

La preparazione atletica nel settore giovanile

ANATOMIA DELLA SPALLA

- CUFFIA DEI ROTATORI (composta da 4 muscoli)
 - Sopraspinato (abduzione del braccio e stabilizza)
 - Sottospinato (rotazione esterna del braccio e stabilizza)
 - Piccolo rotondo (rotazione esterna del braccio e stabilizza)
 - Sottoscapolare (adduzione, rotazione interna del braccio e stabilizza)

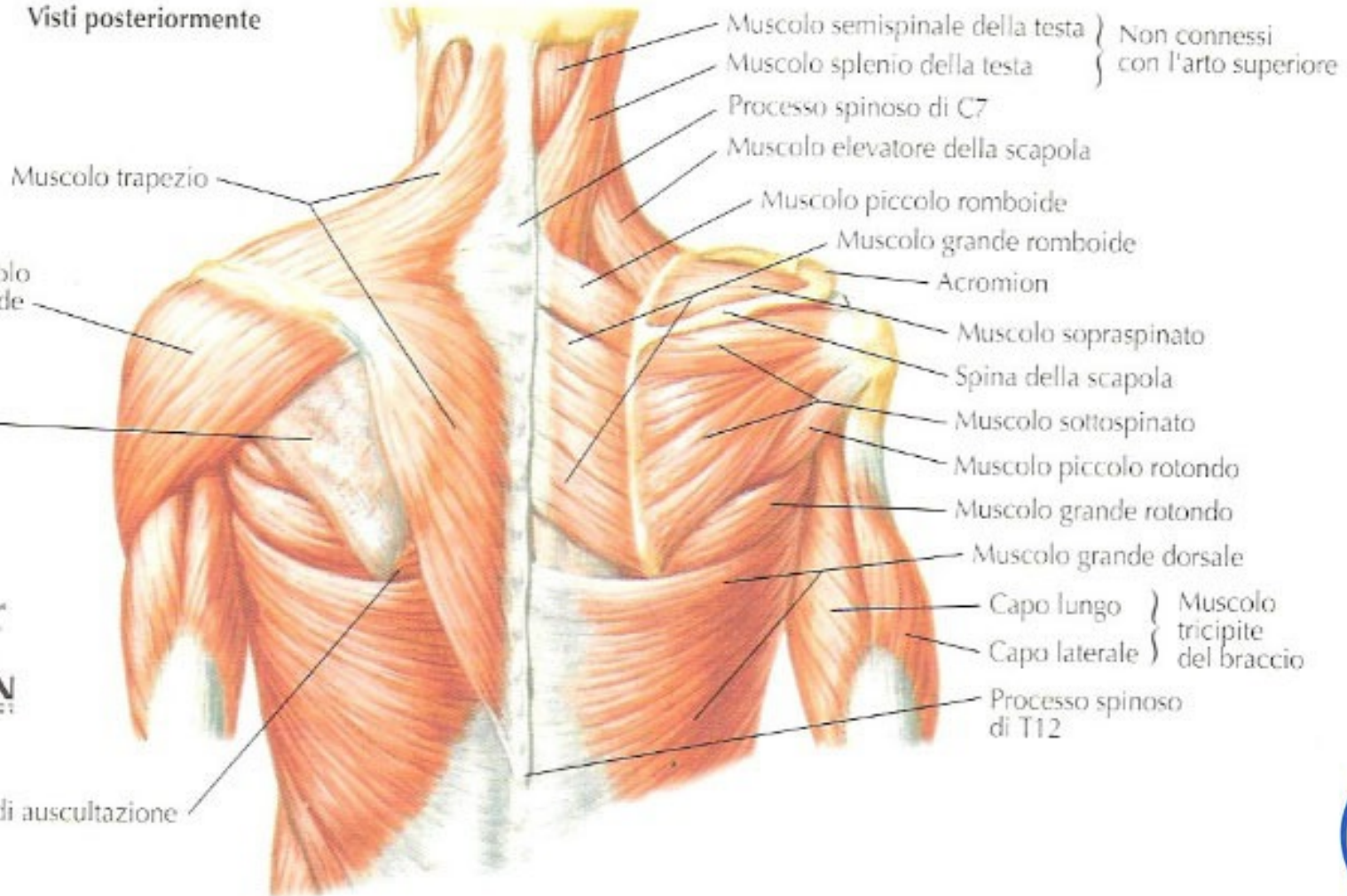
N.B. in più possiamo aggiungere un quinto muscolo:

- Grande rotondo (adduzione, rotazione interna del braccio)



ANATOMIA DELLA SPALLA

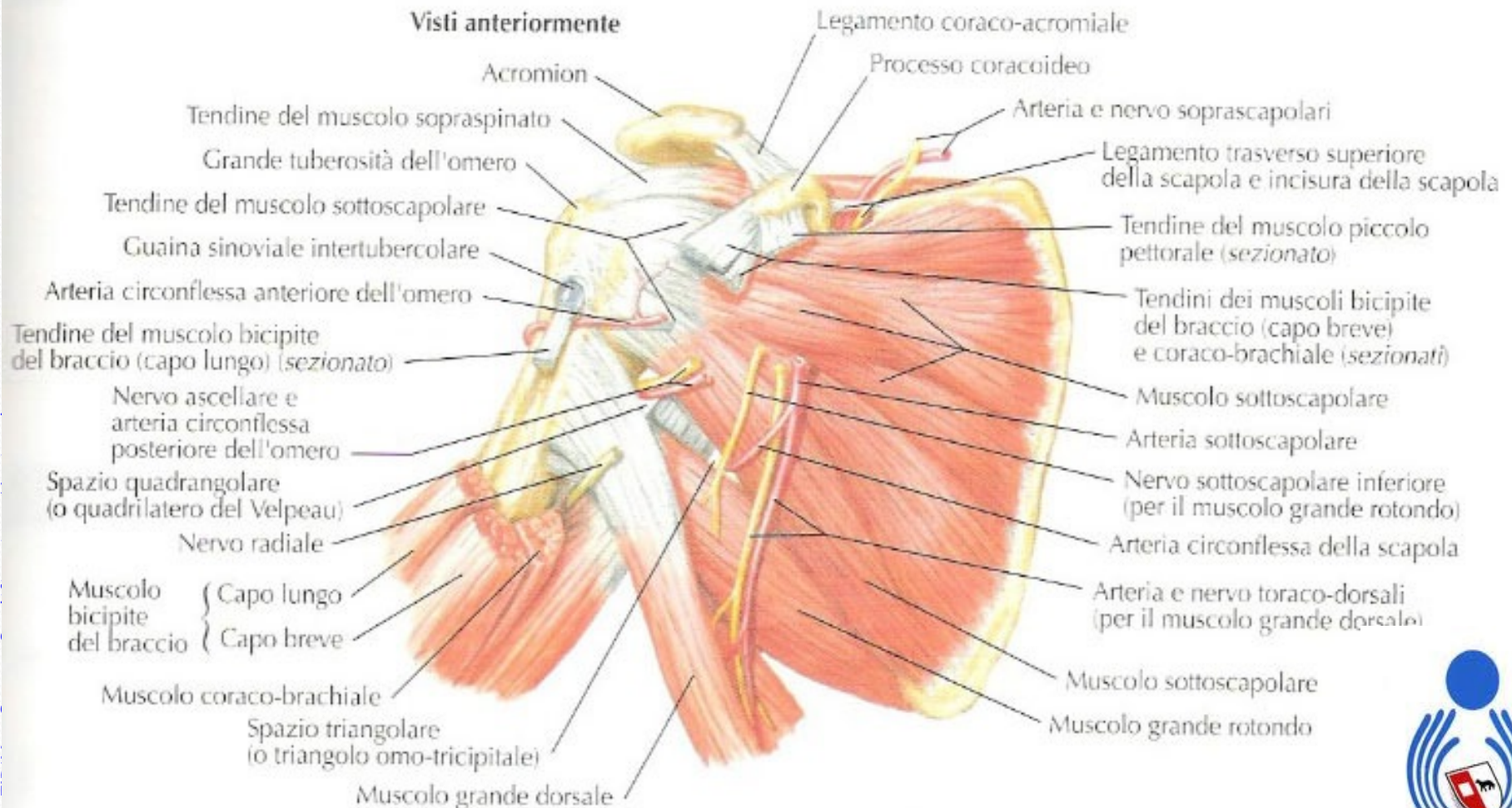
Visti posteriormente



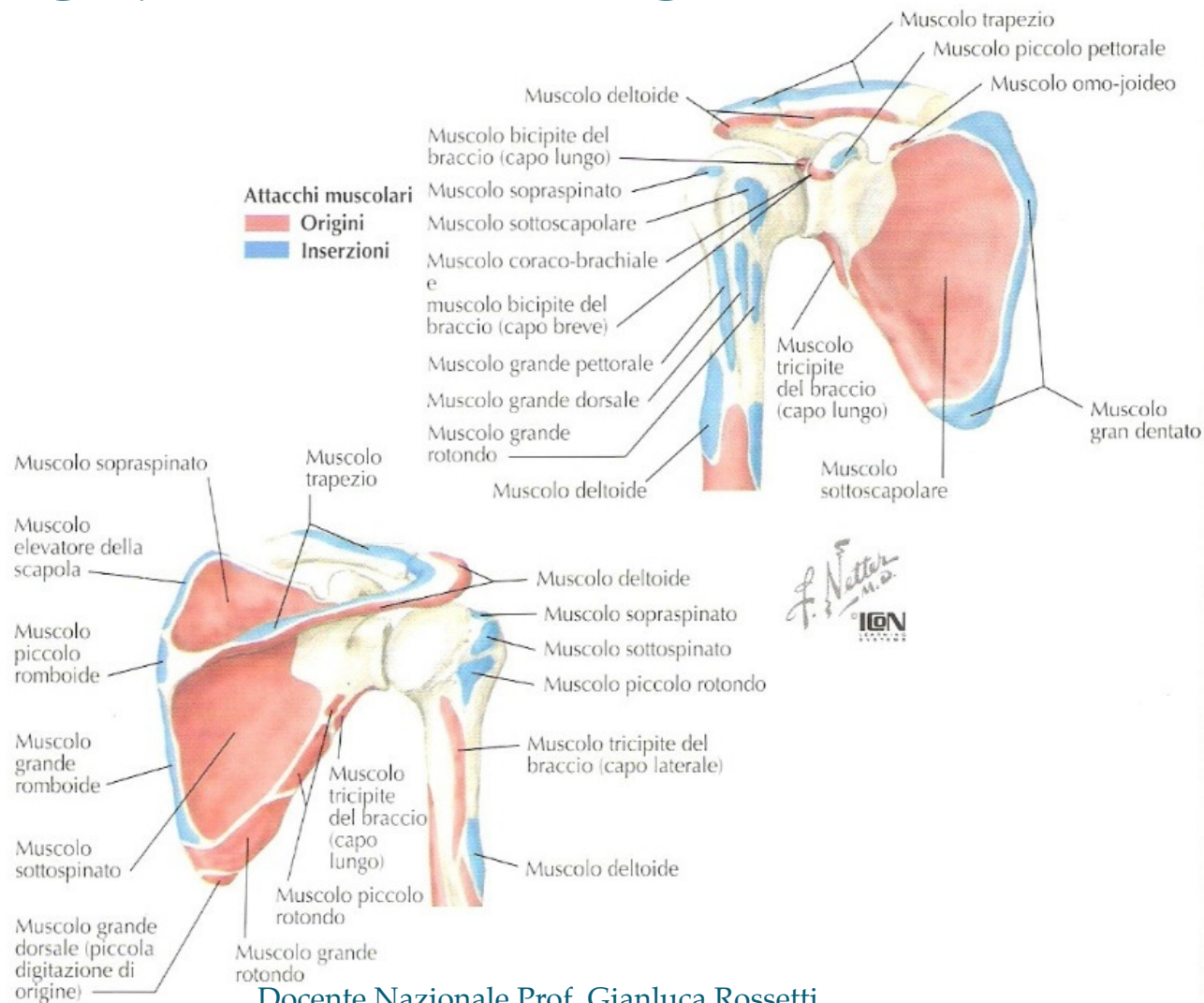
F. Natter
u.d.
IGN
LIVORNO



ANATOMIA DELLA SPALLA



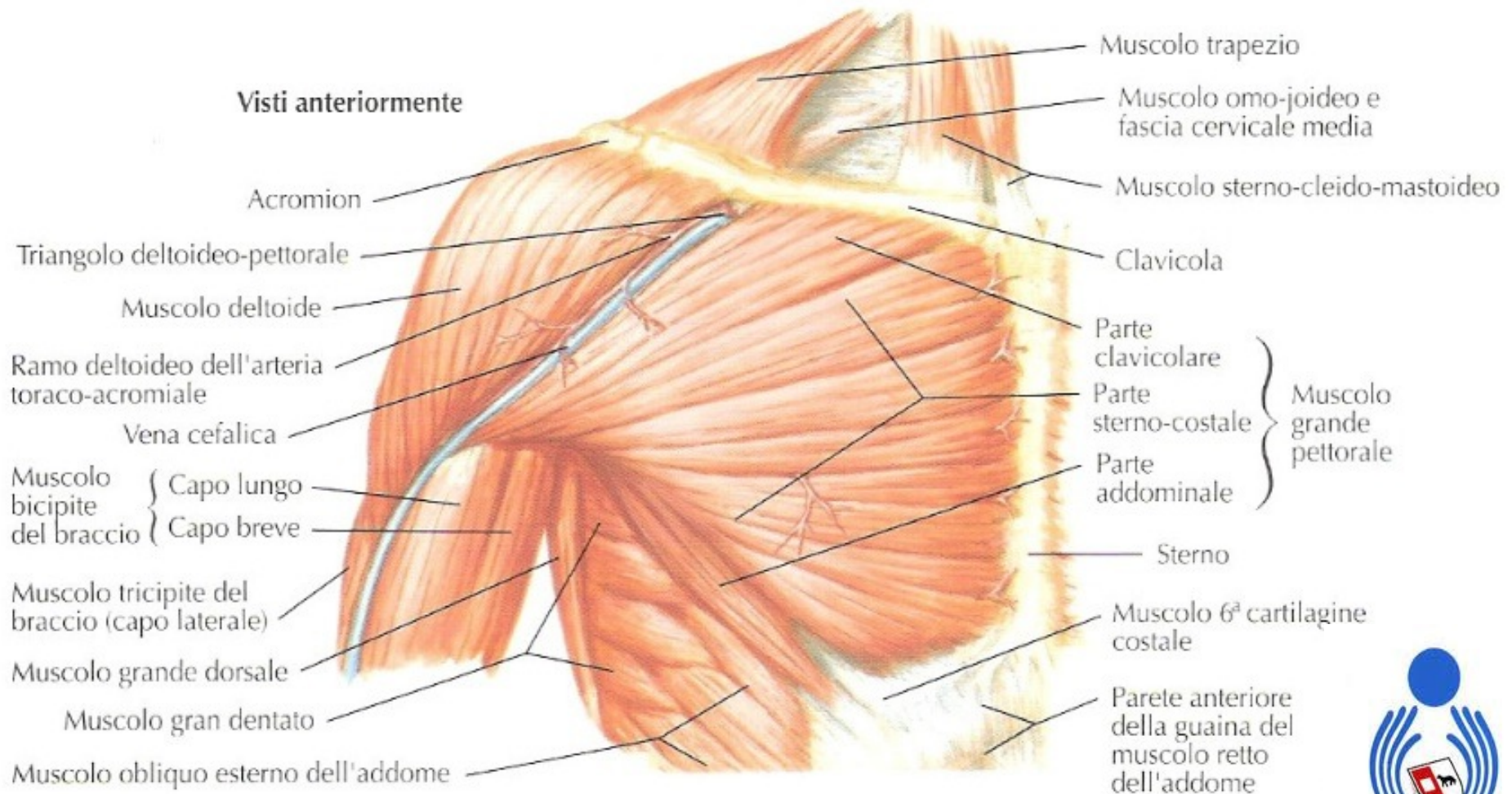
ANATOMIA DELLA SPALLA



Docente Nazionale Prof. Gianluca Rossetti

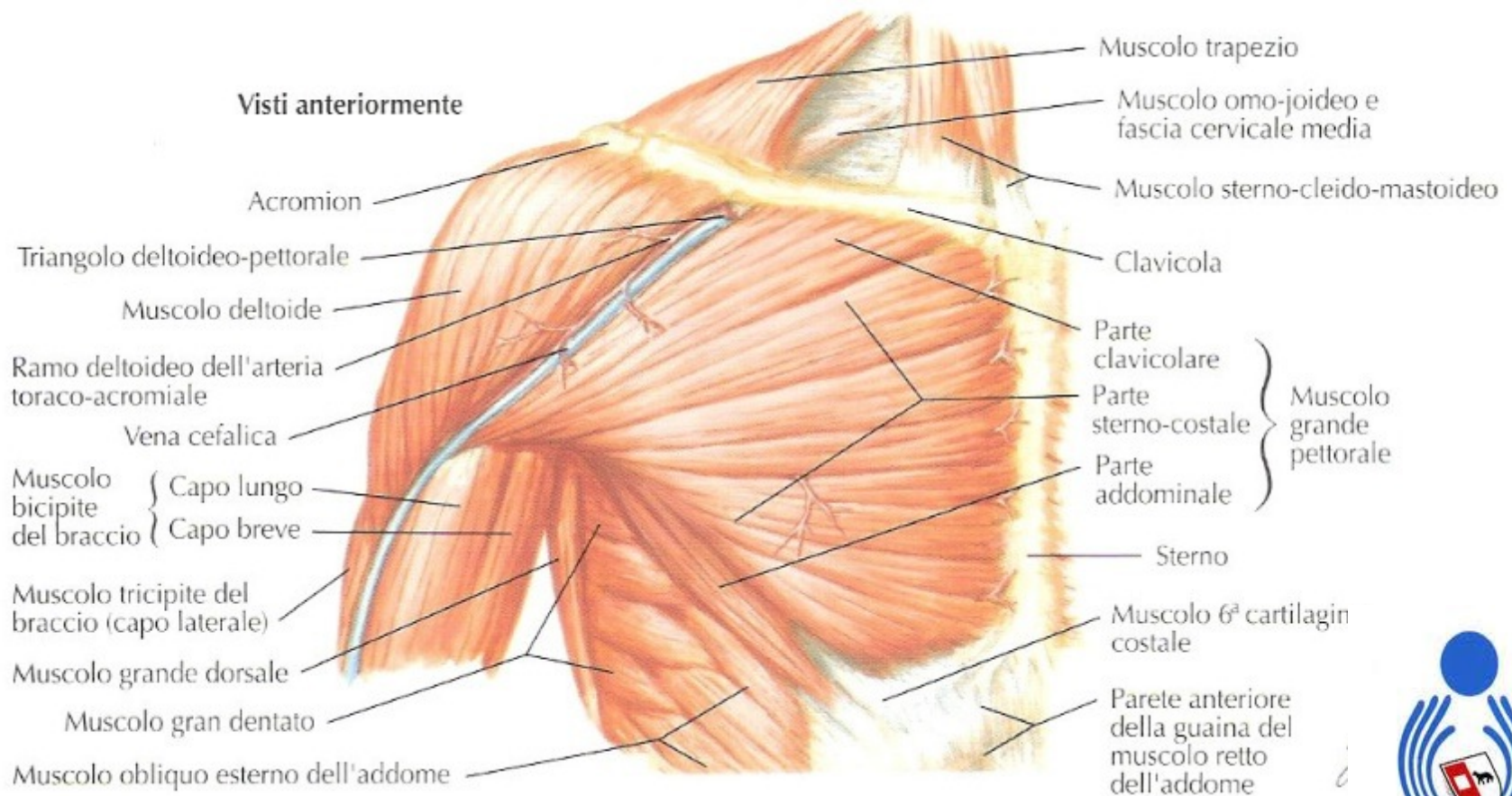


ANATOMIA DELLA SPALLA



ANATOMIA DEL PETTORALE

- Pettorale (adduzione e rotazione interna del braccio)



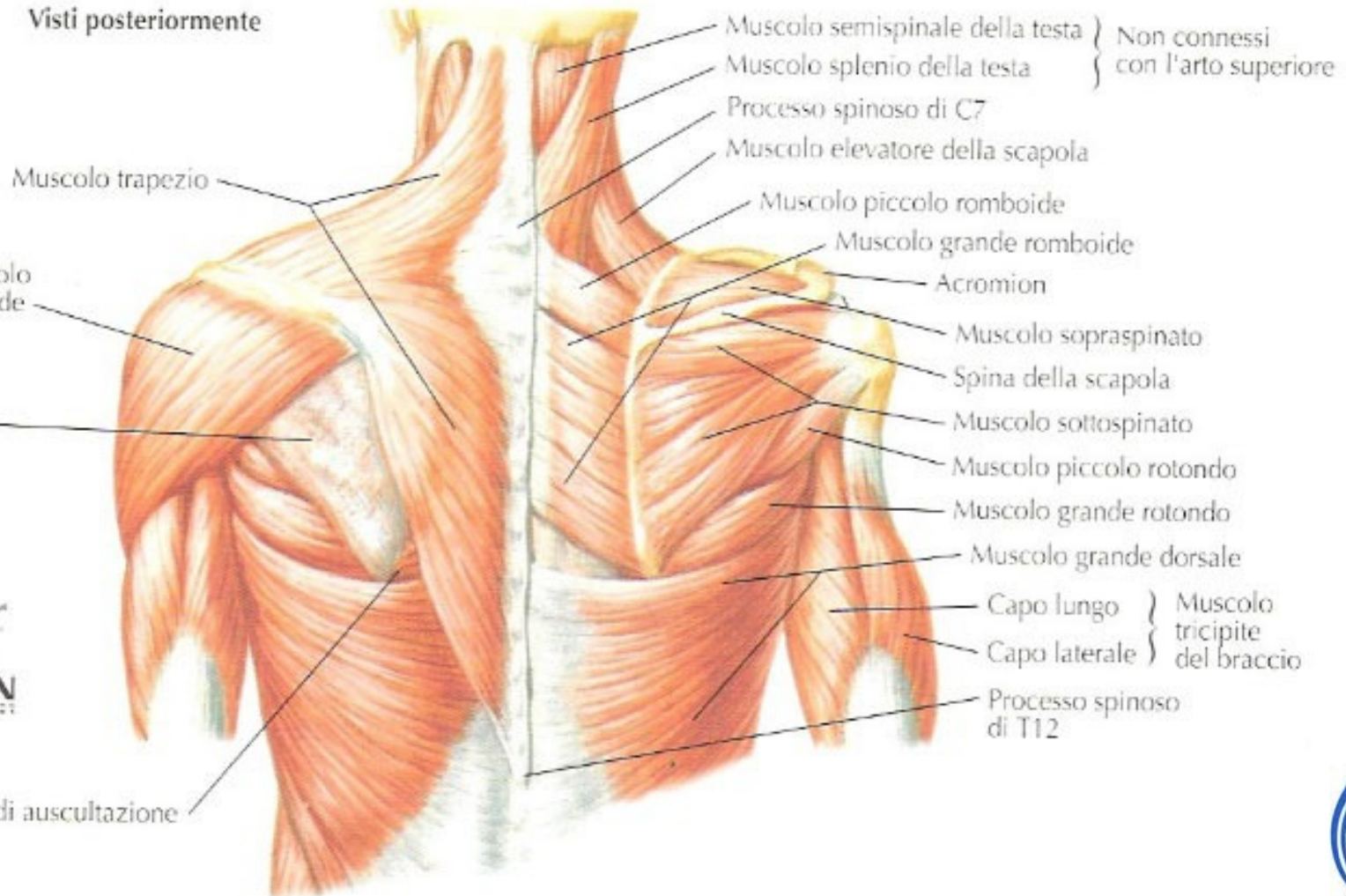
ANATOMIA DELLA SCAPOLA

- Piccolo romboideo (adduzione della scapola)
- Grande romboideo (adduzione della scapola)
- Elevatore della scapola (solleva la scapola)



ANATOMIA DELLA SCAPOLA

Visti posteriormente



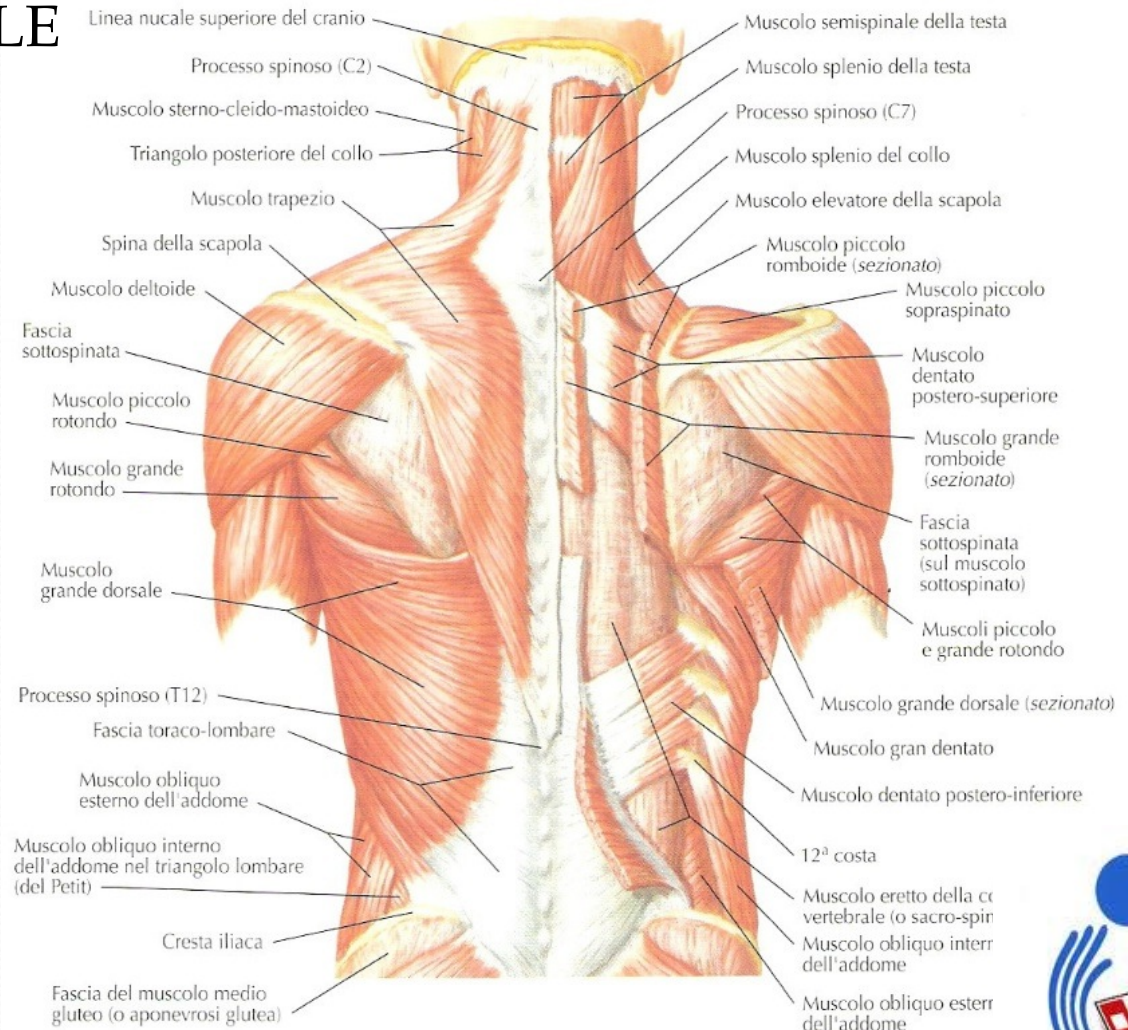
F. Netter
M.D.
IGN
LIVINGS



ANATOMIA DEL DORSALE

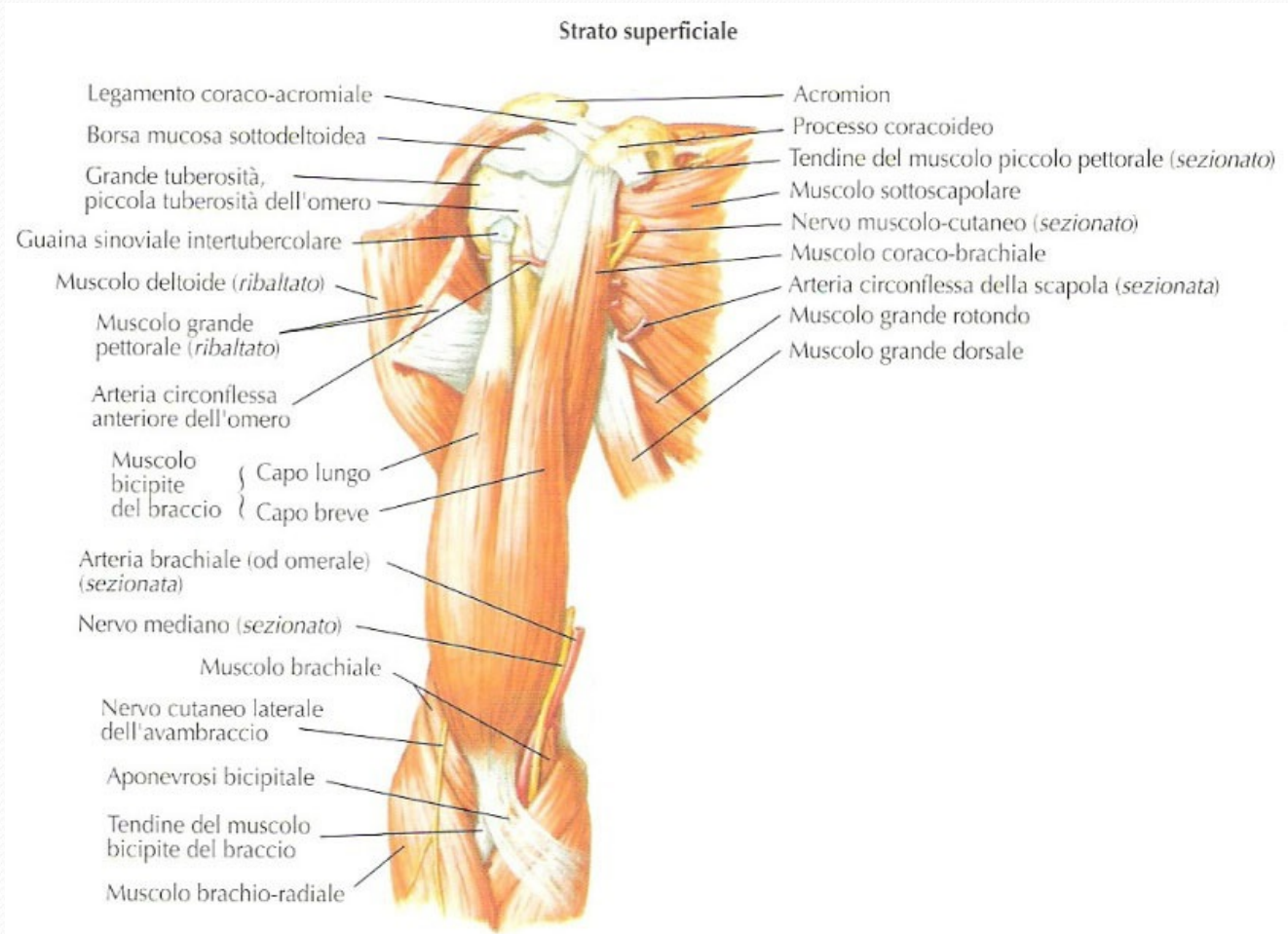
- GRANDE DORSALE

(adduzione,
estensione e
rotazione interna
del braccio)



ANATOMIA DEL BRACCIO

- Bicipite (flette e supina l'avambraccio)

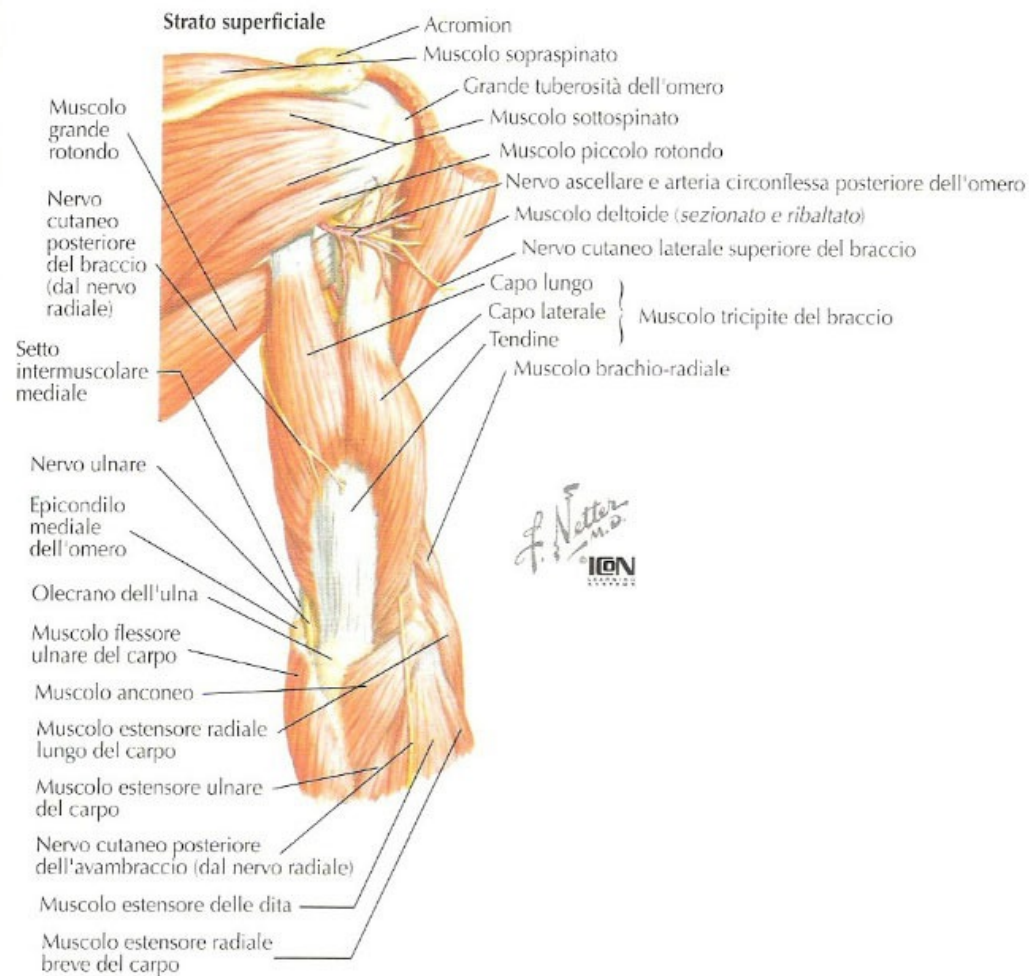


Docente Nazionale Prof. Gianluca Rossetti



ANATOMIA DEL BRACCIO

- Tricipite (estende l'avambraccio)



Docente Nazionale Prof. Gianluca Rossetti



ESERCIZI CON ELASTICI

- 1 - intra - extra rotazione singolo → cuffia dei rotatori → spalliera
- 2 - flessione dell'avambraccio singolo → bicipite → spalliera
- 3 - estensione dell'avambraccio doppio/singolo → tricipite → spalliera
- 4 - estensione dell'avambraccio da dietro singolo → tricipite → mano opposta
- 5 - alzate laterali doppio → deltoide → piedi
- 6 - apertura posteriore doppio → deltoide → spalliera
- 7 - upper doppio → deltoide → spalliera
- 8 - alzate frontali doppio → deltoide → spalliera
- 9 - trazione più supinazione singolo → deltoide → spalliera
- 10 - aperture funzionali d'attacco singolo → deltoide → spalliera



ESERCIZI CON ELASTICI

- 11 – distensioni anteriori → pettorale → spalliera
- 12 – croci → pettorale → spalliera
- 13 - pull-down doppio → dorsale → spalliera
- 14 - pull-down laterale singolo → dorsale → spalliera
- 15 - vertical traction doppio → dorsale → spalliera
- 16 - pulley doppio → dorsale → spalliera
- 17 - flex – est della mano doppio (lavoro specifico x palleg.) → spalliera
- 18 - flessione latero – laterale della mano (lavoro specifico x palleg.) → spalliera
- 19 - intra – extra rotaz. della mano (lavoro specifico x palleg.) → spalliera



LAVORO PROPRIOCETTIVO

- 1 - Ricerca dell'equilibrio in appoggio bi podalico su tavola posizionata in orizzontale
- 2 - Ricerca dell'equilibrio in appoggio bi podalico su tavola posizionata in verticale
- 3 - Ricerca dell'equilibrio in appoggio bi podalico su Tavoletta Rotonda
- 4 - Ricerca dell'equilibrio in appoggio bi podalico su Bosu
- 5 - Ricerca dell'equilibrio in appoggio bi podalico su 2 tavolette differenti
- 6 - Ricerca dell'equilibrio in appoggio mono podalico su tavola posizionata in orizzontale
- 7 - Ricerca dell'equilibrio in appoggio mono podalico su tavola posizionata in verticale
- 8 - Ricerca dell'equilibrio in appoggio mono podalico su Tavoletta Rotonda



LAVORO PROPRIOCETTIVO

- 9 - Ricerca dell'equilibrio in appoggio mono podalico su Torta
- 10 - Ricerca dell'equilibrio in appoggio mono podalico su Bosu
- 11 - Ricerca dell'equilibrio eseguendo degli affondi avanti su Torta
- 12 - Ricerca dell'equilibrio eseguendo degli affondi laterali su Torta
- 13 - Ricerca dell'equilibrio eseguendo un balzo avanti su Torta con tenuta 2''
- 14 - Ricerca dell'equilibrio eseguendo un balzo avanti a piedi pari su Torta con uscita anteriore
- 15 - Ricerca dell'equilibrio in appoggio bi e mono podalico su tavoletta, palleggiando al suolo un pallone con le mani
- 16 - Ricerca dell'equilibrio in appoggio bi e mono podalico su tavoletta eseguendo un palleggio sopra la testa



LAVORO PROPRIOCETTIVO

- 17 - Ricerca dell'equilibrio in appoggio bi e mono podalico su tavoletta palleggiando un pallone contro il muro e riprenderlo
- 18 - Ricerca dell'equilibrio in appoggio bi e mono podalico su tavoletta palleggiando un pallone al compagno
- 19 - Ricerca dell'equilibrio in appoggio bi e mono podalico su tavoletta palleggiando un pallone simultaneamente al compagno
- 20 - Ricerca dell'equilibrio in appoggio bi e mono podalico su tavoletta palleggiando con un compagno
- 21 - Ricerca dell'equilibrio in appoggio bi e mono podalico su torta palleggiando con un compagno piedi a terra
- 22 - propriocettività con azione di disturbo agli arti inferiori
- 23 - propriocettività con azione di disturbo al bacino
- 24 - propriocettività con azione di disturbo agli arti superiori

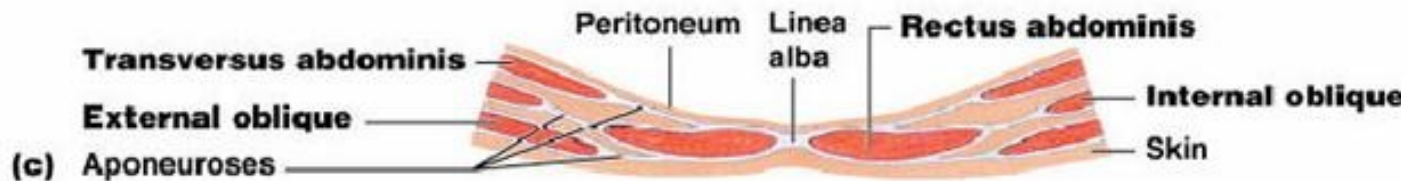
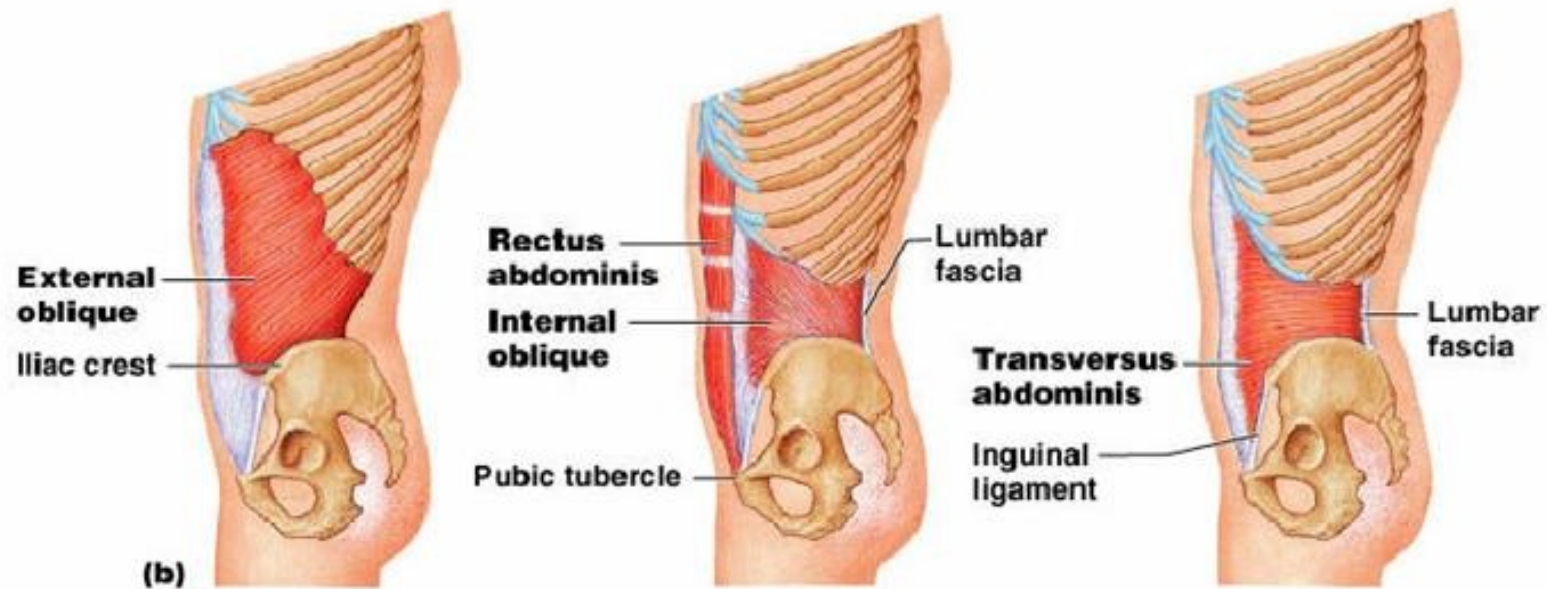


