



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI TORINO

**VIDEO LEZIONE 5-05-2020
CORSO SPORT DI SQUADRA
MODULO PALLAVOLO**

ALLENAMENTO ALLA FLESSIBILITÀ

Abilità di compiere movimenti
ad ampi ROM articolari



- Articolare specifica
- È alienabile

Classificazione

- Dinamica
- Statica attiva
- Statica passiva

ALLENAMENTO ALLA FLESSIBILITÀ

Ideale allenarla nei bambini
(ma non è una scusa per non allenarla!)



- Muscolatura antagonista
- Posizione specifica
- Influenzata dai volumi muscolari
- Influenzata dalle emozioni

ALLENAMENTO ALLA FLESSIBILITÀ



Flessibilità per lo sport

- Superiore rispetto alla richiesta dello sport (flessibilità di riserva)
- Tecnica senza tensione muscolare
- Variati sui piani di movimento
- Non esagerare nei volumi

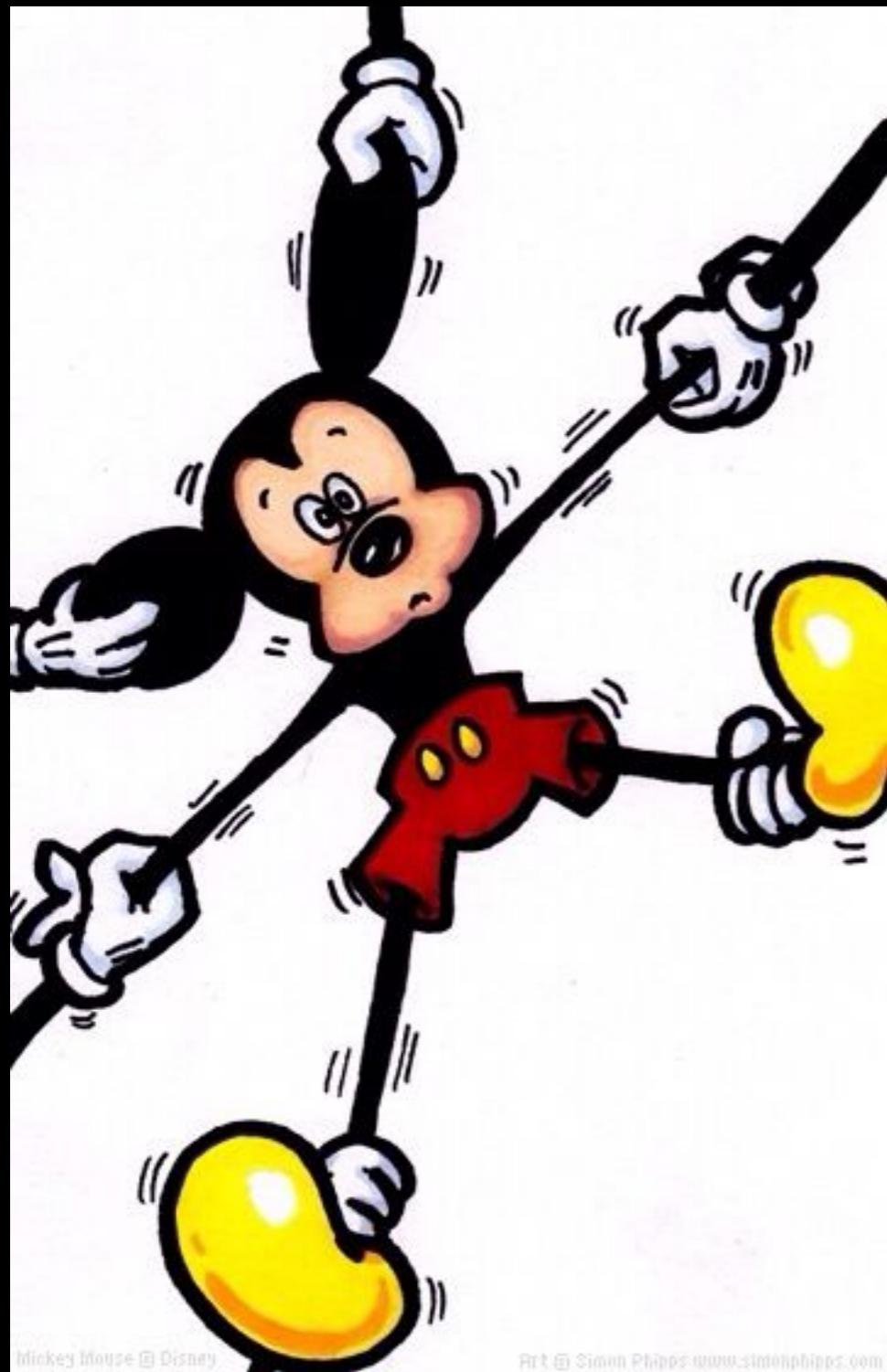
ALLENAMENTO ALLA FLESSIBILITÀ

Strutture

- Corpo muscolare
(caratteristiche)
- Tendini
- Articolazioni
- Tessuto connettivo



ALLENAMENTO ALLA FLESSIBILITÀ



Tecnica in funzione del obiettivo

- Dinamica
- Statico attivo
- Statico passivo
- PNF
- Fasciale
- Posturale decompensato

ALLENAMENTO ALLA FLESSIBILITÀ

Quando nel micro ciclo



- Warm up (Dinamico e Fasciale)
- Cool down (Statico e passivo)
- Mattina, sera, seduta separata
(Posturale decompensato)