

A close-up photograph of a hand gripping a javelin. The hand is positioned at the top right, with fingers wrapped around the shaft. The javelin is a long, slender, metallic object with a pointed tip, extending diagonally towards the bottom left. The background is dark and textured, possibly a wall or a backdrop, with some lighting effects creating highlights on the hand and the javelin.

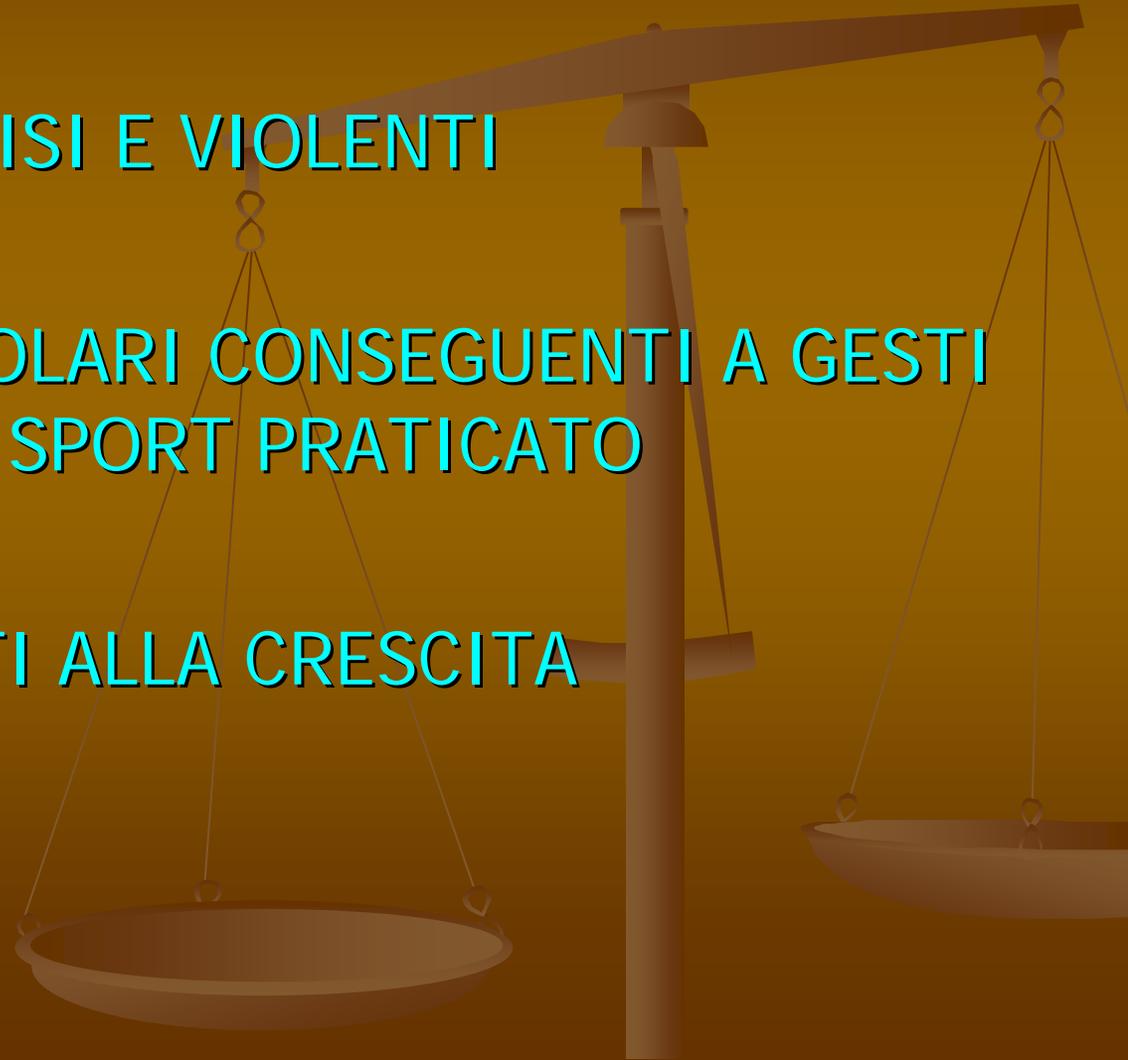
PREVENZIONE DEI TRAUMATISMI NELLA PRATICA DELL'ATLETICA LEGGERA

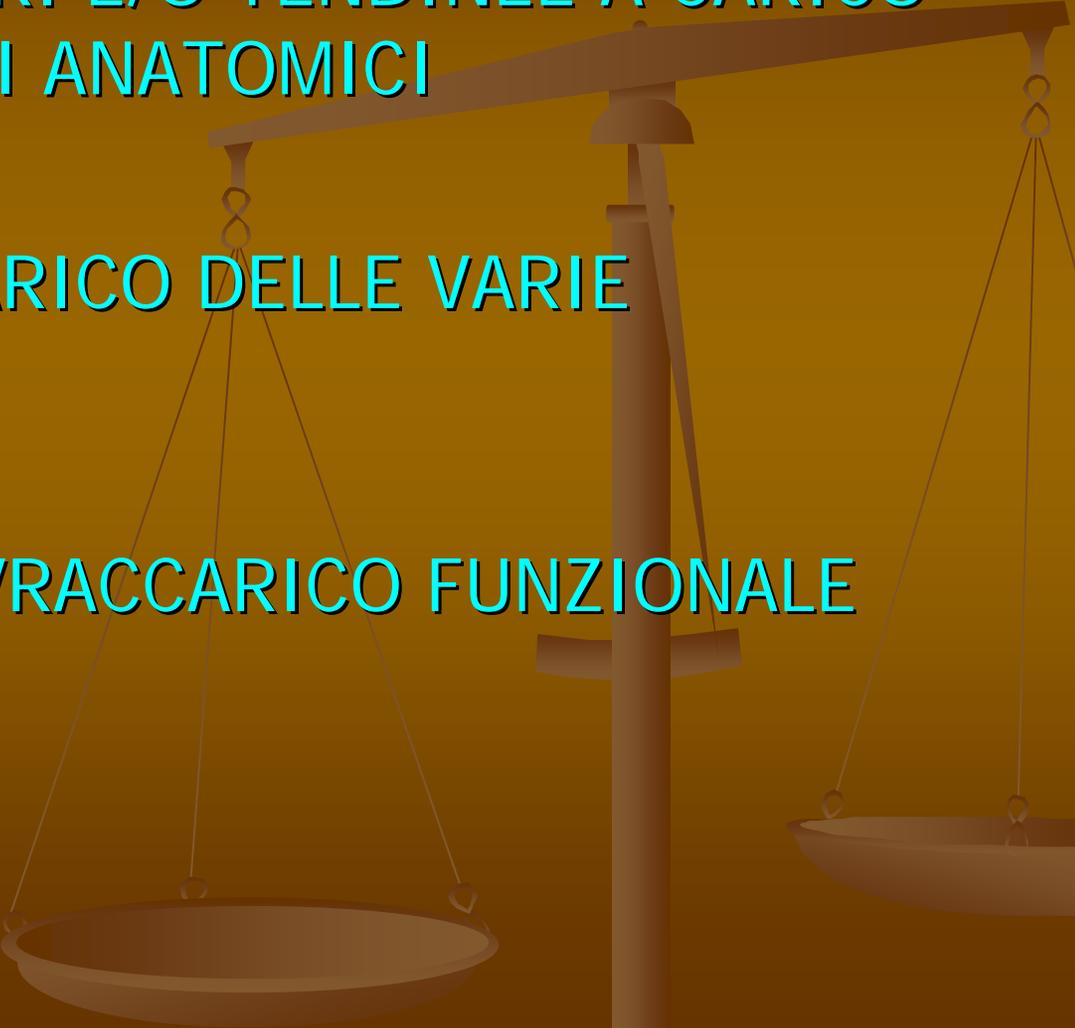
Maria Marello
marello.maria@gmail.com

Cambiano (TO), 19 marzo 2016

I TRAUMI NELLO SPORT

- EVENTI IMPROVVISI E VIOLENTI
- SQUILIBRI MUSCOLARI CONSEGUENTI A GESTI SPECIFICI DELLO SPORT PRATICATO
- FENOMENI LEGATI ALLA CRESCITA



- 
- LESIONI MUSCOLARI E/O TENDINEE A CARICO DEI VARI DISTRETTI ANATOMICI
 - DISTORSIONI A CARICO DELLE VARIE ARTICOLAZIONI
 - SINDROME DA SOVRACCARICO FUNZIONALE
 - STRESS RESPONNS

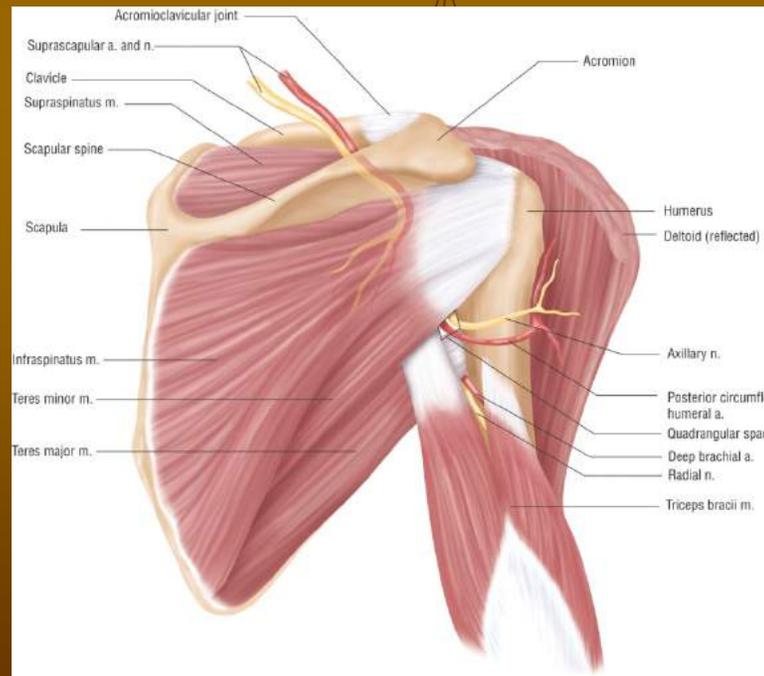
SINDROMI DOLOROSE DEL COMPLESSO SPALLA

SPORT CON GESTUALITÀ "OVER HEAD": PALLAVOLO, NUOTO, BASEBALL, LANCI, SOLLEVAMENTO PESI, LOTTA. MICRO-TRAUMATISMI RIPETUTI DOVUTI AL GESTO MA ANCHE ALL'ALLENAMENTO FINALIZZATO AL GESTO.



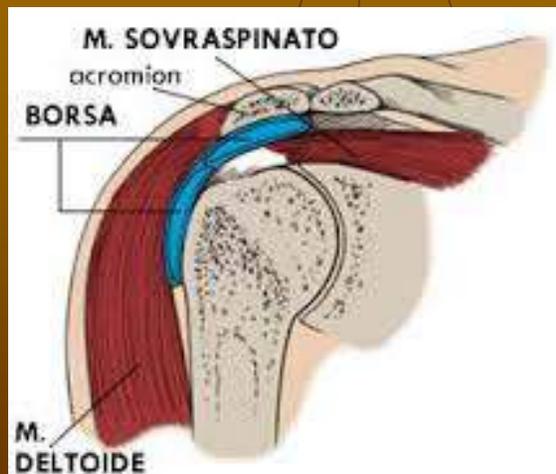
TRAUMATISMI DELLA SPALLA

SPALLA DEL LANCIATORE, PATOLOGIA DELLA CUFFIA DEI ROTATORI, SUB-LUSSAZIONE RECIDIVANTE (LANCI, SALTO CON L'ASTA)



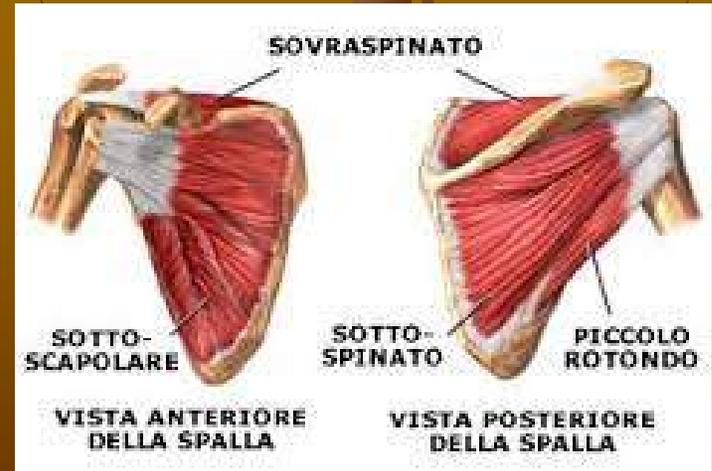
SPALLA DEL LANCIATORE

MICRO-TRAUMATISMO CRONICO AD AZIONE SULLE INSERZIONI DEI MUSCOLI DELLA SPALLA, IN PRIMIS SOVRASPINOSO E CAPO LUNGO DEL BICIPITE; DOLORE A COMPARSA GRADUALE SENZA NECESSARIA CORRELAZIONE CON EVENTO TRAUMATICO



PATOLOGIA DELLA CUFFIA DEI ROTATORI

(SOTTOSCAPOLARE, CAPO LUNGO DEL BICIPITE, SOVRA-SOTTOSPINOSO, PICCOLO ROTONDO) DEFINITA S. DA IMPINGMENT, DATA DA INSUFFICIENZA DEI MUSCOLI STABILIZZATORI DELLA SPALLA. DOLORE PROVOCATO DA USURA MUSCOLO-TENDINEA DEI TENDINI COMPRESI TRA ESTREMITÀ OMERALE E ARCO CORACO-ACROMIALE (SQUILIBRIO DEI MM DELLA C.DI R.)



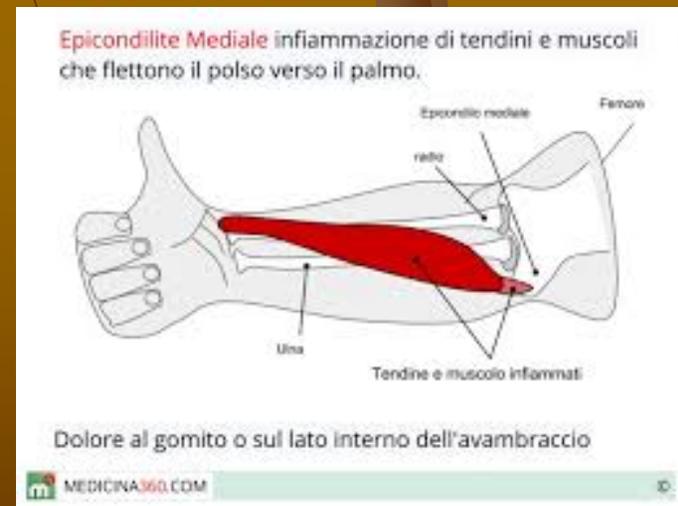
PATOLOGIA DA LASSITÀ DELLA SPALLA

SUB-LUSSAZIONE RECIDIVANTE DOVUTA AD INSUFFICIENZA DEGLI STABILIZZATORI DINAMICI E STATICI DELLA SPALLA



TRAUMATISMI DEL GOMITO

TENDINITE DEI MUSCOLI EPI-TROCLEARI ED EPI-CONDILOIDEI O TENDINITE DELL'INSERZIONE DISTALE DEL TRICIPITE, CALCIFICAZIONI PERI-ARTICOLARI (LANCI, SALTO CON L'ASTA)

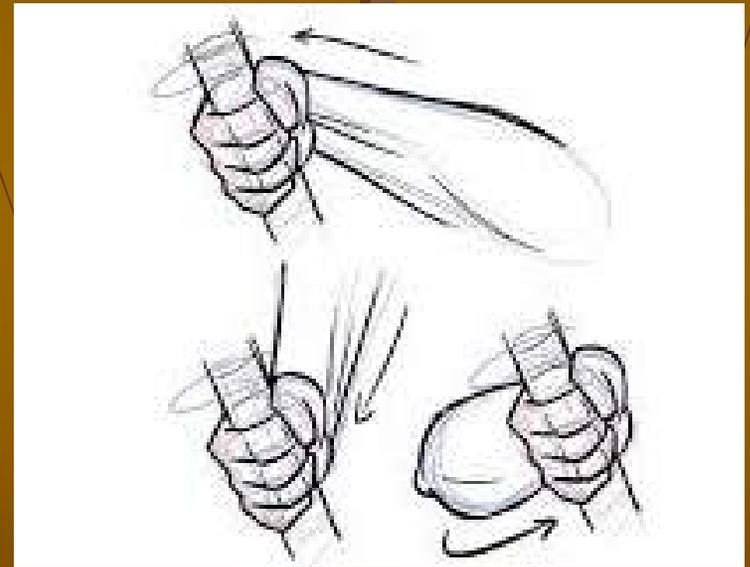


GOMITO

TENDINITE DEI MUSCOLI EPICONDILOIDEI (ESTENSORI POLSO) E EPITROCLEARI (FLESSO-PRONATORI POLSO), TENDINITE ALL'INSERZIONE DISTALE DEL TRICIPITE

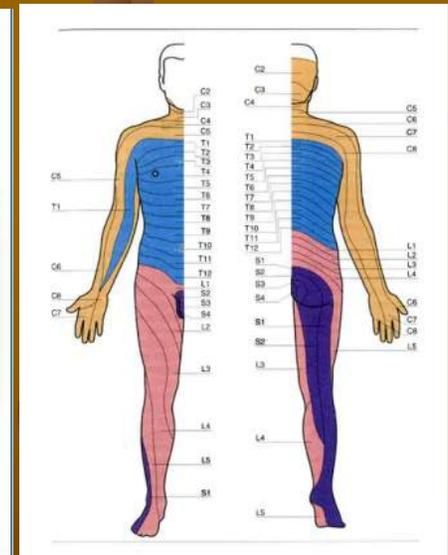
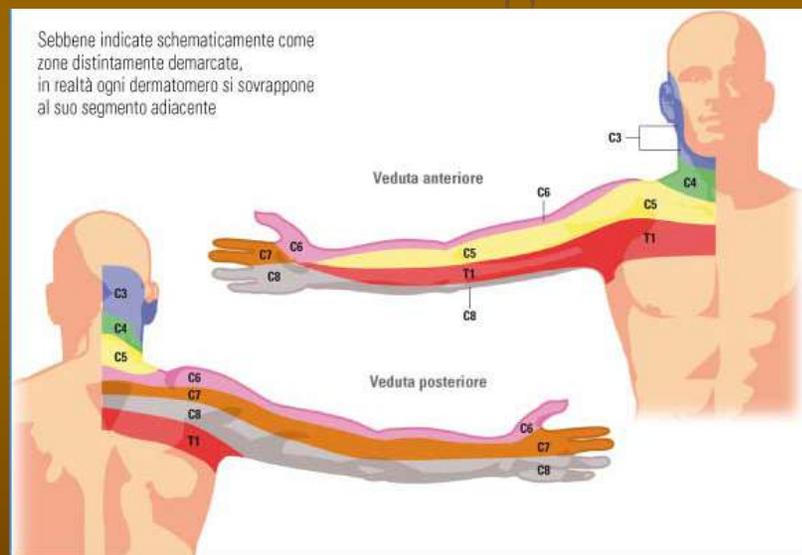
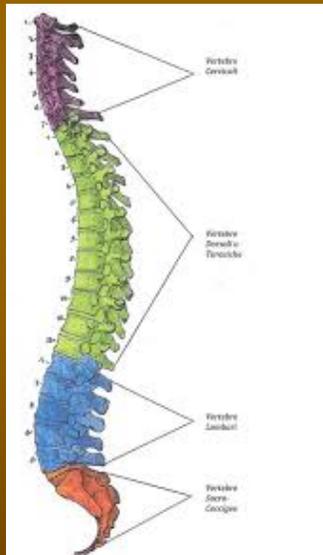
SPESSO COMPLICANZA O CONSEGUENZA ASSOCIATA A PROBLEMI DELLA SPALLA: CIRCOLO VIZIOSO IN CUI A FAVORE DEL GOMITO SI PENALIZZA LA SPALLA CON PEGGIORAMENTO DI ENTRAMBE

TRAUMATISMI DEL POLSO, DELLA MANO, DELLE DITA



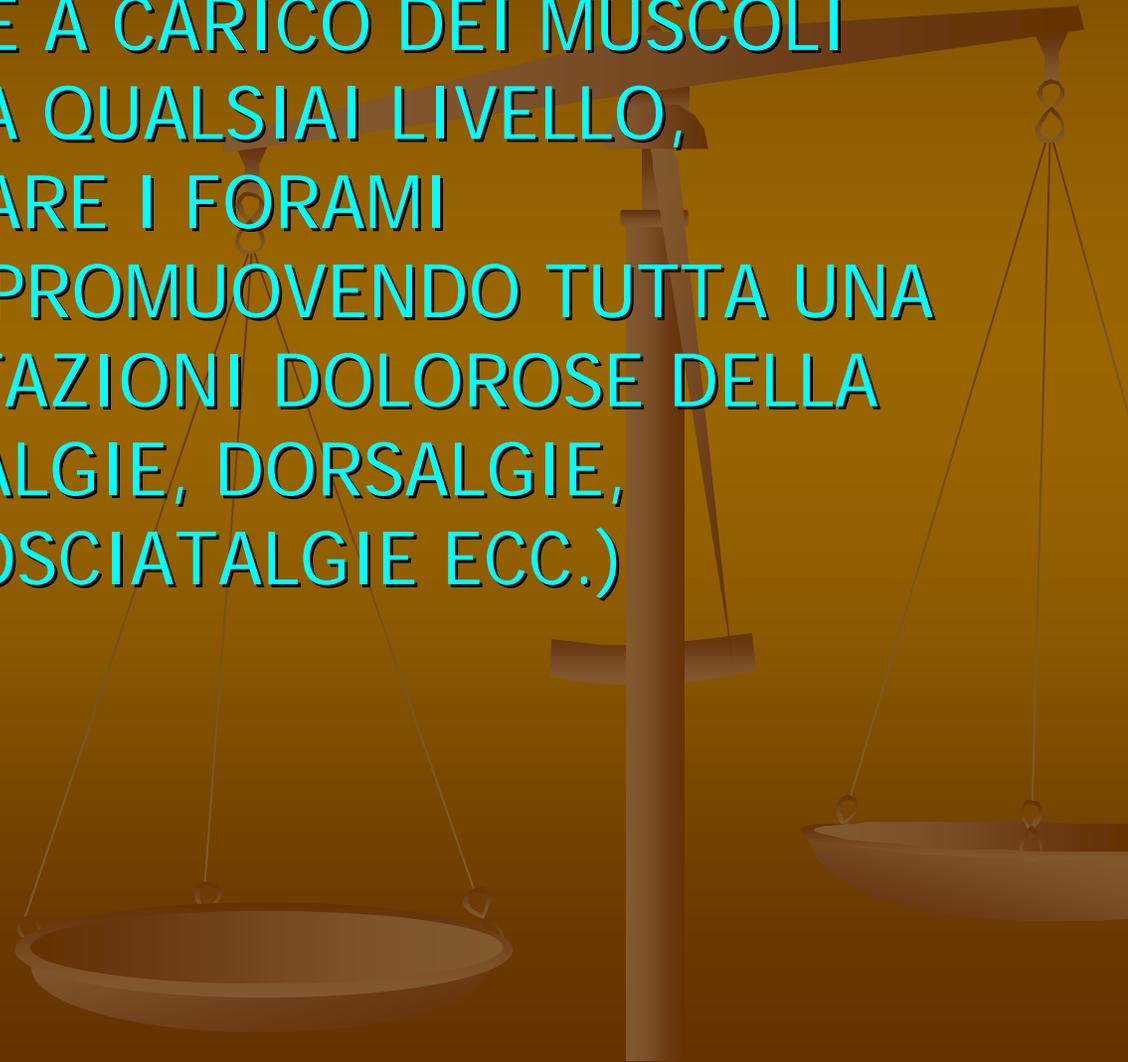
TRAUMATISMI DELLA COLONNA VERTEBRALE

ALGIE A CARICO DEI DIVERSI DISTRETTI DELLA COLONNA CON IRRADIAZIONI AGLI ARTI SUP O INF



COLONNA VERTEBRALE

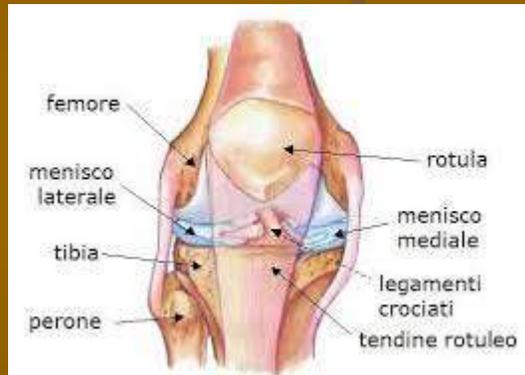
TENSIONI ANOMALE A CARICO DEI MUSCOLI PARAVERTEBRALI, A QUALSIASI LIVELLO, POSSONO DEFORMARE I FORAMI INTERVERTEBRALI PROMUOVENDO TUTTA UNA SERIE DI MANIFESTAZIONI DOLOROSE DELLA COLONNA (CERVICALGIE, DORSALGIE, LOMBALGIE, LOMBOSCIATALGIE ECC.)



TRAUMATISMI DEL GINOCCHIO

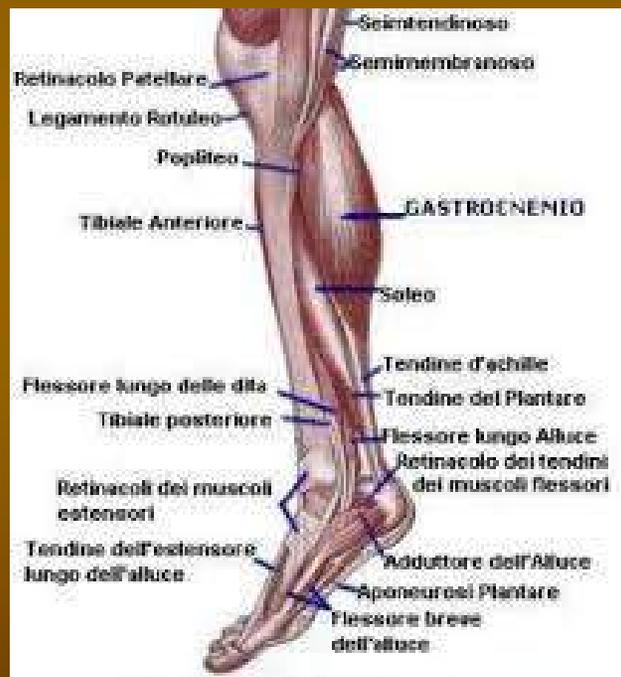
TENDINITI O PATOLOGIE

OSTEO-ARTICOLARI



SINDROMI DOLOROSE DEL COMPLESSO CAVIGLIA





TRAUMATISMI DEL PIEDE

- LASSITA' LEGAMENTOSE
- TENDINITI
- FASCITI PLANTARI
- STRESS RESPONDS
- DISTORSIONI

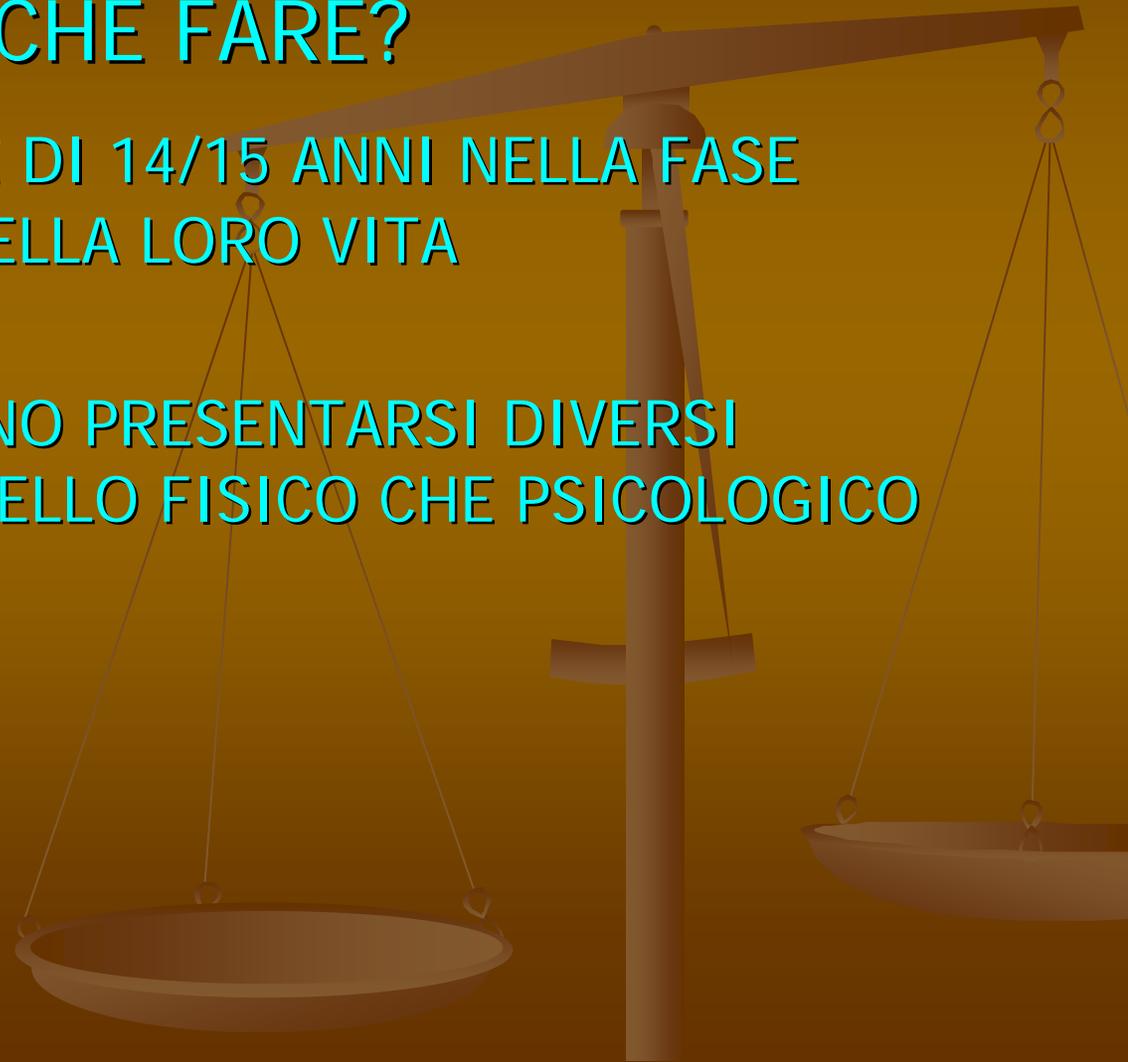


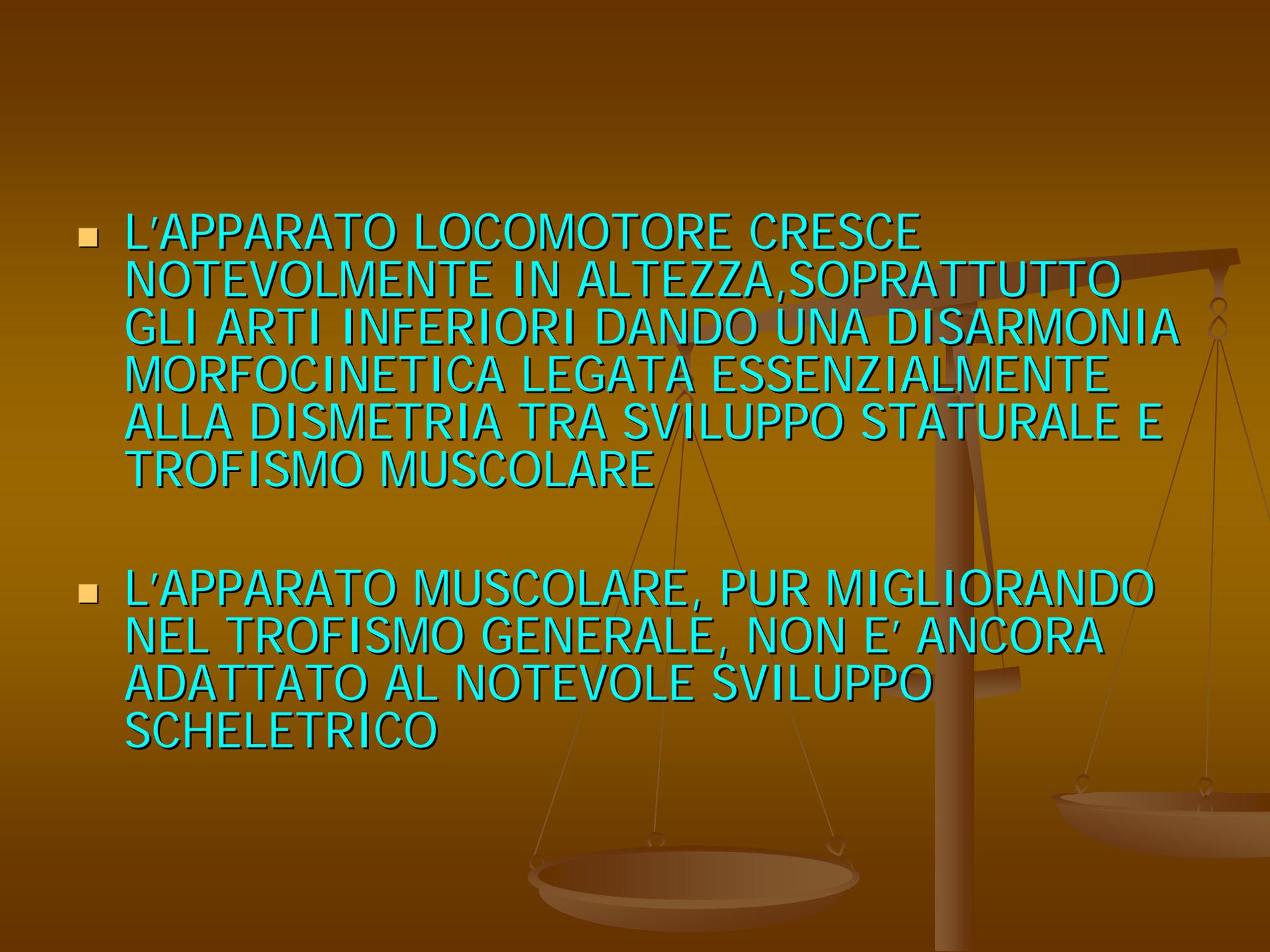
ALLENAMENTO GIOVANILE

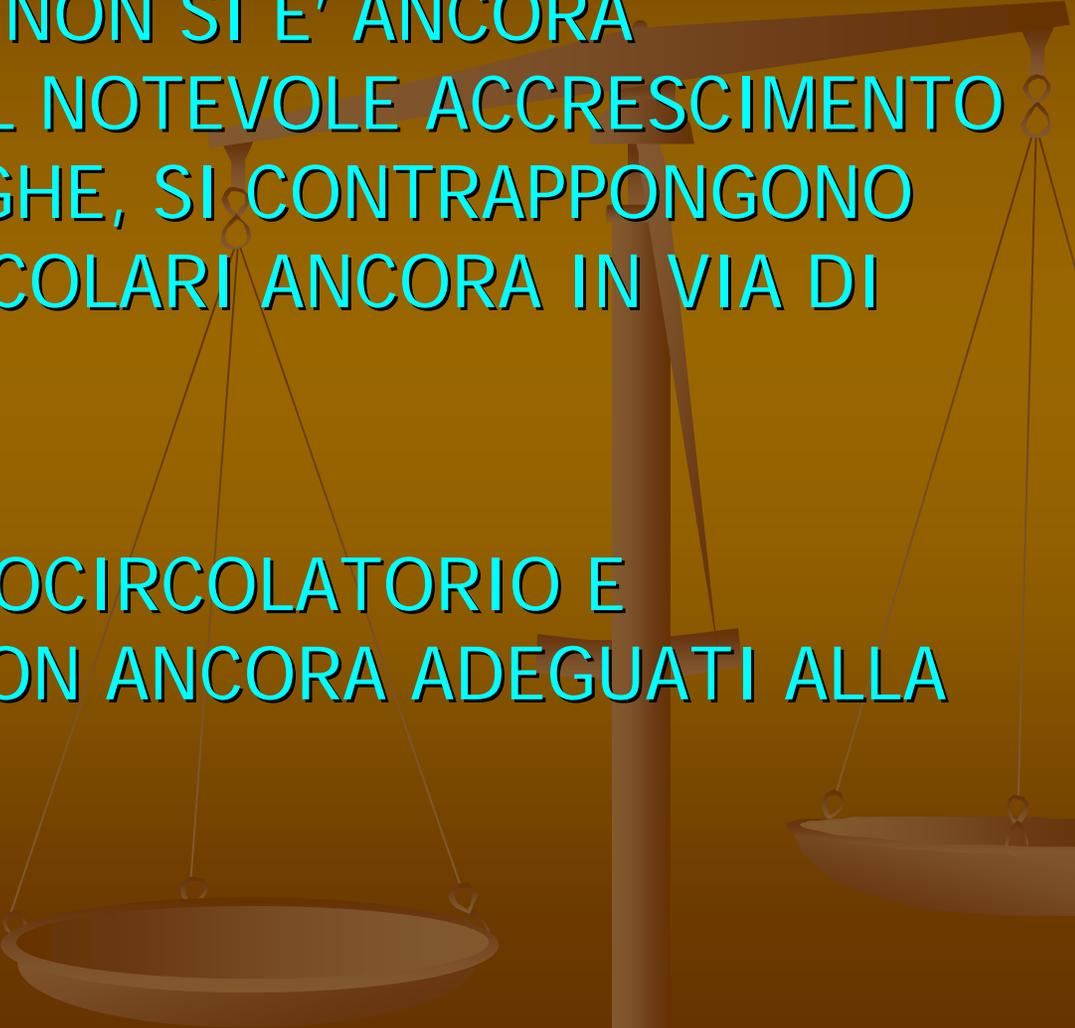
CON CHI HO A CHE FARE?

RAGAZZI E RAGAZZE DI 14/15 ANNI NELLA FASE
ADOLESCENZIALE DELLA LORO VITA

FASE IN CUI POSSONO PRESENTARSI DIVERSI
PROBLEMI SIA A LIVELLO FISICO CHE PSICOLOGICO

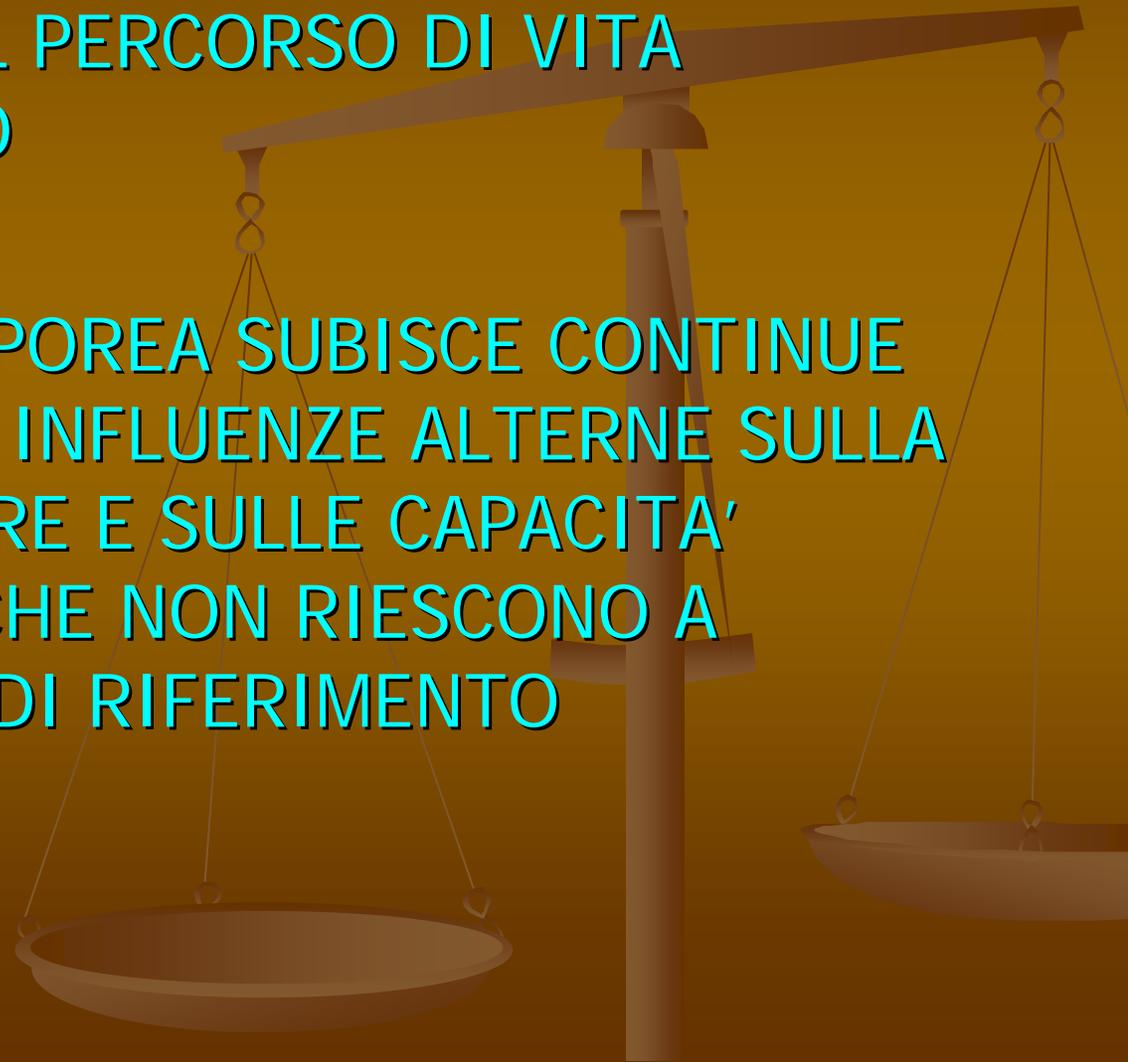


- 
- L'APPARATO LOCOMOTORE CRESCE NOTEVOLMENTE IN ALTEZZA, SOPRATTUTTO GLI ARTI INFERIORI DANDO UNA DISARMONIA MORFOCINETICA LEGATA ESSENZIALMENTE ALLA DISMETRIA TRA SVILUPPO STATURALE E TROFISMO MUSCOLARE
 - L'APPARATO MUSCOLARE, PUR MIGLIORANDO NEL TROFISMO GENERALE, NON E' ANCORA ADATTATO AL NOTEVOLE SVILUPPO SCHELETRICO

- 
- L'OSSIFICAZIONE NON SI E' ANCORA COMPLETATA E AL NOTEVOLE ACCRESCIMENTO DELLE OSSA LUNGHE, SI CONTRAPPONGONO STRUTTURE ARTICOLARI ANCORA IN VIA DI SVILUPPO
 - APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO E RESPIRATORIO NON ANCORA ADEGUATI ALLA RISPOSTA

L'ADOLESCENZA E' LA "CRISI" PIU' IMPORTANTE NEL PERCORSO DI VITA DELL'ORGANISMO

L'IMMAGINE CORPOREA SUBISCE CONTINUE VARIAZIONI CON INFLUENZE ALTERNE SULLA FORZA MUSCOLARE E SULLE CAPACITA' COORDINATIVE CHE NON RIESCONO A TROVARE PUNTI DI RIFERIMENTO

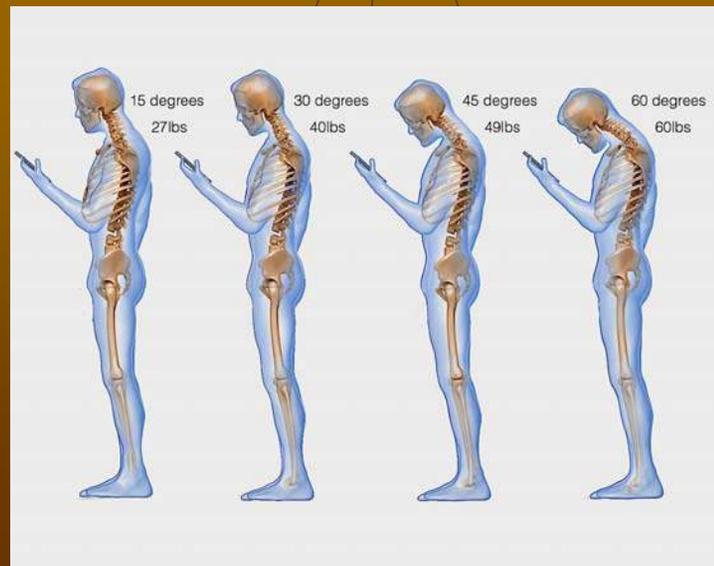
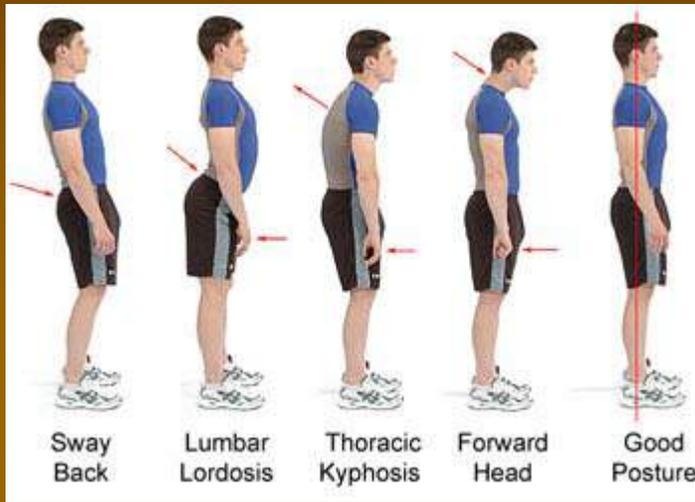


COMPARSA DI ATTEGGIAMENTI VIZIATI E
PARAMORFISMI (CARATTERIZZATI DA
SITUAZIONI REVERSIBILI)

PARAMORFISMI: VIZI POSTURALI O
ATTEGGIAMENTI VIZIATI PER NECESSITA',
COMODITA' O SOMATIZZAZIONE DI UN
PROBLEMA EMOTIVO

ALL' INATTIVITA' TIPICA DEI NOSTRI GIORNI,
CONTRARIA AL NORMALE FABBISOGNO DI
MOVIMENTO, NON FA RISCONTRO UNA
ADEGUATA ATTIVITA' FISICA COMPENSATIVA

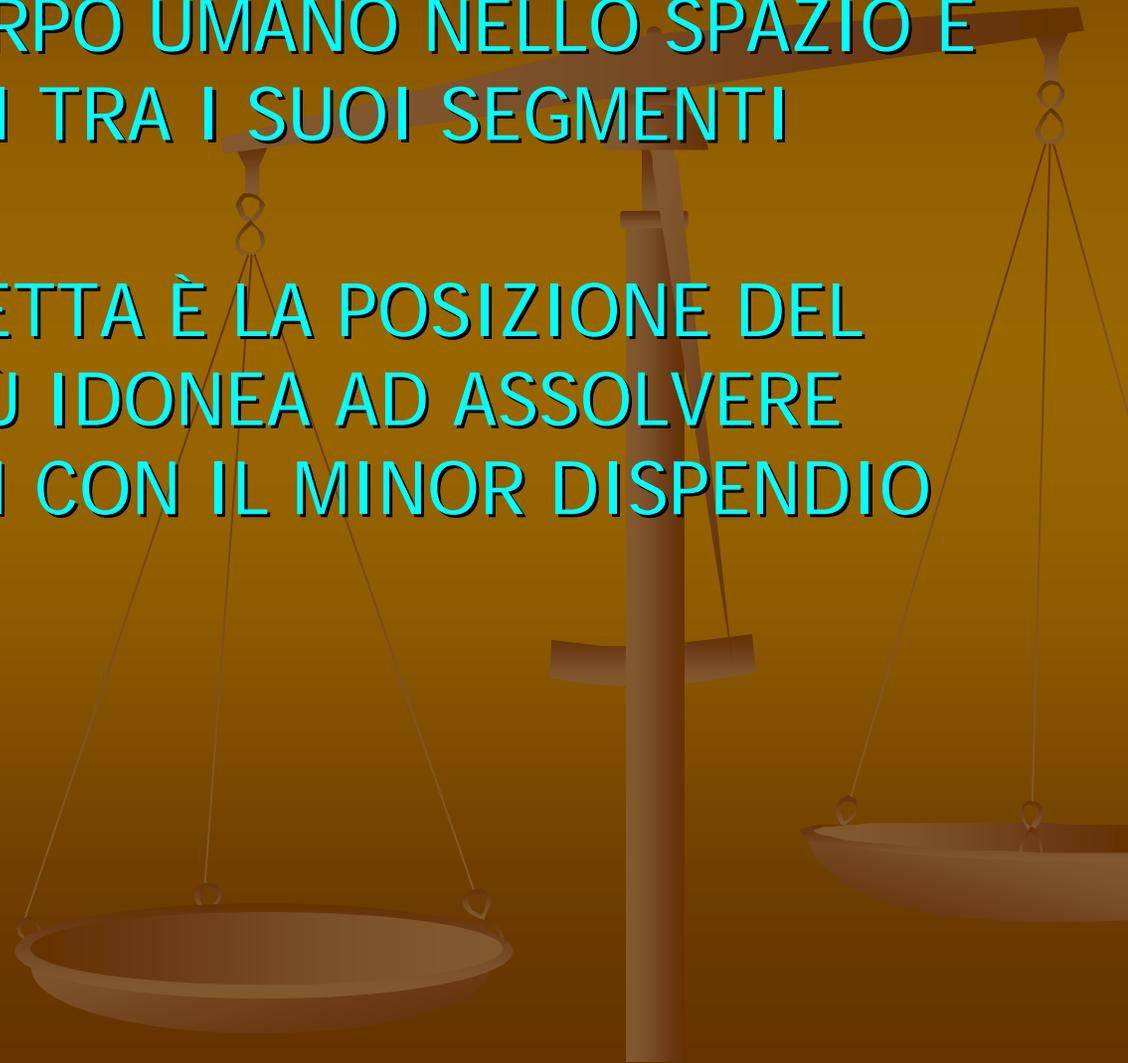
PARAMORFISMI E....



POSTURA

POSIZIONE DEL CORPO UMANO NELLO SPAZIO E
RELATIVI RAPPORTI TRA I SUOI SEGMENTI
CORPOREI

LA POSTURA CORRETTA È LA POSIZIONE DEL
NOSTRO CORPO PIÙ IDONEA AD ASSOLVERE
ALLE SUE FUNZIONI CON IL MINOR DISPENDIO
ENERGETICO

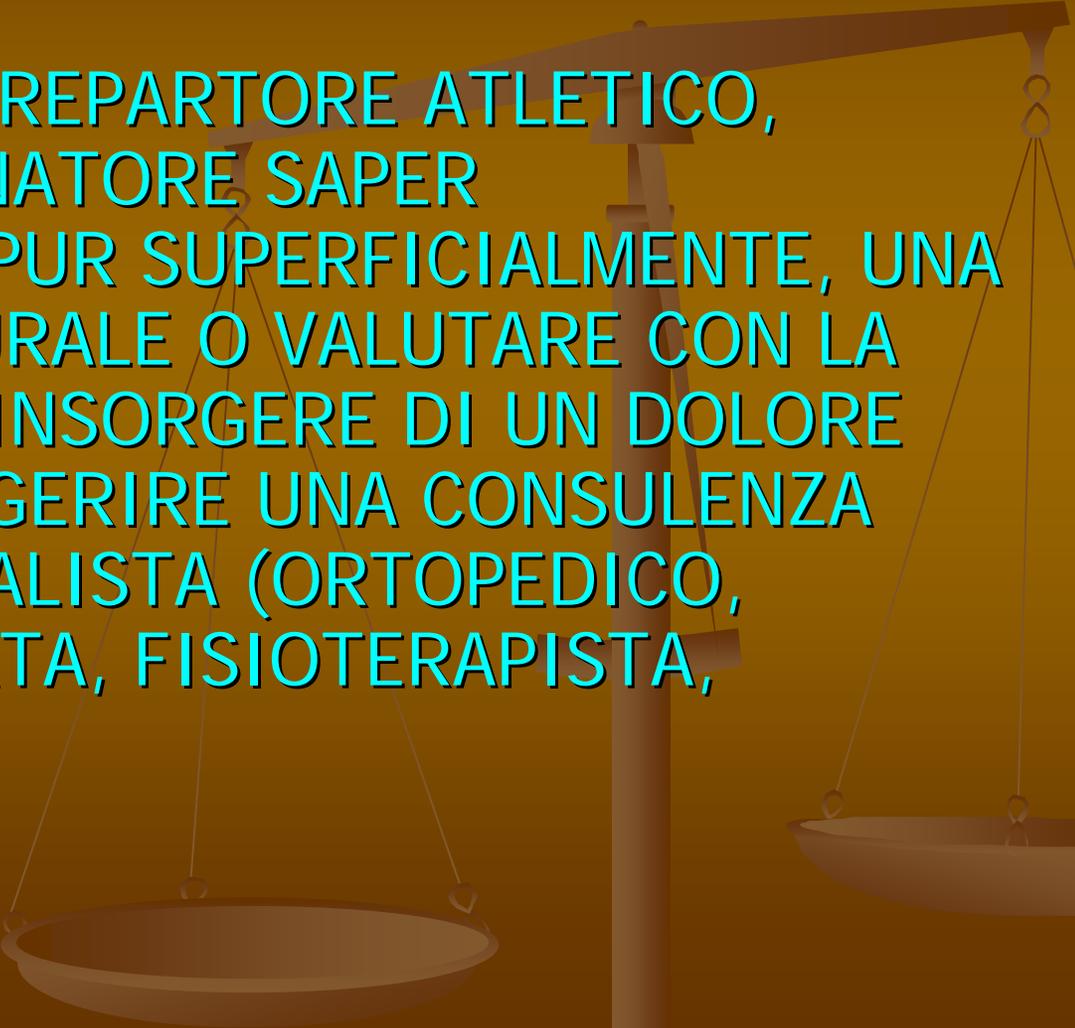


LA MALATTIA DI OSGOOD-SCHLATTER FA PARTE DELLE OSTEOCONDROSI GIOVANILI E RIGUARDA LE ALTERAZIONI DEI NUCLEI DI ACCRESCIMENTO E' SICURAMENTE QUELLA DI PIÙ FREQUENTE OSSERVAZIONE NELL'ETÀ EVOLUTIVA. INTERESSA PREVALENTEMENTE GIOVANI IN ETÀ COMPRESA FRA I 10 ED I 15 ANNI, CON PREDILEZIONE PER IL SESSO MASCHILE. NELL'ANAMNESI VIENE RICONTRATO, NON DI RADO, UN SOVRACCARICO FUNZIONALE A LIVELLO DELL'APPARATO ESTENSORE DEL GINOCCHIO, SECONDARIO AD ATTIVITÀ SPORTIVE. IL DISTURBO INTERESSA IL GINOCCHIO NEL PUNTO IN CUI IL TENDINE ROTULEO SI INSERISCE ALLA TIBIA



OSSERVARE

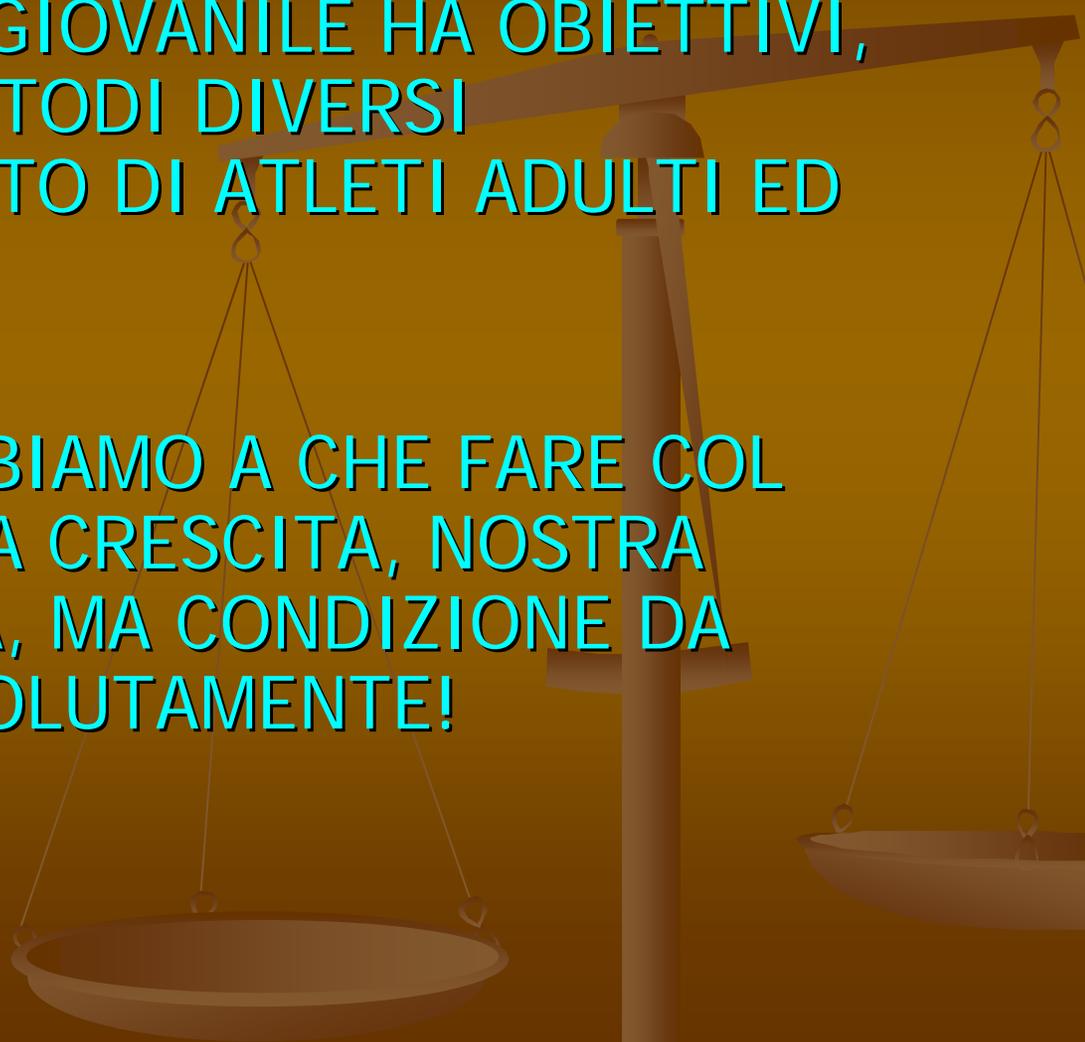
COMPETENZA DEL PREPARTORE ATLETICO, ISTRUTTORE, ALLENATORE SAPER RICONOSCERE, SEPPUR SUPERFICIALMENTE, UNA ASIMMETRIA POSTURALE O VALUTARE CON LA GIUSTA CAUTELA L'INSORGERE DI UN DOLORE ARTICOLARE E SUGGERIRE UNA CONSULENZA PRESSO UNO SPECIALISTA (ORTOPEDICO, FISIATRA, OSTEOPATA, FISIOTERAPISTA, POSTUROLOGO)



COSTRUZIONE DI UN ATLETA

UN IMPORTANTE PUNTO DA TENER PRESENTE, NEL CAMMINO DI SVILUPPO DI UN ATLETA, È NON AVERE FRETTA!!! E FARLO CRESCERE ADEGUATAMENTE SENZA FORZARE I TEMPI

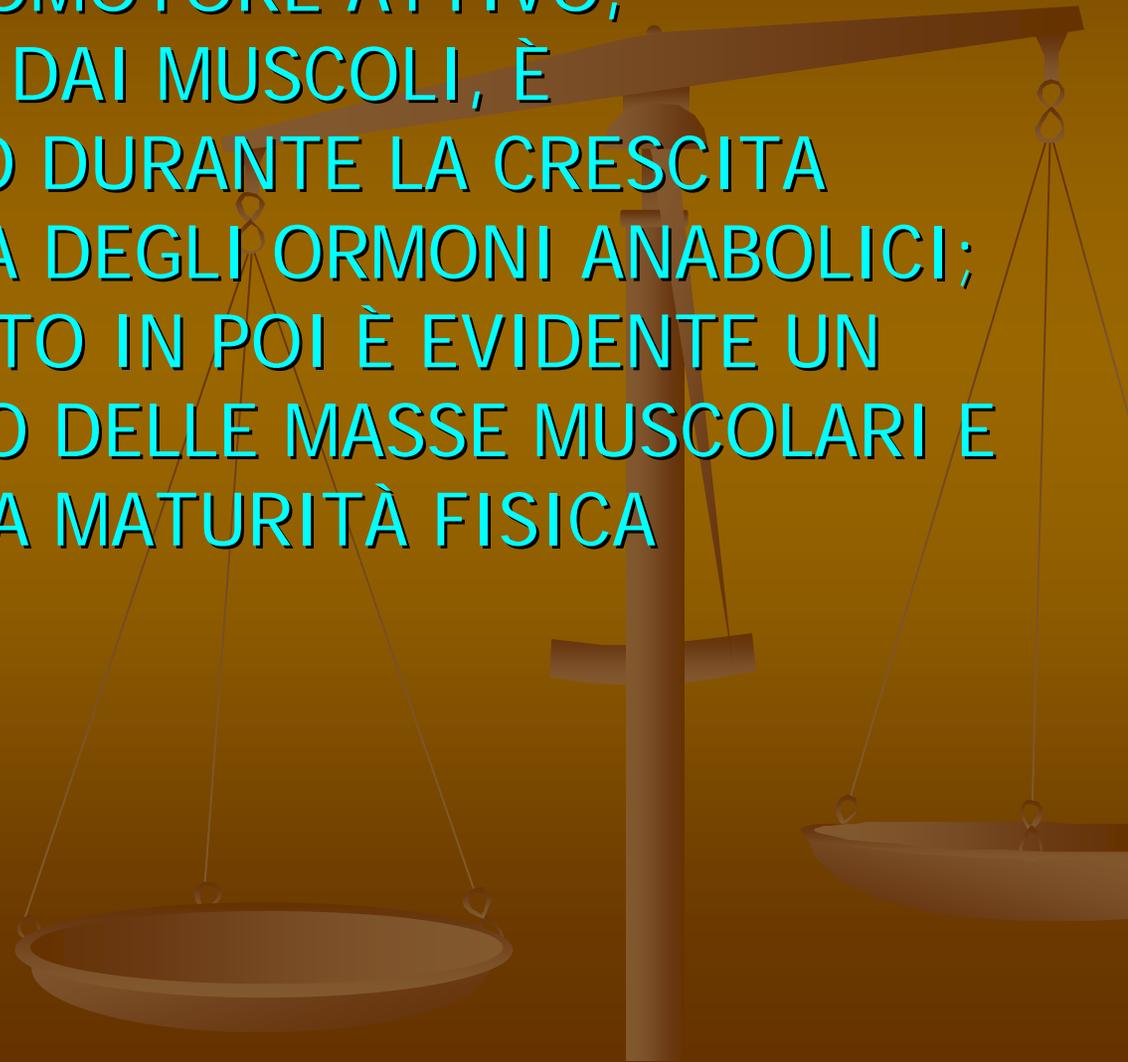
NON SIGNIFICA POCO ALLENAMENTO MA UN ALLENAMENTO IDONEO ATTRAVERSO CUI MIGLIORARE E RAFFORZARE LE CAPACITA' TECNICHE E CONDIZIONALI, PRESUPPOSTI NECESSARI ALLA PRESTAZIONE



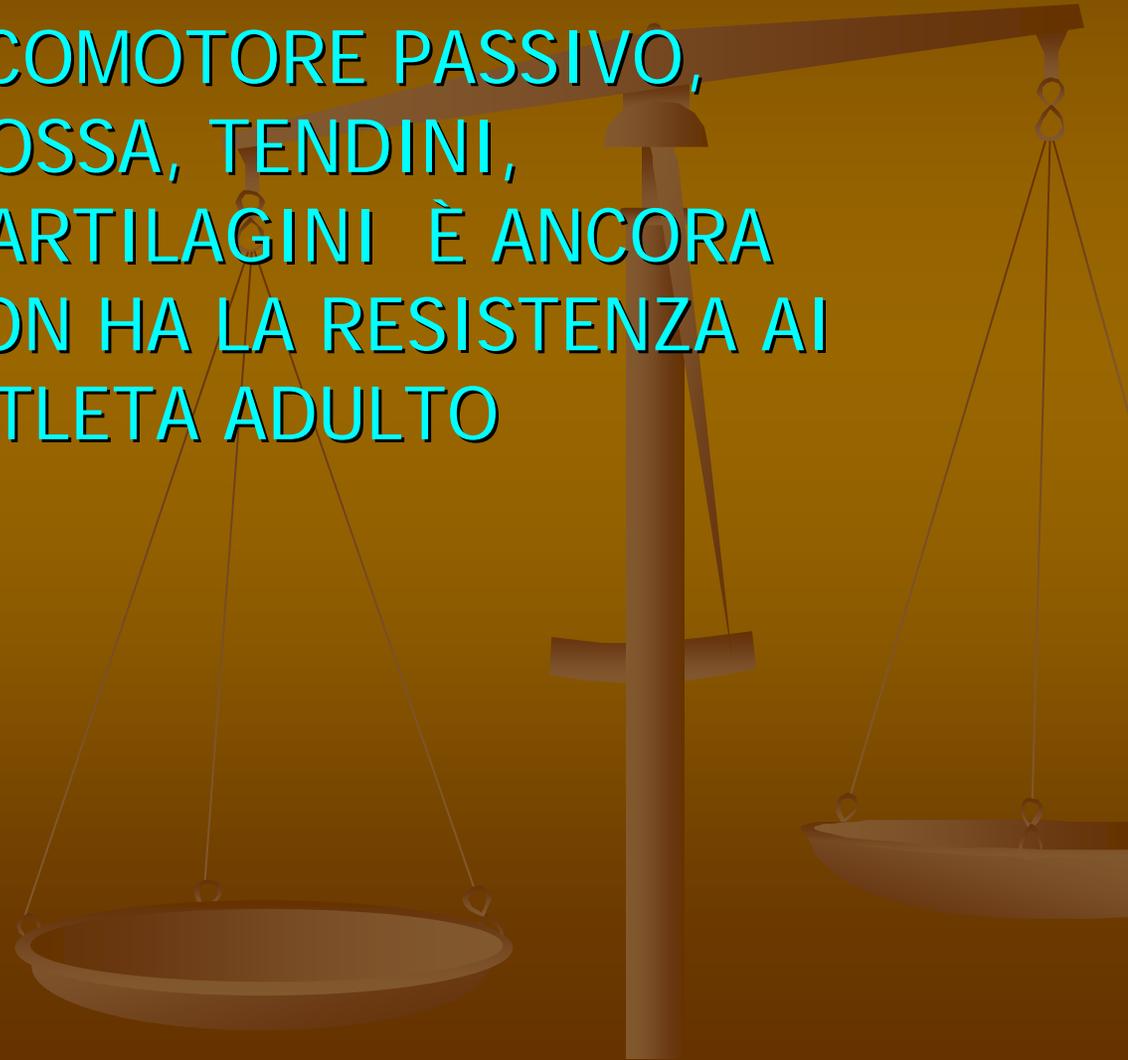
L'ALLENAMENTO GIOVANILE HA OBIETTIVI,
CONTENUTI E METODI DIVERSI
DALL'ALLENAMENTO DI ATLETI ADULTI ED
EVOLUTI

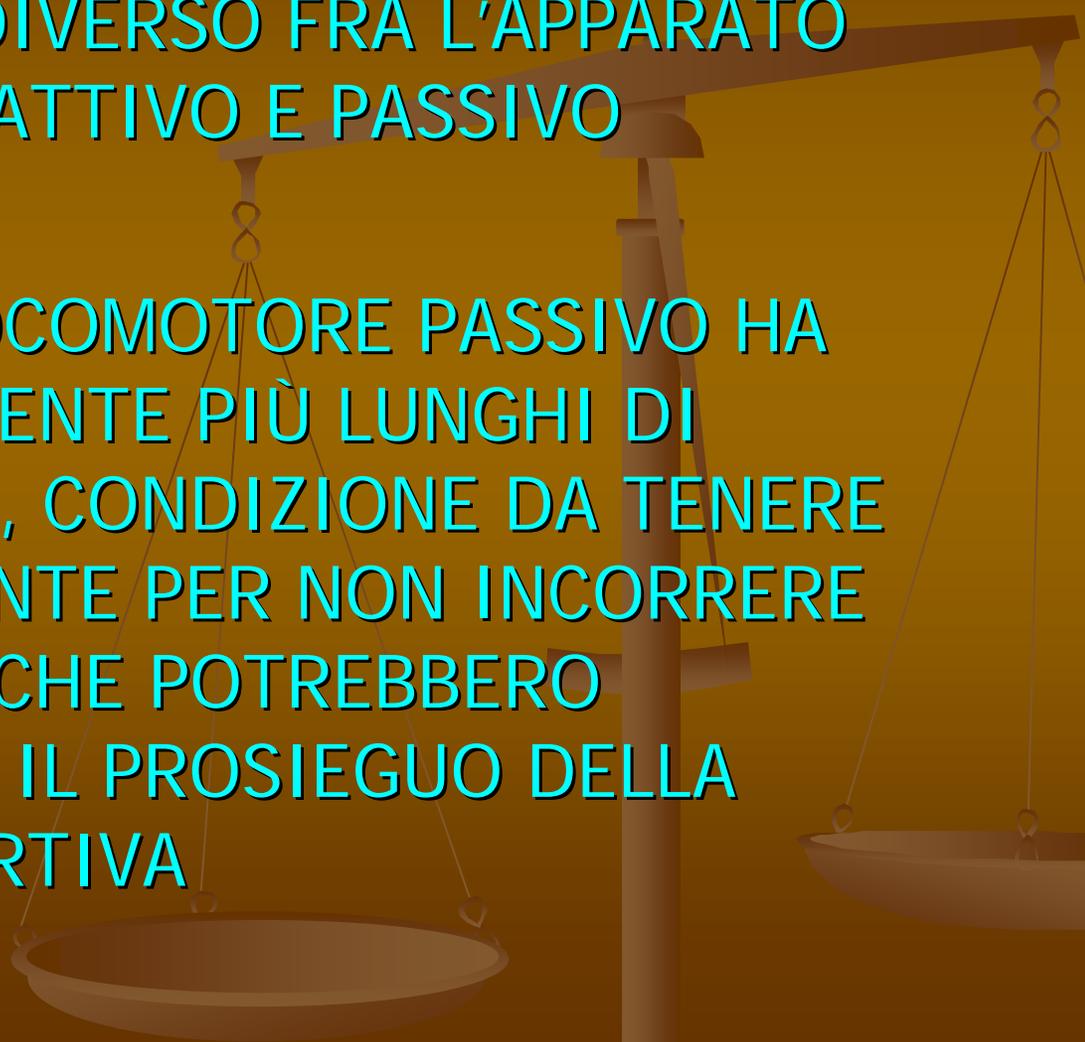
NEL GIOVANE ABBIAMO A CHE FARE COL
FENOMENO DELLA CRESCITA, NOSTRA
GRANDE ALLEATA, MA CONDIZIONE DA
RISPETTARE ASSOLUTAMENTE!

L'APPARATO LOCOMOTORE ATTIVO,
RAPPRESENTATO DAI MUSCOLI, È
CARATTERIZZATO DURANTE LA CRESCITA
DALLA COMPARSA DEGLI ORMONI ANABOLICI;
DA QUEL MOMENTO IN POI È EVIDENTE UN
RAPIDO SVILUPPO DELLE MASSE MUSCOLARI E
L'AVVIO VERSO LA MATURITÀ FISICA



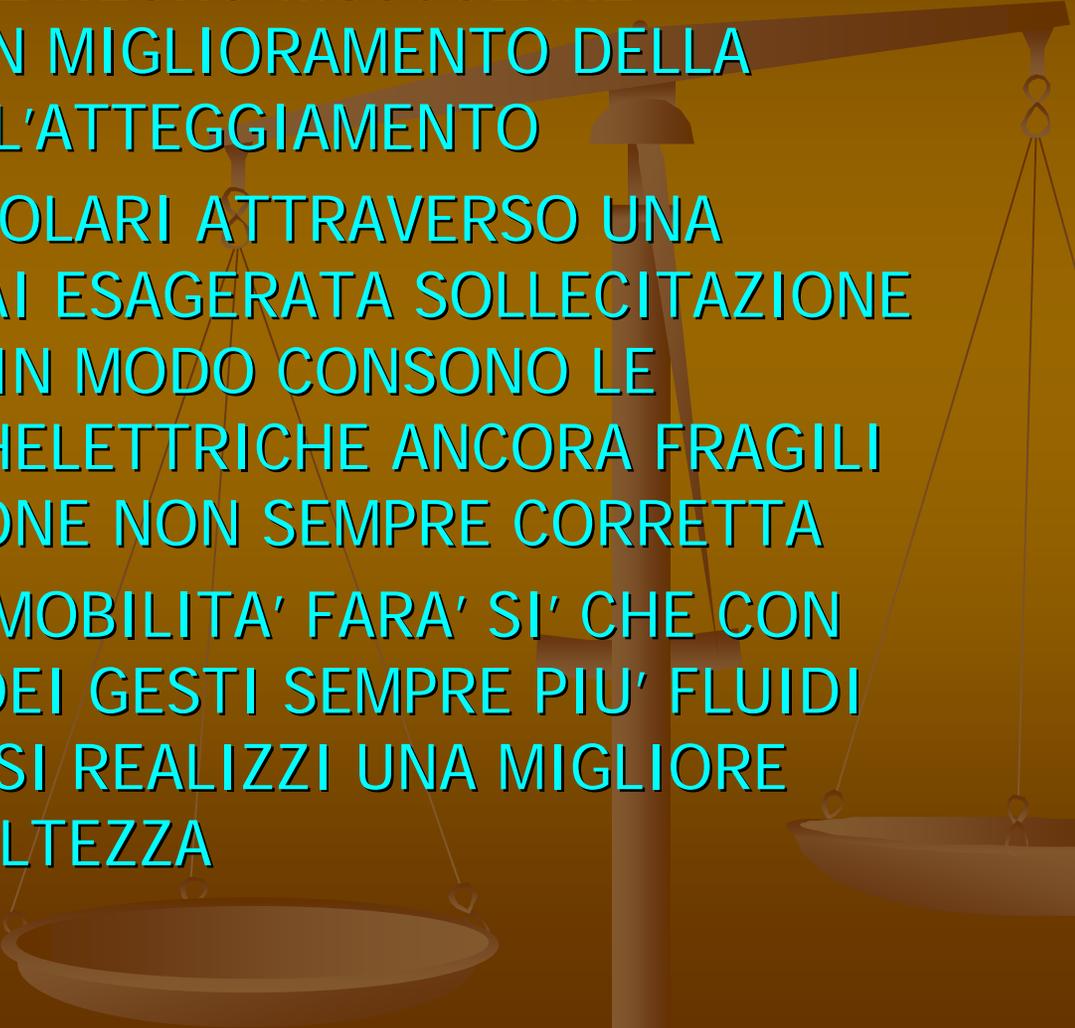
E' FONDAMENTALE RICORDARE CHE
L'APPARATO LOCOMOTORE PASSIVO,
COMPOSTO DA OSSA, TENDINI,
LEGAMENTI E CARTILAGINI È ANCORA
IMMATURO E NON HA LA RESISTENZA AI
CARICHI DELL'ATLETA ADULTO





L'ADATTAMENTO AD UNO STIMOLO ALLENANTE È DIVERSO FRA L'APPARATO LOCOMOTORE ATTIVO E PASSIVO

L'APPARATO LOCOMOTORE PASSIVO HA TEMPI NETTAMENTE PIÙ LUNGI DI ADATTAMENTO, CONDIZIONE DA TENERE SEMPRE PRESENTE PER NON INCORRERE IN INFORTUNI CHE POTREBBERO PREGIUDICARE IL PROSIEGUO DELLA CARRIERA SPORTIVA

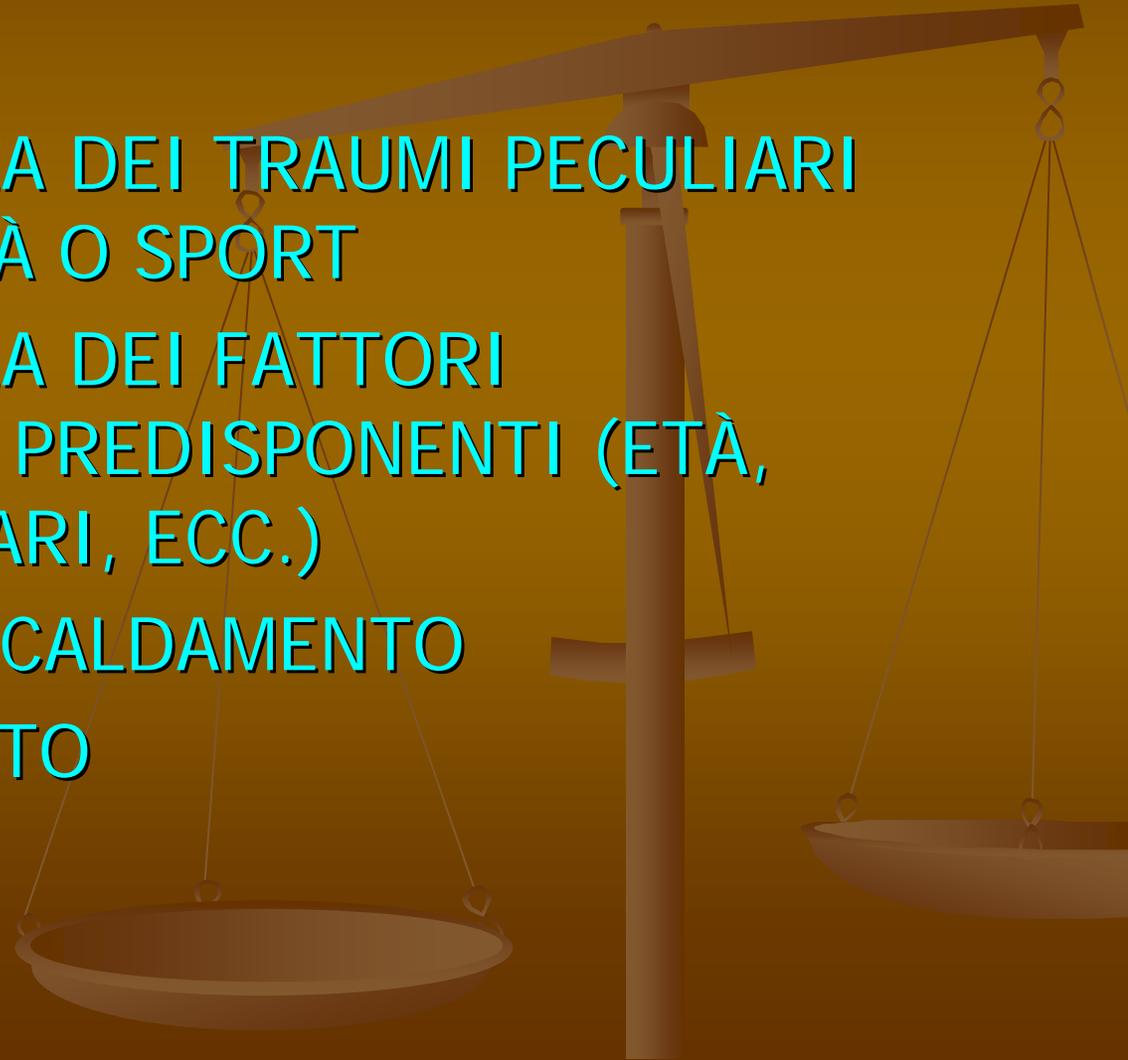
- 
- L'EDUCAZIONE MOTORIA, ATTRAVERSO IL MIGLIORAMENTO DELLE DOTI DI COORDINAZIONE NEURO-MUSCOLARE CONSENTIRA' UN MIGLIORAMENTO DELLA POSTURA E DELL'ATTEGGIAMENTO
 - LE MASSE MUSCOLARI ATTRAVERSO UNA ADEGUATA E MAI ESAGERATA SOLLECITAZIONE SOSTERRANNO IN MODO CONSONO LE STRUTTURE SCHELETRICHE ANCORA FRAGILI ED IN EVOLUZIONE NON SEMPRE CORRETTA
 - UNA MIGLIORE MOBILITA' FARA' SI' CHE CON LA RITMICITA' DEI GESTI SEMPRE PIU' FLUIDI ED ECONOMICI SI REALIZZI UNA MIGLIORE AGILITA' E SCIOLTEZZA

COSTRUIRE SOLIDE FONDAMENTA ...

- NELL'ALLENAMENTO GIOVANILE OCCORRE PENSARE AD UN ALLENAMENTO A LUNGO TERMINE
- IL PROCESSO DI ALLENAMENTO A LUNGO TERMINE SI BASA SU TAPPE CRONOLOGICHE DEFINITE CHE IMPLICANO ACCENTI DIVERSI PER CIÒ CHE RIGUARDA I CONTENUTI; L'ALLENAMENTO MULTILATERALE GENERALE PROCEDE VERSO UN ALLENAMENTO MULTILATERALE PIÙ SPECIFICO VERSO UNA DISCIPLINA

ALCUNI DEI PRINCIPALI FATTORI DI RISCHIO NELL'ALLENAMENTO SPORTIVO

- NON CONOSCENZA DEI TRAUMI PECULIARI DELLA SPECIALITÀ O SPORT
- NON CONOSCENZA DEI FATTORI COSTITUZIONALI PREDISponentI (ETÀ, FATTORI EREDITARI, ECC.)
- INADEGUATO RISCALDAMENTO
- SOVRALLENAMENTO



- ALTERAZIONI MORFO-STRUTTURALI, SQUILIBRI MUSCOLARI, ERRORI DIETETICI

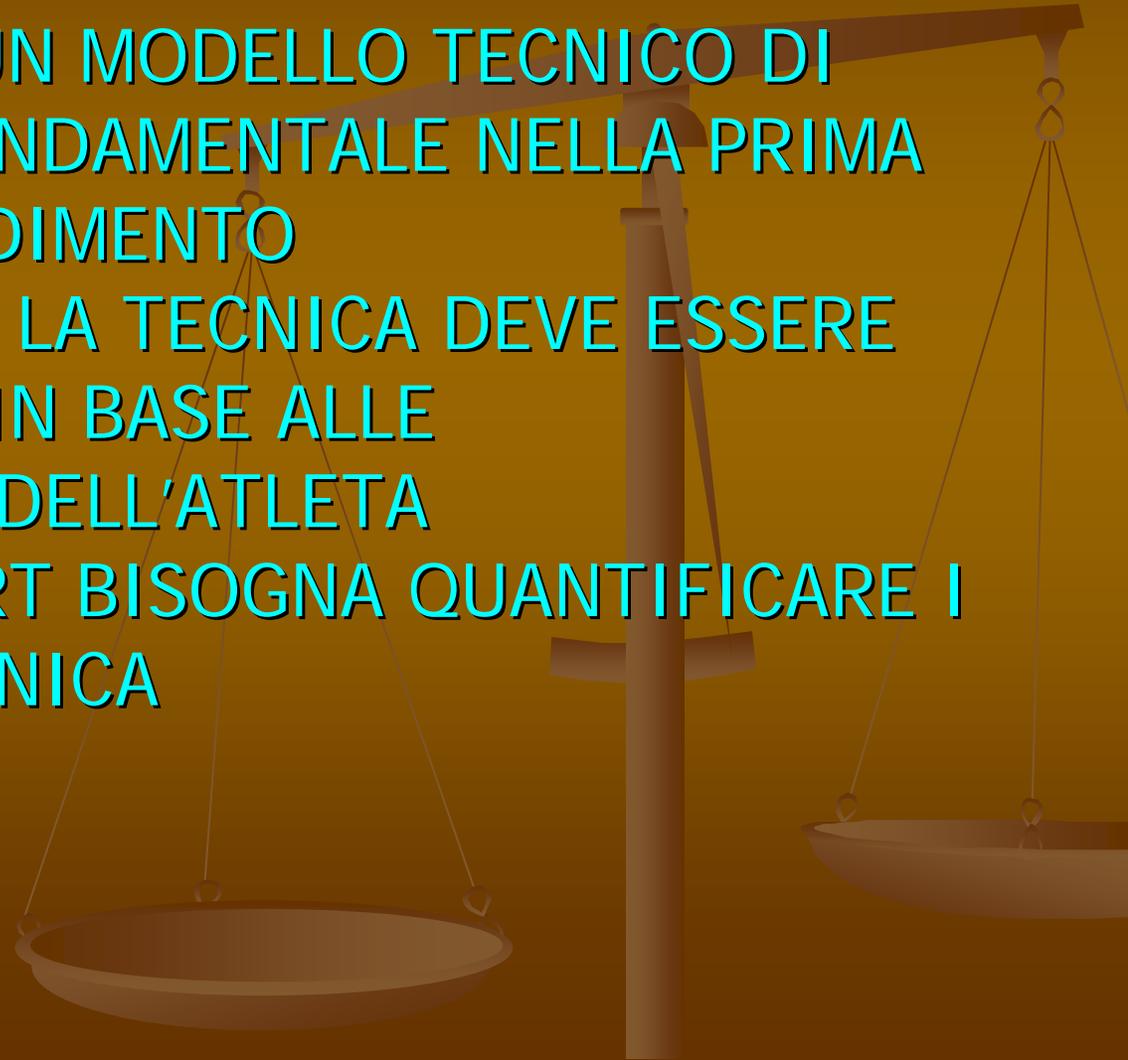


- MATERIALI O TERRENI D'ALLENAMENTO NON ADEGUATI, FATTORI CLIMATICI

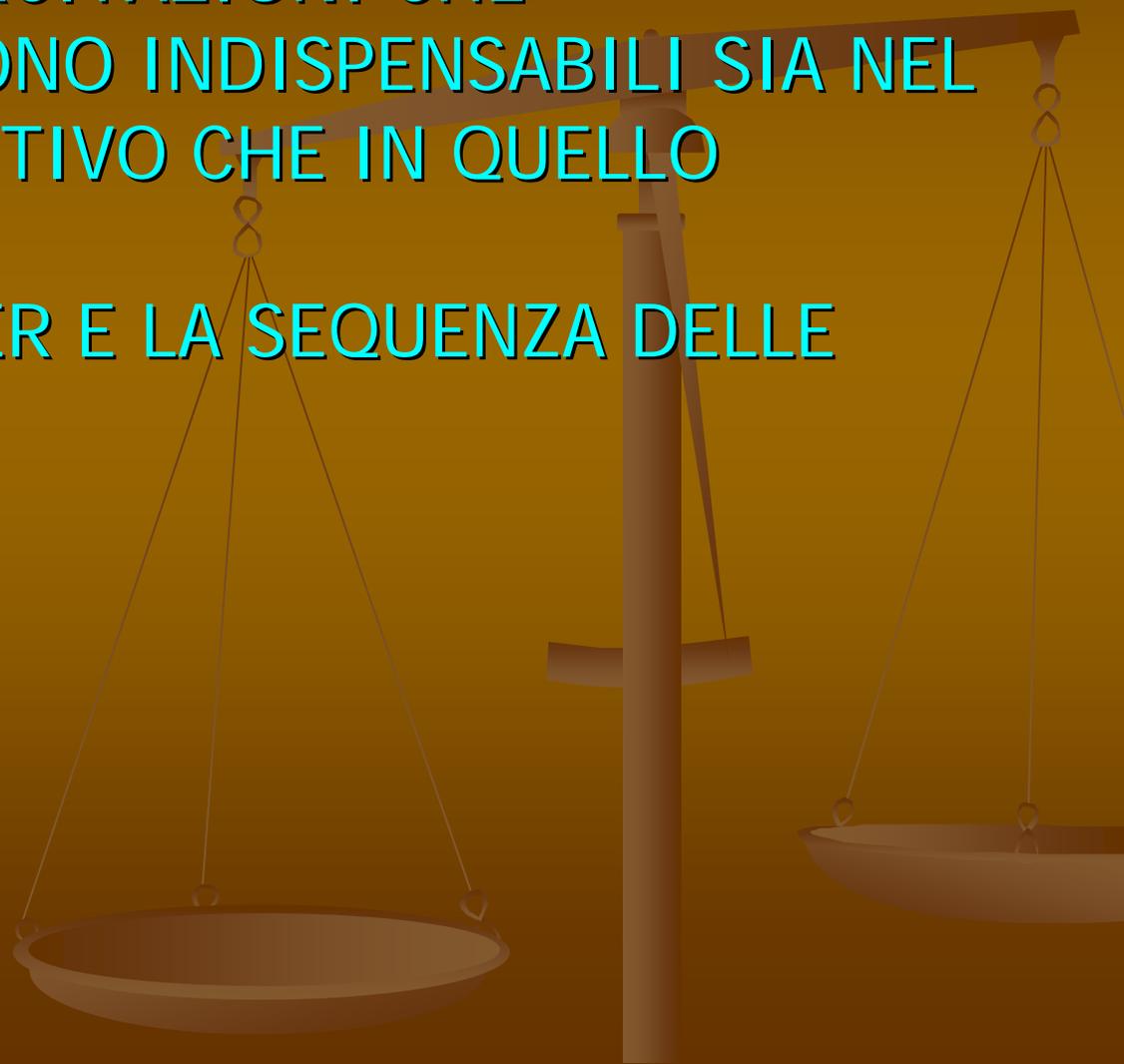
INADEGUATO MODO DI PROGRAMMARE E UTILIZZARE I MEZZI DELL'ALLENAMENTO



IL TRAUMA SPESSO PUÒ NASCERE DA UNA NON
ESATTA INTERPRETAZIONE TECNICA:
LA CREAZIONE DI UN MODELLO TECNICO DI
RIFERIMENTO È FONDAMENTALE NELLA PRIMA
FASE DELL'APPRENDIMENTO
SUCCESSIVAMENTE LA TECNICA DEVE ESSERE
PERSONALIZZATA, IN BASE ALLE
CARATTERISTICHE DELL'ATLETA
IN BASE ALLO SPORT BISOGNA QUANTIFICARE I
VOLUMI DELLA TECNICA



MOLTE DELLE ESERCITAZIONI CHE
PRESENTEREMO SONO INDISPENSABILI SIA NEL
PROCESSO PREVENTIVO CHE IN QUELLO
RIABILITATIVO
CAMBIA PERÒ L'ITER E LA SEQUENZA DELLE
ESERCITAZIONI



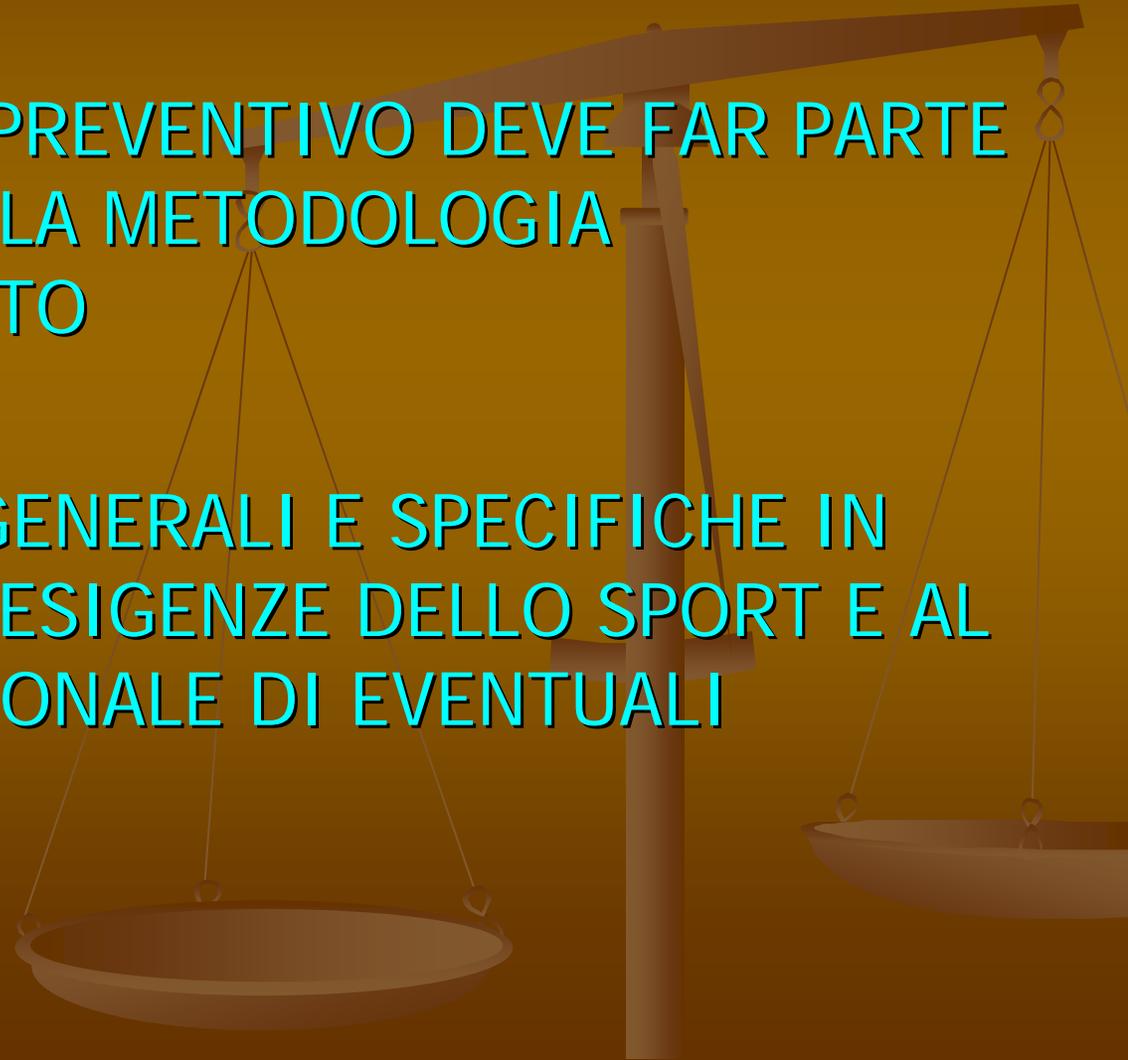
OLTRE ALL'ALLENAMENTO

PREVENZIONE



ALLENAMENTO E PREVENZIONE

- L'ALLENAMENTO PREVENTIVO DEVE FAR PARTE INTEGRANTE DELLA METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO
- ESERCITAZIONI GENERALI E SPECIFICHE IN RELAZIONE ALLE ESIGENZE DELLO SPORT E AL RECUPERO FUNZIONALE DI EVENTUALI DEFICIT

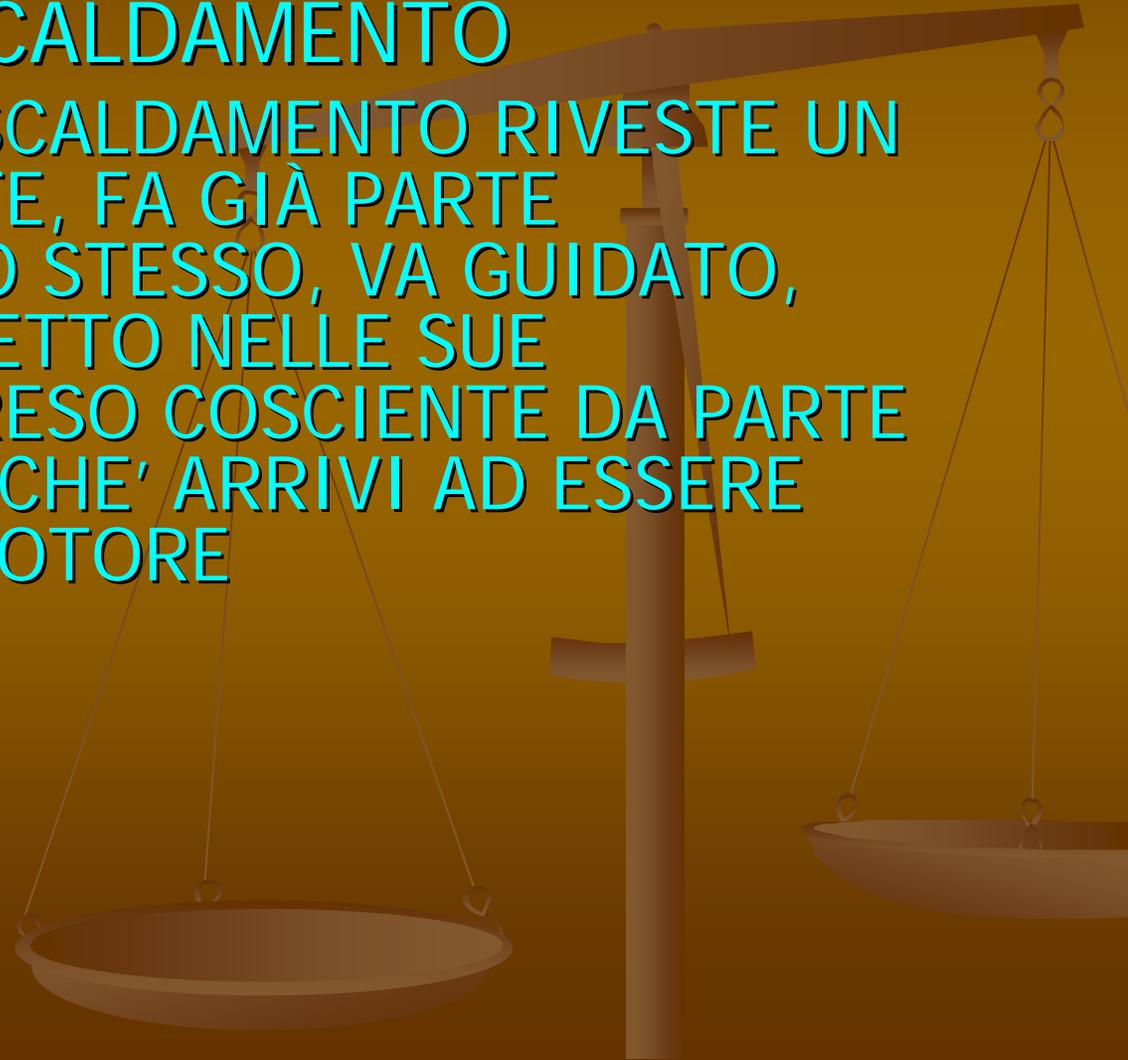


- 
- ALLENAMENTO DELLA FLESSIBILITÀ, FORZA, COORDINAZIONE, PROPRIOCEZIONE
 - CARATTERISTICHE DELLO SPORT
 - CONOSCENZA DELLA TECNICA DELLO SPORT
 - ALLENAMENTO TECNICO E CONDIZIONALE CON ESERCITAZIONI GENERALI E SPECIFICHE E SOPRATTUTTO ESERCITAZIONI PREVENTIVE ALL'INSORGENZA DI SINDROMI DOLOROSE

... PER SBAGLIARE IL MENO POSSIBILE...

RISCALDAMENTO

NEI GIOVANI IL RISCALDAMENTO RIVESTE UN RUOLO IMPORTANTE, FA GIÀ PARTE DELL'ALLENAMENTO STESSO, VA GUIDATO, OSSERVATO, CORRETTO NELLE SUE ESERCITAZIONI E RESO COSCIENTE DA PARTE DELL'ATLETA AFFINCHÉ ARRIVI AD ESSERE PARTECIPE E PROMOTORE



RISCALDAMENTO

- CORSA (VARIAZIONI DI DIREZIONE, FRONTE, ECC.)
- ESERCITAZIONI DI MOBILITÀ ARTICOLARE IN FORMA DINAMICA (CIRCONDUZIONI E SLANCI DEGLI ARTI NELLE VARIE DIREZIONI, BUSTO E BACINO)
- ANDATURE GENERALI E SPECIALI (IN VARIO MODO, CON OSTACOLI, SU DIVERSE SUPERFICI)



PREVENZIONE DELLE SINDROMI DA SOVRACCARICO NELLO SPORT

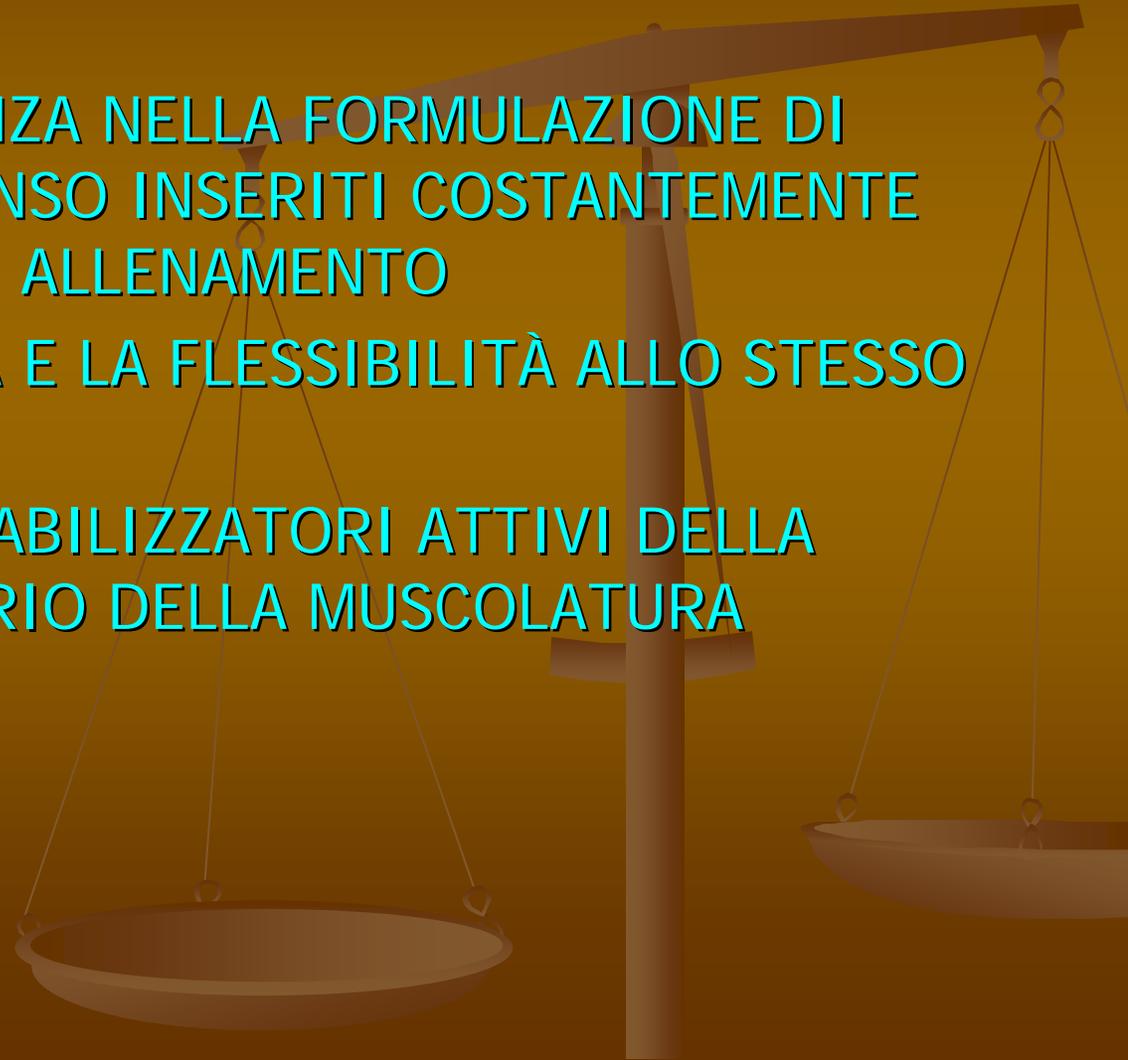
... COSTRUIRE SOLIDE FONDAMENTA E SBAGLIARE IL MENO POSSIBILE ...

UN'OTTIMALE STABILIZZAZIONE MUSCOLO-SCHELETRICA, UNA CORRETTA POSTURA E UNA OTTIMA ELASTICITA'

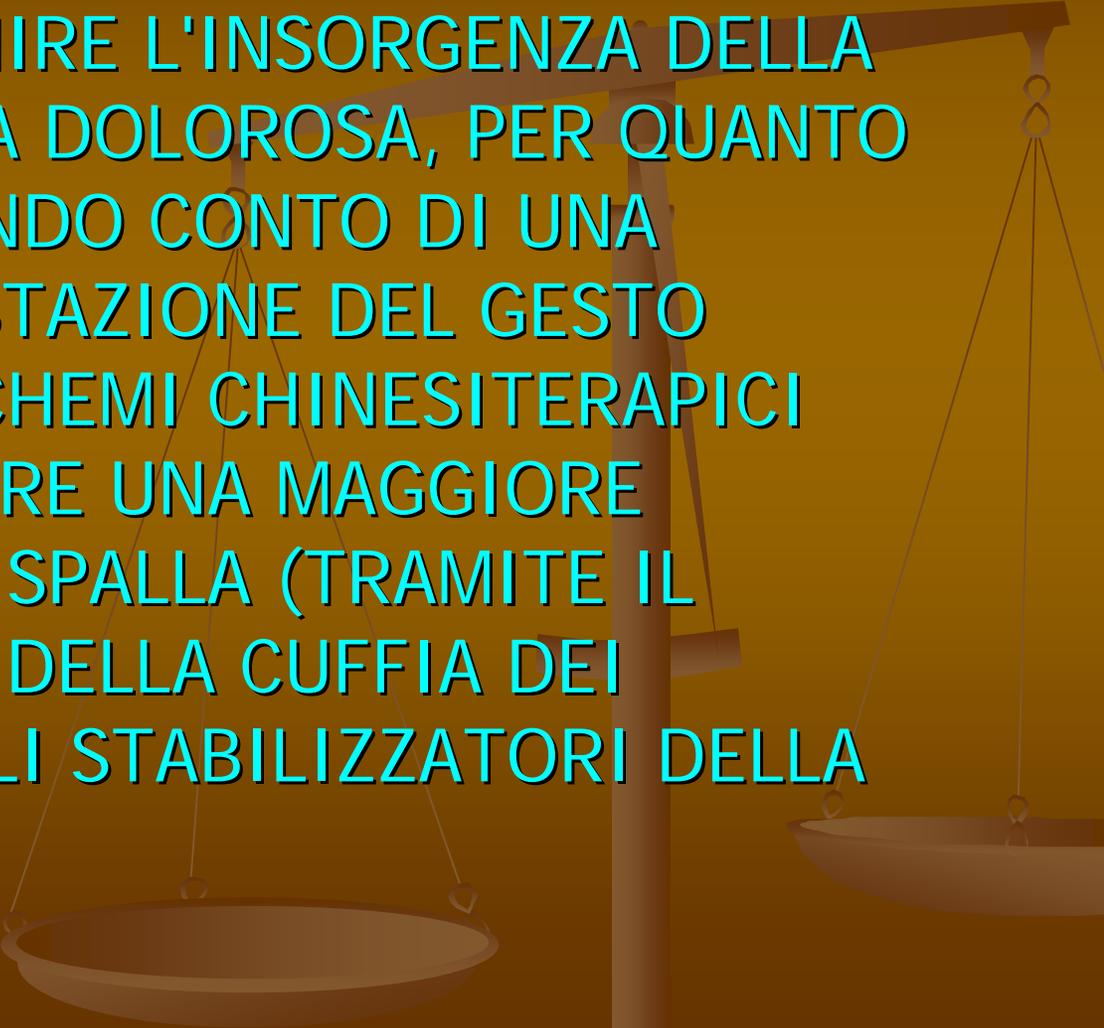


ESERCITAZIONI PER IL COMPLESSO SPALLA

- MASSIMA IMPORTANZA NELLA FORMULAZIONE DI ESERCIZI DI COMPENSO INSERITI COSTANTEMENTE NEL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO
- ALLENARE LA FORZA E LA FLESSIBILITÀ ALLO STESSO TEMPO
- POTENZIARE GLI STABILIZZATORI ATTIVI DELLA SPALLA E L'EQUILIBRIO DELLA MUSCOLATURA



È IMPORTANTE, NEL LANCIATORE (MA ANCHE ASTISTI), PREVENIRE L'INSORGENZA DELLA SINTOMATOLOGIA DOLOROSA, PER QUANTO POSSIBILE, TENENDO CONTO DI UNA CORRETTA IMPOSTAZIONE DEL GESTO ATLETICO E DI SCHEMI CHINESITERAPICI VOLTI A GARANTIRE UNA MAGGIORE STABILITÀ DELLA SPALLA (TRAMITE IL POTENZIAMENTO DELLA CUFFIA DEI ROTATORI E DEGLI STABILIZZATORI DELLA SCAPOLA)



ESERCITAZIONI PER IL SISTEMA COLONNA VERTEBRALE

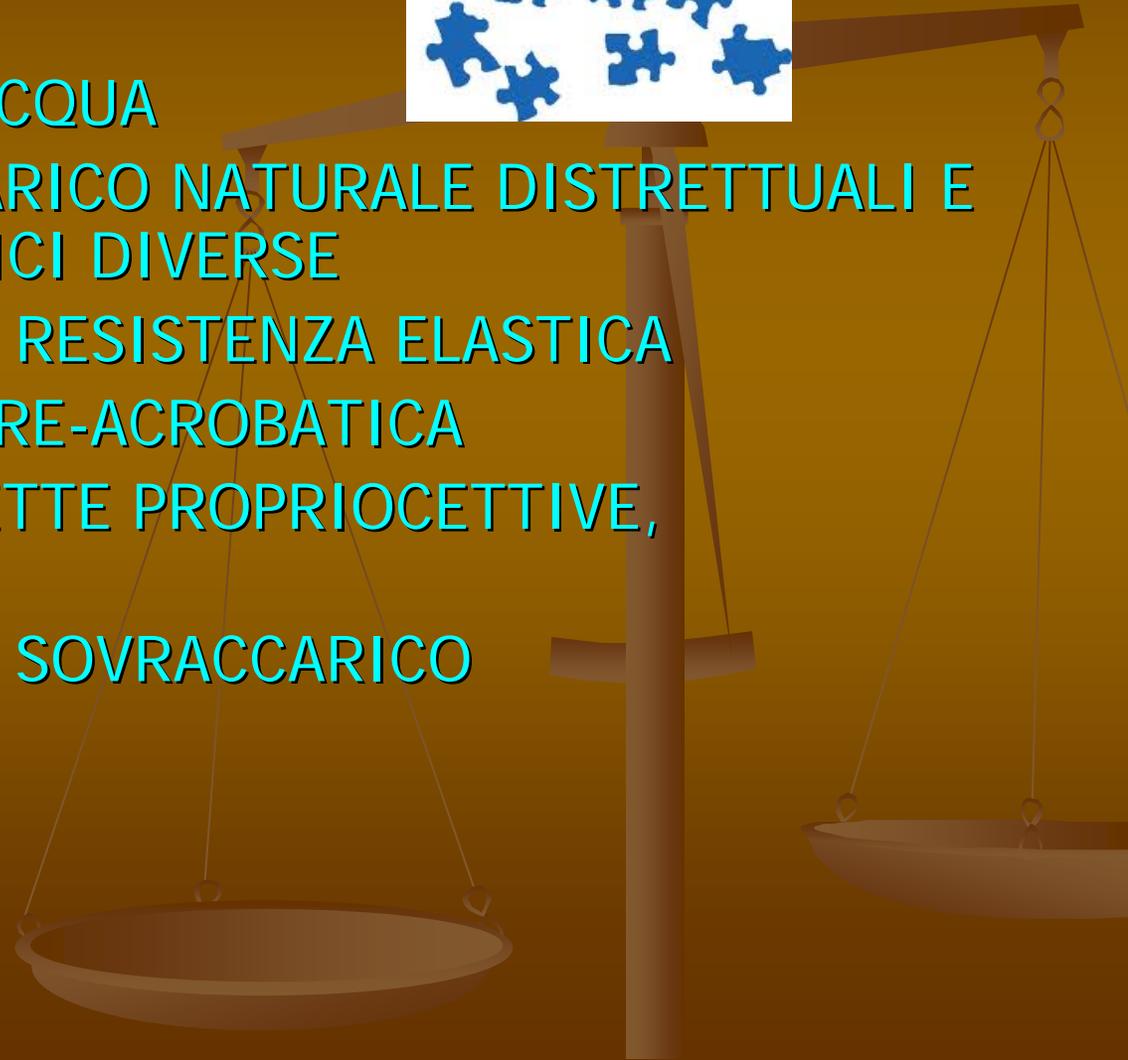
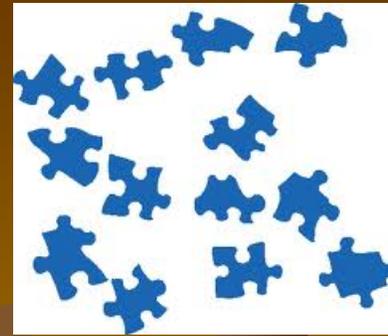
ESERCIZI DI MOBILITÀ PER FAVORIRE
L'ALLUNGAMENTO DEI MUSCOLI PARAVERTEBRALI
CON CONSEGUENTE RIDUZIONE DELLE ANOMALE
TENSIONI DEFORMANTI I FORAMI
INTERVERTEBRALI, PER FAVORIRE UNA MIGLIORE
RISPOSTA NELLA STABILIZZAZIONE DI TUTTO IL
SISTEMA

ESERCITAZIONI PER IL COMPLESSO CAVIGLIA

FLESSIBILITÀ, PROPIOCETTIVITÀ, STABILITÀ, FORZA,
CAPACITÀ DI ASSORBIMENTO DEI CARICHI

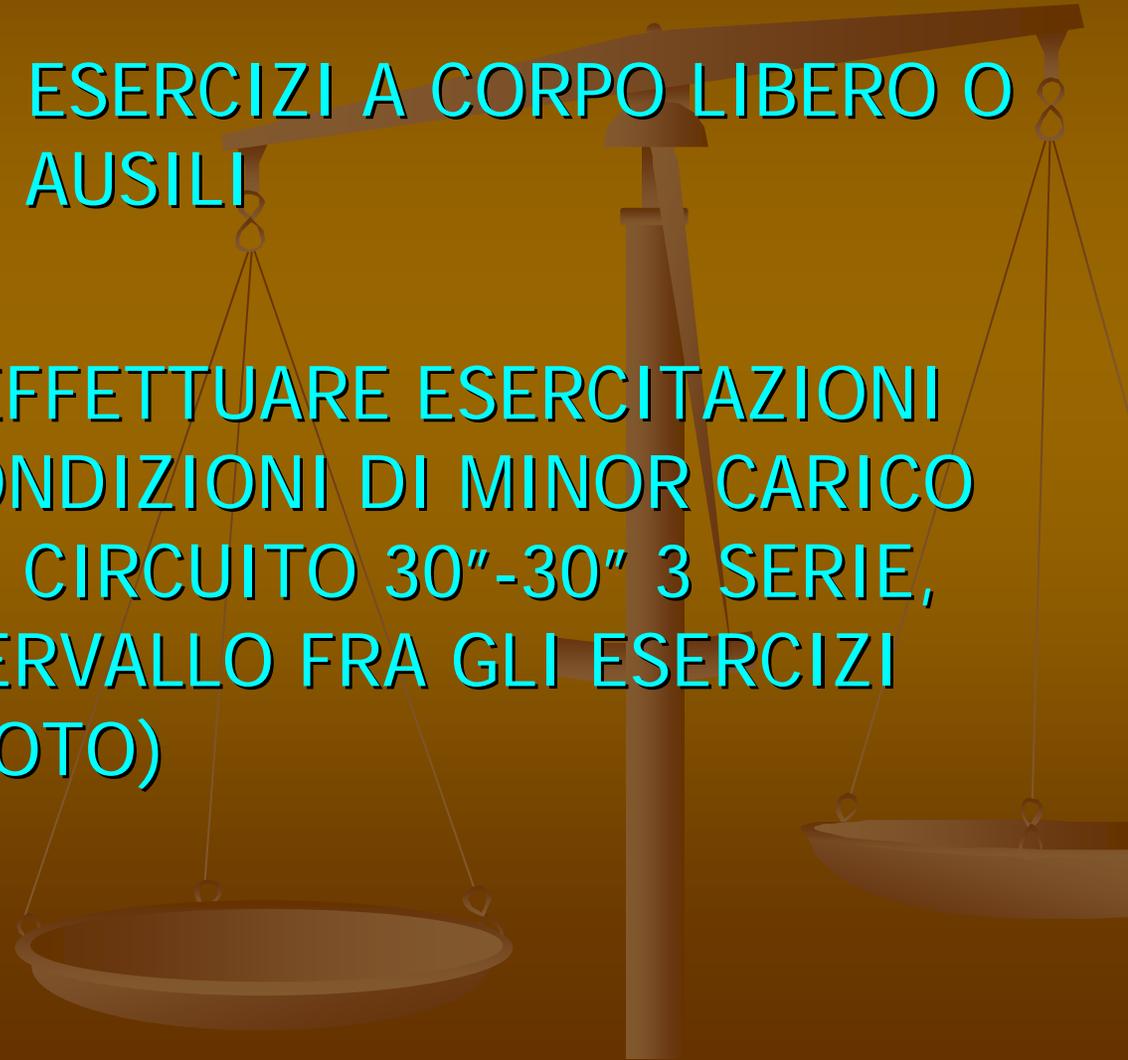
CON QUALI MEZZI?

