

## La flessibilità

### La flessibilità

**Capacità di compiere movimenti  
con ampiezza molto elevata.**

**Dipende da  
mobilità articolare  
e da  
estensibilità o allungabilità muscolare**



# LA Flessibilità

Può essere allenata con

- Esercizi dinamici
- Esercizi statici (stretching)

## La flessibilità

**Nella prima e seconda fascia  
si può allenare con esercizi dinamici**

**I primi esercizi statici (stretching)  
vengono generalmente introdotti  
alla fine della seconda fascia**

<u>Fascia</u>	5-8	Anni
1 <sup>a</sup>	8-11	
2 <sup>a</sup>	12-15	
3 <sup>a</sup>	16-19	
4 <sup>a</sup>		



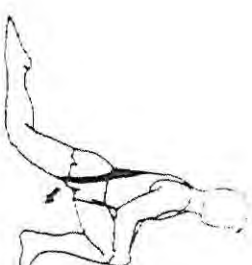
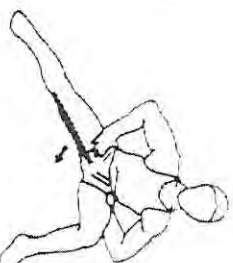
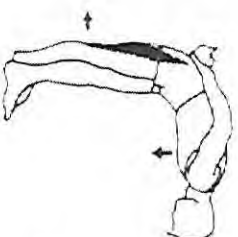
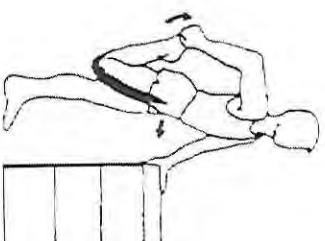
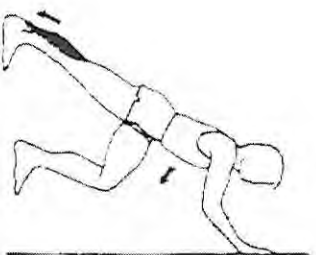


## La flessibilità

**Se si fanno eseguire esercizi statici  
a seguire devono essere previsti  
esercizi dinamici  
per avvicinarci alle esigenze della partita**



## La flessibilità



Cinque esercizi di base per la flessibilità statica (stretching)



## La flessibilità

**La collocazione degli esercizi per la flessibilità si pone generalmente all'inizio della seduta dopo una breve fase di riscaldamento.**

**Durante l'allenamento, dopo esercizi particolarmente intensi, possono essere inseriti esercizi di leggero stretching.**

**Nell'ultima fascia possono essere vantaggiosamente eseguiti anche al termine dell'allenamento**





# ABBIAMO PARLATO DI

- 1. Capacità di forza e suo allenamento**
- 2. Flessibilità e suo miglioramento**

