



Ministero dello Sport

ministerodellosport@aiaportogruaro.it

Referente atletico: Marco Milani

Vice Referenti atletici – responsabili AE C11: Paolo Pinos e Riccardo Tesolin

Vice Referente atletico – responsabile AA – AE C5: Mauro Turchetto



ISTRUZIONI PER UN CORRETTO RISCALDAMENTO

Di seguito sono riportate le indicazioni ed i suggerimenti per la corretta effettuazione del riscaldamento pre-allenamento e pre-gara. Si consiglia di seguire il più possibile la traccia proposta, specialmente per quanto riguarda le tempistiche: gli esercizi riportati sono quelli "standard", effettuati con maggiore frequenza al polo di allenamento. Qualsiasi idea di nuovi esercizi è calorosamente accettata.

Per qualsiasi dubbio e/o richiesta, si possono contattare:

- o Marco Milani, telefono 347 1293935, mail marco.milani1985@gaill.com;
- o Paolo Pinos, telefono 333 2706868, mail paolopinos46@gmail.com;
- o Mauro Turchetto, telefono 339 3670406, mail turchetto.mauro@gmail.com;
- o Riccardo Tesolin, telefono 340 6401484, mail riccardo.tesolin@hotmail.it.

1. RISCALDAMENTO PRE-ALLENAMENTO

Il riscaldamento pre-allenamento deve avere la durata minima di '10, e massima di '15. Ovviamente, durante la stagione invernale è preferibile avvicinarsi ai '15. Si inizia con '3-'4 di andatura blanda, per risvegliare la muscolatura, magari facendo dei movimenti di scioglimento per gli arti superiori e inferiori. Si continua con degli esercizi di mobilità (tra uno e l'altro attendere almeno "30"), partendo dalla parte superiore del corpo (braccia, busto, schiena), scendendo man mano verso il basso (bacino, gambe). Verso la fine, si possono fare, eventualmente, delle serie di andature (skip basso/medio/alto, calciata dietro), seguite da un piccolo allungo. Seguono la fase di stretching e facoltativi pre-atletici ed esercizi di prevenzione infortuni.

Ecco le istruzioni, facendo attenzione a rispettare i '10-'15 totali e i "30 tra un esercizio e l'altro:

- '3-'4 andatura blanda (con esercizi di scioglimento per la muscolatura);
- 1 esercizio per il braccio dx, 1 per il sx, 2/3 esercizi per entrambe le braccia assieme;
- andature in laterale, con l'uso delle braccia, e retro;
- scivolamento laterale in avanti e in retro;
- andatura incrociata;
- 1 esercizio per la schiena (es. "funghi");
- "aperture";
- "chiusure";
- esercizi di slancio delle gambe (es. toccare il piede dx con la mano sx e viceversa);
- eventuali andature (vedi sopra).

2. RISCALDAMENTO PRE-PARTITA

Il riscaldamento pre-partita deve essere effettuato sulla falsa riga di quello pre-allenamento, con alcune regole aggiuntive e/o eccezioni rispetto a quest'ultimo. In primo luogo, il riscaldamento pre-gara deve durare, in tutto, 15 minuti. È necessario pertanto organizzare al meglio il tempo disponibile, poiché, da disposizione dell'Organo Tecnico, il riscaldamento deve cominciare '30 prima della gara, e finire '15 prima del fischio d'inizio.

Esempio: gara alle ore 14:30:

1. ore 14:00: inizio del riscaldamento;
2. ore 14:07: inizio stretching;
3. ore 14:11: inizio andature;
4. ore 14:15: rientro negli spogliatoi.

La fase di riscaldamento, quindi, deve essere intensificata per il minor tempo a disposizione, ma effettuando ugualmente gli esercizi sopra descritti. Per quanto riguarda lo stretching, non vi sono variazioni rispetto a quello pre-allenamento.

Le andature, obbligatorie, da farsi dopo lo stretching, prevedono dai 3 ai 5 allunghi preceduti da un pre-atletico (si consiglia, se si effettuano 3 andature, in ordine, skip basso, skip alto, calciata dietro).

3. STRETCHING

Lo stretching è una parte fondamentale ed imprescindibile del riscaldamento. Gli esercizi possono essere i più differenti, e, anche, qui, qualsiasi nuova proposta è ben accetta. Gli esercizi “base” sono quelli usualmente eseguiti al polo. Di seguito si riportano gli esercizi consigliati dal Referente atletico regionale Gregorio Mason.



**Gianni Bizzotto
Gregorio Mason**

**Comitato Regionale
Veneto**

STRETCHING

METODICHE PER IL MIGLIORAMENTO DELL'ESTENSIBILITA' MUSCOLARE



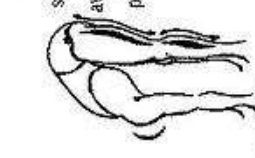
1 Flessione laterale del capo la mano corrispondente al lato della flessione va in presa palmare sulla zona temporale; avvicinare il capo alla spalla; avvertire la tensione nella zona laterale del collo.



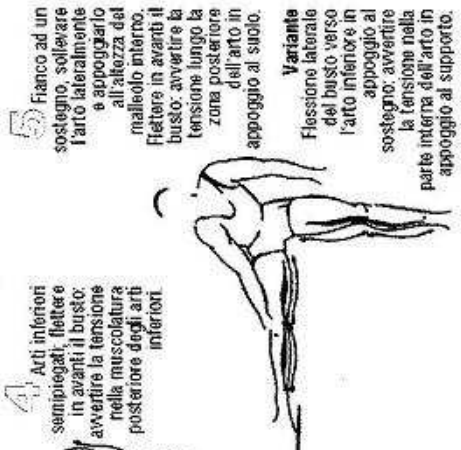
2 Arto inferiore e piegato in avanti; piede perpendicolare al ginocchio; l'altro arto inferiore in estensione dietro; busto eretto; avvertire la tensione nella parte anteriore del bacino, nei muscoli ileo-psoas e nel quadricipite femorale.



3 Arti superiori flessi dietro la nuca, un gomito in alto e uno in basso; si afferrano le mani avvertire la tensione nei distretti muscolari interessanti l'articolazione scapolo-omale.



4 Arti inferiori semipiegati; flettere e in avanti il busto; avvertire la tensione nella muscolatura posteriore degli arti inferiori.

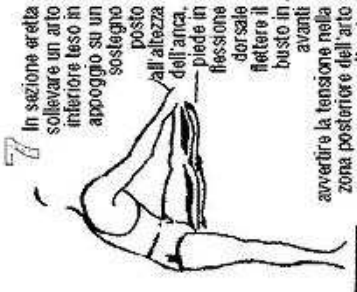


5 Fianco ad un sostegno; sollevare l'arto lateralmente e appoggiarlo all'altezza del malleolo interno; flettere in avanti il busto; avvertire la tensione lungo la zona posteriore dell'arto in appoggio al suolo.

Variante
Flessione laterale del busto verso l'arto inferiore in sostegno; avvertire la tensione nella parte interna dell'arto in appoggio al supporto.



6 Fronte alla parete una mano in appoggio alla ricerca del maggiore equilibrio; flettere dietro un arto inferiore; impugnare la caviglia con la mano omolaterale e avvicinare il tallone al gluteo corrispondente; avvertire la tensione nella zona tibiale anteriore e nel quadricipite femorale.



7 In stazione eretta sollevare un arto inferiore teso in appoggio su un sostegno posto all'altezza dell'anca; piede in flessione dorsale; flettere il busto in avanti; avvertire la tensione nella zona posteriore dell'arto sollevato.



8 In stazione eretta, busto flesso in avanti; portare un arto inferiore teso in avanti con il piede in flessione dorsale o l'altro arto semipiegato dietro; avvertire la tensione lungo la fascia posteriore dell'arto teso in avanti.



9 In ginocchio, estendere lateralmente un arto inferiore con il piede in flessione dorsale; flettere il busto verso la gamba tesa fuori estendendo in dentro-alto il braccio corrispondente alla gamba in appoggio sul ginocchio. La mano opposta viene mantenuta in appoggio sulla gamba tesa fuori avvertire la tensione nella muscolatura laterale del busto dell'arto superiore e negli adduttori dell'arto inferiore in estensione.



11 Seduto piegare gli arti inferiori portando le ginocchia in fuori; impugnare le caviglie con la pianta dei piedi a contatto; i gomiti spingono le ginocchia fuori-basso; avvertire la tensione nella parte interna delle cosce e della muscolatura covo-femorale.



12 Seduto, una gamba tesa con il piede in flessione dorsale l'altro arto piegato in fuori con la pianta del piede a contatto dell'interno della coscia dell'arto teso flettere il busto in avanti impugnando con entrambe le mani la caviglia dell'arto inferiore teso; avvertire la tensione nella muscolatura posteriore del dorso e dell'arto inferiore in estensione.



14 Decubito supino, mani dietro la nuca; flettere in avanti il capo e il tratto cervicale della colonna vertebrale; avvertire la tensione nelle zone cervicale e dorsale.



13 Seduto, arti inferiori tesi impugnando le estremità di un asciugamano che passa sotto la pianta dei piedi; inclinare il busto in avanti (senza curvare il tratto dorsale); avvertire la tensione nella parte posteriore degli arti inferiori tesi.



15 Decubito supino, estendere in alto gli arti inferiori tesi e divaricati con i piedi in flessione dorsale in appoggio alla parete; avvertire la tensione nella parte interna degli arti inferiori dal malleolo interno fino all'inguine.



16 Decubito supino arti inferiori piegati piedi a contatto ruotare in fuori le ginocchia; talloni vicini al gluteo; avvertire la tensione nella parte interna delle cosce (muscoli adduttori).



17 Esercizio di defaticamento. Decubito supino, flettere un arto inferiore al petto con l'aiuto delle mani; avvertire la tensione nella parte posteriore della coscia, al gluteo e al tratto lombo-sacrale.

