

Ginnastica e danza: Allungamento

L'allungamento costituisce un elemento importante di un allenamento equilibrato. In prima linea, ci si allunga durante il riscaldamento per ottimizzare le prestazioni e nella parte centrale o finale di un allenamento per rilassare i muscoli sollecitati e riportarli nella condizione iniziale.

Operiamo una distinzione tra agilità e capacità di allungamento.

Fondamentalmente vale quanto segue: le articolazioni sono mobilizzate, i muscoli allungati. Se eseguiti correttamente, gli esercizi della presente raccolta permettono in primo luogo di migliorare la capacità di allungamento. Sono anche proposti singoli esercizi di mobilizzazione per migliorare l'agilità.

La maggior parte degli esercizi può essere eseguita sia staticamente che dinamicamente:



- Con la tecnica di allungamento dinamico, l'allungamento avviene mentre si muovono i muscoli. Il movimento è ripetuto circa 10 volte in modo lento e controllato.
- Con la tecnica di allungamento statico, il muscolo è mantenuto nella stessa posizione (di allungamento) per circa 15-20 secondi.
- Nel riscaldamento, si utilizza maggiormente la tecnica dinamica mentre nella fase del ritorno alla calma la tecnica statica

Nell'allenamento della mobilità valgono le regole seguenti:

- La qualità è più importante della quantità! Eseguire un esercizio solo finché la qualità del movimento può essere garantita.
- Prestare attenzione alla tensione corporea, alla stabilità del torso e dell'addome e alla posizione del corpo.
- Lavorare sempre entrambi i lati (destro e sinistro).
- Respirare in modo regolare e calmo.
- Aumentare l'intensità in modo graduale e rispettare i limiti del dolore.
- Allungare lentamente e in modo controllato, evitare movimenti bruschi e rapidi.
- Portare l'attenzione sulla muscolatura da allungare, immaginare che il punto di origine e di inserzione di un muscolo si allontanano.
- In prima linea allungare i muscoli sollecitati durante l'allenamento e i seguenti gruppi di muscoli: coscia anteriore, posteriore e interna; petto e collo.
- Quasi tutti gli esercizi possono essere realizzati con o senza tappetino.

	Statico/ dinamico	Ludico/con compagno	Aiuti/attrezzi
Polpaccio/stinco	<u>Camminare sul posto</u> <u>Posizione raggruppata</u>	<u>Chiudere il rubinetto</u>	<u>Rotola la palla</u>

	<u>Alzare le ginocchia</u>		
Coscia/anca anteriore	<u>Ponte sulle ginocchia</u> <u>Portare il tallone verso il gluteo</u> <u>Posizione seduta a Z</u>	<u>Estendere e piegare il ginocchio</u>	<u>Allungamento con clavetta</u>
Coscia posteriore	<u>Estendere le gambe</u> <u>Piegamento in avanti</u> <u>Tirare la gamba</u>	<u>Cerchi con la palla</u>	<u>Scimmietta sulla spalliera</u>
Adduttori	<u>Gambe divaricate da sdraiati</u> <u>Rana</u> <u>Gambe divaricate da seduti</u>	<u>Rotolare una palla a forma di 8</u>	<u>Alla spalliera</u>
Coscia esteriore / glutei	<u>Piccione</u> <u>Torsione da seduti</u> <u>Posizione a gambe incrociate</u>	<u>Portone con un compagno</u>	<u>Seduti con una gamba incrociata</u>
Tronco/schiena	<u>Marionetta</u> (addome laterale) <u>Cobra</u> (addome anteriore) <u>Aratro</u>	<u>Cerchio</u>	<u>Bradipo</u>
Pettorali	<u>Posizione del vincitore</u> <u>Cerchi indietro con le braccia</u> <u>Arco</u>	<u>Caduta sostenuta</u>	<u>Arco su una palla</u>

Spalle/braccia	<u>Girare il braccio</u>	<u>Torsione da seduti</u>	<u>Contorsionismo</u>
	<u>Cerchi con le braccia</u>		
	<u>Aprire la spalla</u>		
Nuca/collo	<u>Piegare la testa</u>	<u>Sì o no?</u>	<u>Contrappeso</u>
	<u>Testa di zucca</u>		
	<u>Giraffa allungata</u>		

Cliccare su un esercizio della tabella per visualizzare direttamente la descrizione. In questo modo, i docenti possono crearsi la loro raccolta personale di esercizi. Alla fine è riportata una breve sequenza che può essere integrata direttamente in una lezione.

[Aiuto: Esempio di combinazione di esercizi \(dinamico\)](#)(pdf)

[Aiuto: Esempio di combinazione di esercizi \(statico\)](#)(pdf)

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO