

L'AVVIAMENTO MOTORIO





COS'E'

PER AVVIAMENTO MOTORIO O
RISCALDAMENTO,
INTENDIAMO QUELL'ATTIVITA'
MODERATA CHE PRECEDE LA
GARA O L'ALLENAMENTO.



PERCHE'?

SERVE PER IL RAGGIUNGIMENTO
DI UN ELEVATO GRADO DI

SICUREZZA

ATTRAVERSO UN'ATTIVAZIONE
OTTIMALE SIA FISIOLOGICA CHE
PSICOLOGICA.

EFFETTO PRINCIPALE

L'EFFETTO ORGANICO
PRINCIPALE DEL
RISCALDAMENTO E'
***L'INNALZAMENTO DELLA
TEMPERATURA CORPOREA
DI 1 – 2 GRADI.***





COSA COMPORTA?

1. Rapida dissociazione di emoglobina e mioglobina nei muscoli;
2. Attivazione delle reazioni chimiche cellulari e più veloce ed efficace uso dei substrati energetici;
3. Diminuzione della viscosità muscolare;
4. Diminuzione della viscosità del liquido sinoviale;
5. Miglioramento della contrazione muscolare a livello fisico-chimico;
6. Aumento della sensibilità dei recettori nervosi e della velocità di trasmissione;
7. Aumento della vasodilatazione con maggiore apporto di ossigeno, substrati energetici ed eliminazione delle scorie facilitata.

FASI

Il riscaldamento si puo' dividere in 3 fasi:

1. Attivazione fisiologica generale;
2. Esercizi di allungamento, mobilità, ricerca della concentrazione;
3. Esercizi mirati al raggiungimento della tecnica ottimale di gara.



ATTIVAZIONE FISIOLOGICA

Consiste normalmente in una corsa iniziale blanda di 5' - 10' a cui fanno seguito gli esercizi in andatura:

Skip, corsa calciata dietro, corsa laterale, passo saltellato, doppio impulso, passo balzo, corsa a balzi ecc...

E' possibile utilizzare anche la funicella.



ALLUNGAMENTO MOBILITA' CONCENTRAZIONE

Seguono gli esercizi di mobilità articolare dinamici (slanci, oscillazioni) e lo stretching, durante il quale si ricerca la massima concentrazione.



ESERCIZI MIRATI

Esecuzione degli **esercizi tecnici di rifinitura** propri dello sport che si andrà ad eseguire:

Pallavolo = palleggi, bagher, schiacciate ecc...

Basket = terzo tempo, tiri, palleggi, passaggi.

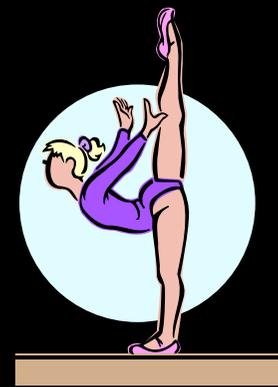


LA MOBILITA' ARTICOLARE



**E' LA CAPACITA' DI UN
SOGGETTO DI EFFETTUARE
MOVIMENTI DI GRANDE
AMPIEZZA DI ESCURSIONE
ARTICOLARE.**

*ESSERE MOBILI SIGNIFICA
ESSERE SCIOLTI E
FLESSIBILI, CIOE' SAPER
SFRUTTARE AL MASSIMO
LE POSSIBILITA' DELLE
ARTICOLAZIONI*



FATTORI ANATOMICI

LA MOBILITA' ARTICOLARE DIPENDE:

1. FORMA DELLE ARTICOLAZIONI
2. ESTENSIBILITA' DEI TENDINI
3. ESTENSIBILITA' DEI LEGAMENTI
4. ESTENSIBILITA' DEI MUSCOLI

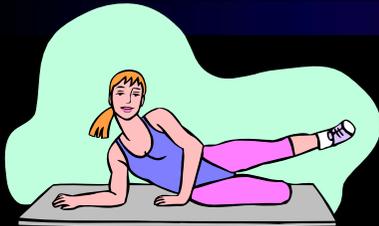




**SI LAVORA SUI MUSCOLI
E SULLA LORO
CAPACITA' DI
ALLUNGAMENTO**

**(VISTO CHE I TENDINI SONO
POCO ESTENSIBILI E I
LEGAMENTI E' MEGLIO NON
TOCCARLI).**

FUSI NEUROMUSCOLARI



**SONO DELLE SENTINELLE CHE
SI TROVANO LUNGO LE FIBRE
MUSCOLARI.**

**NON APPENA RAVVISANO UNO
STIRAMENTO, INFORMANO IL
SISTEMA NERVOSO CHE
COMANDA LA CONTRAZIONE.**

FATTORI ESTERNI



LA MOBILITA' ARTICOLARE MIGLIORA CON :

1. L'AUMENTO DELLA TEMPERATURA ;
2. IL RISCALDAMENTO PREVENTIVO;

LA MOBILITA' ARTICOLARE DIMINUISCE :

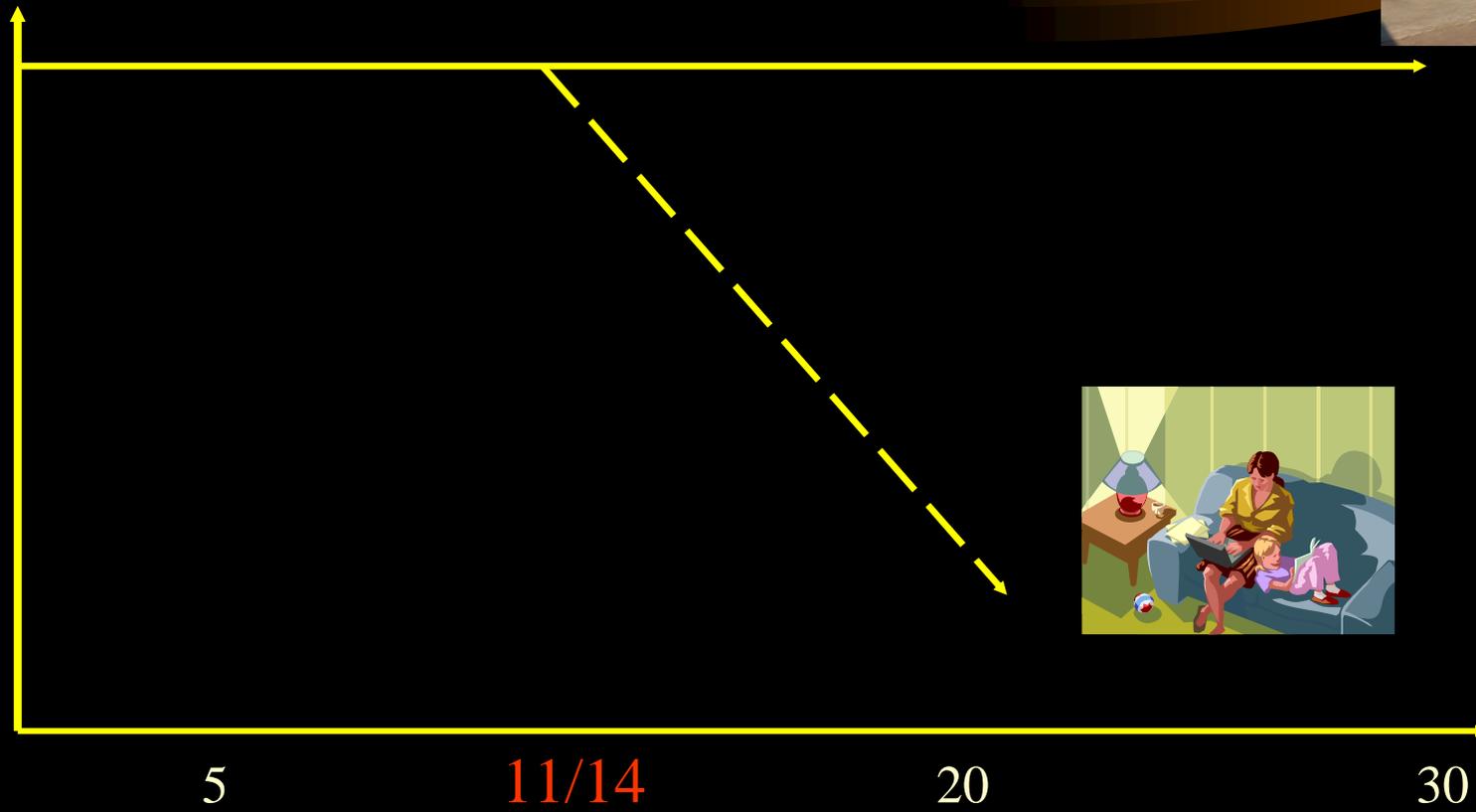
- DOPO UN LAVORO MOLTO INTENSO
- AL MATTINO RISPETTO AL POMERIGGIO

IMPORTANZA DELLA M. A.

1. PERMETTE DI SFRUTTARE AL MEGLIO LA SPINTA DEL MUSCOLO
2. PERMETTE DI ESEGUIRE IL MOVIMENTO CON UNA MINORE INTENSITA' MUSCOLARE E QUINDI MINORE FATICA

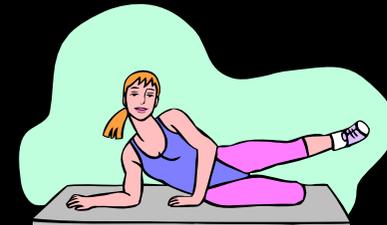


M. A. ED ETÀ'



ESPRESSIONI DELLA M. A.

- **MOBILITA' ATTIVA:** ATTRAVERSO L'AZIONE DEI MUSCOLI DELL'ARTICOLAZIONE.
- **MOBILITA' PASSIVA:** ATTRAVERSO L'AZIONE DI UNA FORZA ESTERNA (MASSIMA ESCURSIONE).



METODI

- **STATICO**:
ALLUNGAMENTO O
STRETCHING



- **DINAMICO**:
SLANCI, MOLLEGGI



stretching

UTILIZZATO PER:

- Prepararsi ad una esercitazione intensa;
- Rilassamento;
- Rieducazione post-traumatica.



stretching



- 1. FARLO PRECEDERE DA UN BREVE RISCALDAMENTO (5' – 10');**
- 2. MANTENERE CON PRECISIONE E DELICATEZZA LA POSIZIONE;**
- 3. RISPETTARE LA GRADUALITA' DELL'ALLUNGAMENTO (NO DOLORE);**
- 4. TENERE LA POSIZIONE SENZA MOLLEGGIARE PER 20'' – 50'' ;**
- 5. MANTENERE UNA RESPIRAZIONE RITMICA E CONTROLLATA.**

SLANCI E MOLLEGGI

1. FAVORISCONO UN AUMENTO DELLA LUBRIFICAZIONE ALL'INTERNO DELLA CAPSULA ARTICOLARE E UN MIGLIOR NUTRIMENTO DELLE CARTILAGINI ARTICOLARI;
2. TONIFICANO LA MUSCOLATURA DELL'ARTICOLAZIONE.





FINE

www.fisiokinesiterapia.biz