



La Costruzione del Giovane Marciatore

*PERCEZIONE, CONTROLLO E CONSAPEVOLEZZA
PROPOSTE TECNICHE*

In questa video si evidenzia la scarsa mobilità dell'articolazione TIBIO-TARSICA

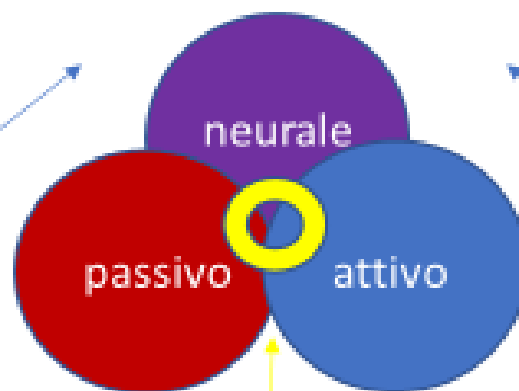
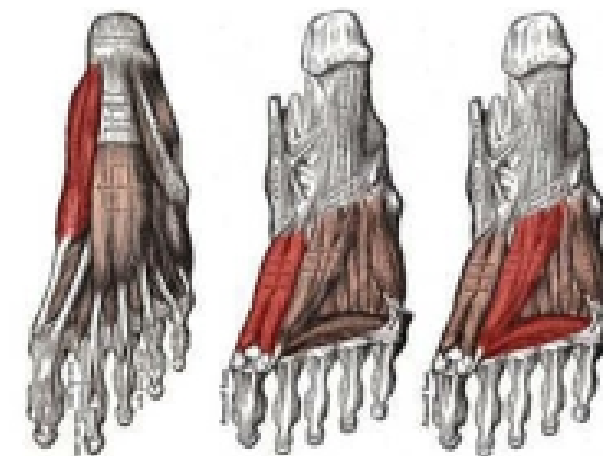
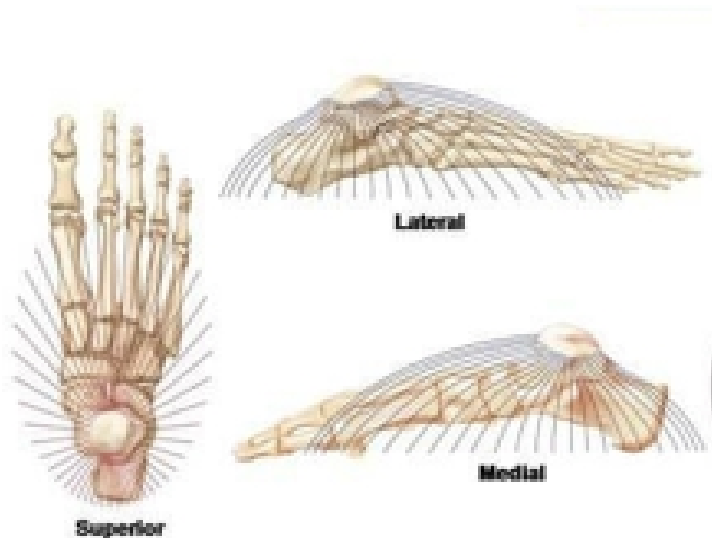


Sistema di base del piede

Stabilità VS Mobilità

Sottoinsieme neurale:

Recettori muscolo tendinei – recettori legamentosi (inclusa la fascia plantare)
Recettori cutanei plantari



Sistema di base del piede

FOOT CORE SYSTEM

Sottoinsieme passivo:

Ossa degli archi (mezza cupola del piede)
Fascia plantare
Legamenti

Sottoinsieme attivo:

Muscoli intrinseci del piede (stabilizzatori locali)
Muscoli estrinseci del piede (motori globali)

Esempio modulo di lavoro sul Piede

Obiettivo generale:

Stabilità e Controllo del Piede

Obiettivo specifico:

Migliorare la mobilità della caviglia e il rinforzo dei muscoli intrinseci ed estrinseci

Mezzi: Il Foot Core stability,
Esercizi con elastici

Strumenti: Superfici stabili ed instabili, elastici

Contenuti: Esercizi di mobilità statica e dinamica

Tempi: Soggettivi. Almeno due sedute settimanali di circa 20 minuti

Categorie del movimento: Ampiezza

La

M

A

R

C

I

A

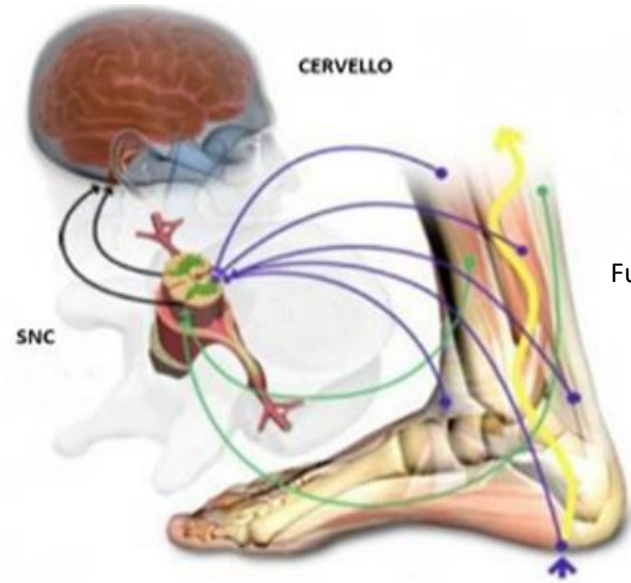


Foot Core

Esercitazioni di rinforzo e mobilità del segmento piede

G
i
o
v
a
n
i
e

Sottoinsieme Neurale

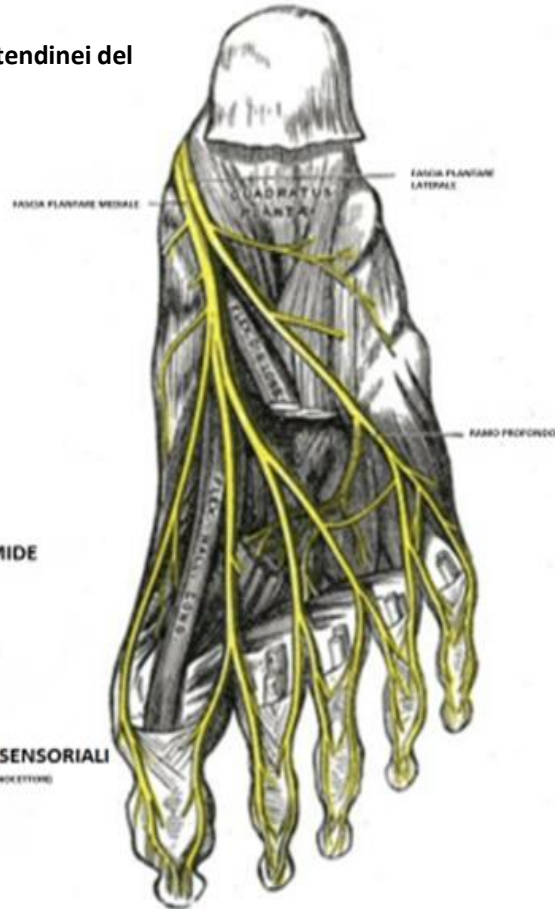
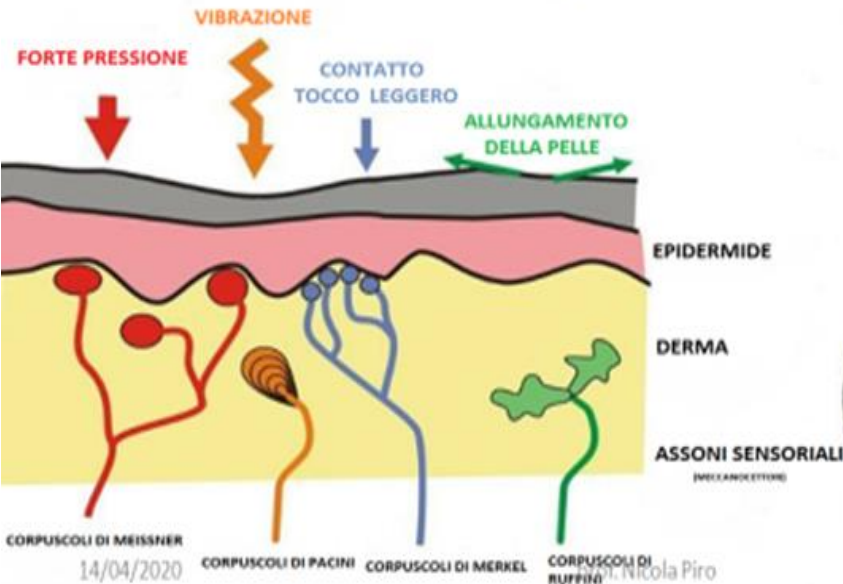


NEI PIEDI CI SONO DEI SENSORI

- a) CONTRIBUISCONO AL SENSO CINESTETICO DI CONTROLLO DELLA POSIZIONE
- b) FUNGONO DA TERMOCETTORI

Fusi neuromuscolari

Organi tendinei del Golgi



Propriocezione



Equilibrio e postura

14/04/2020

Dr. Nicola Piro



Dalla Mobilità alle
Esercitazioni Coordinative
di Marcia