

Sviluppo della Forza : il metodo d'Urto

- ✓ Viene utilizzato per lo sviluppo della F. expl.e della capacità reattiva dell'apparato neuro\muscolare. L'idea fondamentale consiste nell'utilizzazione dell'energia cinetica accumulata dal corpo durante la sua caduta libera da un'altezza rigorosamente scelta e dosata (BDJ)
- ✓ L'arresto del corpo provoca un brusco stiramento "urto" che aumenta l'intensità della corrente di impulsi inviata dalla zona motoria centrale ai neuroni motori e crea "un notevole Potenziale di tensione muscolare elastica"
- ✓ Tale m consente di mobilitare "risorse nascoste" dell'apparato motorio d'emergenza : nel lavoro con sovraccarichi la tensione m ottenuta dipende dalla volontà; nel m d'urto ha un carattere forzato che dipende da fattori esterni (si ottiene un più elevato reclutamento di unità motorie ed una più elevata frequenza degli impulsi

