

Preparazione mirata – Mobilità: Ballo dei cosacchi

Allungamento, equilibrio e riscaldamento. Un esercizio che racchiude tutti e tre questi elementi.

In coppia, ogni allievo tiene con una mano una gamba del compagno. Poi tutti saltellano una volta intorno al cerchio. In seguito cambiare gamba e direzione.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Varianti

- Cinque volte consecutive con la stessa gamba, poi cambiare gamba con un salto e continuare a saltare con l'altra gamba.
- Saltellare seguendo questa sequenza: 5x, 4x, 3x, 2x, 1x, 2x, 3x, 4x, 5x.

Quale esercizio per chi? 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

In linea di massima, ogni forma di riscaldamento è adatta per ogni livello. La fascia d'età indica quale esercizio si addice meglio a quale età. Più il colore è scuro, più l'esercizio è adatto per il relativo segmento d'età.

Allungamento statico o dinamico?

La mobilità è un fattore determinante per la prestazione in molte discipline dell'atletica leggera. La forza va sviluppata nelle diverse lunghezze del muscolo. Durante la preparazione è quindi determinante raggiungere il massimo raggio di movimento previsto dalla disciplina che si allenerà in seguito. Sono richieste delle forme dinamiche.

Per poter sviluppare la forza anche nelle posizioni estreme sono ideali le forme che permettono di combinare esercizi di mobilità con elementi di rafforzamento. Chi durante la messa in moto esegue degli allungamenti statici deve mantenere la posizione di allungamento al massimo per 10 secondi, superare questa soglia provocherebbe una riduzione del tono muscolare.

Per saperne di più: Weber, A., Hunziker, R. (2009): «Physis Esempi pratici». UFSPÖ, Macolin.

Fonte: Andreas Weber, capodisciplina G+S Atletica leggera, Nicola Gentsch, esperto G+S Atletica leggera



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO