Preparazione mirata – Poco tempo a disposizione?: Quick and dirty

A chi non è mai successo di leggere male l'orario di gara oppure di ritrovarsi bloccati nel traffico il giorno della gara? E cosa fare se una volta arrivati a destinazione mancano solo 10 minuti alla partenza?

In situazioni del genere l'importante è non perdere il controllo e preparare le parti più importanti dei muscoli allo sforzo imminente con una messa in moto breve ma intensa.

10 minuti alla partenza di una corsa 80 m

- 5 min. salti con la corda sin/ds / reattivi / con una sola gamba
- 1 min. affondi dinamici seguiti da salti con cambio di passo
- 1 min. bilanciamenti di gambe frontali e laterali
- 1 min. corsa progressiva
- 2 min. pausa
- Partenza

8 minuti alla partenza di una gara di salto in alto

- 5 min. salti con la corda sin/ds / reattivi / con una sola gamba
- 1 min. bilanciamenti di gambe frontali e laterali
- 1 min. 5 –10 salti progressivi
- 1 min. pausa
- Partenza

6 minuti alla partenza di una gara di lancio della palla

- 1 min. salti con la corda con entrambe le gambe
- 2 min. affondi dinamici seguiti da salti con cambio di passo
- 2 min. bilanciamento delle braccia, 10 flessioni eseguite rapidamente
- 20 flessioni sugli avambracci
- 1 min. pausa
- Partenza

Osservazione: un riscaldamento rapido non può in nessun caso sostituire un regolare riscaldamento e non offre la garanzia di evitare infortuni. Spetta all'atleta, in una situazione del genere, decidere di prendere parte o meno alla gara.

Materiale: corda

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