CONCLUSIONI SUL LAVORO PROPRIOCETTIVO

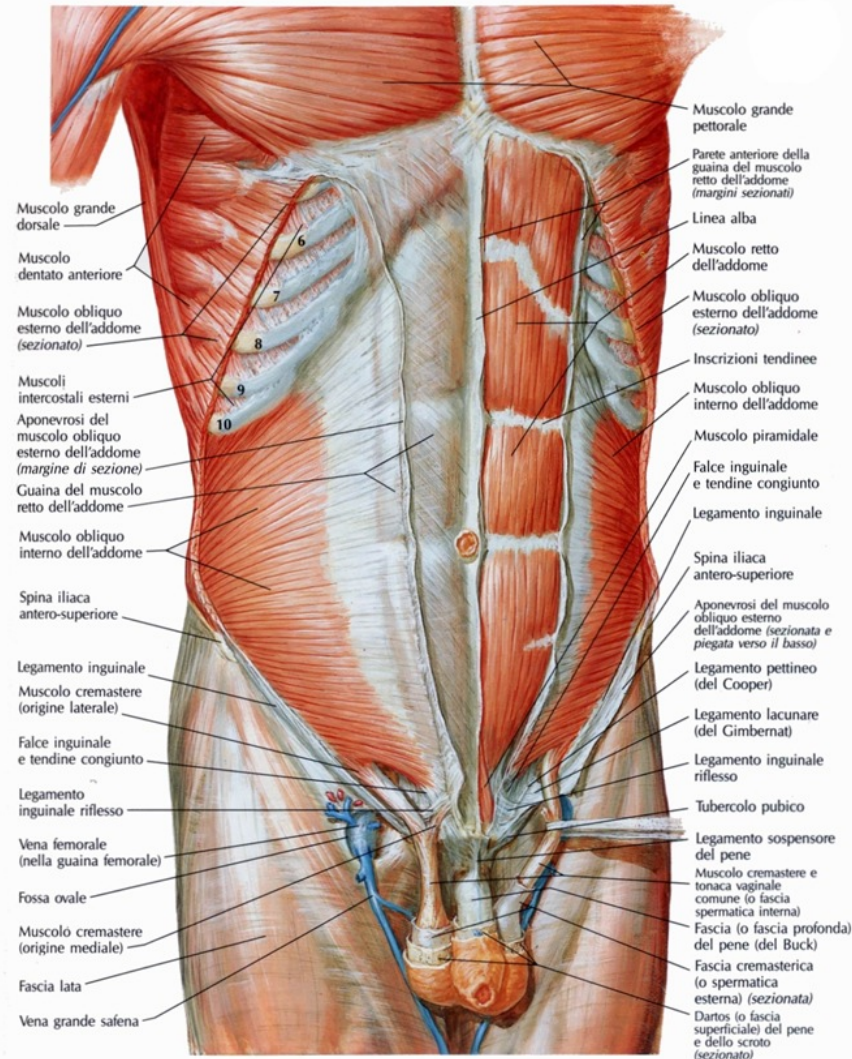
- Questo presume che esercitazioni atte al migliorare le capacità coordinative speciali come l'equilibrio, proposte a giovani atleti in età evolutiva, possono dare un maggior contributo alla crescita tecnica e fisica di ogni singolo sportivo.



ANATOMIA DELL'ADDOME



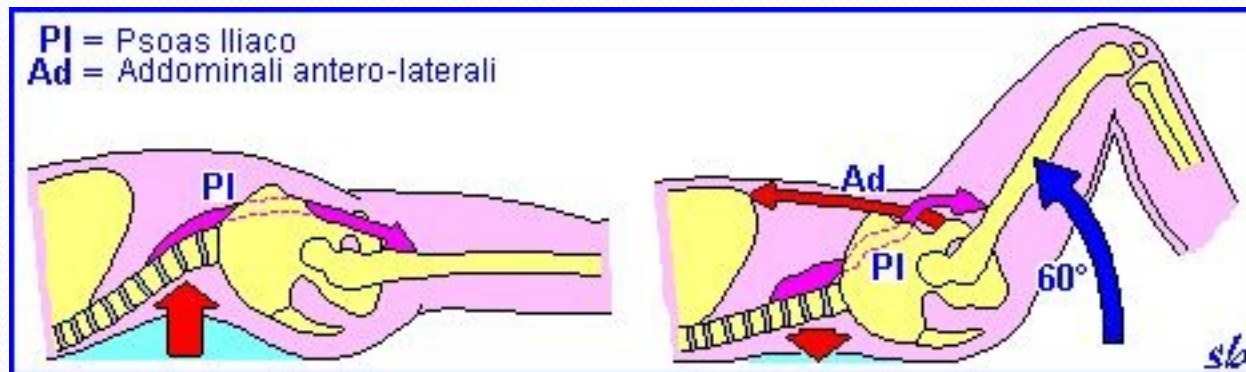
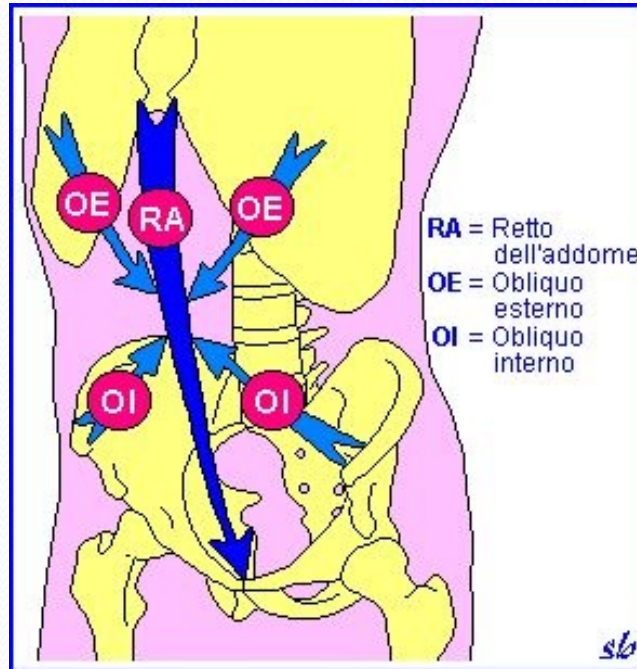
ANATOMIA DELL'ADDOME



