

Preparazione mirata – Mobilità: L'ottovolante 1

Durante questo esercizio in coppia, gli allievi eseguono un allungamento dinamico di tutto il corpo con l'ausilio di un pallone.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



In coppia, schiena contro schiena a una distanza di un metro con le gambe leggermente divaricate. Rotare il tronco a sinistra e passare la palla al compagno dietro la schiena di quest'ultimo. Poi ripetere l'esercizio a destra. In questo modo la palla descrive un otto attorno ai due allievi.

Variante

Passare la palla fra le gambe e sopra la testa. Eventualmente, sotto forma di competizione (uno contro l'altro).

Materiale: pallone medicinale, pallone da basket

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