

**Associazione Italiana Arbitri - AIA**

Settore Tecnico: Modulo Preparazione Atletica



# Esercizi per la Prevenzione degli Infortuni

**AIA MPA**

**Stagione Agonistica 2012-2013**

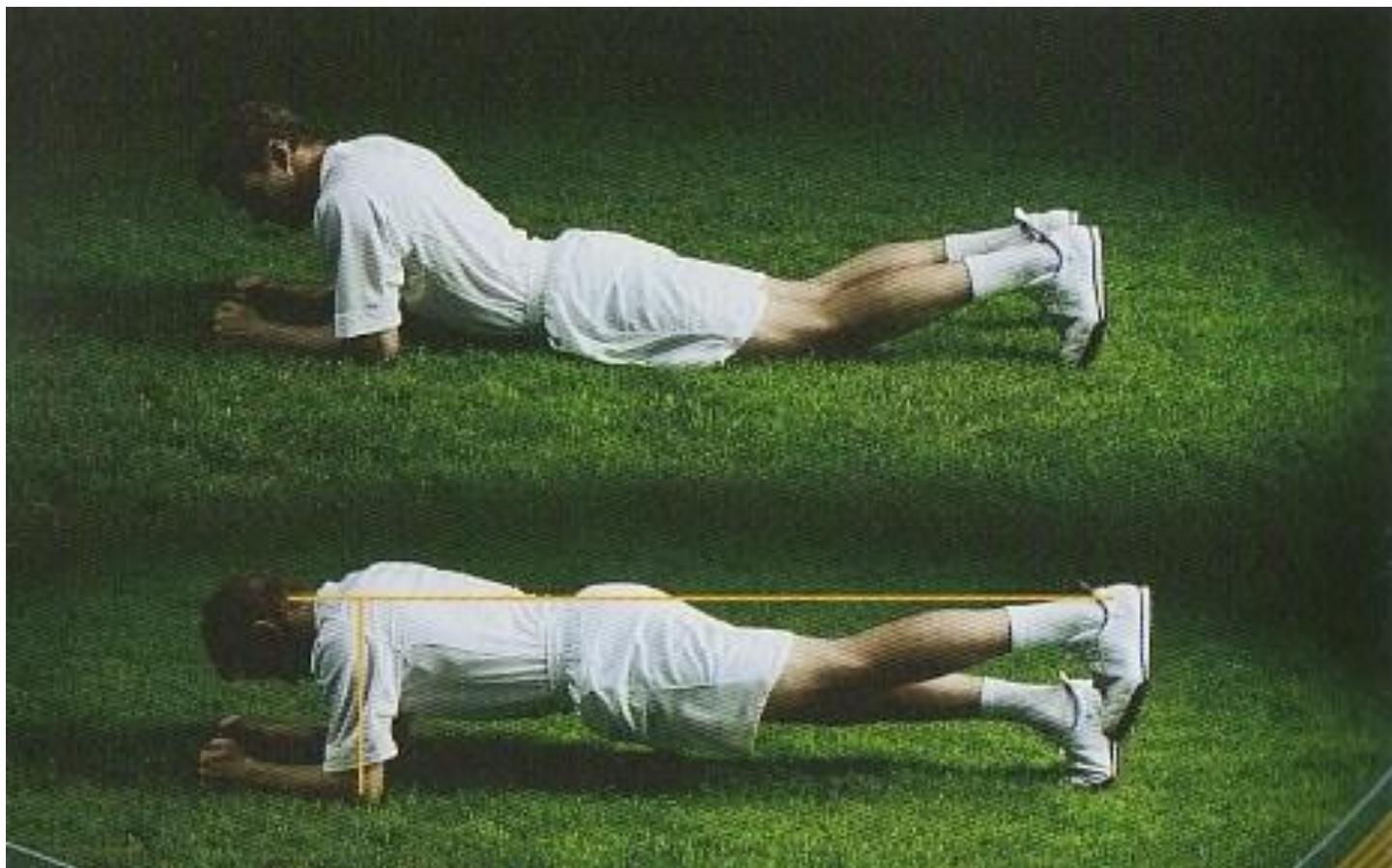


# Introduzione

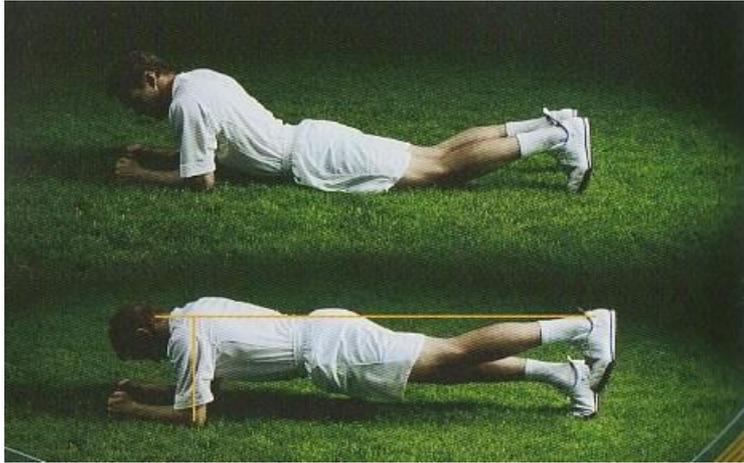
- Prima di iniziare questo programma per la prevenzione degli infortuni, effettua un riscaldamento consistente in 10' corsa al 60-70% della tua FCmax (2-3 scala Borg) seguiti da alcuni esercizi per la mobilità articolare (5').
- La prima volta effettua solo una passata (ogni esercizio una sola volta). 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



# Es.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;

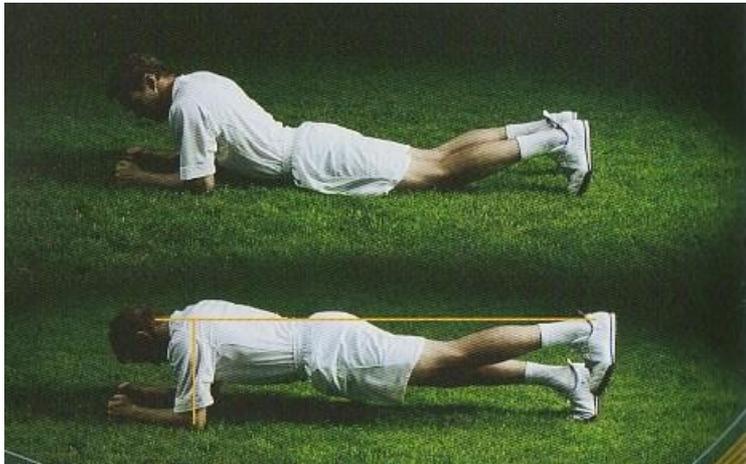
–Contrarre i muscoli dell'addome e i muscoli glutei; Portare le scapole verso la zona mediana del corpo (vicino spina dorsale) di modo che queste siano in linea con la schiena;

–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.

# Es.1: La Panchina

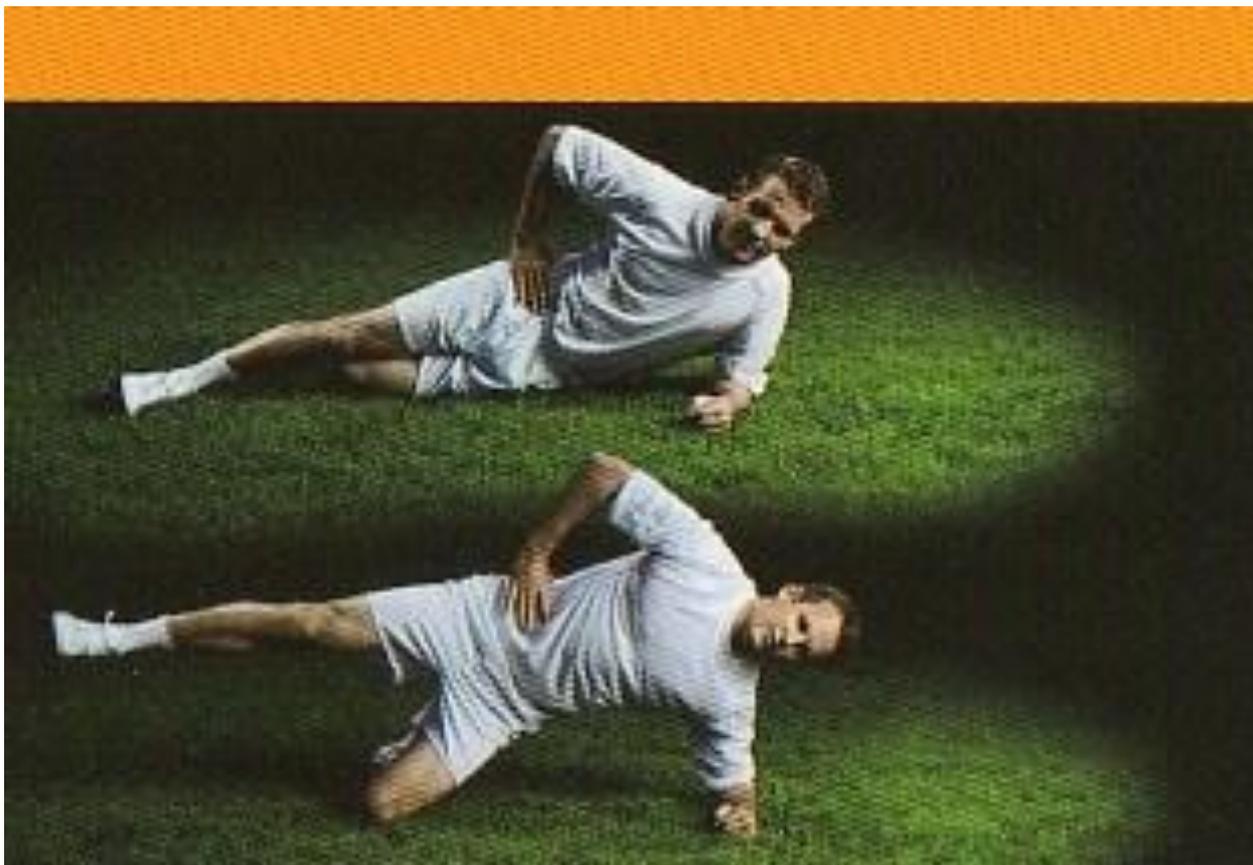


**Obiettivo:** migliorare la forza e la capacità di stabilizzazione dei muscoli pelvici.

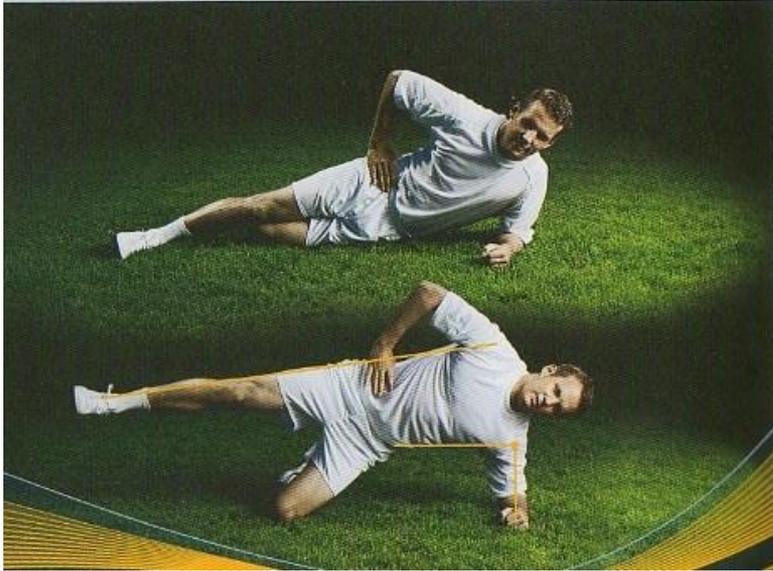
## Importante:

- 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.

# Es.2: Panchina Laterale



# Es.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 flesso 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.

# Es.2: Panchina Laterale

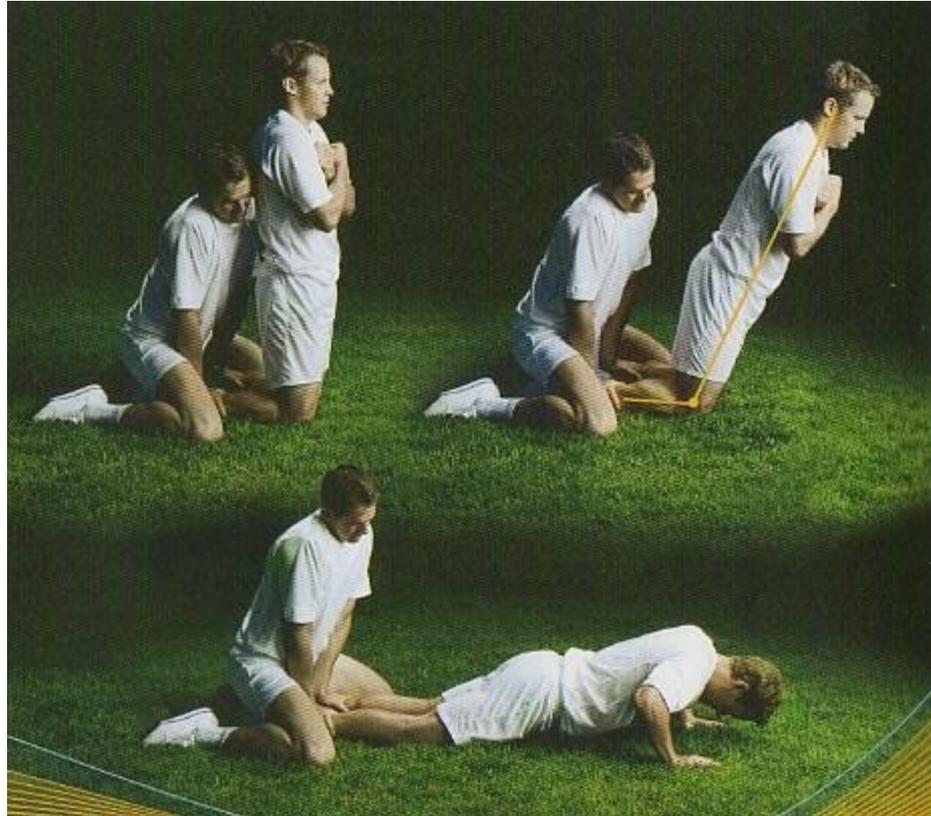


**Obiettivo:** migliorare la forza dei muscoli addominali laterali e la capacità di stabilizzazione dei muscoli pelvici.

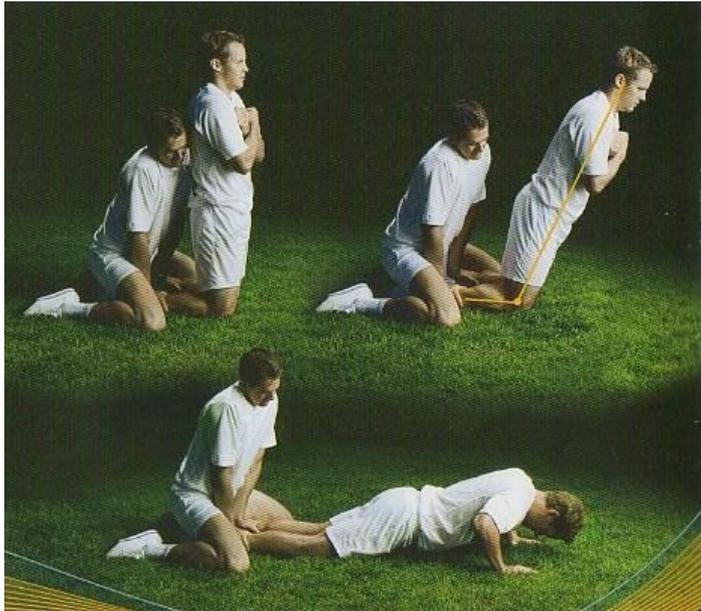
## Importante:

- 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.

# Es.3: Hamstrings



# Es.3: Hamstrings

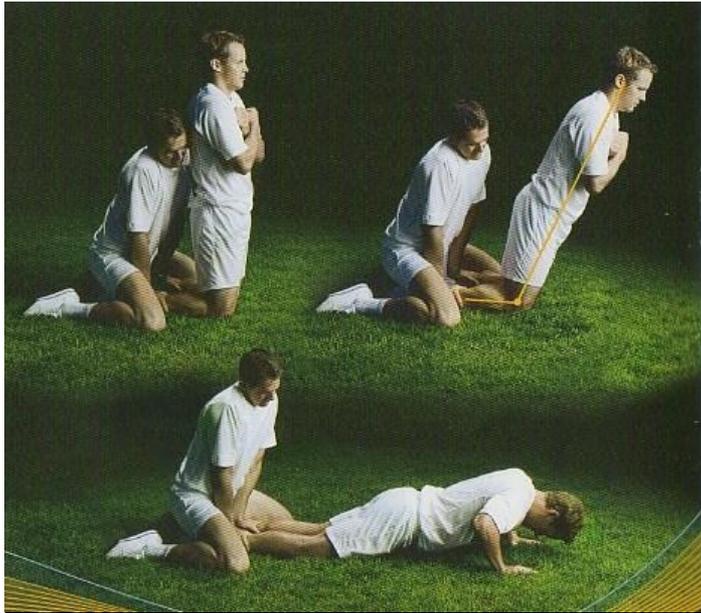


**Obiettivo:** migliorare la forza funzionale dei muscoli flessori del ginocchio.

**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.

# Es.3: Hamstrings



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

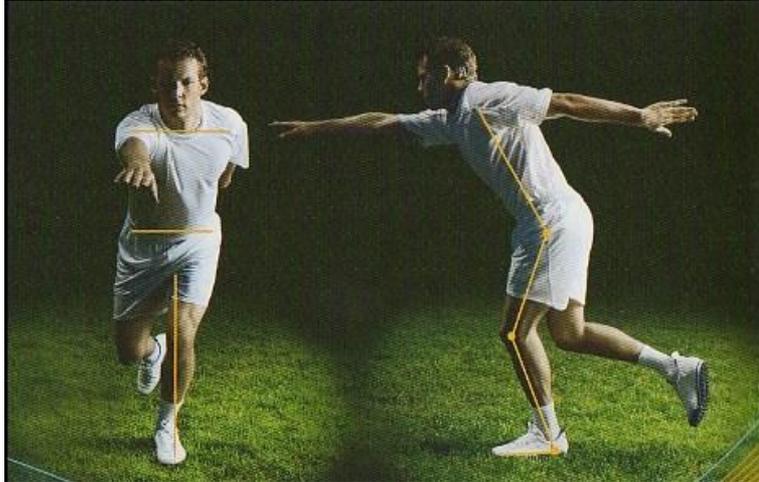
## Importante:

- 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.

# Es.4: Sci di Fondo



# Es.4: Sci di Fondo

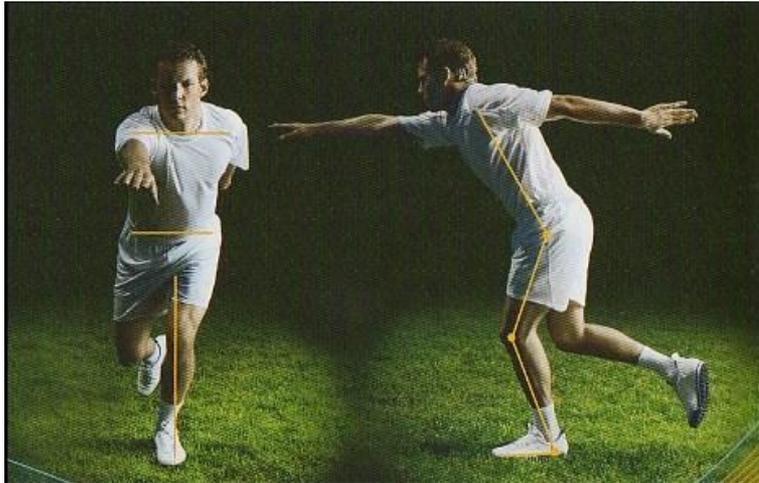


**Obiettivo:** migliorare la forza dei muscoli degli arti inferiori e la capacità di stabilizzazione dei muscoli pelvici.

**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.

# Es.4: Sci di 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.

# Es.5: Jumps



# Es.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 ;
- Effettuate 10 salti laterali. Recupero 2' quindi effettuare 10 ripetizioni saltando avanti e indietro sopra la linea.

# Es.5: Jumps

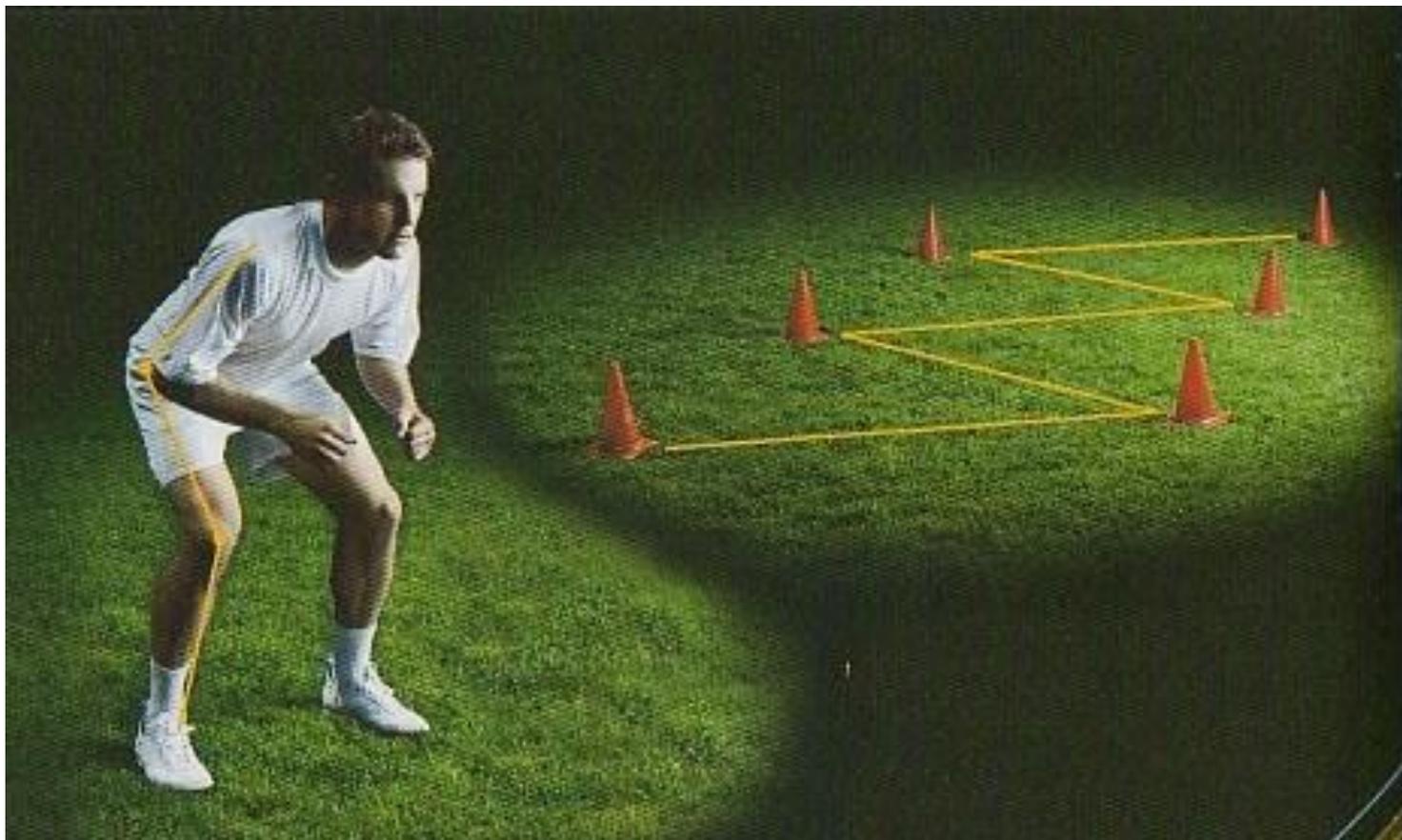


**Obiettivo:** migliorare la potenza degli arti inferiori e la capacità di ammortizzazione.

## 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.

# Es.6: Zig-zag



# Es.6: Zig-zag

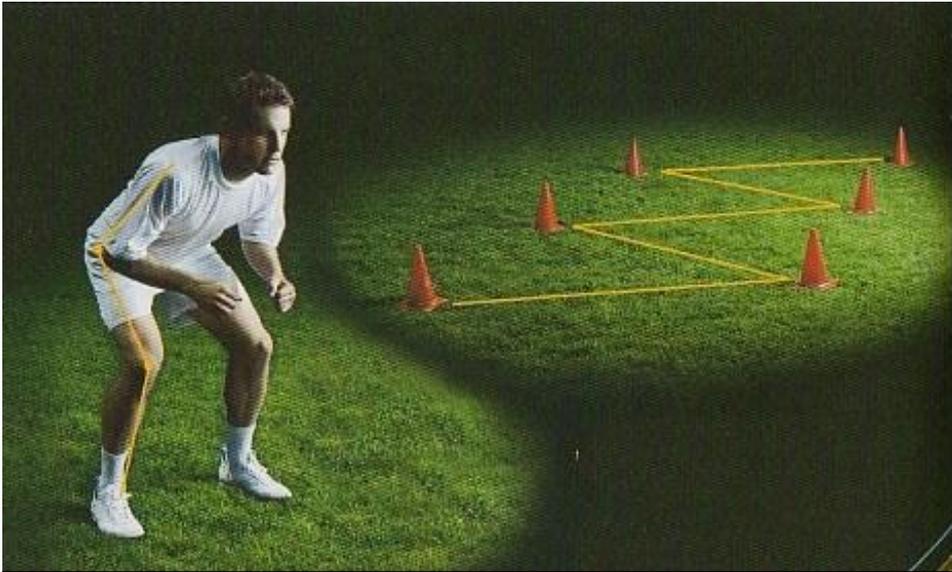
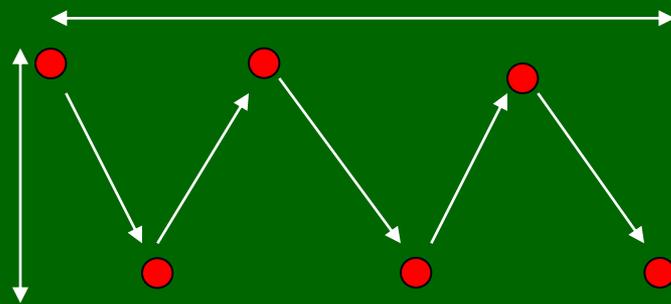


Fig. 1

20 m

6 m



**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. Piegarle 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.

# Es.5: Zig-zag

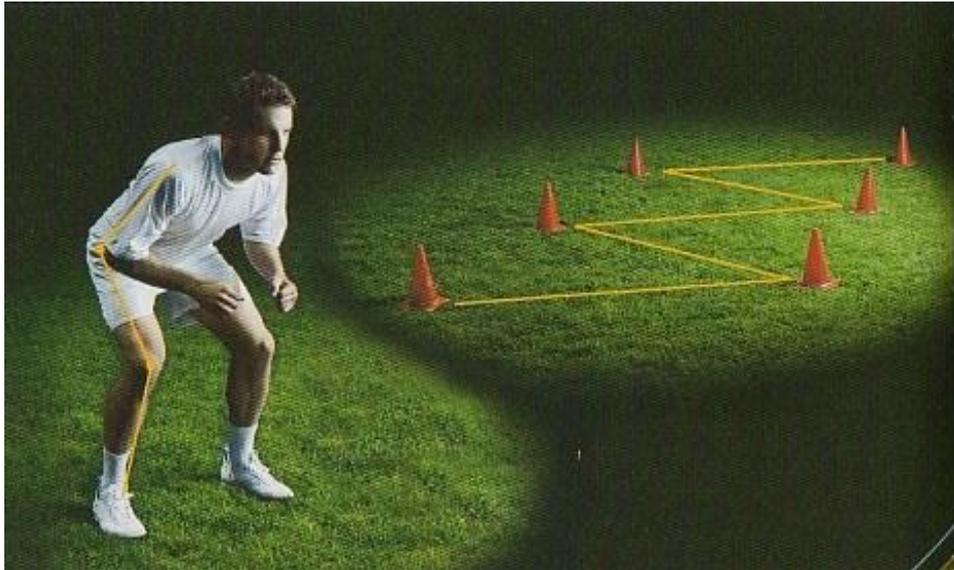
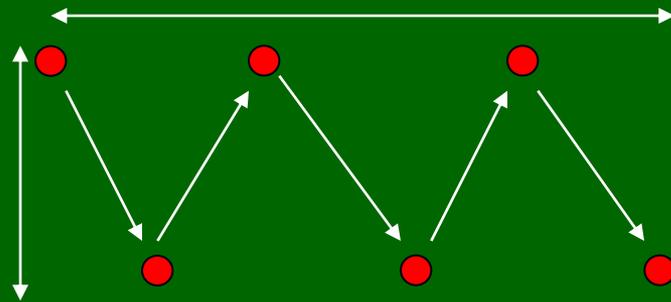


Fig. 1

20 m

6 m



**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 dei piedi.
- Atterrare sofficemente piegando le ginocchia per ammortizzare.
- Atterrare con la parte anteriore del piede.

Gli esercizi presentati sono una selezione del programma 11+ FIFA F-MARC

**Associazione Italiana Arbitri - AIA**

Settore Tecnico: Modulo Preparazione Atletica



# **Esercizi per la Prevenzione degli Infortuni**

**AIA MPA**

**Stagione Agonistica 2012-2013**