

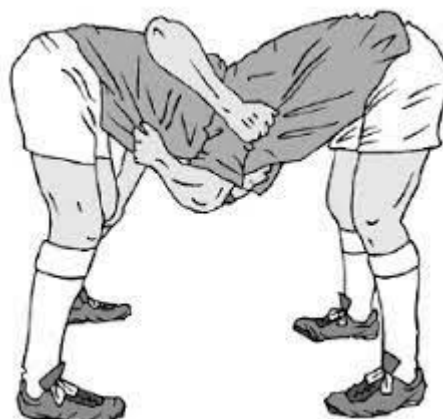
NOTE PREPARAZIONE FISICA U15

Mito 1 – E' troppo piccolo per fare palestra

QUESTO NO



MA QUESTO SI



QUESTO NO



MA QUESTO SI



E potremmo andare avanti con molti altri esempi.

Un ragazzo sovrappeso che fa le scale o corre? I figli che portano le buste della spesa? O lo zaino a scuola? Un salto o un atterraggio dopo un salto? Un mini-rugbista che lotta con tutte le sue forze per rubare un pallone o che fa un placcaggio?



Il nostro cervello e i nostri muscoli non sanno se stiamo facendo palestra o se stiamo facendo un'altro tipo di sforzo: l'unica cosa che interessa è PORTARE A TERMINE UN COMPITO MOTORIO. Un compito potrà avere poco bisogno di FORZA (alzare un bicchiere d'acqua) oppure bisogno di molta FORZA (uno squat, o un placcaggio, o trasportare un oggetto pesante).

La forza è alla base di ogni movimento.

“Se pensi che sollevare pesi sia pericoloso, prova ad essere debole. Essere debole è pericoloso.”

Fare un placcaggio sottopone la nostra schiena a delle forze, fare un salto sottopone le nostre ginocchia a delle forze, allo stesso modo in cui fare uno squat sottopone la schiena e le ginocchia a delle forze, il nostro corpo non sa se stiamo facendo squat o se stiamo facendo un placcaggio, sa solo che deve esprimere forza per portare a termine il compito.

Portare i figli a FARE SPORT e poi avere paura a fargli fare palestra è una grossa contraddizione. Ci si fa molto più male facendo sport che facendo palestra, MA SOPRATTUTTO la palestra FATTA NEL MODO CORRETTO, tramite un PROFESSIONISTA DEL SETTORE può aiutare molto a farsi MENO MALE nello sport.

MITO 2 – NO AI SOVRACCARICHI, SOLO CORPO LIBERO

La concezione comune della palestra è il “Bodybuilding”, ovvero l’aumento della massa muscolare FINE A SE STESSA.

La palestra che si fa in preparazione atletica è DIFFERENTE e prevede lo sviluppo dell’atleta nelle sue componenti di coordinazione, forza, potenza e velocità e diminuendo il rischio di infortuni. Adottando, se vantaggioso per lo sport (come nel caso del rugby), anche metodi per l’aumento di massa muscolare che spesso necessita di sovraccarichi.

LA DIFFERENZA STA DUNQUE NEL COME VENGONO FATTE LE COSE: se si ha a che fare con un ragazzo giovane alle prime armi, molto probabilmente si inizierà con il corpo libero o con dei piccoli sovraccarichi tollerabili! Nessuno metterà 100kg di squat sulle spalle a un ragazzo e pretenda che questo sia in grado di squattarli!

Alle elementari si insegnano a scrivere le lettere, poi i nomi e poi frasi sempre più articolate, fino a scrivere dei temi.

Allo stesso modo in palestra si insegna prima a muoversi nel modo corretto, quando poi il corpo si adatta è possibile dare uno stimolo maggiore complicando l’esercizio o aggiungendo un sovraccarico, a patto che il movimento rimanga corretto.



QUINDI QUANDO COMINCIARE?

Il prima possibile

Perché allora comunemente si inizia palestra in età adolescenziale? O post-pubertà?

Quando ci si allena sono due i sistemi che vengono stimolati maggiormente:

-il sistema muscolare (*il motore*)

-il sistema nervoso (*la centralina*, senza questo i muscoli non saprebbero contrarsi ed esprimere forza)

Fino a prima della pubertà gli adattamenti avvengono solamente a livello nervoso (miglioramento centralina) perché il bambino non produce ancora gli ormoni responsabili dell'aumento di massa muscolare (miglioramento motore). Ecco che nella concezione comune di palestra legata solo al "bodybuilding" fare palestra prima della pubertà apporterebbe poco vantaggio dal punto di vista estetico.

Dopo la pubertà i miglioramenti del sistema muscolare saranno molto più evidenti e sarà possibile dunque migliorare anche a livello fisico-strutturale. Ecco perché i primi approcci tradizionalmente si hanno dai 15-16 anni.

Come so se mio figlio ha passato la pubertà? Il picco di crescita è il fattore che mi permette di sapere quando questa è avvenuta, e tramite delle semplici misure antropometriche si può sapere se il ragazzo è pronto ad avere adattamenti strutturali o meno. **ABBIAMO ESEGUITO CON I RAGAZZI IL TEST A INIZIO ANNO** per questo abbiamo un quadro di quanto ogni ragazzo è vicino al picco di crescita o se lo ha già passato.

*E se qualcuno ancora se lo stesse chiedendo....NO, NON BLOCCA LA CRESCITA!
Al contrario migliora la densità ossea, legamenti, tendini! Stare a casa sul divano, guardare il telefono o giocare ai videogiochi blocca la crescita fisica e sociale!*

