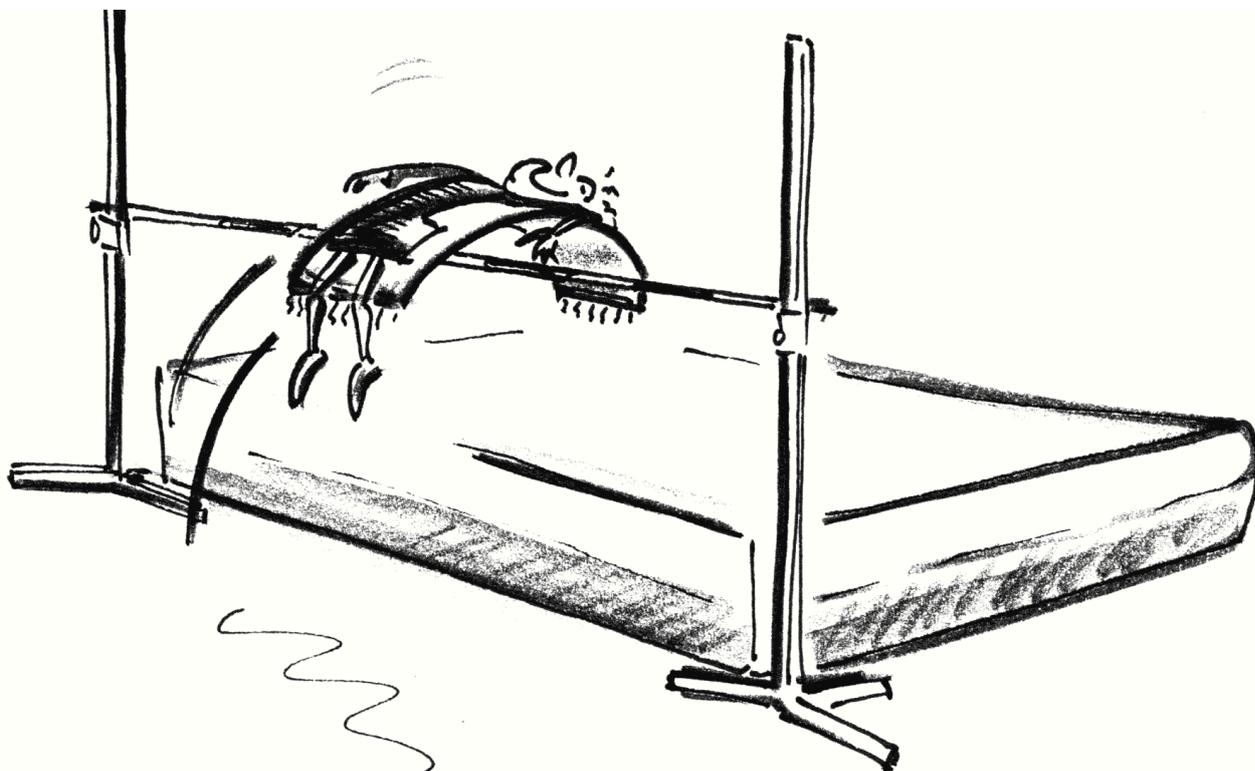


Concentrazione – Pratica quotidiana: Sopra l'asticella

Con questo esercizio si impara a realizzare la tecnica del flop immaginando di essere trasportati in aria con un tappeto volante.



Nel salto in alto con la tecnica del fosforyflop l'atleta ha difficoltà ad eseguire il ponte nel momento del superamento dell'asticella. Proprio non ci riesce e ogni volta fa cadere l'asticella. L'allenatore gli consiglia di immaginarsi mentre compie la rincorsa per il salto. Parti e ti avvicini sempre più all'asticella, poi ti slanci e voli in alto, portato da un tappeto volante che al momento di superare l'ostacolo si inarca a ponte, modellando anche il tuo corpo.

La parte di tappeto che sostiene la testa inizia ora a cadere velocemente, e porta con se la tua testa, lo stesso avviene all'altra estremità con le gambe. La parte centrale, con i glutei, viene invece spinta verso l'alto. Tappeto e corpo formano ora un ponte enorme, mai visto, al di sopra dell'asticella. Termini il salto nella tua fantasia con un perfetto atterraggio con le spalle sul tappetone.

Osservazione: Questo esempio offre uno spunto su come integrare esercizi di concentrazione nella pratica quotidiana della lezione o dell'allenamento. Anche in questo ambito le immagini imposte dall'esterno sono meno efficaci di quelle che ognuno si cerca da solo. Gli allievi vanno quindi motivati a cercarsi delle immagini mentali adeguate.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO