

Preparazione mirata – Mobilità: Saltellare e sollevare in alto la gamba tesa

Le parole chiave di questo esercizio sono coordinazione e mobilità. Gli allievi si riscaldano con una serie di salti e saltelli.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



All'inizio saltellare con entrambe le gambe e con le due braccia tese sopra la testa. Al secondo saltello, sollevare in alto una gamba e con la mano opposta toccare il piede. La seconda mano rimane tesa verso l'alto durante questo salto a una sola gamba.

Varianti

- Aggiungere una rotazione delle gambe verso l'esterno ogni quattro salti.
- Saltellare di lato sugli ostacoli

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»](#). UFSP0, 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 UFSP0