

## Para in....Pedana

di Giuseppe Maria Straquadaneo

### Premessa

Tutti gli allenatori in generale e in particolare i preparatori dei portieri sanno quanto sia importante la **propriocezione**, vale a dire la capacità del nostro corpo di «sentire». Per allenare e migliorare questa preziosa **capacità si propone un nuovo tipo di esercizio con delle nuove pedane** che è stato realizzato con una squadra di calcio di serie D (Comiso RG)

### Nuove caratteristiche delle pedane propriocettive

Fin ora in tutti gli sport l'attività di sviluppo della propriocezione è stata principalmente a scopo preventivo, per il recupero di atleti infortunati e in maniera molto marginale a livello di allenamento,

Sentendo l'esigenza di sviluppare le capacità percettive e vedendo che il mercato ha dato pochi segni di sviluppo negli attrezzi propriocettivi, si è pensato di realizzare una vastissima gamma di pedane propriocettive dalle forme e dai materiali più strani e da una serie di accessori che combinati tra di loro ampliano le possibilità di lavoro .

Questi nuovi attrezzi prendono il nome di Pedane Propriocettive ad Assetto Modulare Variabile (A. M. V.).

La prima caratteristica di queste pedane è data dal piano di lavoro. Contrariamente alle pedane tradizionali , hanno un piano di lavoro per ogni arto, cioè consentono al soggetto di non trovarsi in una situazione di "simmetria propriocettiva".

Dai rilevamenti elettromiografici si è potuto constatare che ogni pedana fa lavorare in maniera particolare un determinato muscolo.



La seconda novità è rappresentata da un vasta serie di accessori (per lo più solidi), facilmente installabili sulle pedane, sia tradizionali a un solo piano sia a quelle sopra enunciate. Il fissaggio di questi accessori chiamati moduli statici e dinamici ,avviene tramite dei bulloni, consente di variare gli angoli di lavoro del soggetto e di conseguenza le tensioni muscolari.



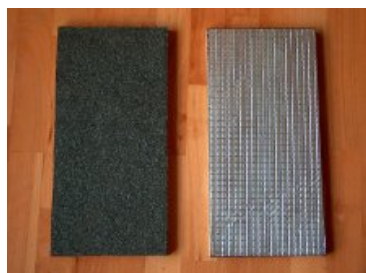
Terza novità è la creazione di una pedana che ha la possibilità di ruotare il piano di lavoro rispetto alla semiluna. Questo accorgimento serve per consentire al soggetto di oscillare in maniera diversa rispetto al piano sagittale. La Pedana Giroscopica (questo il nome della nuova pedana realizzata) consente di ampliare il numero delle possibilità di lavoro e di conseguenza l'interessamento di diversi distretti muscolari.



Quarta novità sono le superfici , su dove poggia l'arto ,che sono facilmente applicabili con degli streep e che servono principalmente per agire sugli esterocettori. Il loro utilizzo diversifica la sensazione percettiva cutanea.(ruvido,liscio, caldo, freddo, spugnoso,ecc)



(nelle foto sono raffigurate alcune superfici: ardesia, alluminio, sughero plastica con granuli elettrosaldati, ovatta , spugna, ...e potremmo continuare)



Dopo questa ampia premessa possiamo dire che per far migliorare il portiere, o qualsiasi altro atleta, dal punto di vista propriocettivo, dobbiamo creargli degli apposite unità di allenamento che gli consentano di lavorare in modo vario e soprattutto senza noia. Un'esperienza che si è rivelata molto utile è quella del circuit-training propriocettivo. In un normale circuit-training , per ogni stazione, vi è stata collocata una pedana propriocettiva A.M.V..





Il lavoro a coppie prevede di solito l'alternarsi dei due atleti, nella fase di lavoro con la fase di recupero. In questo modo si è voluto ottimizzare il tempo facendo lavorare un soggetto con i pesi e un soggetto su una delle pedane. Il recupero non è stato né passivo né attivo ma propriocettivo. Il soggetto quindi ha sviluppato oltre alle capacità condizionali date dai sovraccarichi anche le capacità di controllo e di equilibrio in più situazioni grazie alla diversificazioni degli stimoli proposti dalle varie pedane. Ai soggetti è stato chiesto di lavorare, sopra le pedane, principalmente ad occhi chiusi con il risultato di avere anche un' **attenzione** più alta rispetto al tradizionale recupero passivo.



Tutti i soggetti così hanno avuto modo di essere concentrati per tutto il tempo nell'esecuzione delle varie stazioni, sia con i pesi sia sopra le pedane. Se si tiene conto che tutta la rosa della squadra eseguiva il circuito di 12 stazioni in 40'-50', si può desumere che l'attività psicomotoria dell'atleta era globale. L'aspetto condizionale dato dai pesi e la componente coordinativa data dalle pedane influivano entrambe anche nella componente attentiva senza gravare più di tanto nel recupero visto che l'attività moderata sulle varie pedane non aveva effetti di fatica, anzi di recupero.

Questa ovviamente è una delle tante possibilità applicative delle Pedane Propriocettive ad Assetto Modulare Variabile (A. M. V.) che propongo visto che sarebbe fin troppo lungo, quasi impossibile descrivere le innumerevoli esercitazioni che si possono realizzare.

### L'Autore

**Giuseppe Maria Stracquadaneo** è nato a Comiso (RG) il 7 dicembre 1965.

Dopo il diploma I.S.E.F., ha conseguito il Master in «Metodologia dell'allenamento e del fitness» presso l'Università di Roma - Tor Vergata.

Si sta specializzando in Scienza e Tecnica dello Sport - Scienze Motorie (Roma - Tor Vergata), realizzando una tesi sperimentale sulle Pedane Propriocettive ad Assetto Modulare Variabile (A.M.V.).

Ha partecipato a numerosi corsi di formazione e di aggiornamento. In possesso del Diploma di Allenatore di Base (F.I.G.C.) e di Preparatore Fisico (S.d. S.). opera prevalentemente come preparatore fisico negli sport di squadra (2005/2006 Comiso Serie D) e come istruttore di attività di base. Insegna Educazione Fisica in scuole pubbliche e private. Componente dello Staff Tecnico del C.O.N.I. di Ragusa è pure Docente della Scuola Regionale di Sport della Sicilia.

**Per scambio d'idee, si prega mandare un e-mail a: [gm.stracquadaneo@virgilio.it](mailto:gm.stracquadaneo@virgilio.it)**