

Forza Muscolare Esplosiva

I metodi

❑ I fattori che la determinano:

- ❑ Frequenza degli stimoli nervosi dal SNC ai muscoli
- ❑ Numero di fibre muscolari alle quali sono inviati gli stimoli
- ❑ Influenza del bio-feedback dei propriocettori delle cellule di Renshaw (fusi nm; organi del Golgi, recettori articolari) a livello spinale e sopraspinale
- ❑ Tipologia delle fibre muscolari (FT, SST)
- ❑ Diametro (sezione) e forza delle fibre
- ❑ Apporto dell'Energia elastica durante la fase stiramento\accorciamento della fusi muscolari



Forza Muscolare Esplosiva

I metodi

- ❑ Per elevate e durature prestazioni di F exp. (come richiesto negli sports di squadra in particolare) operare sempre con carichi pari al 80-85% del potenziale (vertical jump e durata prestazione) figura
- ❑ Carico per F expl. dal 10 - 40% del mx. le(con esecuzioni eseguite a massima velocità -da 10-20 rip per 4-6 serie nella seduta di allenamento)-
- ❑ Carico per F resistente = 40-80% mx
- ❑ Carico per F max = >80 del mx
- ❑ Alcuni esempi di esercizi (come da diapositive)



Forza Muscolare I metodi di Valutazione



- ❑ Dinamometria isometrica (per F max)
- ❑ M delle ripetizioni ad incremento (con bilanciere per f max)
- ❑ Salti verticali su piattaforma dinamometrica (Ergojump di Bosco)
- ✓ squatting Jump test -SJ (altezza di salto è funzione della V di stacco e della F della catena cinetica estensoria) standardizzare con angolo a 90° gamba \coscia)
- ✓ CMJ (Counter Movement Jump) per rilievo capacità di riuso elastico in estensori ai (CMJ-SJ).100\CMJ FORNISCE INDICE DI ELASTICITÀ MUSCOLARE
- ✓ Bdj (BEST DROP Jump)
- ✓ : per valutazione della componente reattivo -elastica muscolare con caduta da 20-40-60 cm(fig.)
- ✓ Test 15"-30"-60" per potenza e capacità alattacida e lattacida

3

Forza Muscolare I metodi di Valutazione



- ❑ Test di Abalakov(forza arti inferiori - fig)
- ❑ Sargent Test (jump and reach) per forza ai
- ❑ Salto in lungo da fermo (forza ai)
- ❑ Lancio palla zavorrata (3 Kg) indietro (test CONI '84)
- ❑ Valutazione Forza resistente
- ❑ = (19.86.h)\tc) Test di Bosco-Vittori '85: serie di 5-8 Jump sulla pedana :
individuare il miglior salto ed il minor tempo di contatto sulla pedana e calcolare i watt sviluppati (W

4