

Allenamento con attrezzi: Stimoli supplementari

L'allenamento su delle superfici instabili esige dagli sportivi una buona stabilità e un ottimo equilibrio. Questi esercizi stimolano tutto il corpo in modo amplificato.



Senza concentrazione non è possibile eseguire degli esercizi su delle superfici instabili

La percezione del corpo, la stabilità del tronco e delle articolazioni sono componenti importanti per eseguire correttamente degli esercizi su delle superfici instabili. Le caratteristiche di questi oggetti implicano infatti la ricerca costante dell'equilibrio. L'obiettivo finale è quello di riuscire ad eseguire dei movimenti fluidi.

A questi parametri fisici s'aggiungono le predisposizioni mentali. Senza concentrazione, è impossibile realizzare degli esercizi su questi supporti. Questi movimenti devono dapprima essere piccoli e lenti. L'ampiezza e la velocità di esecuzione possono essere aumentate progressivamente.

Ma si possono anche rendere gli esercizi più difficili

- modificando il campo di percezione (inclinare la testa, chiudere gli occhi);
- riducendo la superficie di contatto (su una gamba, attrezzi più piccoli o rotondi);
- spostando il baricentro (sollevare la gamba tesa);
- facendo perdere l'equilibrio alla persona (toccare una piccola parte del corpo, lanciare un pallone).

→ [Allenamento con un disco](#)

→ [Allenamento con una pedana \(T-Bow\)](#)

→ [Allenamento con il Mobilo](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO