

## **Forza e Potenza Funzionale nel calcio e non....**

Molte volte, parlando con atleti, preparatori, allenatori e dirigenti (di tutti gli sport) sento dire che l'elemento principale di una buona preparazione fisica o è la Resistenza oppure è la Forza, niente di più errato secondo me.

Nello sport, in genere, ciò che regna è la Potenza "funzionale", per cui è giusto parlare di "Potenziamento". Nel caso del calciatore, poi, in cui la forza è applicata al proprio peso corporeo, vedere in proposito il gesto dello scattare o dell'elevarsi, gli attrezzi che servono sono i sovraccarichi nella forma libera (come il bilanciere, i manubri, ma ancora meglio... la SemiBar, un particolare bilanciere che ho creato e di cui parleremo appresso) e mai le macchine da palestra che tendono ad isolare la contrazione muscolare.

Detto ciò, mi sono sempre convinto di più (dopo 30 anni di allenamenti su centinaia di atleti) che bisogna allenare la Potenza ( $P = F \times V$ ) e non solo la Forza "pura".

La Potenza impiegata nel Calcio, tra l'altro, deve essere allenata non in un'unica direzione (come avverrebbe con le macchine da palestra) ma in ogni direzione al fine di richiedere la sinergia di molti "muscoli" durante il movimento.

A proposito di ciò ho appena finito di modificare un mio vecchio progetto, una barra (che ho chiamato SemiBar) che va a sostituire gli obsoleti bilancieri e manubri ed ancor di più le non funzionali macchine da palestra. Ma di ciò parlerò in un futuro articolo, visto l'importanza dell'argomento, nel caso mi vogliate ancora tra di Voi; personalmente, di stare tra voi, ne sono onorato.

Quante volte si vedono allenare atleti al Leg-extension, alla Pressa e similari.... io li ho visto migliorare in modo frazionale a meno che non avevano una forza di base "ridicola". Infatti, facevo usare lo Squat, lo Strappo, ....esercizi utilissimi per il calciatore, ma che non davano quasi mai i risultati sperati visto il "rifiuto" a questi attrezzi da parte degli atleti stessi. Allora ho studiato e realizzato la Semibar che sarà l'oggetto di un prossimo articolo.

-----

Dr Gianpaolo Caruso preparatore Specifico di Forza/Potenza nel Calcio a 11 ed a 5, Basket, Pallavolo, altri sport.

Allenatore di Powerlifting (sport di forza "pura", alleno attualmente atleti Under 16 campioni italiani)

Studioso di Scienza dell'alimentazione nel Calcio e non, nonché Personal Trainer.

Per Info e Contatti:

trainer800@alice.it

-Skype: trader60

Ufficio Studi e Programmazione Preparazioni Fisiche: 0824/50156 (ore 9-11 e 15-17.30 Lunedì – Venerdì)

NB: Tutti riceveranno una Risposta.