



CERTIFICAZIONE CONTENUTO

SICUREZZA e PERFORMANCE

REGOLAMENTO

POTENZIAMENTO

FUNZIONALE

PREPARAZIONE
RAFFORZAMENTO MUSCOLARE
RISCALDAMENTO

POTENZIAMENTO COMPORTEMENTAL

POSTURA

GIUNTURE

AZIONE REAZIONE

MATERIALE

Metodologia COLLETTIVA
evolutiva nel interno del
gruppo
di cui allenatori, arbitri o
educatori garitiscono
SICUREZZA & EFFICACIA)



POTENZIAMENTO FUNZIONALE

Lavoro preparativo
“potenziamento” del praticante & palestra

ESERCIZI ISOMETRICI

“Meglio farne un pò ma sempre, piuttosto che tanti e mai...”

Obiettivi : Stabilizzazione delle articolazioni
Lavoro lungo e lento per “costruire” i muscoli profondi.
Glutei e addominali contratti / Nessun blocco respiratorio
Postura della schiena / Allineamento (testa, spalle, bacino caviglie)

ESERCIZI EVOLUTI

Gainages ventrale / dorsale / laterali
4 appoggi per terra, poi 3, poi 2
appoggi stabili & instabili

N.B. lavoro possibile con la macchina

BACINO

Zona di collegamento / Addominali e dorsali

STABILIZZAZIONE

Lavoro dei membri inferiori in flessione

ELASTICITA' ARTICOLARE

Anche / Ginocchia / Caviglie
Lavoro degli estensori (glutei, lombari, ...)

RACHIDE

Movimenti lenti – Lavoro senza carico poi con carico (possibilità di usare atrezzi specifici)
movimenti lenti

PROPRIOCETTIVITA'

In fisiologia la PROPRIOCETTIVITA' disegna l'insieme dei ricettivi, vie e centri nervosi, impegnati nella percezione della posizione relativa delle parti del corpo correlate i rapporto con le altre. désigne

Le informarzioni propriocettive, che codificano minuziosamente la posizione relativa dei differenti segmenti corporali, nascono dei molteplicii captatori situati nei muscoli, tendini, legamenti articolari e anche nella pelle.

*Esse raggiungono il cervello grazie a delle procedure interne coscienti E incoscienti.,
(➔lavoro con gli occhi chiusi, ... anche se... !!!)*



POSIZIONE e POSTURE

- Sguardo sull "l'obiettivo"

Lingua nel palato

- Testa in estensione (mento alzato) nell'asse

Occhi aperti

- Low Body position (" in giù")

Flessione delle gambe

- Schiena piatta

- Spalle allineate alle anche

- Piedi paralleli e allineati alle spalle

- "La potenza è nelle gambe"

Dita dei piedi cramponati al suolo

- Stabilità sotto difficoltà / Sforzo



LEGATURE

2 tipi di legature : con i COMPAGNI
con gli AVVERSARI (di fronte per i piloni)

METODOLOGIA COLLETTIVA "SACRALIZZATA"

Proposta & messa in pratica

Evoluzione

Miglioramento

AZIONE / REAZIONE

Lavoro in situazione