Docente Nazionale Prof. Gianluca Rossetti



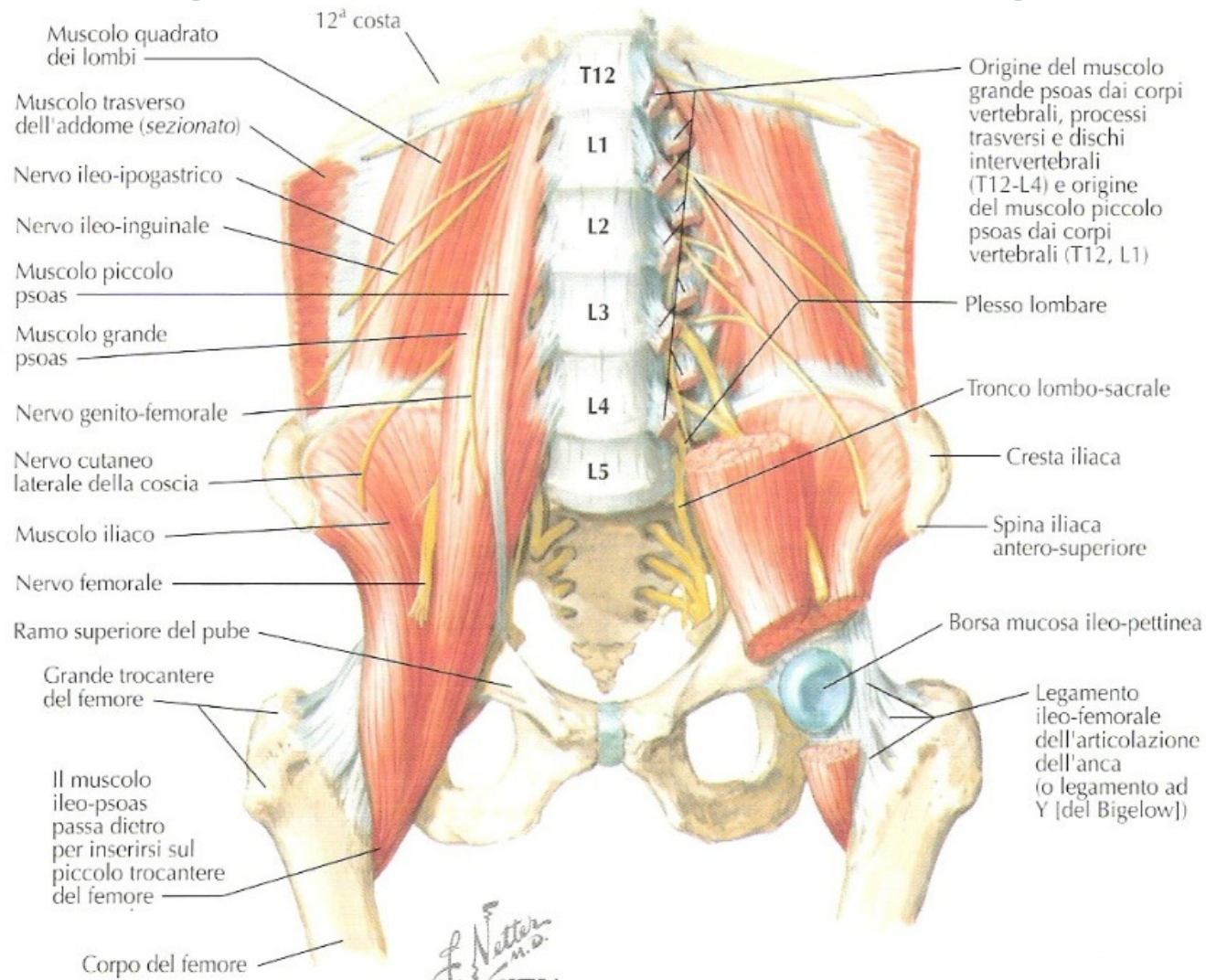
ANATOMIA DELL'ADDOME



Docente Nazionale Prof. Gianluca Rossetti



ANATOMIA DELL'ADDOME

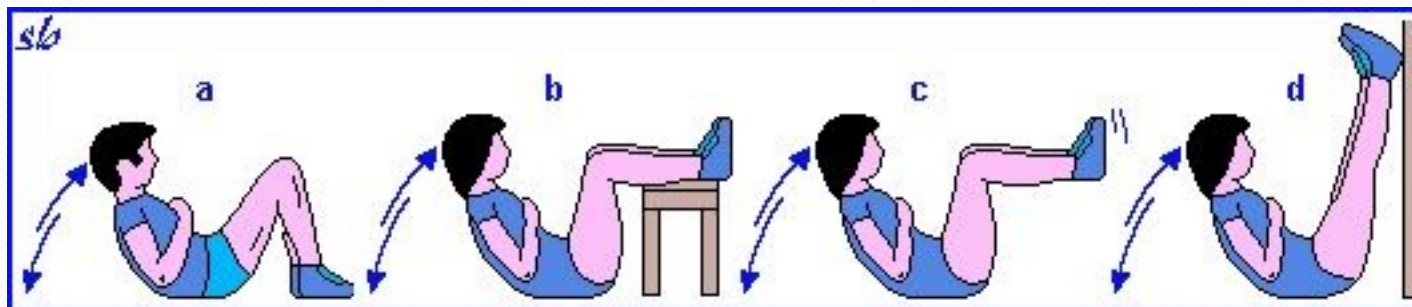


Docente Nazionale Prof. Gianluca Rossetti



ANATOMIA DELL'ADDOME

PI = Psoas Iliaco **Ad** = Addominali antero-laterali
Re = Retto anteriore del Quadricipite femorale
a = Escursione ottimale di intervento dinamico dei muscoli Ad
b = Escursione di intervento dinamico dei muscoli PI e Re e statico di Ad
d = Regione del corpo aderente al suolo



CONCLUSIONI SUGLI ADDOMINALI

- Escursione del movimento (circa 30°)
- Velocità di esecuzione (lenta e controllata)
- Coordinare respirazione con il movimento (espirazione → salire x contrazione addome essendo muscolo espiratorio)
- Posizione del capo/collo x evitare di lavorare in modo errato (guardare punto fisso al soffitto)
- Posizione delle cosce rispetto al busto (inibizione psoas-iliaco)



LINEE GUIDA NELLA PREPARAZIONE FISICA GIOVANILE

- *Le linee guida che sono state seguite sono le seguenti:*
- Lavoro a carico naturale o a carico minimo
- Lavoro in condizioni di sicurezza totale
- Continuità del lavoro nell'arco di tutta la stagione
- Utilizzo della tecnica per strutturare alcuni elementi della preparazione atletica
- Le modalità del lavoro sono riassumibili attraverso alcuni punti fermi:
 - Il lavoro si apre sempre con una fase di riscaldamento e attivazione muscolo-articolare di circa 10'
 - Il lavoro si svolge su circuiti a stazioni eseguiti da coppie di atleti per durata di 30'' ciascuno (mentre uno lavora l'altro recupera)



LINEE GUIDA NELLA PREPARAZIONE FISICA GIOVANILE

- Il lavoro si svolge su 6 stazioni (può impegnare fino a 12 atleti quindi).
- Ogni seduta di preparazione comprende circa 45' dell' allenamento nel periodo di preparazione e circa 30' nel resto dell'anno, tenendo conto che in ogni caso 10/15' vengono sempre utilizzati per il normale riscaldamento e mobilità articolare.
- In ogni caso è un investimento per evitare che a 16/17 anni l'atleta abbia infortuni e dolori muscolo-articolari.



FORZA GENERALE

- Carico naturale o pesi liberi adeguati al numero di ripetizioni richiesto
- 4-6 serie
- 18-20 ripetizioni per i 13-14 anni
- 12-15 ripetizioni per i 15-16 anni
- Modalità di esecuzione lenta e controllata
- Recupero completo, circa 3'



FORZA RAPIDA

- Carico naturale o pesi liberi adeguati al numero di ripetizioni ed al ritmo esecutivo richiesto
- 4-6 serie
- Ripetizioni massime sotto i 6-8 secondi
- Modalità di esecuzione più veloce possibile nella fase concentrica, lenta e controllata nella fase eccentrica
- Recupero completo, circa 3'



ALCUNI EX PER LO SVILUPPO DELLA FORZA PER I GIOVANI

- PIEGATE LATERALI SU TORTA/BOSU CON BLOCCO DELLA PALLA
- DISTENSIONI SULL'AVAMPIEDE PER POLPACCIO
- STEP-UP
- PIEGAMENTI FACILITATI SUGLI ARTI SUPERIORI (IN APPOGGIO AL GINOCCHIO)
- PIEGAMENTI SULLE BRACCIA IN APPOGGIO SU BOSU
- PULL-OVER CON PALLA MEDICA
- AFFONDO CON TORSIONE OPPOSTA



DOMANDE E CONSIDERAZIONI

