

Prevenire le lesioni del legamento crociato nelle donne: Fit to Play – Livello 3

Il programma di prevenzione prevede tre livelli in progressione. Idealmente, si dovrebbe raggiungere il terzo livello prima dell'inizio della stagione delle competizioni. All'allenatore/allenatrice o alla monitrice spetta il compito di decidere il numero di ripetizioni per le atlete sempre rispettando le indicazioni del programma di allenamento.

Salti avanti e indietro



Video e foto: Skadefri, Oslo Sports Trauma Research Center

Obiettivo: migliorare il controllo delle ginocchia e l'equilibrio

Posizione iniziale: posizione eretta su due piedi, braccia flesse davanti al petto

Esecuzione: saltare con i due piedi sulla pedana per l'equilibrio mantenendo le ginocchia in linea con i piedi, atterraggio morbido in squat; salto indietro su due piedi dalla pedana e atterraggio morbido in squat

più difficile: Aumentare la distanza di salto

Ripetizioni: 3 x 8-16

Materiale: pedana per l'equilibrio

Pistol squat



Video e foto: Skadefri, Oslo Sports Trauma Research Center

Obiettivo: rafforzare la muscolatura anteriore della coscia e dei glutei e migliorare il controllo delle ginocchia e dei piedi

Posizione iniziale: su una gamba, ginocchio in linea con il piede, schiena dritta, braccia in avanti

Esecuzione: squat su una gamba, spingere i glutei all'indietro (come per sedersi), tendere l'altra gamba in avanti poi ritornare lentamente alla posizione iniziale; il bacino rimane rivolto in avanti (evitare di cadere di lato)

Ripetizioni: il maggior numero possibile con un buon controllo su entrambe le gambe

Salti con rotazione



Video e foto: Skadefri, Oslo Sports Trauma Research Center

Obiettivo: migliorare il controllo all'atterraggio

Posizione iniziale: su una gamba, ginocchio leggermente flesso e in linea con il piede, il partner stabilizza con una fascia elastica attorno al bacino, braccia in avanti o di lato

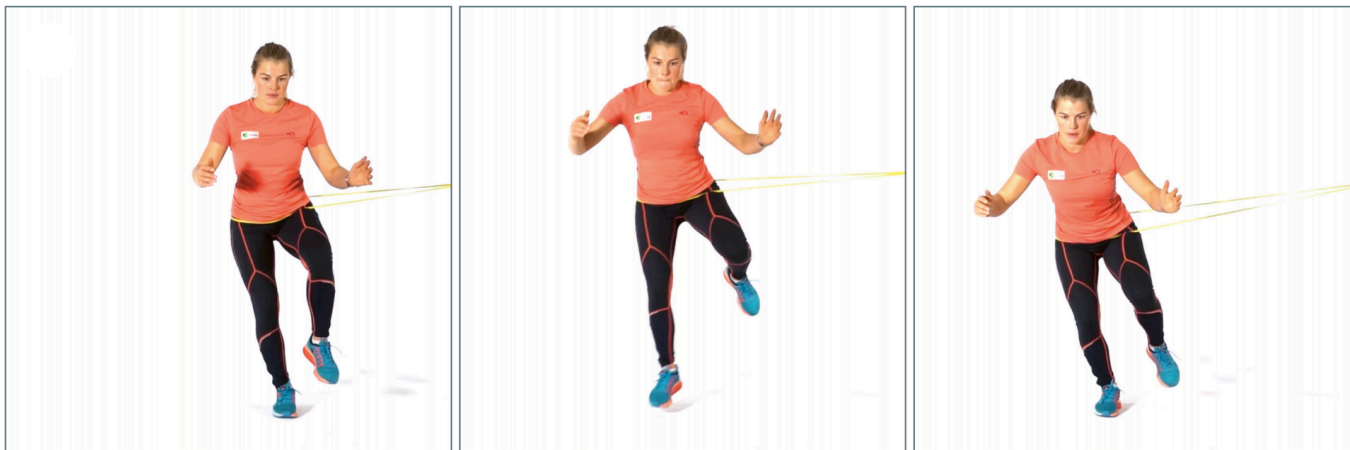
Esecuzione: piccolo salto e rotazione di 90 gradi in ogni direzione, mantenendo sempre il ginocchio in linea con il piede

più difficile: Angoli e direzioni diverse, il partner tende leggermente l'elastico durante il salto

Ripetizioni: 3 x 8-16/gamba

Materiale: fascia elastica

Salti in avanti su una gamba



Video e foto: Skadefri, Oslo Sports Trauma Research Center

Obiettivo: rafforzare i glutei e migliorare il controllo del bacino

Posizione iniziale: su una gamba, ginocchio leggermente flesso e in linea con il piede, il partner stabilizza con una fascia elastica attorno al bacino, braccia in avanti o di lato

Esecuzione: salti laterali contro la resistenza, atterraggio morbido mantenendo sempre il ginocchio in linea con il piede

Variante: Eseguire l'esercizio con la gamba d'appoggio più vicina al partner con la fascia elastica.

Ripetizioni: 3 x 8-16/gamba

Materiale: fascia elastica

Aeroplano



Video e foto: Skadefri, Oslo Sports Trauma Research Center

Obiettivo: migliorare il controllo del tronco e rafforzare la muscolatura anteriore della coscia

Posizione iniziale: su una gamba, ginocchio leggermente flesso e in linea con il piede

Esecuzione: inclinare in avanti il busto partendo dall'anca, mantenendo braccia, testa, schiena e la gamba alzata in linea retta, ruotare il busto verso sinistra, poi verso destra

Ripetizioni: 3 x 8-16/lato/gamba

Nordic hamstring curl



Video e foto: Skadefri, Oslo Sports Trauma Research Center

Obiettivo: rafforzare la muscolatura posteriore delle cosce

Posizione iniziale: in ginocchio su un tappetino, il partner blocca le caviglie

Esecuzione: scendere lentamente in avanti mantenendo busto e anche allineati, controllare il movimento attivando la muscolatura posteriore delle cosce, spingendo con le braccia sul tappetino ritornare nella posizione iniziale.

Ripetizioni 3 x 8-12

Materiale: tappetino

Fonte: [Skadefri, Oslo Sports Trauma Research Center](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP