

Balance training e propriocezione: quali contenuti per gli sport di squadra?

Italo Sannicandro, *Ricercatore M-EDF/01 Metodi e didattiche delle attività motorie, C.so di Laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive- Foggia*

La recente rivisitazione del concetto di “*allenamento funzionale*” ha destato gli ormai sopiti entusiasmi di coloro i quali per anni hanno sostanzialmente applicato alcune metodologie di allenamento dedotte dagli sport individuali all’interno dell’organizzazione stagionale e settimanale degli sport di squadra.

La letteratura, in ogni caso, non ha ancora definito il termine “allenamento funzionale”: quasi che esista un *functional training*, un allenamento funzionale, nobile, che rispetta i principi del carico e la gestualità specifica ed un altro “allenamento”, di serie b, di modesta riflessione metodologica e scientifica, che invece scarsamente si adatta alle esigenze dell’atleta.

Balance training: indicazioni e controindicazioni

L’utilizzo dei principali criteri metodologici per l’allenamento della capacità di equilibrio o di disequilibrio, come più recentemente definita, si basa sulla presentazione di compiti motori che prevedono tre caratteristiche principali:

- riduzione della base di appoggio,
- elevazione della base di appoggio
- riduzione, o eliminazione delle informazioni visive.

Recentemente a tali criteri operativo-metodologici si sono aggiunti i compiti motori eseguiti su pedane vibratorie o su superfici instabili.

Queste ultime innovazioni, ossia le superfici instabili nelle loro molteplici forme e dimensioni, si basano su recenti acquisizioni e su training study che ne hanno sottolineato i vantaggi in termini prestativi e di controllo del movimento.

Nell’ambito del fitness (da cui provengono molte intuizioni metodologiche interessanti e trasferibili nell’ambito della preparazione atletica) tuttavia, si è assistito alla strutturazione di esercitazioni che hanno fornito un’idea errata del balance training: swiss ball, pedane basculanti e attrezzi simili

sono stati presentati più per sollecitare l'immaginario popolare che per le effettive potenzialità di cui sono portatori.

In effetti, esistono già delle posizioni critiche in letteratura che tentano di demarcare una linea di confine tra ciò che è funzionale alla metodologia dell'allenamento e ciò che appartiene maggiormente alle abilità circensi (il lettore interessato può approfondire con Santana J.C., *Stability and bilance training:performance training or circus acts?*, Strength & Conditioning Journal, 24: 75-76. 2002).

Si conoscono oggi l'entità del carico relativo all'appoggio monopodalico derivante da una brusca decelerazione, da un cambio di direzione o dalla presa di contatto al suolo; allo stesso modo si conosce il ruolo della propiocezione, intesa sia come sensazione del movimento che come consapevolezza della posizione articolare (Sannicandro I., *La propiocezione*, Calzetti-Mariucci Perugia. 2007).

Allo stesso modo la ricerca oggi è stata capace di evidenziare come la caratteristica di un'articolazione tibio-tarsica che ha subito un trauma distorsivo sia quella di aumentare l'errore nei compiti di riposizionamento dell'articolazione stessa: a conferma di quanto indispensabile sia l'informazione propriocettiva che non si avvale dell'ausilio della vista (Fu & Hui-Chan, *Ankle Joint Proprioception and Postural Control in Basketball Players With Bilateral Ankle Sprains*, The American Journal of Sports Medicine, 33: 1174-1182. 2005).

Non si può pertanto ipotizzare di abbandonare le sedute di training con sovraccarichi, combinate con pesi liberi o attrezzature isotoniche che siano, per dare unicamente spazio a tali tipologie di compiti motori; le componenti esplosive ed esplosivo-elastiche, così come quelle reattive troveranno lo spazio che meritano all'interno delle programmazioni annuali e settimanali.

Contemporaneamente, si prevederanno tutte quelle esercitazioni a carattere integrativo che si prefiggono di sollecitare la stabilità, la propiocezione e l'equilibrio mono e bipodalico (Lephart et al., *The role of proprioception in the management and rehabilitation of athletic injuries*, Am J Sports Med, 25: 130-137. 1997).

Pare ancora più illuminante la metafora di chi ha voluto associare l'insieme dei contenuti a disposizione del preparatore ad una cassetta di attrezzi da arricchire e da cui attingere quotidianamente: sarebbe un vero

peccato pensare che sia completa conservando ed utilizzando solo le pinze o il martello!