

Preparazione mirata – Mobilità: Solleva la gamba

In questo esercizio gli allievi eseguono diverse forme di salto allo scopo di riscaldare le gambe.

In 120m fino a 300 salti e flessori della gamba caldi

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



- 20 m di salti sollevando le ginocchia 20 m di salti bilanciando le gambe in avanti.
- 20 m di salti sollevando le gambe di lato in avanti, in avanti di lato.
- 20 m di salti sollevando le gambe di lato in avanti, in avanti di lato muovendo contemporaneamente le braccia.
- 20 m si salti sollevando le gambe di lato in avanti, in avanti di lato senza muovere le braccia contemporaneamente.

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 UFSPÖ