18 Esercizio posturale. Decubito supino, arti inferiori tesi, piedi in estensione dorsale; arti superiori tesi in alto (sul prolungamento delle spalle), il mento retratto verso lo sterno, bacino retroverso; mantenendo una respirazione lenta e profonda con espirazioni prolungate, ricercare il più possibile il contatto del busto a terra.



4. ESERCIZI PER LA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI

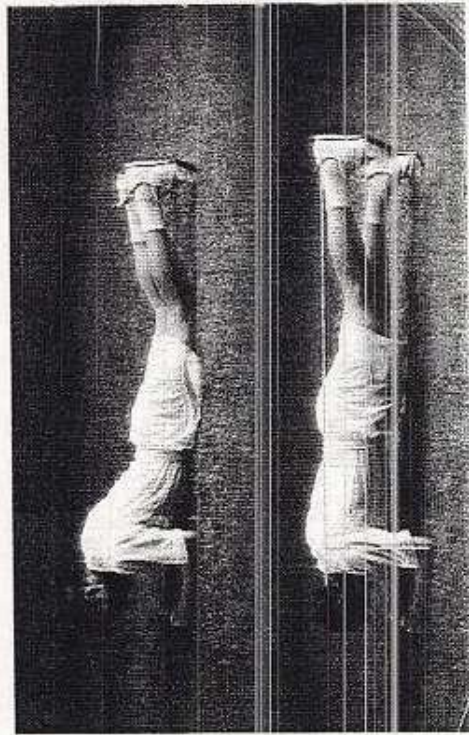
Questi esercizi sono importanti specialmente nella fase estiva di preparazione: vanno ripetuti possibilmente ad ogni seduta e richiamati poi lungo tutto il corso dell'anno. Come già detto in precedenza, vanno eseguiti dopo la fase di riscaldamento. Importante: debbono essere svolti con la massima attenzione e coerentemente con le istruzioni impartite dal Referente, per evitare pericolose conseguenze. Ecco i più importanti esercizi con le relative istruzioni.

Introduzione

- Prima di iniziare questo programma per la prevenzione degli infortuni, effettua un riscaldamento consistente in 10' corsa al 60-70% della tua FCmax (2-3 scala Borg) seguiti da alcuni esercizi per la mobilità articolare (5').
- La prima volta effettua solo una passata (ogni esercizio una sola volta). Successivamente quando pronto, effettua la routine in circuito effettuando 2-3 passate per seduta di allenamento.
- Effettua questo protocollo 2-3 volte alla settimana nel corso del periodo preparatorio.

Prevenzione Infortuni

Esercizio 1: La Panchina



Obiettivo: migliorare la forza e la capacità di stabilizzazione dei muscoli pelvici.

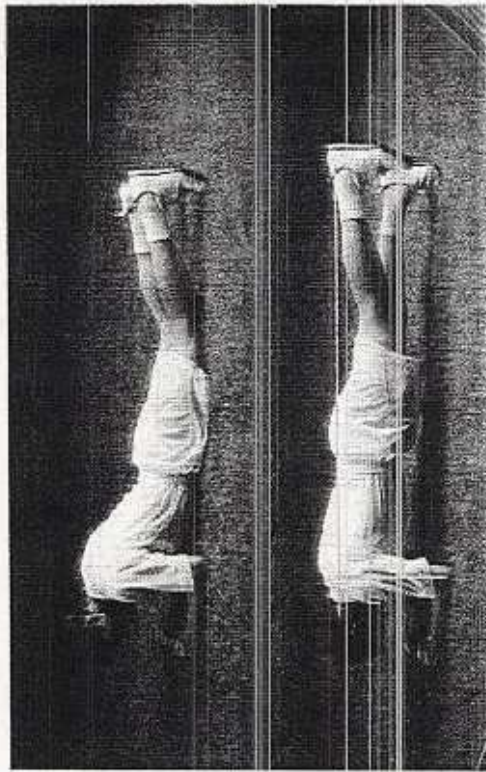
Azione: Da proni in appoggio sugli avambracci e con piedi verticali in appoggio;

- Sollevare la pancia, le anche e le ginocchia di modo che venga a formarsi una linea retta, a partire dalle spalle ai talloni, parallela al suolo. I gomiti devono essere immediatamente al di sotto delle spalle;
- Contrarre i muscoli dell'addome e i muscoli glutei; Portare le scapole verso la zona mediana del corpo (vicino spina dorsale) di modo che queste siano in linea con la schiena;
- Sollevare una gamba alcuni centimetri dal suolo e mantenere la posizione per 15 secondi;
- Ritornare nella posizione iniziale ripetendo l'esercizio con l'altra gamba.
- Effettuare l'esercizio 1-2 volte per ciascuna gamba.

Prevenzione Infortuni

Esercizio 1: La Panchina

Obiettivo: migliorare la forza e la capacità di stabilizzazione dei muscoli pelvici.



Importante:

- ☐ La testa, le spalle, la schiena e le pelvi devono essere in linea.
- ☐ I gomiti devono essere direttamente sotto le spalle.
- ☐ Non flettere la nuca.
- ☐ Tenere la zona pelvica (addominale) sempre sollevata dal suolo.
- ☐ Quando si solleva l'arto le anche devono rimanere in linea.
- ☐ Quando si solleva l'arto le anche non devono abbassarsi dal lato omologo.

Prevenzione Infortuni

Esercizio 2: Panchina Laterale



Obiettivo: migliorare la forza dei muscoli addominali laterali e la capacità di stabilizzazione dei muscoli pelvici.

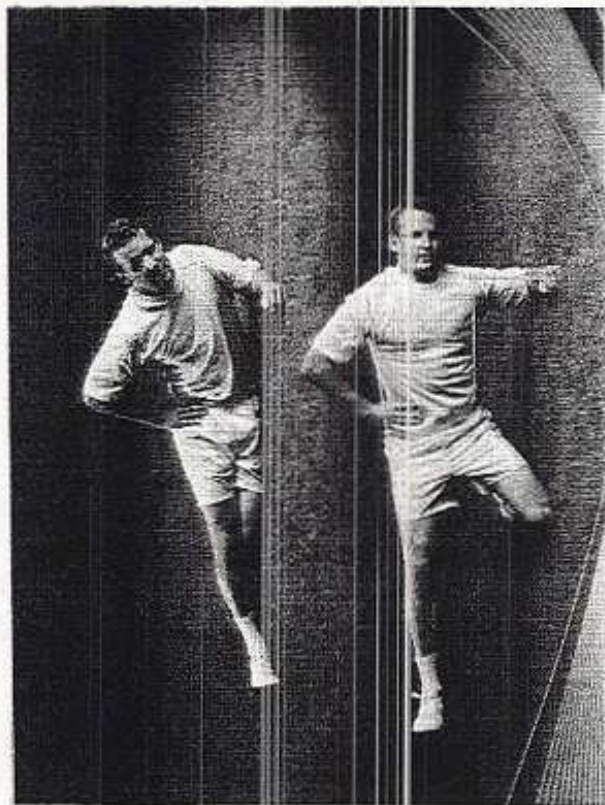
Azione: Su un fianco al suolo, sostenere la parte superiore del corpo con un braccio mantenendo il gomito sotto la spalla e l'avambraccio in appoggio;

- Mantenere il ginocchio della gamba al suolo flessa a 90°. Visto dall'alto l'esercizio dovrebbe mostrare le spalle, il gomito, le anche e entrambe le ginocchia allineate;
- Sollevare la gamba superiore e le anche sino a renderle parallele al suolo ed in linea con le spalle;
- Mantenere la posizione per 15 secondi ;
- Ritornare nella posizione iniziale ripetendo l'esercizio dall'altro lato;
- Effettuare l'esercizio 2 volte per fianco.

Prevenzione Infortuni

Esercizio 2: Panchina Laterale

Obiettivo: migliorare la forza dei muscoli addominali laterali e la capacità di stabilizzazione dei muscoli pelvici.

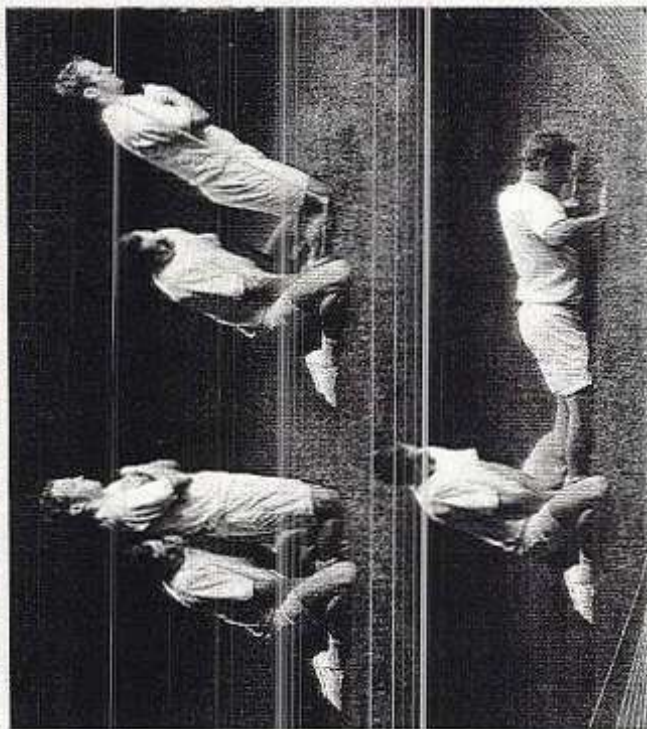


Importante:

- ☐ Vista di fronte la parte superiore delle spalle, le anche e la gamba superiore sono sulla stessa linea.
- ☐ Il gomito deve essere direttamente sotto la spalla.
- ☐ Visto dall'alto l'esercizio dovrebbe mostrare le spalle, il gomito, le anche e entrambe le ginocchia allineate.
- ☐ Mantenere la testa parallela ai fianchi.
- ☐ Mantenere le anche sollevate.
- ☐ Non ruotare spalle, anche, pelvi o gambe avanti o indietro.

Prevenzione Infortuni

Esercizio 3: Hamstrings



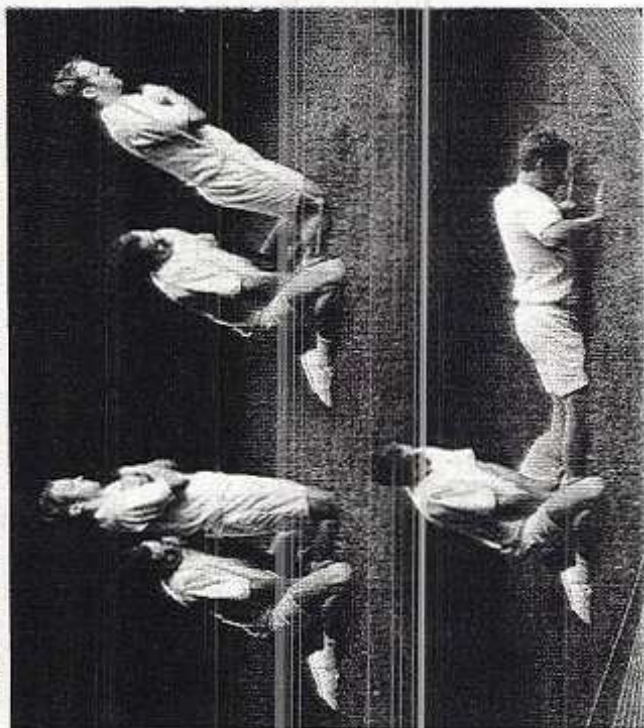
Obiettivo: migliorare la forza funzionale dei muscoli flessori del ginocchio.

Azione: In ginocchio con la parte superiore del corpo estesa. Ginocchia e gambe divaricate alla larghezza delle anche. Braccia incrociate avanti. Caviglie tenute saldamente da un compagno con entrambe le mani.

- Mantenendo il corpo in linea con le anche inclinarsi in avanti lentamente. Mantenere la posizione il più possibile. Quando questo non è più possibile andare in appoggio al suolo con l'aiuto delle mani;
- Ripetere 5 volte.

Prevenzione Infortuni

Esercizio 3: Hamstrings



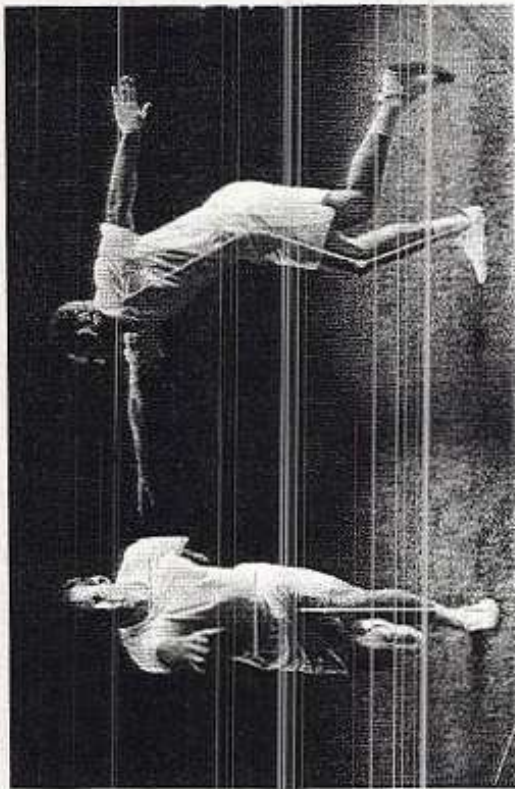
Obiettivo: migliorare la forza funzionale dei muscoli flessori del ginocchio.

Importante:

- ☐ Il partner deve saldamente tenere le caviglie al suolo.
- ☐ La parte superiore del corpo, le anche e le cosce devono essere estese ed il linea tra la loro.
- ☐ Non flettere all'indietro la nuca.
- ☐ Effettuare l'esercizio lentamente le prime volte ma una volta dominato l'esercizio aumentarne la velocità di esecuzione.

Prevenzione Infortuni

Esercizio 4: Sci Fondo



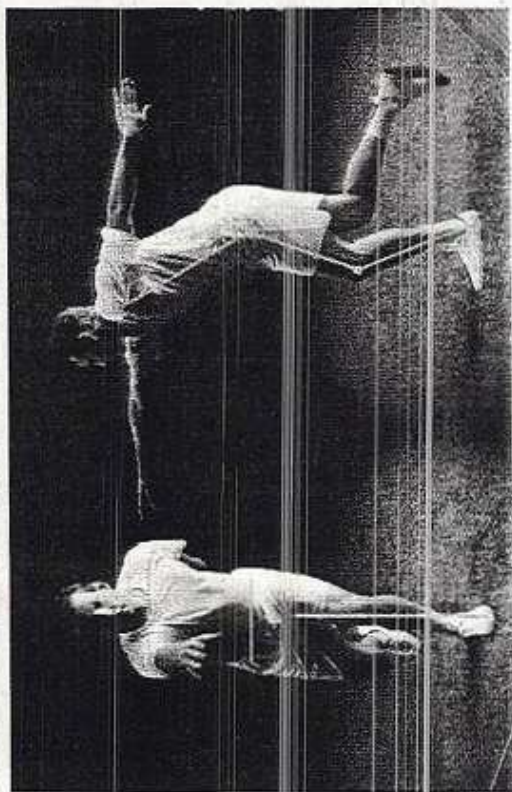
Obiettivo: migliorare la forza dei muscoli degli arti inferiori e la capacità di stabilizzazione dei muscoli pelvici.

Azione: Su una gamba sollevando la contro-laterale rilassandola. Piegare leggermente il ginocchio e le anche di modo che il busto sia inclinato in avanti. Vedendo di fronte anche, ginocchio e piede della gamba in appoggio devono essere allineate;

- Piegare ed estendere il ginocchio della gamba in appoggio slanciando contemporaneamente le braccia in opposizione;
- Piegare le ginocchia il più possibile mantenendo il peso del corpo sulla intera pianta del piede;
- Mantenere la zona pelvica e la parte superiore del corpo stabili e rivolte in avanti ;
- Effettuare l'esercizio 15 volte per gamba.

Prevenzione Infortuni

Esercizio 4: Sci Fondo



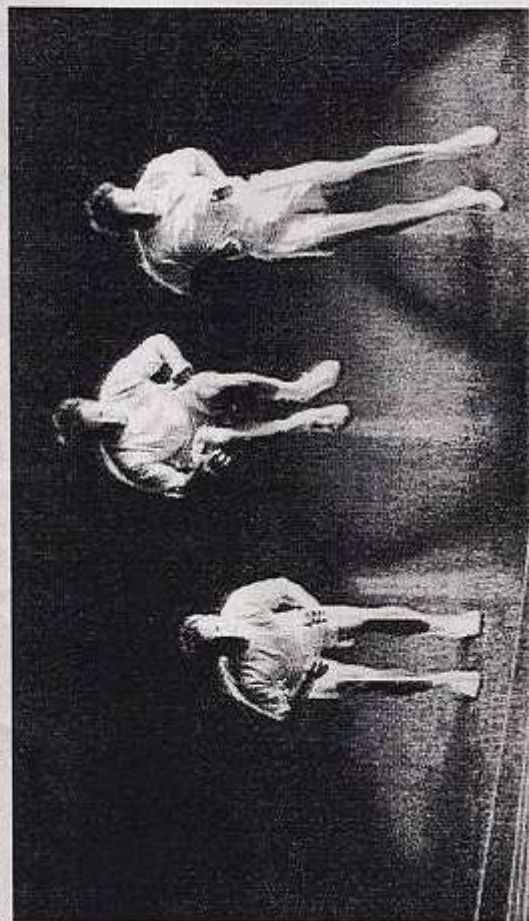
Obiettivo: migliorare la forza dei muscoli degli arti inferiori e la capacità di stabilizzazione dei muscoli pelvici.

Importante:

- ☐ Vedendo di fronte le anche, il ginocchio e il piede della gamba in appoggio sono sulla stessa linea.
- ☐ Mantenere la parte superiore del corpo e le pelvi stabili rivolte avanti.
- ☐ Mantenere le anche sempre orizzontali.
- ☐ Mantenere sempre il peso del corpo su tutta la pianta del piede (piede a terra, piatto).
- ☐ Evitare rotazioni all'interno del ginocchio di sostegno.
- ☐ Evitare che le ginocchia vengano in contatto.

Prevenzione Infortuni

Esercizio 5: Jumps



Obiettivo: migliorare la potenza degli arti inferiori e la capacità di ammortizzazione.

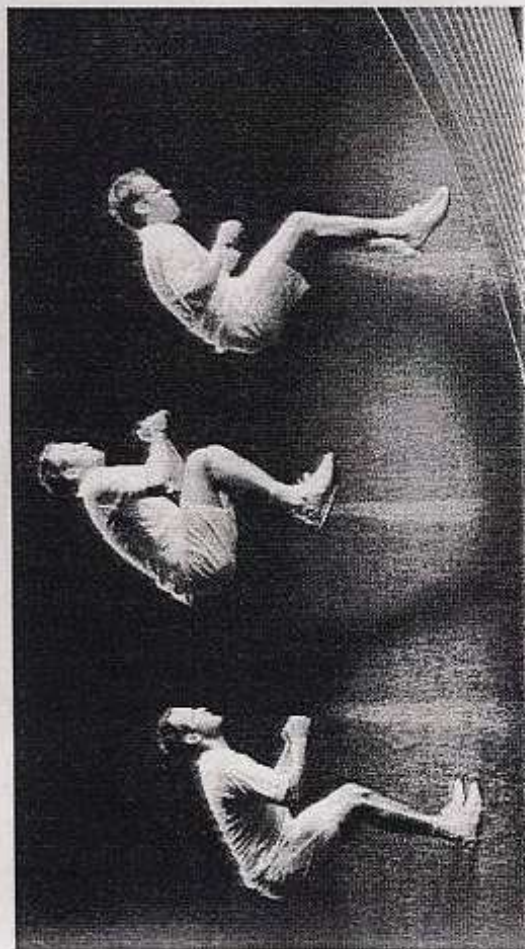
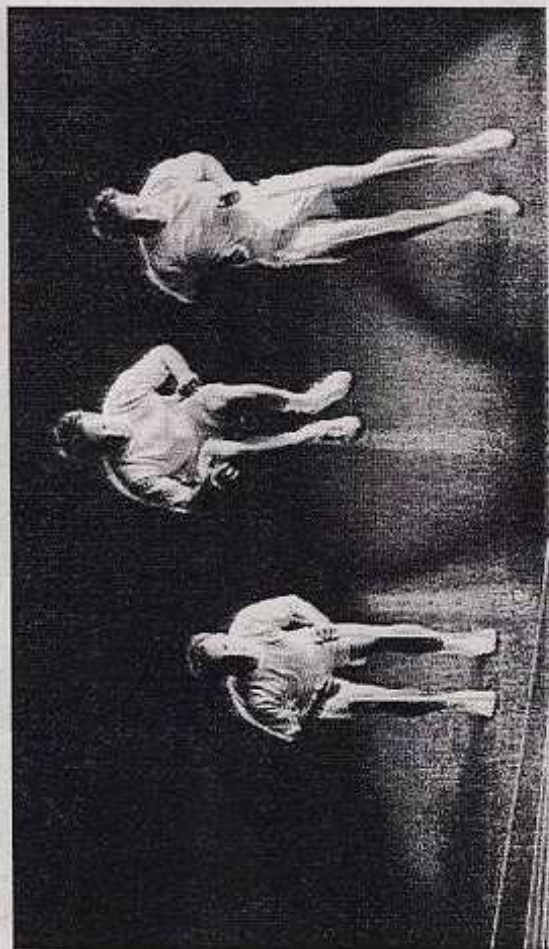
Azione:

- In appoggio con gambe divaricate alla larghezza delle anche porsi di fianco a 20 cm da una linea. Piegare leggermente le gambe, busto avanti. Visto di fronte anche, ginocchia e piede di ciascuna gamba dovrebbero essere allineate. Braccia leggermente piegate e ai fianchi;
- Saltare con entrambe le gambe lateralmente avanti e indietro il più velocemente possibile;
- Atterrare in maniera soffice sulla parte anteriore del piede con gambe leggermente piegate ;
- Effettuare 10 salti laterali. Recupero 2' quindi effettuare 10 ripetizioni saltando avanti e indietro sopra la linea.



Prevenzione Infortuni

Esercizio 5: Jumps



Obiettivo: migliorare la potenza degli arti inferiori e la capacità di ammortizzazione.

Importante:

- ☐ Vedendo di fronte le anche, il ginocchio e il piede devono formare due linee parallele.
- ☐ Tenere anche e ginocchia leggermente piegate nel corso dell'esercizio.
- ☐ Mantenere le ginocchia sempre parallele evitando rotazioni interne.
- ☐ Staccare a due piedi e atterrare simultaneamente sui due avampiedi.
- ☐ Atterrare sofficemente piegando le ginocchia per ammortizzare
- ☐ Un atterraggio soffice ed un rapido stacco sono più importanti dell'altezza di salto.

Prevenzione Infortuni

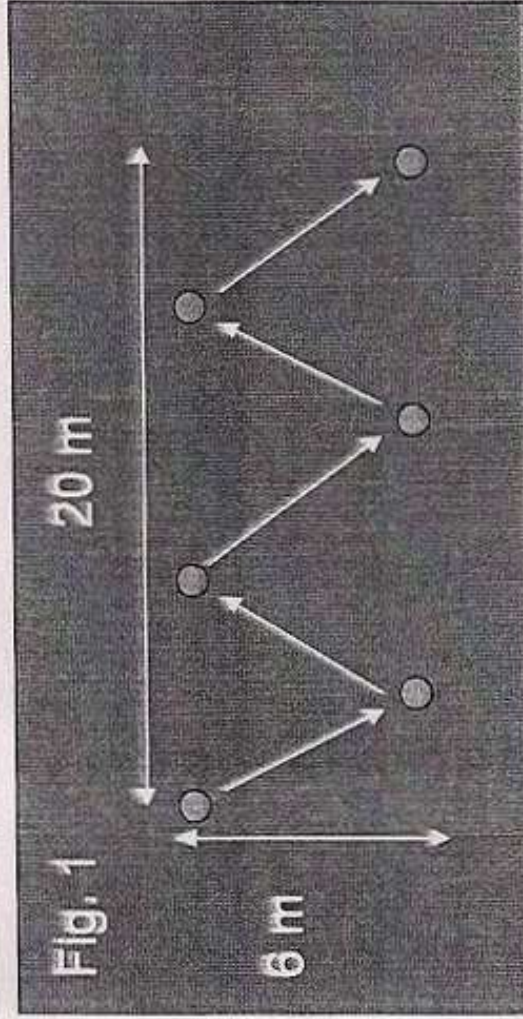
Esercizio 6: Zig-zag



Obiettivo: migliorare la potenza degli arti inferiori la coordinazione e la stabilità pelvica.

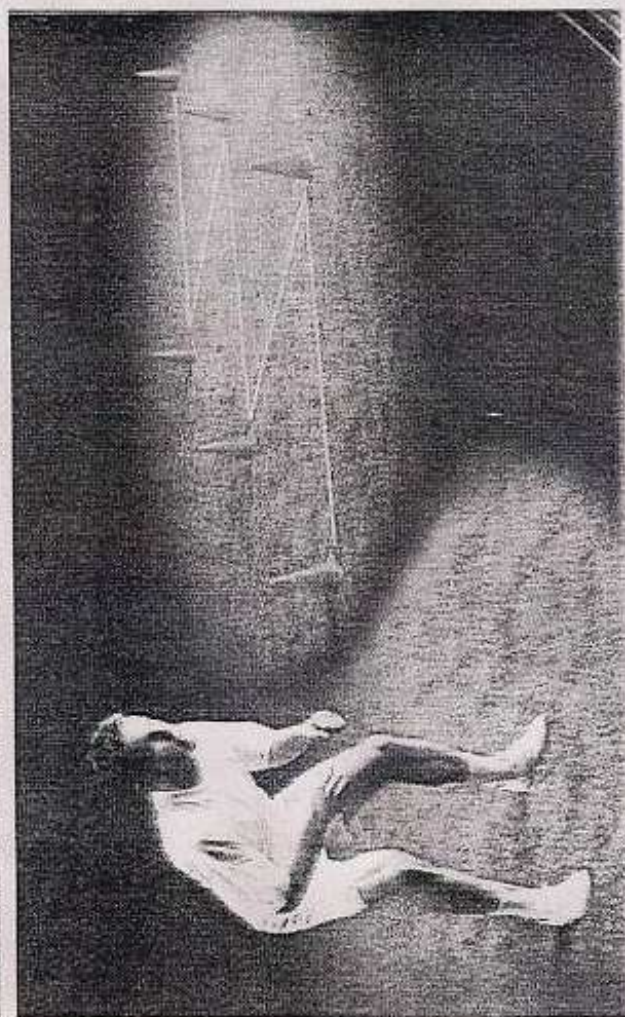
Azione:

- Di fianco ad un percorso a slalom (vedi fig. 1) con gambe divaricate alla larghezza delle spalle. Piegare le gambe e il tronco avanti. Spalla in direzione del movimento;
- Spostarsi sino al primo cono con scivolamento laterale;
- Continuare sino al prossimo cono portando avanti l'altra spalla;
- Continuare fino alla fine del percorso;
- Effettuare due volte il percorso.



Prevenzione Infortuni

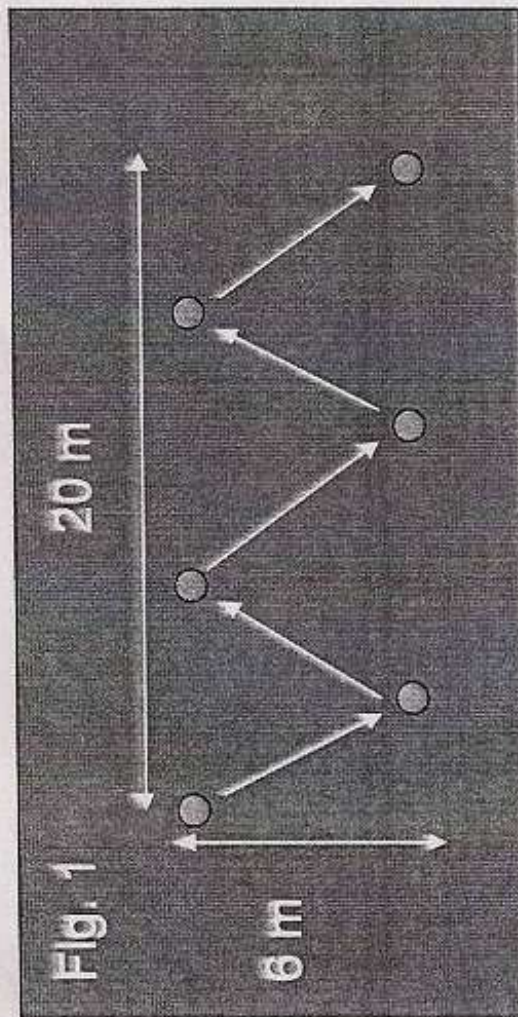
Esercizio 6: Zig-zag



Obiettivo: migliorare la potenza degli arti inferiori la coordinazione e la stabilità pelvica.

Importante:

- ☐ Tenere sempre la parte superiore del corpo inclinata in avanti mantenendo la schiena piatta.
- ☐ Mantenere anche e ginocchia piegate.
- ☐ Spingere con la parte anteriore del piede.
- ☐ Atterrare sofficemente piegando le ginocchia per ammortizzare.
- ☐ Atterrare con la parte anteriore del piede.



Prevenzione Infortuni