscolare ve lo consentiranno, potrete effettuare delle tenute isometriche in posizione di caffettiera. Figura 11.



Figura 10 (Tenuta Isometrica in caffettiera).

Notate la posizione con la gamba di appoggio completamente flessa ed il busto perpendicolare. Una volta che riuscirete a mantenere la posizione per un tempo variabile (che varia a seconda del grado di forza raggiunto) potrete eseguire delle accosciate complete in posizione di caffettiera, per mantenere l'equilibrio utilizzate un supporto (nel mio caso, la tanto amata spalliera).



Figura 11 (Posizione di partenza)



Figura 12 (Posizione finale).

Questo esercizio è senz'altro il più difficile, dato che il peso corporeo è gestito da una sola gamba, le ripetizioni che potete eseguire sono sempre in base al livello raggiunto, comunque in linea di massima, non eccedete, stabilite voi i vostri limiti. Non ho intenzione di fornirvi le classiche schede precompilate che trovate nelle palestre con la solita retorica delle 10-15 ripetizioni e così via....

Vorrei piuttosto che vi concentrate sulla corretta tecnica esecutiva.

Nel momento in cui non riuscite a risollevarvi da un'accosciata, e per facilitare il movimento siete costretti a barare, sfruttando lo slancio o inclinandovi eccessivamente in avanti, interrompete l'esecuzione e riposate almeno un paio di minuti prima di iniziare una nuova serie.

Lavorate dunque, sul gesto e sulla posizione, piuttosto che sulle ripetizioni.

Ulteriori esercizi di potenziamento sono i cosiddetti affondi sagittali (Figura 13).



Figura 13 (Affondi sagittali).

Non cadete nei due errori esposti nelle figure 14-15.

Effettuate un passo ampio in avanti e mantenete il ginocchio con un angolo non superiore a 90° e sulla perpendicolare del piede, non avanzarlo, altrimenti aumenta in maniera esponenziale il carico sui legamenti e sul tendine rotuleo (stessa condizione si verifica se si flette in maniera eccessiva la gamba) Figura 14.

Effettuate sempre passi ampi per non incorrere nell'errore esposto in figura 15 (Il ginocchio supera la verticale del piede). Come al solito, prestate attenzione agli errori e mantenete una tecnica corretta, ed una velocità esecutiva moderata.



Figura 14 (Errore)



Figura 15 (Errore)

Come ultimo esercizio vorrei proporvi questa “camminata in papera” (che non ha nulla a che fare con la classica camminata in papera tra i coni!!).

Mantenete sempre le gambe flesse e il bacino in linea con le ginocchia, ora muovetevi in avanti effettuando dei piccoli passi e sollevando quel tanto che basta il piede dal terreno per effettuare il movimento). Cominciate come al solito in maniera graduale. Prima con una decina di passi, poi percorrendo l'intero perimetro di una stanza. Avvertirete tensione sia sui quadricipiti sia sui glutei (si rivela un ottimo esercizio anche per quelle donne che ricercano un potenziamento delle “zone critiche”). Figura 16.



Figura 16 (Camminata in Papera).

Per potenziare in maniera specifica i posteriori della coscia, vorrei illustrarvi questo esercizio, potete eseguirlo anche a casa, e non necessita di macchine ingombranti da palestra o di inutili sovraccarichi.

Ponetevi di fronte a un rialzo (circa 50-65 cm) sdraiatevi e poggiate le gambe sopra (mantenete le ginocchia con un'angolo di 90°), ora flettendo le gambe, sollevatevi staccando la schiena da terra.

Non inarcatela!! Staccatela grazie alla contrazione di muscoli posteriori della coscia. Figura 17- 18. In figura 19 è raffigurata una variante unilaterale (su di una sola gamba) senz'altro più complessa della precedente.



Figura 17 Inizio Movimento



Figura 18 Fine Movimento



Figura 19 Variante unilaterale.

Un altro esercizio che vorrei proporvi è il seguente (Figura 20).



Figura 20 Propedeutica al Cigno.

Praticamente per certi versi assomiglia alla famosa posizione del cigno, ma anziché utilizzarla come posa statica possiamo lavorarci come stretching-potenziamento.

La gamba flessa è in stretching (al livello degli adduttori e glutei), mentre quella distesa è sollevata dal terreno (è in tensione, a carico degli adduttori). Eseguendo il movimento con la gamba distesa, ricaviamo un eccellente esercizio di potenziamento degli adduttori, prestate attenzione a regolare lo sforzo, dato che il movimento (per condizione della posizione), risulta di un ridotto range di movimento, dunque, non rendetelo ancora più corto, ma sfruttate tutta l'ampiezza di movimento.

Una volta in grado di eseguire almeno una trentina di ripetizioni senza particolari impedimenti, allora potete aggiungere dei piccoli sovraccarichi sulla gamba distesa (cavigliere da 500gr o tutt'al più 1 Kg.). Anche in questo caso, procedere con estrema gradualità, dato che i muscoli adduttori lavorano poco nella vita quotidiana, ed un eventuale potenziamento deve essere condotto con intelligenza, onde evitare eventuali fastidi che possono compromettere il recupero ed i successivi allenamenti.

