



Gli esercizi per la mobilità articolare

Modalità di svolgimento degli esercizi di mobilità articolare e proposte operative

Prof. Massimo Pistoni

Tecnico Allenatore F.I.D.A.L.

Proseguiamo il discorso introdotto nel numero precedente che aveva per oggetto la mobilità articolare. Di seguito le fotografie di alcune proposte operative che renderanno meglio l'idea e ci consentiranno di individuare quelle che sono le corrette modalità di svolgimento degli esercizi, scoprendo in contemporanea, le componenti esecutive errate che rendono impropria l'esercitazione.

Siamo sicuri che il lettore attento, attraverso questo articolo e quello precedente, (dove gli aspetti benefici della mobilità articolare in rapporto alla cinetica dell'atleta sono stati sufficientemente dettagliati), avrà modo di raccogliere spunti sui quali basare un lavoro di preparazione completo e valido.

Dinamica o statica

La mobilità articolare può essere effettuata in modi diversi; dinamicamente o in maniera più statica.

Si svolge come completamento strutturale di una seduta, ma può essere utilizzata anche come unico lavoro in caso di recupero post-traumatico.

La mobilizzazione viene solitamente inserita nella fase di riscaldamento o in quella riservata alle andature tecniche. Sono effettuate al passo o in leggera corsa.

Tuttavia esistono esercitazioni eseguibili da fermo, che vengono svolte insieme alla pratica dello stretching.



Esercizio 1

Esercizio dell'ostacolista: l'atleta alterna il movimento degli arti inferiori, curando l'angolo di apertura (90°) della coscia. Ottimo per la regione pelvica. Notare come le braccia rimangano parallele e le mani allineate per evitare torsioni anomale del bacino.



Esercizio 2

Affondi alternati in senso sagittale: l'atleta alterna il movimento degli arti inferiori in avanti. Le ginocchia possono "entrare" tra le braccia o passare esternamente. Buono per l'ileopsoas.



Esercizio 3

Divaricate verso il petto: dopo aver divaricato il più possibile la gamba (senza sensazione dolorosa e cosa molto importante senza spostamento del bacino e sollevamento del gluteo), fletterla e portare il ginocchio verso il petto, ritornando alla posizione di partenza. Valido per la regione coxo-femorale.



Esercizio 4

Slanci avanti e dietro a gamba flessa: l'esercizio senza avanzamento è utile (oltre che per la mobilità del cingolo femorale), per acquisire sensibilità a livello dei muscoli stabilizzatori (notare come il busto rimane eretto).



Esercizio 4/a

In riferimento all'esercizio successivo, si noti come in condizione di "libero movimento", i calciatori tendano ad abbassare il busto verso il ginocchio. Ciò comporta una minore escursione del movimento e un atteggiamento posturale sbagliato.

Esercizio 4/b

Ecco un altro valido modo per ovviare al problema sopra riportato. La mobilità su ostacoli permette di mantenere un giusto assetto ed obbliga l'atleta a sollevare bene l'arto interessato per il superamento dell'attrezzo.



Esercizio 5

Ancora un'esercitazione in appoggio dove l'attenzione è prestata però alla divaricata orizzontale. Il concetto non differisce dall'esempio n° 4.



Esercizio 6

Flessione al petto e divaricata in flessione: molto spesso è interessante far compiere alcuni lavori senza appoggio e senza avanzamento. In questa maniera il calciatore (ma soprattutto l'allenatore) può valutare come il controllo esecutivo riesce meglio e se la catena cinetica sia bene equilibrata.



Esercizio 6/a

La foto rappresenta lo stesso esercizio sopra descritto, ma effettuato in avanzamento. In questo caso l'azione risulta essere buona, nonostante alcune defezioni riguardanti la stabilità.

Esercizio 7

Si propone di fianco un esempio sugli ostacoli per migliorare ulteriormente la mobilità coxo-femorale.



Esempi di mobilità dinamica bene eseguiti

C'è da tenere conto però, rifacendoci al discorso affrontato nell'articolo precedente, che la mobilità attiva l'apparato articolare, molto complesso e delicato e pertanto dobbiamo prestare particolare attenzione. I distretti interessati al movimento devono essere ben riscaldati e pronti per l'attività.

Il nostro consiglio è quello di mettersi in moto con la corsa blanda e lineare per alcuni minuti. Continuare poi con le consuete pratiche di stretching e la mobilizzazione da seduto, per terminare con quella dinamica o specifica. Sicuramente

la maggior parte degli addetti ai lavori utilizzano questa procedura per completare il riscaldamento. Tuttavia ci chiediamo, quanti di loro conoscano realmente i principi fisiologici che regolano tali accorgimenti? Subito dopo il riscaldamento abbiamo una temporanea migliore elasticizzazione muscolo-articolare, che ci permette di operare in situazione di maggior sicurezza. La mobilizzazione da fermo, unitamente all'allungamento, favorisce questo stato di tranquillità, attraverso una sequenza d'esercitazioni ad impegno ancora non elevato.

I reparti muscolo-articolari infatti non sono completamente attivati. Stando seduti, la catena cinetica non è completa, evitando in pratica l'intervento di diversi distretti muscolari. Infine, grazie alla mobilità specifica, tutta la biomeccanica viene completata. Agonisti ed antagonisti si equilibrano nell'intensità delle forze applicate e la muscolatura stabilizzatrice si bilancia per disegnare l'azione finale. Si capisce facilmente come gli esercizi svolti dinamicamente, finalizzino i gesti del calciatore e come essi debbano essere considerate esercitazioni molto impegnative. 