

Le sessioni sono riportate così come ricevute. Lo scopo della libreria è offrire alla comunità dei tecnici giovanili spunti di lavoro e opportunità di confronto. In ogni caso la definizione del programma individuale per ogni atleta deve essere definita dal tecnico di Società sulla base delle necessità e particolarità individuali.

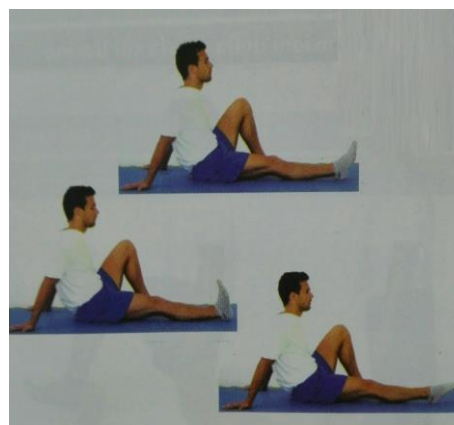
TITOLO SESSIONE	Allenamento della Mobilità Articolare		
Tecnico	MARCO SGARRELLA		
Livello di atleti ai quali è rivolta	base <input checked="" type="checkbox"/>	medio <input checked="" type="checkbox"/>	esperto <input checked="" type="checkbox"/>
Gruppo di età atleti	MC/CU ES <input type="checkbox"/>	RA-YA <input type="checkbox"/>	YB-JU <input checked="" type="checkbox"/>
Obiettivo	STIMOLO AL MOVIMENTO DELLE ARTICOLAZIONI NELLA LORO MASSIMA ESPRESSIONE DI MOBILITA'		
Affaticamento previsto	basso <input type="checkbox"/>	medio <input checked="" type="checkbox"/>	elevato <input type="checkbox"/>
Numero di ripetizioni settimanali consigliate	3		

Di seguito una serie di esercizi da effettuare a corpo libero per l'allenamento della Mobilità Articolare che prevedono basse intensità e sfruttano il peso del capo e degli arti. Il fine di tali esercizi è quello di non perdere progressivamente i normali range di movimento articolare a causa di inattività motoria e/o movimenti realizzati con i medesimi gradi di movimento sempre sugli stessi assi.

1) intra ed extra rotazione del piede: eseguire dei movimenti di extra ed intra rotazione del piede evitando la rotazione della coscia.



2) flessione ed estensione del piede: eseguire delle flessioni dorsali e plantari del piede, portandolo verso il centro del corpo e successivamente allontanandolo il più possibile.



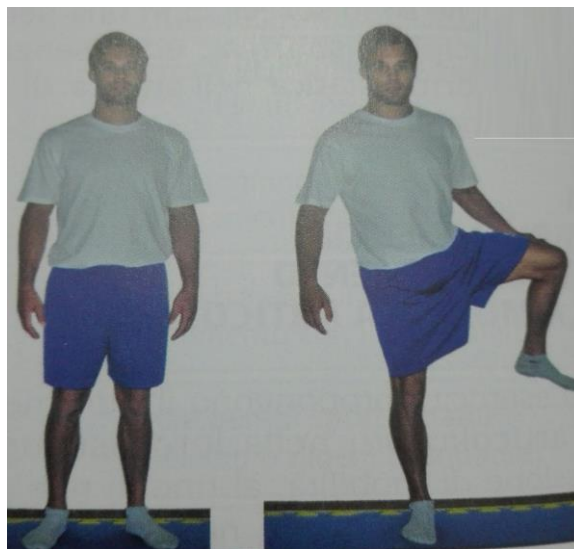
3) circonduzione del piede:
eseguire un movimento circolare
attorno alla caviglia, portandolo
verso il centro del corpo e senza
soluzione di continuità verso
l'esterno.



4) flesso-estensione della coscia
sul bacino: eseguire in modo
alternato delle flessioni della
coscia sul bacino.



5) circonduzioni della coscia: con
il ginocchio flesso a circa 90°
eseguire delle circonduzioni della
coscia in avanti e
successivamente verso l'esterno.



6) rotazioni del tronco dalla stazione eretta: eseguire delle rotazioni del busto a sinistra e a destra con le mani in appoggio sulle spalle.



7) circonduzioni del bacino: eseguire un movimento di circonduzione del bacino a sinistra e successivamente a destra.



8) circonduzione delle braccia: eseguire con gli arti superiori portati indietro facendo perno sull'articolazione della spalla e successivamente in avanti.



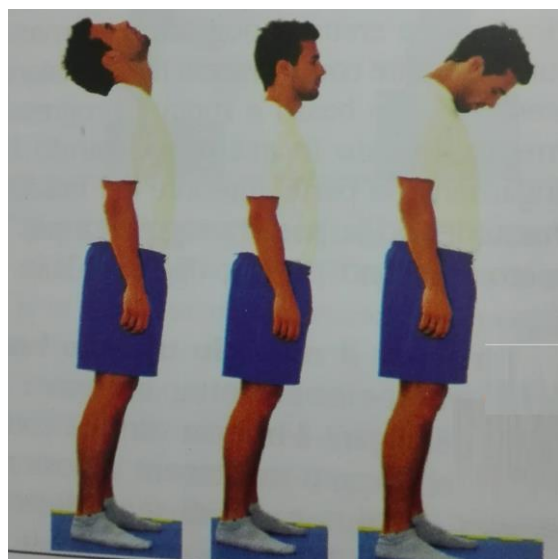
9) circonduzione delle spalle:
eseguire come l'esercizio
precedente ma con le mani in
appoggio sulle spalle e un
movimento contemporaneo degli
arti.



10) rotazioni del capo: eseguire
delle rotazioni del capo senza
soluzione di continuità passando
dal lato sinistro al destro e ritorno.



11) flesso-estensioni del capo:
eseguire delle flessioni del capo
in avanti e ritorno e
successivamente indietro e
ritorno.



12) circonduzioni capo: eseguire, in modo lento e controllato, delle circonduzioni del capo in senso orario e antiorario.

