



# ANALISI DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA

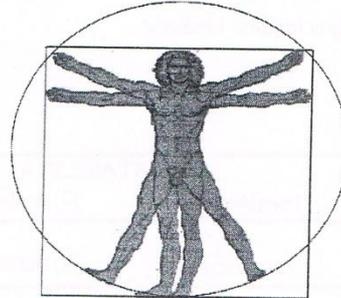


Atleta: xxxxx

Data di nascita: 05/08/1994

Data della rilevazione: 22/09/2010

Ruolo: portiere

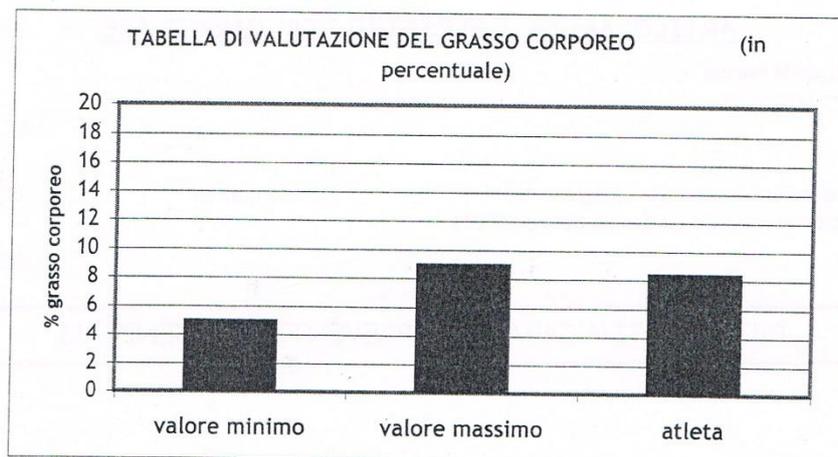


## RISULTATI

VALORI	ATTUALI
Altezza (cm)	184,5
Peso (Kg)	73,2
Grasso totale (Kg)	6,1
<b>Grasso %</b>	<b>8,4</b>
Muscolo totale (Kg)	35,3
Muscolo %	48,3
<b>Muscolo su massa magra %</b>	<b>52,7</b>
Tessuto osseo (Kg)	13,4
Tessuto osseo %	18,3
Struttura ossea	normolinea
Indice di Massa Corporea (o BMI)	21,5
Metabolismo basale	1887

PESO IDEALE (Kg) 73,00

**COMMENTO**  
Sulla base dell'età, dell'attività praticata e della composizione corporea attuale, la percentuale di grasso risulta entro limiti dei valori ideali e la massa muscolare è sufficientemente sviluppata





## SCREENING ORTOPEDICO

### POSTURA, RACHIDE E PELVI

Iperlordosi lombare

<b>STABILITA' IN APPOGGIO MONOPODALICO (statico)</b>			
<input type="checkbox"/> INSUFFICIENTE	<input checked="" type="checkbox"/> MEDIOCRE	<input type="checkbox"/> SUFFICIENTE	<input type="checkbox"/> BUONO
<b>dinamico</b>			
<input type="checkbox"/> INSUFFICIENTE	<input checked="" type="checkbox"/> MEDIOCRE	<input type="checkbox"/> SUFFICIENTE	<input type="checkbox"/> BUONO

### DISMORFISMI / PARAMORFISMI

Alluce valgo interfalangeo

### STABILITA' ARTICOLARE PASSIVA

Nei limiti della norma

<b>STABILITA' ATTIVA TIBIO-TARSICA/SOTTOASTRAGALICA</b>			
<input type="checkbox"/> INSUFFICIENTE	<input checked="" type="checkbox"/> MEDIOCRE	<input type="checkbox"/> SUFFICIENTE	<input type="checkbox"/> BUONO

### ARTICOLARITA' E FLESSIBILITA' MUSCOLARE

Nei limiti della norma

**Note:**

Pregresse lesioni muscolari:  NO  SI ischiocrurali sn  
Meniscectomia mediale ginocchio destro (2008)

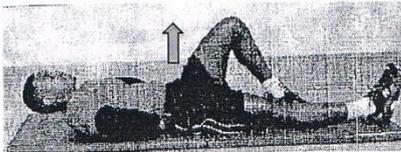
<b>INTERVENTI A CARATTERE PREVENTIVO ESSENZIALI</b>
---

Eccentrica ischiocrurali



**CATEGORIA: ALLIEVI NAZIONALI**  
**PREPARATORI: BARBIERI ALESSANDRO, BORRI FABRIZIO**  
**DESCRIZIONE LAVORO: PREVENZIONE (da eseguire prima e dopo allenamento)**  
**PROGRAMMAZIONE: 1° SCHEDA**

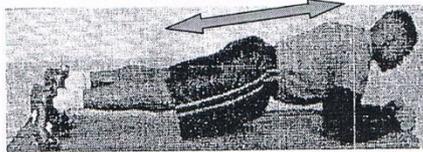
### CORE STABILITY



**1)** Dalla posizione supina con gambe piegate e mani in incavo lordo-sacrale (mantenere la lordosi fisiologica). Sollevare solo capo e spalle. Mantenere per qualche secondo, quindi tornare nella posizione di riposo per 10"

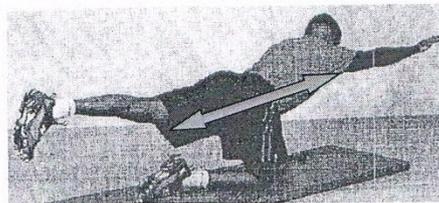
**2 SERIE X 10 RIPETUTE**

*NB: una volta appreso si può fare anche con una sola gamba flessa.*



**2)** Assumere la posizione di appoggio sui gomiti e punta di piedi, mantenendo il tronco diritto e il corpo in asse (*testa spalle bacino ginocchia*). Mantenere la posizione per 10".

**2 SERIE X 5 RIPETUTE**

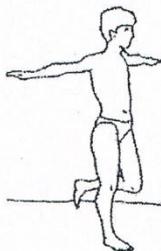


**3)** Da posizione quadrupede sollevare il braccio destro e la gamba sinistra contemporaneamente, quindi ripetere con braccio sinistro e gamba destra.

*NB: una volta appreso si può fare anche avvicinando mano e ginocchio*

**2 SERIE X 10 RIPETUTE**

### APPOGGIO MONOPODALICO (proprioceattività - equilibrio)



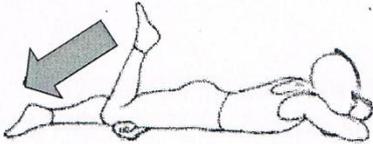
**4)** Cercare di mantenere la posizione di equilibrio con piede in appoggio a terra e mani ai fianchi.

*NB: quando si è raggiunto un buon controllo si possono utilizzare le braccia come strumento di sbilanciamento in diverse modalità, e si può anche effettuare ad occhi chiusi*

**2 SERIE X 20" PER GAMBA**

### CONDIZIONAMENTO ECCENTRICO

(controllo del reclutamento motorio nella contrazione eccentrica degli ischio-crurali)

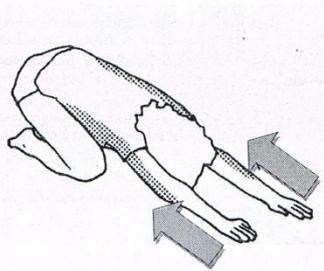


5) Dalla posizione prona aiutarsi con l'altra gamba a flettere la gamba sulla coscia, quindi ridiscendere molto lentamente resistendo al peso della gamba fino al suolo.

Se il controllo eccentrico è corretto la gamba in discesa dovrebbe scendere lentamente senza scatti!

**2 SERIE X 10 RIPETUTE PER GAMBA**

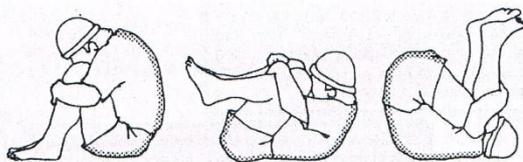
### SCARICO COLONNA



6) Dalla posizione in ginocchio stendere le mani avanti con braccia distese, scivolando sul suolo mantenendo le mani in appoggio cercare di far toccare il gluteo sui talloni e tenere la posizione.

**8 SERIE X 15"**

### RULLATA SUL DORSO



7) Come si nota in figura "rullare" sulla schiena passando su tutte le "zone" della colonna senza perdere armonia nel movimento.

**10 SERIE X 5 RULLATE**