

# ATTIVAZIONE e FORZA a carico naturale

Corso 1° Grado e 2° livello giovanile  
Piacenza 10/01/2016

Rel. Carlo Bonfatti – Docente Federale FIPAV

# PRESUPPOSTI E MOTRICITA'

- Materiale umano e risorse
- Stile di vita dei ragazzi
- Obiettivi dell'attivazione e dell'allungamento

# FUNZIONALITA' ED ASPETTI CONDIZIONALI

- Lavoro a terra
- Addome e dorso
- Andature
- Forza a carico naturale
- Palle mediche
- Bilancieri e manubri
- Pesi

# MOBILITA' A TERRA

1. Anche: mobilizzazione del bacino
2. Adduttori
3. Torsioni a terra supine e prone
4. Distensioni ginocchio
5. Addome e dorso (recupero attivo)
6. Parte alta del dorso
7. Esercizi in quadrupedia dinamici.

# MOBILITA' IN PIEDI

1. Caviglie e controllo dei piedi;
2. Ginocchia: propedeutica per lo squat;
3. Mobilizzazione dell'anca (pendolo);
4. Affondi con e senza molleggi
5. Affondi + tronco;
6. Flesso-estensione del tronco;
- 7: Dorso: aperture
- 8: Spalle e collo

# ANDATURE

1. Coordinazione prima delle andature
2. Slanci alternati e salti incrociati, salti e circonduzioni
3. Andature
4. Spinte in quadrupedia e posture in affondo e tenuta
5. Circuiti di motricità specifica: Impulso

# Circuito ad alta sinergia muscolare: manubri e bilanciere

- STEP-UP
- AFFONDI DIAGONALI TIPO A “V”+ IMITATIVO DELLE BRACCIA IN ENTRATA IN RICEZIONE
- SQUAT + IMITATIVO DI SLANCIO DELLE BRACCIA A MURO (instabilità delle spalle)
- AFFONDO LATERALE E ALZATA
- TIRATE AL MENTO
- AFFONDO AVANTI ED ELEVAZIONE

# Circuito ad alta sinergia muscolare: manubri e bilanciere

- SQUAT GIU' PIU' ALZATA FRONTALE
- AFFONDO IN AVANTI CON TORSIONE DEL BUSTO
- SQUAT GIU E LENTO DIETRO
- AFFONDO LATERALE PIU' BICIPITE
- SPINTE DEI PIEDI PIU' PULL OVER
- SQUAT PIU' REMATORE con manubri.



# FORZA a corpo libero

- POLPACCI
- COSCIA - ANCA
- ADDOMINALI
- DORSALI
- ARTI SUPERIORI

# POLPACCI

- Funzione protettiva del ginocchio
- Mantenere il corpo compatto,
  - monopodalico che bipodalico
  - lentamente che in modo dinamico, con le braccia in appoggio.
- ESTENSIONE (isolando la catena si migliora l'estensione)
- Superfici instabili per i propriocettori
  - lavorano qualitativo sulle articolazioni
- Posizione di spinta da posizione di difesa
  - spinta + mobilità articolare delle caviglie + sensibilità e mantenimento della postura.

# COSCE - ANCHE

- Salita e discesa dalla panca:
  - asse di spinta corretto evitando le compensazioni
  - prima ritmo lento poi esecuzione
  - no forza esplosiva ma reclutamento rapido
- Anca:
  - flessori corti + rigidità lombare

# ADDOMINALI E DORSALI

- Addominali:
  - Lavori in sospensione: richiamo alternato delle ginocchia – richiamo delle gambe sopra la testa
  - Lavoro educativo degli arti inferiori sul tronco (richiami alternati delle gambe e torsioni).
- Dorsali:
  - Vanno elasticizzati?
  - Struttura funzionale (dorsali forti - flessori
  - le attività esplosive tendono ad accorciare i muscoli
- Flessioni sulla cavallina;
- Slanci in quadrupedia e lavori indiretti.

# ARTI SUPERIORI

- Tricipiti: spinta al muro con pallone (capolungo del tricipite).
- Piegamenti sulla panca per tricipiti.
- “Il bruco”
- Palla sotto le ginocchia e distensioni delle gambe.
- Piegamenti sui palloni.
- Rotolamenti sul pallone.

# CIRCUITO A.S.M.



# ATTIVAZIONE