In tutti gli esercizi di potenziamento procedete rispettando le regole del recupero dopo le sessioni di lavoro muscolare. Una persona che per la prima volta prova tali esercizi può introdurli nel proprio programma di allenamento con una frequenza bisettimanale (esempio: lunedì e venerdì), senza esagerare con il numero delle ripetizioni e con le serie. Il massimo consentito sono tre giorni a settimana (per consentire un adeguato recupero muscolare). Tenete a mente che ogni sessione di potenziamento necessita di almeno 24-72 ore di recupero muscolare, altrimenti tenderete a cadere in sovrallenamento con tutti i disagi al seguito. Del resto dovete costruire forza anziché distruggerla.... Per quanto riguarda lo stretching, stesso discorso: eseguite gli esercizi di stretching dopo un adeguato riscaldamento, mantenere la posizione in allungamento per un tempo non inferiore a 20-30'' e tornare in posizione iniziale con gradualità. Cercate di rilassare il muscolo in tensione, lavorate con lo stretching rilassato (che è uno dei più semplici da apprendere), se conoscete la metodica del PNF Isometrico non strafate ed applicatela con parsimonia. Non molleggiare mai, non forzare la posizione per ottenere incrementi di allungamento, perché così facendo non fate altro che stressare il tessuto muscolare con inevitabili microtraumi che compromettono il recupero. Se non dosate l'intensità nello stretching, il giorno dopo avvertirete risentimenti muscolari analoghi ad una sessione di potenziamento, perciò procedete con cautela dato che i guadagni "facili" non si ottengono con la forza o con la brutalità, ma con la perseveranza e l'intelligenza.

Negli esercizi di potenziamento sfruttate tutto l'arco di movimento e non eseguite ripetizioni parziali.

Per concludere vorrei illustrarvi una serie di considerazioni tecniche sull'esecuzione della caffettiera. Vi ho descritto esercizi propedeutici, di allungamento muscolare e relativo potenziamento per ottenere la posizione.....e i pattini?

Già, mi sono lasciato prendere la mano.

Ora siamo con i pattini ai piedi, ed il discorso non cambia, bisogna solo prestare attenzione ad un concetto: equilibrio.

In effetti ora non siamo più sulla superficie della scarpa, ma sul filo delle ruote, chiaramente l'equilibrio per un principiante risulta più difficile da raggiungere sul piano sagittale rispetto a quello frontale. Mi spiego meglio: un principiante tende a cadere indietro e non di lato (dato che ancora non avrà raggiunto la posizione con i baricentro che cade sulle ruote centrali).

Nel caso in cui riusciamo ad effettuare una caffettiera senza cadere indietro, siamo già un passo avanti, ed il secondo step è quello di inserirla in una run tra i coni.

Il problema ora consiste nell'attraversare i coni senza spostare in baricentro e senza "uscire" di lato (ovvero perdere l'equilibrio sul piano laterale). Per evitare tale inconveniente, cercare di rimanere in caffettiera con il piede a terra che scorre sul filo centrale delle ruote (filo interno o esterno causano problemi nel cambio di direzione tra i coni), e slalomare i coni solo ed esclusivamente con il piede a terra, perché se muovete la gamba sospesa avanti non fate altro che "compensare" le curve con delle oscillazioni eccessive che vi sbilanciano e vi conducono fuori dal tracciato, quindi attenzione.

Per eseguire correttamente la figura e con un certo stile, mantenete la gamba sospesa in perfetta tensione, busto vicino alla gamba che appoggia al terreno e testa alta, mantenere ferma la mano libera, o in alternativa posizionala dietro il fianco. Evitate il classico difetto di poggiare la mano a terra per mantenere l'equilibrio, mettetela a terra solo quando perdetevi l'equilibrio, poi fermatevi e tornate ad affrontare il tracciato con i coni.

Correggete per tempo i difetti!

Ovviamente se la misura di 80-120 cm vi crea problemi, optate per misure intermedie (anche se a me la caffettiera riesce meglio a 50 cm, dato che riesco a compensare meglio i cambi di direzione).

In entrata sul tracciato moderate la velocità, perché tanto più entrate veloci, e tanto più veloci dovranno essere i vostri movimenti, adeguate il ritmo esecutivo alle vostre esigenze ed alla vostra esperienza. Con assetto in rockering delle ruote centrali riuscirete senz'altro ad impostare delle curve tra i coni, concentratevi sul piede a terra, dato che il movimento è analogo a quello del classico speed slalom su di un piede solo.

Come regola generale sarebbe opportuno apprendere anche la caffettiera sull'altro lato, per effettuare figure complesse come il Katzachok, oppure eseguire la caffettiera all'indietro che presenta delle difficoltà maggiori per via della posizione di spalle e del rischio maggiore di cadute, ma il tutto merita un discorso a parte perché ancora non sono in grado di eseguire tali figure tra i coni, perciò non posso consigliarvi in merito.

Con questo concludo la mia piccola dispensa sulla caffettiera, sperando che le descrizioni degli esercizi propedeutici e della tecnica risultino esaurienti e comprensibili, in caso contrario potete contattarmi al seguente indirizzo: skali81@libero.it

Vi ringrazio per l'attenzione e vi auguro un buon allenamento!



Mauro Aquilini

Bibliografia:

- ✓ - Giovanni Cianti, (Body Building)
- ✓ - David de Angelis, (Power Flex)
- ✓ - Umberto Mosca, (Manuale dello stretching)
- ✓ - Mattia Luconi (Potenziamento muscolare nel pattinaggio corsa)
- ✓ - Pete Cisco – John Little, (Static Contraction)
- ✓ - Shizuto Masunaga, (Zen Stretching)
- ✓ - Kurtz Thomas (Stretching scientifically) Third edition 1994.
- ✓ - Sergio Fucci – Vittorio Fornasari (Meccanica dell'apparato locomotore applicata al condizionamento muscolare).
- ✓ Sergio Dugnani – Daniele Tamoni (Teoria e metodologia del pattinaggio).
- ✓ C. Bazzano - E. Varrassi (Efficienza Fisica).
- ✓ Edoardo Rosso (Power stretching)
- ✓ A. Dal Monte (Fisiologia e Medicina dello Sport).