



AIA- Stagione 2015-2016

Circuito Allenamento Funzionale

Settore Tecnico Arbitrale
Modulo per la Preparazione Atletica

Metodologia dell'Allenamento

Carlo Castagna PhD

Responsabile Metodologia dell'Allenamento AIA FIGC

CIRCUITO ALLENAMENTO FUNZIONALE

Introduzione

L'evidenza scientifica dimostra come una solida struttura muscolo-tendinea-legamentosa unita a una buona coordinazione e a una congrua postura nel corso del gesto sportivo, possano ridurre notevolmente l'incidenza degli infortuni derivanti dalla pratica sportiva. In quanto segue viene illustrato un circuito sviluppato dal centro di ricerche AIA in Associazione con FIFA F-MARC per migliorare la funzionalità di muscoli, tendini e legamenti coinvolti nella prestazione di gioco. Una costante pratica di questi esercizi sarà in grado di ridurre l'incidenza degli infortuni, migliorare la qualità del movimento nel corso del gioco e quindi la prestazione fisica specifica. Gli esercizi proposti sono evinti dal programma di prevenzione degli infortuni FIFA 11+ REFEREE e sono prevalentemente a carico delle strutture addominali, dorsali e degli arti inferiori. Nel caso si volesse operare anche una azione sul cingolo scapolo omerale, per un rafforzamento e tonificazione di queste strutture muscolo-tendineo-legamentose, è consigliabile inserire in questo circuito anche esercizi di trazione e piegamento delle braccia secondo possibilità individuali. Si consiglia di praticare il circuito da 1 a tre volte alla settimana salvo casi specifici. Questo sia come sedute singole che come parte dell'allenamento principale. Il successo del programma di allenamento proposto dipende dalla continuità nella sua pratica e dalla precisa esecuzione degli esercizi. Come sempre è consigliata la supervisione di un preparatore esperto in ginnastica funzionale per una corretta esecuzione degli esercizi.



CIRCUITO ALLENAMENTO FUNZIONALE

Pratica esecutiva

Prima di utilizzare il circuito quale mezzo di allenamento è bene realizzare una buona familiarizzazione con l'esercizio singolo nel corso degli allenamenti precedenti. Una volta apprese le specifiche di ogni singolo esercizio provare a metterli nella suggerita sequenza di modo da verificare che la fatica non alteri in maniera significativa l'esecuzione del movimento. Nel corso dei primi allenamenti svolgere uno o al massimo due passate (effettuazione di tutti gli esercizi del circuito) del circuito ponendo tra una e l'altra qualche minuto di recupero passivo se necessario. La transizione da un esercizio e l'altro dovrebbe essere effettuata senza recupero se non per il tempo necessario a cambiare posizione. Grande enfasi, specialmente nelle fasi iniziali, deve essere posta nella precisione dei movimenti trascurandone la velocità. Il circuito proposto è generale. Esigenze specifiche devono essere vagliate attentamente e trattate secondo il principio della individualizzazione.

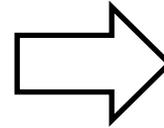
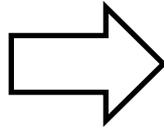
Progressione

Quando si è raggiunto un buon grado di allenamento è possibile effettuare fino a 6 passate per seduta a cui, in questo caso estremo, è utile fare seguire un allenamento aerobico a media intensità. Nella fase di sviluppo (pre-campionato) prevedere almeno due sedute settimanali (meglio se 3) mentre in quella di mantenimento (durante il campionato) 1 seduta alla settimana con tre passate costituisce il minimo sostenibile.

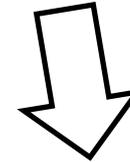




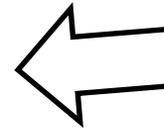
1° Esercizio: La Panca



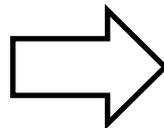
3° Esercizio: Panca Laterale



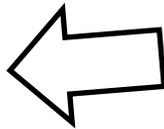
4° Esercizio:
Piegata Avanti



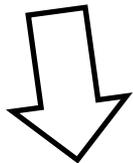
5° Esercizio: Ponte Alternato



8° Esercizio: Squat Jump



6° Esercizio: Elevazioni Tallone



7° Esercizio: Nordic Hams



1° Esercizio: La Panca

Da proni mettersi in sospensione sugli avambracci e sui piedi mantenendo allineati busto bacino e gambe. Mantenere la posizione da 10 a 60s.



2° Esercizio: Slanci della gamba

Dalla stazione eretta mettersi in equilibrio su una gamba e con l'altra effettuare semi-cerchi (30sec per gamba).



3° Esercizio: Panca Laterale

Da decubito laterale mettersi in sospensione sull'avambraccio e sul piede mantenendo allineati busto bacino e gambe. Mantenere la posizione da 10 a 60s.



Dalla stazione eretta piegare il ginocchio avanti fino a un angolo di circa 90° e quindi ripetere con l'altra gamba fino a totalizzare 10 ripetizioni per gamba

4° Esercizio: Piegata Avanti



Da supini ginocchia flesse e piedi in appoggio sollevare il bacino mantenendo le spalle a terra e mettendo tibia e femore a 90°. Da questa posizione estendere una gamba mantenendo la posizione per 1-2s quindi ripetere dall'altra parte. Effettuare 10-15 ripetizioni per gamba.

5° Esercizio: Ponte Alternato



Mettersi in appoggio con gli avampiedi sul margine di un cordolo e quindi effettuare a gamba estesa 10-15 elevazioni successive del tallone. Quindi ripetere con l'altra gamba.

6° Esercizio: Elevazioni Tallone



7° Esercizio: Nordic Hams

Da in ginocchio, facendosi mantenere saldamente le caviglie da un partner estendere le ginocchia mantenendo una posizione sostenibile limite per 6s. Ritornare nella posizione di partenza. 6-10 ripetizioni



8° Esercizio: Squat Jump

Dalla stazione eretta con piedi divaricati alla larghezza delle spalle, piegare rapidamente le ginocchia e quindi saltare più in alto possibile per 5-10 volte. È importante atterrare sugli avampiedi e quindi appoggiare i talloni ammortizzando bene l'impatto del corpo al terreno. Minore sarà il rumore all'appoggio migliore la qualità dell'esercizio. Non flettere le ginocchia all'interno nel movimento. L'enfasi deve essere sulla qualità dei movimenti.



AIA- Stagione 2015-2016

Circuito Allenamento Funzionale

Settore Tecnico Arbitrale
Modulo per la Preparazione Atletica

Metodologia dell'Allenamento

Carlo Castagna PhD

Responsabile Metodologia dell'Allenamento AIA FIGC