- ESERCITAZIONI IN ACQUA
- ESERCITAZIONI A CARICO NATURALE DISTRETTUALI E GLOBALI SU SUPERFICI DIVERSE
- ESERCITAZIONI CON RESISTENZA ELASTICA
- ESERCITAZIONI DI PRE-ACROBATICA
- UTILIZZO DI TAVOLETTE PROPRIOCETTIVE, BALL/MEZZE SFERE
- ESERCITAZIONI CON SOVRACCARICO



ESERCITAZIONI IN ACQUA

- AMPIA GAMMA DI ESERCIZI A CORPO LIBERO O CON UTILIZZO DI AUSILI
- POSSIBILITÀ DI EFFETTUARE ESERCITAZIONI ALLENANTI IN CONDIZIONI DI MINOR CARICO FUNZIONALE (ES. CIRCUITO 30"-30" 3 SERIE, 10 ESERCIZI INTERVALLO FRA GLI ESERCIZI CON VASCA A NUOTO)



ESERCITAZIONI IN ACQUA

- ESERCITAZIONI ANALITICHE E GLOBALI PER ARTO SUPERIORE E INFERIORE, ESERCIZI PER IL BUSTO
- MOVIMENTI CONCENTRICI CON RITORNO PASSIVO
- ESERCITAZIONI CON ANDATURE VARIE
- UTILIZZO DI AUSILI IN GOMMA-SPUGNA, PALETTE, ECC.
- PERCORSO IMPORTANTE NEL RECUPERO POST-INFORTUNIO



ESERCITAZIONI A CARICO NATURALE DISTRETTUALI E GLOBALI SU SUPERFICI DIVERSE

- ESERCITAZIONI DI MOBILITÀ GENERALE E ANALITICA
- ESERCITAZIONI DI PREATLETISMO GENERALE E SPECIALE
- POSSIBILITÀ DI AUMENTARE IL CARICO FUNZIONALE ATTRAVERSO L'UTILIZZO DI SUPERFICI DIVERSE, AUSILI



ESERCITAZIONI A CARICO NATURALE DISTRETTUALI E GLOBALI



ESERCIZI A CORPO LIBERO E ANDATURE SU BALL, TAVOLETTE PROPRIOCETTIVE E PIANI INSTABILI



ANDATURE SULLA SABBIA



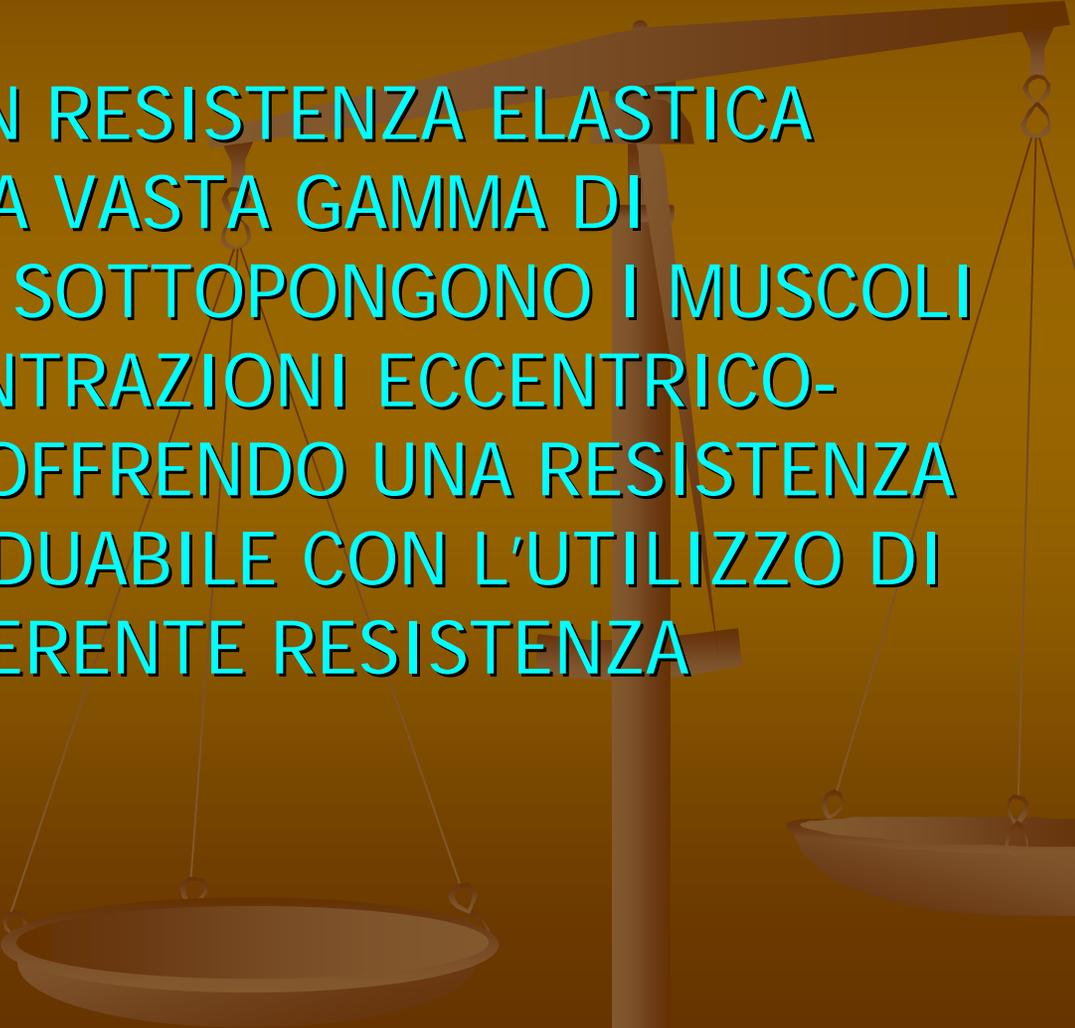
CAMMINARE SULLE PUNTE, TALLONI, INTERNO, ESTERNO, GRIF



ESEGUIRE ANDATURE E ROTAZIONI CONTINUE AVANTI, INDIETRO, DX, SX

ESERCITAZIONI CON RESISTENZA ELASTICA

GLI ESERCIZI CON RESISTENZA ELASTICA PERMETTONO UNA VASTA GAMMA DI ESERCITAZIONI E SOTTOPONGONO I MUSCOLI A CARICHI IN CONTRAZIONI ECCENTRICO-CONCENTRICHE, OFFRENDO UNA RESISTENZA GRADUALE E GRADUABILE CON L'UTILIZZO DI ELASTICI DI DIFFERENTE RESISTENZA



ESERCITAZIONI CON RESISTENZA ELASTICA



ESERCITAZIONI CON RESISTENZA ELASTICA

Intra-rotatori



Extra-rotatori



ESERCITAZIONI CON RESISTENZA ELASTICA

Comparto mediale



Comparto laterale



ESERCITAZIONI CON RESISTENZA ELASTICA

Vasto mediale



Posizione neutra



ESERCITAZIONI CON RESISTENZA ELASTICA

Rinforzo catena posteriore o esercizi forza speciale

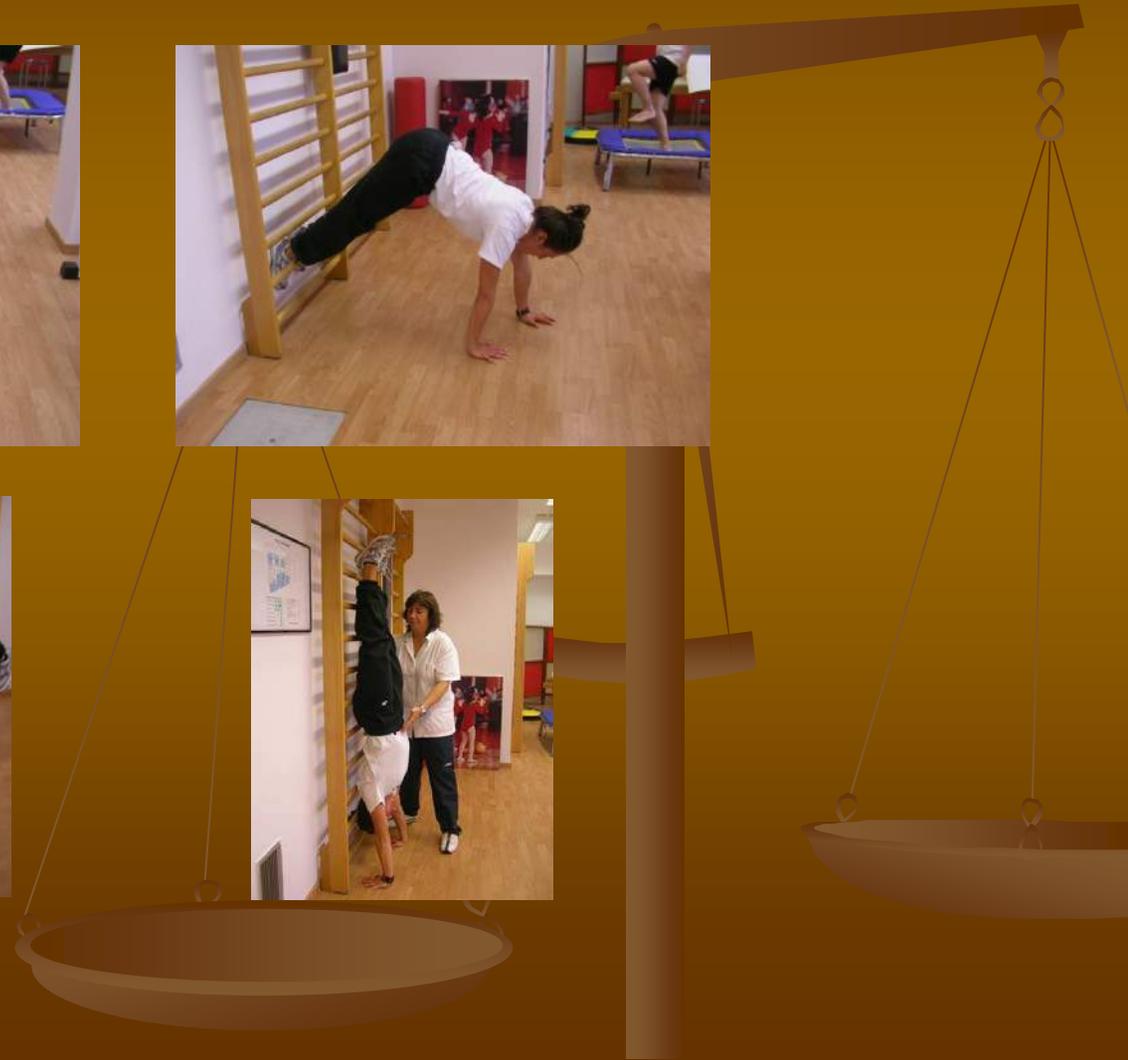


ESERCITAZIONI DI PRE-ACROBATICA

HANNO, TRA GLI ALTRI, LO SCOPO DI SENSIBILIZZARE L'ATLETA SULLE POSIZIONI E SUL CONTROLLO DEL PROPRIO CORPO NELLO SPAZIO

GLI ESERCIZI DEVONO ESSERE PROPOSTI SECONDO UNA PROGRESSIONE DAL PIÙ SEMPLICE AL PIÙ COMPLESSO FINO ALL'ESECUZIONE VERA E PROPRIA DI SEMPLICI ESERCIZI DI ACROBATICA

ESERCIZI PROPEDEUTICI ALL'ACROBATICA

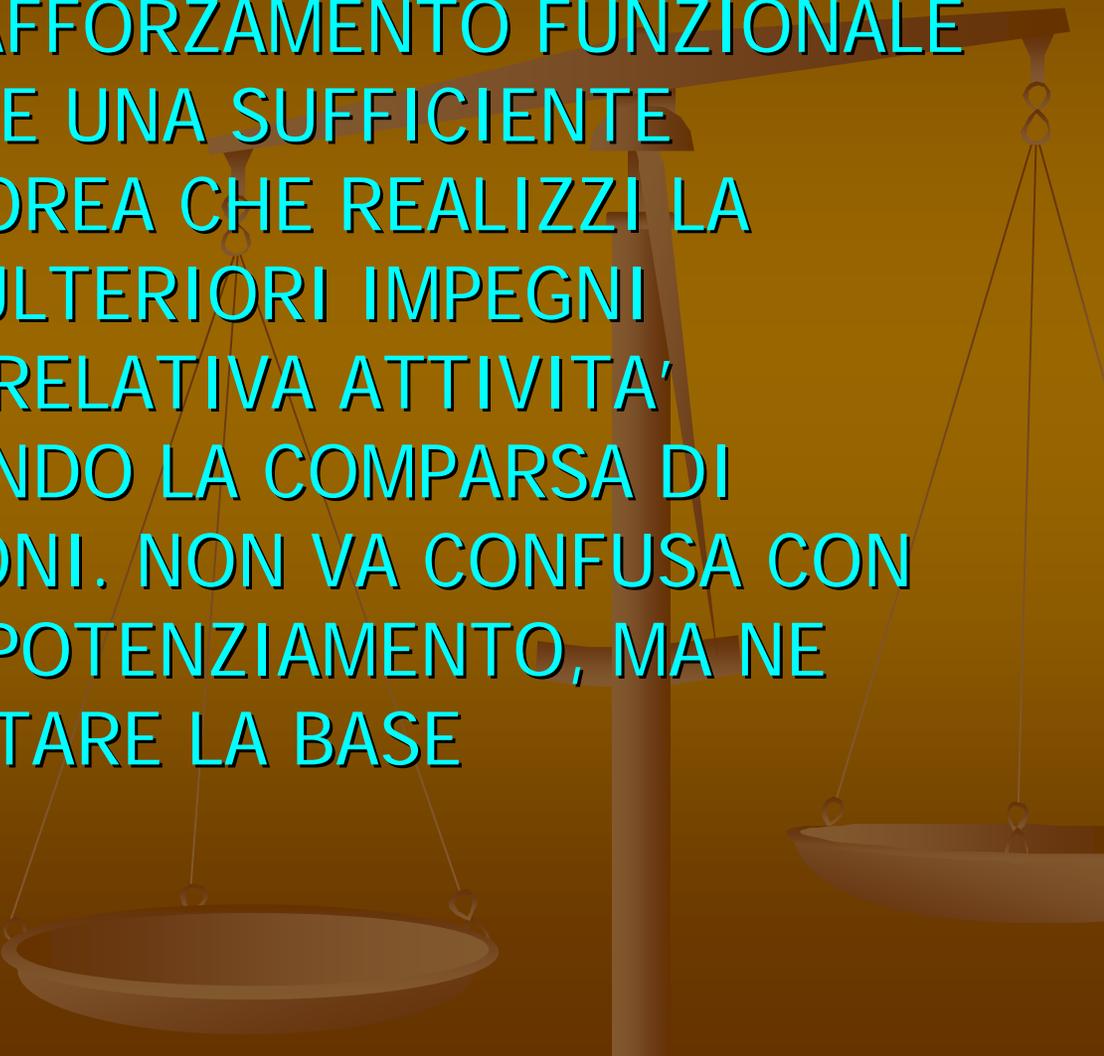


ESERCIZI DI PRE-ACROBATICA



ESERCIZI DI STABILIZZAZIONE GLOBALI

LO SCOPO DEL RAFFORZAMENTO FUNZIONALE STA NEL FAVORIRE UNA SUFFICIENTE STABILITA' CORPOREA CHE REALIZZI LA POSSIBILITA' DI ULTERIORI IMPEGNI SPECIFICI NELLA RELATIVA ATTIVITA' SPORTIVA, EVITANDO LA COMPARSA DI DISTURBI E LESIONI. NON VA CONFUSA CON UN TRAINING DI POTENZIAMENTO, MA NE DEVE RAPPRESENTARE LA BASE



ESERCIZI DI STABILIZZAZIONE GLOBALE



ESERCITAZIONI CON SOVRACCARICO

- ESERCITAZIONI PROPEDEUTICHE ALL'APPRENDIMENTO DELLA TECNICA DI SOLLEVAMENTO
- CORRETTA IMPOSTAZIONE TECNICA DEGLI ESERCIZI DI FORZA
- CORRETTA ESECUZIONE TECNICA DEGLI ESERCIZI DI FORZA

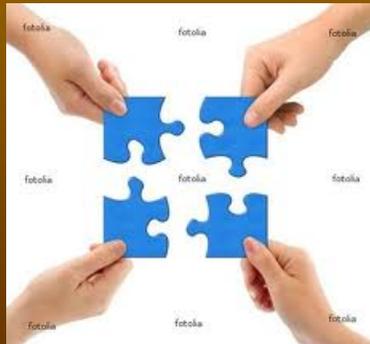


ESERCITAZIONI PER IL COMPLESSO SPALLA E CAVIGLIA E NON SOLO ...



PREVENZIONE DELLE SINDROMI DA SOVRACCARICO NELLO SPORT

OTTIMA STABILIZZAZIONE
MUSCOLO-SCHELETRICA
CORRETTA POSTURA
OTTIMA ELASTICITA'



RIASSUMENDO ...

- NON SI DEVE "ASPETTARE" L'INSORGENZA DEL DOLORE "SPECIFICO", QUELLO CHE È TIPICO DELLA SPECIALITÀ O DELLO SPORT
- PERTANTO IL TECNICO DEVE PREVEDERE UNA SERIE DI ESERCITAZIONE CHE PREVENGANO IL TRAUMA
- TALI ESERCITAZIONI DEVONO ESSERE INSERITE IN FORMA SISTEMATICA NELLA PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO

ALLENAMENTO E PREVENZIONE



IMPORTANTE E' LA
CORRETTA
ESECUZIONE
DEGLI ESERCIZI!

LA PREVENZIONE
E' ALLENAMENTO