

LA MOBILITA' ARTICOLARE

(FLESSIBILITA')

**Viene definita una capacità con
caratteristiche di tipo sia
condizionale sia coordinativo**

La mobilità articolare è la capacità e la qualità che permette ad un atleta di eseguire movimenti di grande ampiezza, con le proprie forze o grazie all'intervento di forze esterne.

I vari tipi di mobilità articolare

- 1. Generale**
- 2. Speciale**
- 3. Attiva**
- 4. Passiva**
- 5. Statica**

Mobilità Articolare generale

E' basata su un buon livello di mobilità delle varie articolazioni.

Mobilità Articolare Speciale

**Quando essa viene riferita alla
capacità di escursione di una
determinata articolazione
(ostacolista, ginnasta ecc..)**

Mobilità articolare attiva

E' la massima escursione di movimento di una articolazione che può essere raggiunta da un atleta

Mobilità articolare passiva

E' la massima escursione di movimento in una articolazione che un atleta può raggiungere per l'azione di forze esterne

(attrezzi, azione di un compagno)

**La mobilità articolare passiva è
maggiore di quella attiva**

**La differenza tra mobilità articolare
passiva e quella attiva viene definita
“riserva di movimento”**

**(Indica fino a che punto può essere
migliorata la mobilità articolare attiva)**

Mobilità articolare statica

**E' la capacità di mantenere una posizione di allungamento per un determinato periodo di tempo
(Stretching)**

**La ridotta elasticità muscolare
influenza negativamente la
prestazione sportiva diminuendo la
mobilità articolare.**

(MUSCOLI AGONISTI – ANTAGONISTI)

PROPRIOCETTORI

- **Si trovano nei muscoli e nei tendini e trasmettono al sistema nervoso centrale tutte le informazioni provenienti dal sistema muscolo-scheletrico**
- **Quando il muscolo modifica la sua lunghezza abituale, il propriocettore “informa” di questo nuovo stato il sistema nervoso centrale.**

I PROPRIOCETTORI CORRELATI ALL'ALLUNGAMENTO SONO:

- Nei muscoli: **i fusi neuro-muscolari**
(o recettori dell'allungamento muscolare)
- Nei tendini: **gli organi dei tendini del Golgi**
(registrano le variazioni di allungamento tendineo)

STRETCHING

- Se il muscolo viene allungato, il FUSO dà l'avvio a un riflesso (riflesso miotatico) che provoca la contrazione del muscolo stesso
- Tale contrazione ha la funzione di resistere al cambiamento di lunghezza del muscolo e di evitare eventuali lesioni
- Il riflesso miotatico riduce nel tempo progressivamente la sua azione
(**SENZA EFFETTUARE MOLLEGGI**)

L'IMPORTANZA DELLA MOBILITA' ARTICOLARE

**La mobilità articolare è un
presupposto per un'esecuzione
qualitativamente e
quantitativamente migliore di un
movimento**

L'IMPORTANZA DELLA MOBILITA' ARTICOLARE

- **Miglioramento della capacità coordinativa e tecnica**
- **Miglioramento del processo di apprendimento motorio;**
- **Prevenzione dei traumi e delle lesioni.**

L'IMPORTANZA DELLA MOBILITA' ARTICOLARE

- **Miglioramento delle capacità "condizionali"**
 - **Forza (una muscolatura con minore capacità di allungamento ha anche minore forza)**
 - **Rapidità (la mobilità articolare favorisce una buona tecnica di corsa nello sprint)**
 - **Resistenza (la mobilità articolare porta ad un aumento dell'economia della corsa e ad un minore dispendio di energia)**

ALLENABILITA' DELLA MOBILITA' ARTICOLARE

**L'età ottimale per il suo
allenamento è tra i dieci ed i
quattordici anni**

**(in seguito è necessario un
allenamento di mantenimento)**