

*E' con grande piacere che Sailing Doctor ospita questo articolo
sull'equilibrio a firma di Luca Parisi*

L'EQUILIBRIO

L'equilibrio è sicuramente una delle capacità coordinative utilizzate in tutte le classi veliche.

Ogni velista indipendentemente dall'imbarcazione su cui regata deve possedere ottime qualità di equilibrio, trovandosi su liquido in continuo movimento. La capacità di equilibrio entra maggiormente in gioco in condizioni di mare agitato, condizioni in cui l'imbarcazione è maggiormente "ballerina". Altro fattore che sicuramente incide è la dimensione dell'imbarcazione: riducendo la grandezza dell'imbarcazione l'equilibrio diventa sempre più precario. Questa affermazione sarà facilmente riscontrabile da chiunque si sia cimentato nel windsurf.

La capacità di equilibrio è il risultato dell'elaborazione delle informazioni provenienti dagli organi vestibolari, delle informazioni visive e di quelle propriocettive.

Le informazioni visive oltre a permettere di controllare l'evolversi di un qualsiasi gesto motorio ed eventualmente correggerlo in corso d'opera, consentono di anticipare eventuali elementi di disturbo o nuove variabili che potrebbero alterare il nostro stato di equilibrio.

I propriocettori sono terminazioni nervose site nei muscoli, nei tendini e nelle capsule articolari, la cui funzione è di fornire continuamente al sistema nervoso informazioni di retroazione sui movimenti dell'organismo. Tali informazioni raggiungeranno il midollo spinale determinando riflessi spinali o raggiungeranno il cervello per la determinazione di funzioni più complesse e specifiche.

L'apparato vestibolare sito nell'orecchio interno ha la funzione di mantenere e ristabilire la postura del corpo, della testa e degli occhi. Le informazioni provenienti all'apparato vestibolare producono l'eccitazione riflessa della muscolatura per mantenere l'equilibrio.

Cercherò ora di chiarire con un banale ma significativo esempio come queste complesse funzioni del nostro sistema nervoso interagiscano per consentirci, anche il semplice mantenimento della stazione eretta: vi invito a mantenere l'equilibrio in posizione eretta in appoggio su un arto e "ascoltare" le continue correzioni del vostro piede per mantenere la proiezione del baricentro nella base di appoggio. Questa serie di contrazioni muscolari del vostro piede e della muscolatura di tutto il corpo viene generata dal sistema nervoso sulla base delle informazioni provenienti dai propriocettori. A questo punto chiudete gli occhi e potrete verificare l'utilità delle informazioni visive.

Come migliorare l'equilibrio? Le esercitazioni finalizzate al miglioramento dell'equilibrio sfruttano:

- 'utilizzo di superfici d'appoggio instabili come ad esempio le tavolette propriocettive (tavolette basculanti da utilizzare in appoggio su uno o due arti inferiori su cui risulta difficoltoso mantenere l'equilibrio)
- situazioni di deprivazione sensoriale come ad esempio bendare gli occhi dell'atleta
- inserimento di situazioni atte ad aumentare la difficoltà in situazioni di precario equilibrio

Vediamo praticamente un esempio di progressione didattica finalizzata al miglioramento dell'equilibrio:

- mantenere l'equilibrio con destabilizzazioni antero-posteriori e/o laterali utilizzando tavoletta propriocettiva in appoggio bipodalico
- mantenere l'equilibrio con destabilizzazioni antero-posteriori e/o laterali utilizzando tavoletta propriocettiva in appoggio monodalico
- mantenere l'equilibrio con destabilizzazioni antero-posteriori e/o laterali utilizzando tavoletta propriocettiva in appoggio monodalico, lanciare una palla contro il muro e riafferala
- mantenere l'equilibrio bendato con destabilizzazioni antero-posteriori e/o laterali utilizzando tavoletta propriocettiva in appoggio bipodalico o monodalico

L'aver automatizzato un buon equilibrio permetterà al velista di potersi concentrare maggiormente su tecnica e tattica, senza dover distogliere la propria attenzione da queste due componenti per ritrovare il proprio equilibrio. Questa qualità fisica potrà facilmente progredire dedicando pochi minuti al giorno alle esercitazioni sopra descritte, cercando di passare progressivamente ad esercitazioni sempre più complesse. Con un po' di fantasia le varianti da inserire sono veramente infinite.

Trattandosi di esercitazioni divertenti e fisicamente non impegnative personalmente le inserisco durante i tempi di recupero tra esercitazioni in palestra. Buon allenamento a tutti e nella speranza di migliorare il vostro "piede marino".

Luca Parisi: nato il 26-12-1974 a La Spezia. Diplomato ISEF, successivamente consegue la laurea in Scienze Motorie ad indirizzo tecnico sportivo presso la facoltà di Medicina di Genova.

Si occupa di preparazione atletica e valutazione funzionale dell'atleta presso il Centro Studi e Ricerche Sport Training Center di Genova ed è autore di articoli pubblicati su riviste specializzate inerenti la preparazione atletica del velista.

Attualmente segue la preparazione del velista azzurro, classe Finn, Michele Marchesini, in vista delle Olimpiadi di Atene 2004.