

Acrobatica di gruppo III: Sollevare, portare e tenere

Non è così facile definire in modo semplice quale sia la postura corretta da mantenere. In funzione della figura, la postura cambia. Per questo non si possono fornire indicazioni generali. Gli insegnanti trovano utili consigli in questo capitolo.

Nell'acrobatica, la postura è soprattutto importante quando si solleva e si porta. Quando la postura è corretta, gli arti del corpo sono allineati in modo tale da distribuire il carico principalmente sullo scheletro. Se la postura non è corretta, muscoli, legamenti e cartilagini articolari devono assumersi una parte del carico.

Questa sollecitazione può portare a lesioni. Una postura sbagliata, inoltre, rende più difficile l'esecuzione di elementi acrobatici in gruppo. Per ogni elemento acrobatico, occorre trovare la postura più indicata.

Per il livello secondario, è buona regola dar prova di prudenza per sollevare, portare e tenere. Nell'esecuzione di elementi di acrobatica di gruppo (dinamici e statici) le articolazioni sono sottoposte a un carico importante. Occorre portare particolare attenzione ai punti più deboli, ovvero i polsi e la colonna vertebrale. Il peso da tenere è distribuito meglio su tutta la colonna vertebrale se la schiena è estesa (e se necessario le ginocchia piegate).

Sollevare correttamente

Più il corpo è vicino al peso da tenere, meno il carico sulla colonna vertebrale è importante. Sull'immagine si vede una persona che solleva correttamente con la schiena eretta.



Modo corretto di sollevare.



Modo scorretto di sollevare

Il peso da tenere è distribuito meglio su tutta la colonna vertebrale se la schiena è estesa (e se necessario le ginocchia piegate). Se si carica la schiena mentre è curva, possono crearsi punti di forza in zone precise che potrebbero compromettere le vertebre o i dischi intervertebrali.

Portare correttamente

Anche per portare pesi occorre prestare attenzione alla distribuzione regolare della pressione sulla colonna vertebrale. Bisogna evitare di spostarsi eccessivamente in avanti, indietro e di lato sotto carico.

Sostenere correttamente

Eseguendo degli esercizi con sostegno in cui i polsi sono troppo piegati, vi è il rischio che le ossa dei polsi si spostino oppure di sovraccaricare legamenti e tendini. Per evitarlo, gli esercizi devono essere limitati in modo preciso nella durata e nel carico (non ripetere sempre lo stesso esercizio di sostegno). Può inoltre essere utile rafforzare i muscoli degli avambracci e delle mani e si possono usare delle fasce elastiche per proteggere i polsi.

Postura corretta nella posizione in piedi

- Posizione dei piedi: i piedi sono alla larghezza dei fianchi girati leggermente all'esterno (a V).
- Portare bene il peso sul tallone e sull'articolazione basale dell'alluce, le ginocchia sono morbide.
- Inclinare il bacino indietro: allungare gli ischi, il pube e il coccige verso i talloni.
- Estendere la colonna vertebrale: allungare in verticale vertebra per vertebra. Il punto più alto del cranio si allontana dal pube e dal coccige.
- Testa alta: allungare il punto più alto della testa verso l'alto come se fosse tirato da un sottile filo immaginario. La testa fluttua leggera sopra l'ultima vertebra cervicale.
- Posizione del bacino: la punta del coccige e del pube sono su una linea orizzontale; la punta del pube e la spina iliaca anteriore su una linea verticale.
- Attivare il pavimento pelvico: tirare leggermente l'ombelico verso lo sterno, tirare internamente gli ischi uno verso l'altro.
- Spalle rilasciate: allargare gentilmente le clavicole, ruotare le spalle verso l'esterno e rilasciarle verso il basso, le braccia restano rilassate.
- Pensare in verticale: dalla pianta dei piedi fino alla punta più alta della testa, tendere in verticale e poi rilassare.

Osservazione: se la postura è corretta, una colonna vertebrale sana sopporta senza rischi i carichi degli esercizi presentati.

Fonte: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO