

Stage Regionale F.I.S.R.

Piemonte & VdA

Settime (AT) 18-19 novembre 2017

SESSIONE PREPARAZIONE ATLETICA

Gli atleti, divisi complessivamente in sei gruppi, hanno sostenuto tre sessioni di lavoro giornaliere:

- Fase 1: avviamento/riscaldamento generale
- Fase 2: proposte contenuti di allenamento fisico
- Fase 3: monitoraggio test capacità motorie

Contenuti Fase 1 e 2:

- Esercizi di coordinazione dinamica generale
- Esercizi posturali - uso di piccoli attrezzi
- Esercizi propriocettivi (articolazioni tibio-tarsica e ginocchio) - uso di piccoli attrezzi
- Mobilità articolare statica e dinamica
- Core stability
- Equilibrio statico e dinamico - uso di piccoli attrezzi

Contenuti Fase 3:

- Esecuzione test: salto in lungo da fermo con e senza braccia; salto in alto con contromovimento con e senza braccia (pedana di Bosco)

Finalità Fase 3:

- **Fornire a tecnici/preparatori atletici uno strumento (test da campo) per il monitoraggio delle capacità coordinative (valutazione neuro-muscolare) dei propri atleti nel corso della stagione. **VEDI PDF STUDIO DI RICERCA ALLEGATO****
- **Creazione banca dati e loro trasmissione: SI INVITANO I TECNICI/PREPARATORI ATLETICI AD EFFETTUARE I DUE TEST (salto in lungo da fermo con e senza braccia) CON CADENZA TRIMESTRALE (febbraio, maggio) PER AMPLIARE LA BANCA DATI. ATTUALMENTE NON E' STATO POSSIBILE PROPORVI GRIGLIE DI VALUTAZIONE (suddivise per fasce d'età) IN QUANTO NECESSITANO, AI FINI STATISTICI, UN NUMERO MINIMO DI 30 RILEVAMENTI PER OGNI FASCIA.**

Nella pagina 1 del file *Excel* allegato si trovano i risultati relativi ai test svolti durante lo stage. Nella pagina 2 si trova il tabulato per la trasmissione dei dati rilevati (febbraio, maggio).

Per ogni chiarimento/confronto e per la trasmissione dei dati :

adriano.varalda@libero.it cell. 3914868147

mattia.varalda@gmail.com cell. 3934857353