

mobile
inserto pratico

34

5|07 UFSPO & ASEF



I temi della collana dedicata all'allenamento

- 24 Riscaldamento
- 26 Forza 1
- 28 Velocità
- 30 Resistenza
- 32 Forza 2

34 Mobilità

Coordinazione
Rigenerazione



L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport.

I lettori possono richiedere altri esemplari:

- 1 copia (con rivista «mobile»): Fr. 10.-/€ 7.-
- A partire da 2 copie (soltanto l'inserto pratico): Fr. 5.-/€ 3,50 (a copia)
- A partire da 5 copie: Fr. 4.-/€ 3.-
- A partire da 10 copie: Fr. 3.-/€ 2.-

Le ordinazioni sono da inoltrare a:

UFSPO, 2532 Macolin
fax +41 (0)32 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch



Movimenti più ampi // Aumentare la mobilità articolare è possibile, a qualsiasi età. Prima dello sforzo fisico, l'allungamento muscolare dovrebbe avvenire in forma dinamica, mentre alla fine in modo statico. Altri consigli utili sul tema li trovate in questo inserto pratico.

Mariella Markmann, Andreas Weber, Ralph Hunziker

Traduzione: Davide Bogiani

Foto: Philipp Reinmann; Layout: Monique Marzo

► Sono molte, forse troppe, le teorie che negli ultimi anni si sono sviluppate attorno al tema dell'allungamento muscolare, creando non poca confusione. Stretching attivo, passivo, dinamico o statico: quali tra questi metodi è più opportuno impiegare, quando e, soprattutto, perché?

Perché allenare la mobilità?

Sono in molti coloro i quali tendono a rimettere in discussione l'utilità di un allenamento della mobilità articolare. Attraverso gli esercizi di allungamento muscolare è possibile migliorare la prestazione fisica, accelerare la fase di recupero e mantenere una forma fisica ottimale. In altre parole non bisogna chiedersi se è necessario svolgere un allenamento della mobilità bensì quale metodo è più adatto per quale obiettivo.

Dinamico o statico

Durante il riscaldamento è importante tonificare la muscolatura. Questo è possibile grazie agli esercizi di allungamento svolti in modo dinamico. Nella fase di recupero,

invece, la muscolatura va rilassata attraverso esercizi di stretching, eseguiti però in modo statico. Se l'attività fisica è stata molto intensa, terminato l'allenamento si consiglia di svolgere dapprima una corsa leggera e poi alcuni esercizi di stretching statico. Se invece l'obiettivo è di migliorare la mobilità articolare, si raccomanda di alternare la forma di allungamento statico a quella dinamica.

Dalla testa ai piedi

Nell'inserto vengono presentati alcuni esercizi di stretching dinamico e statico. Nelle prime pagine si illustrano delle forme di allungamento a carattere ludico, indicate soprattutto per i bambini, mentre gli esercizi esposti nelle pagine successive sono suddivisi per gruppi muscolari, in quanto non è possibile allungare un singolo muscolo, ma solo l'insieme di cui fa parte. //

Agili e contenti

L'ottovolante

-10 10-14 15-20



Come? In coppia, schiena contro schiena. Mantenendo i piedi fissi al suolo, roteare il tronco a sinistra e passare la palla al compagno (oppure battere le mani). Ripetere poi l'esercizio, ma roteando il tronco a destra. In questo modo la palla percorre un tragitto a forma di otto.
Perché? Migliorare la mobilità del tronco.
Variante: entrambi roteano il tronco dalla stessa parte.

Up and down

-10 10-14 15-20



Come? In coppia, schiena contro schiena. Passarsi la palla dapprima tra le gambe e poi sopra la testa. Dopo dieci ripetizioni, cambiare la direzione degli scambi.
Perché? Migliorare la mobilità della muscolatura posteriore della coscia (ischiocrurale), pettorale, addominale e della schiena.
Variante: invece di passarsi la palla, battere le mani.

Il circuito a «otto»

-10 10-14 15-20



Come? Divaricare le gambe e far rotolare la palla tra i piedi seguendo un percorso a forma di otto. Quando la palla gira attorno al piede destro, piegare il ginocchio della gamba destra, tendere la gamba sinistra e viceversa.
Perché? Allungare i muscoli adduttori.
Variante: palleggiando oppure portando la palla.

Ballerina

-10 10-14 15-20



Come? In piedi, il tronco è leggermente inclinato in avanti. Appoggiare un piede su un rialzo. Far rotolare una palla sulla gamba tesa, dal piede verso la testa.
Perché? Migliorare la mobilità della muscolatura posteriore della coscia.

La bella lavanderina

-10 10-14 15-20



Come? Seduti a gambe divaricate. Far rotolare tra le gambe in avanti e all'indietro oppure lateralmente un bastone o una palla. Mantenere la schiena in posizione eretta.
Perché? Allungare gli adduttori e la muscolatura posteriore della coscia.
Variante: due compagni sono seduti a gambe divaricate uno di fronte all'altro, piede contro piede. Battere le mani con il compagno.

Sciogliere i nodi

-10 10-14



Come? A e B sono posizionati uno di fronte all'altro e si tengono per le mani. Entrambi scavalcano con una gamba (dalla stessa parte) il proprio braccio e appoggiano il piede a terra. Senza mollare la presa, effettuano un giro su sé stessi verso l'esterno. Quando sono di nuovo uno di fronte all'altro, «sciogliono» l'intreccio.
Perché? Migliorare la mobilità del tronco, delle spalle e delle gambe.

«U-Turn»

-10 10-14 15-20



Come? Seduti con le gambe tese e unite. Partendo dalla punta dei piedi, far rotolare la palla attorno alle gambe (verso destra) passarla dietro la schiena e risalire lungo la parte sinistra di nuovo verso le punte. Ripetere l'esercizio facendo rotolare la palla in senso antiorario.

Perché? Migliorare la mobilità della muscolatura posteriore della coscia.



Uniti

-10 10-14 15-20



Come? A e B sono in piedi uno di fronte all'altro e si tengono per le mani. Entrambi sollevano le braccia e compiono un giro su se stessi. Lo stesso esercizio viene poi svolto girando nella direzione opposta.

Perché? Allungare la muscolatura del tronco e del petto.

Il passo della cicogna

-10 10-14 15-20



Come? La scommessa. Effettuare dieci passi giganti in avanti e poi all'indietro. Chi riuscirà a ritrovarsi al punto di partenza?

Perché? Allungare la muscolatura posteriore della coscia e dell'anca.

Movimenti ampi e dinamici

► «I bambini non sono dei piccoli adulti». Un'affermazione, questa, che può essere applicata anche all'allenamento della mobilità. Non tutti gli esercizi di allungamento muscolare indicati per gli adulti, lo sono anche per i bambini. Questi ultimi dovrebbero infatti svolgere degli esercizi di stretching sotto forma ludica, eseguendo i movimenti in modo ampio e dinamico.

Si consiglia inoltre di abbinare gli esercizi di allungamento muscolare a quelli della mobilità articolare e di propriocezione. Nelle attività svolte in coppia, i bambini devono rimanere sempre concentrati per poter controllare i movimenti del proprio corpo ed evitare eventuali strappi muscolari.

Gambe e anche

Forme dinamiche

Il pendolo

10-14 15-20 20+



Come? Bilanciare una gamba tesa in avanti e all'indietro. Mantenere una postura eretta del tronco. Svolgere lo stesso esercizio con l'altra gamba.

Perché? Allungare la muscolatura della coscia.

Variante: eseguire lo stesso esercizio, ma saltellando sul piede di appoggio.

Tallonato

-10 10-14 15-20 20+



Come? Correre, toccando ad ogni passo i glutei con il tallone. Assumere una posizione eretta con il tronco. Anche tese e non spostare in avanti le ginocchia.

Perché? Migliorare la mobilità della muscolatura posteriore della coscia.

Dinamico a sinistra, stabile a destra

► Nelle pagine di sinistra, dalla seconda all'undicesima, vengono presentati alcuni esercizi di allungamento dinamico, mentre nelle pagine di destra quelli statici.

Da notare, inoltre, che per evitare fastidiosi strappi muscolari è opportuno svolgere gli esercizi in modo controllato, soprattutto quelli previsti in forma dinamica. Vale quindi il principio secondo cui si inizia lentamente per poi aumentare sia l'ampiezza dei movimenti sia la velocità di esecuzione. Nelle forme statiche è importante soprattutto assumere una posizione comoda.

In appoggio

10-14 15-20 20+



Come? Appoggiare le mani sul bordo del cassone ed inclinare il corpo in posizione obliqua. Mantenendo le punte dei piedi sempre ben piantate al suolo, piegare e distendere dapprima una gamba e poi l'altra.

Perché? Migliorare la mobilità della muscolatura del polpaccio.

Variante: piegare leggermente anche il ginocchio della gamba d'appoggio.

Forme statiche

Gamba alzata

10-14 15-20 20+



Come? Posizione supina. Mantenere la gamba tesa e fletterla all'altezza dell'anca. Il tronco, il bacino e l'altra gamba sono a contatto col suolo.

Perché? Allungare la muscolatura posteriore della coscia e i muscoli flessori dell'anca.

Variante: posizionare una cordicella o un nastro sulla punta del piede e tirare le due estremità verso il tronco (allungamento della muscolatura del polpaccio).

Su una gamba o su due

15-20 20+



Come? Appoggiare il tallone su un rialzo e flettere il piede. Tendere la gamba, mantenere la schiena in una posizione diritta e roteare il bacino in avanti.

Perché? Migliorare la mobilità della muscolatura posteriore della coscia.

Variante: svolgere lo stesso esercizio ma senza il rialzo e in appoggio sul ginocchio.

Ginocchio flesso

-10 10-14 15-20 20+



Come? Sdraiati su un fianco. La gamba appoggiata al suolo è piegata a 90 gradi sia all'altezza dell'articolazione dell'anca sia di quella del ginocchio. Afferrare il piede dell'altra gamba e avvicinare il tallone al gluteo. Spingere il ginocchio all'indietro e mantenere le anche in una posizione stabile.

Perché? Allungare la muscolatura anteriore della coscia e i muscoli flessori dell'anca.

Variante: in piedi, mantenere le cosce parallele.

Lo scalino

10-14 15-20 20+



Come? Caricare il peso del corpo sulla gamba tesa, il cui piede è in appoggio sul bordo di uno scalino, libro, spalliera,...

Perché? Allungare la muscolatura del polpaccio.

Variante: flettere il ginocchio (muscolatura bassa del polpaccio).



Giusto: roteare il bacino in avanti e mantenere la schiena diritta.



Sbagliato: il bacino non è spinto in avanti, la schiena è arrotondata e il piede a terra è rivolto all'esterno.

Per una postura corretta

► Negli esercizi di mobilità articolare occorre assumere una posizione di partenza corretta. Solo in questo modo è possibile allungare in modo ottimale i gruppi muscolari interessati. Una posizione di partenza errata così come lo svolgimento sbagliato del movimento non solo annullano l'effetto desiderato, ma possono anche causare strappi muscolari.

In molti esercizi di allungamento muscolare dinamico, ad esempio, è molto importante stabilizzare dapprima il bacino e solo in un secondo tempo iniziare a svolgere il movimento. In particolare, negli esercizi di stretching che coinvolgono la muscolatura posteriore della coscia, il bacino deve essere roteato in avanti (vedi foto). In questo modo l'esecuzione risulta più efficace e la colonna vertebrale non viene sovraccaricata.

Forme dinamiche

Il calciatore

10-14 15-20 20+



Come? Appoggiare le mani su un cassone e bilanciare la gamba in avanti e all'indietro. Mantenere il bacino e la schiena in una posizione eretta. Svolgere poi l'esercizio con l'altra gamba.
Perché? Allungare gli adduttori e gli abduttori.

Pendolino

10-14 15-20 20+



Come? In piedi con le gambe divaricate, spostare il baricentro a destra e a sinistra. Piegare dapprima il ginocchio destro e poi tendere la gamba sinistra e viceversa.
Perché? Migliorare la mobilità degli adduttori.

Passi da gigante

15-20 20+



Come? Piegare il ginocchio della gamba anteriore e distendere il più possibile l'altra gamba. Spingere il bacino verso il basso. Ripetere questo esercizio ad ogni passo.
Perché? Allungare i muscoli flessori dell'anca e la muscolatura anteriore della coscia.

Disegna un otto

15-20 20+



Come? In piedi su una gamba. Con la gamba che bilancia disegnare nell'aria un «otto» con molto slancio.
Perché? Migliorare la mobilità dei muscoli adduttori e abduttori.

Muscoli lunghi, articolazioni sane

► Gli esercizi di allungamento muscolare aiutano a mantenere i muscoli elastici e contribuiscono ad aumentare la quantità di liquido sinoviale nelle articolazioni. Tutto questo aiuta a mantenere delle articolazioni sane e delle cartilagini intatte.

Forme statiche

La spaccata

10-14 15-20 20+



Come? Posizione supina. Appoggiare il sedere il più possibile vicino alla parete. Divaricare lateralmente le gambe verso il suolo. Tendere le ginocchia e flettere i piedi.

Perché? Allungare il gruppo muscolare degli adduttori.

Variante: svolgere lo stesso esercizio ma senza appoggiare le gambe alla parete.

Glutei tesi

15-20 20+



Come? Posizione supina. Appoggiare il piede alla parete, mantenendo il ginocchio piegato a 90 gradi. Inclinare il bacino in avanti.

Perché? Allungare la muscolatura dei glutei e degli adduttori.

Variante: in piedi. Appoggiare il piede sulla coscia della gamba in appoggio. Tenere la schiena dritta e inclinare il bacino in avanti.

Iliopsoas

15-20 20+



Come? Appoggiare il ginocchio della gamba posteriore su un tappetino. Il ginocchio della gamba anteriore è flesso (angolo acuto), mentre la gamba è perpendicolare al pavimento. Mantenere il tronco eretto e spingere il bacino in avanti e verso il basso.

Perché? Migliorare la mobilità dei flessori dell'anca e della muscolatura anteriore della coscia.

Variante: appoggiare la gamba anteriore o posteriore su un rialzo e spingere il bacino in avanti e in basso.

Il ponte

15-20 20+



Come? Seduti sui talloni.

Sorreggere il peso del tronco appoggiando le mani sul pavimento. Inclinare il tronco all'indietro e spingere il bacino verso l'alto.

Perché? Allungare la muscolatura anteriore della coscia e quella della tibia.

Variante: formare un piccolo ponte.

Ringraziamenti

► Ringraziamo Alex Reinhard (allenatore dei portieri della Federazione di hockey su ghiaccio), Martin van der Spoel (allenatore di nuoto e responsabile dei fisioterapisti sportivi dello Swiss Swimming), Stephan Meyer (responsabile dei fisioterapisti allo Swiss Olympic Medical Center di Macolin), Barbara Bechter (capo-

disciplina G+S Attrezzi) e Hansruedi Kunz (allenatore nazionale Swiss Athletic) per il loro sostegno nella realizzazione di questo inserto pratico, così come Julie Ludina e Malia Bouimarine, che hanno posato per le fotografie.

Agili come felini

Forme dinamiche

Il cavatappi

10-14 15-20 20+



Come? Piedi ben piantati a terra, gambe divaricate. Rotare il tronco (e la testa) a destra e a sinistra mantenendo le braccia tese lateralmente.

Perché? Allungare la muscolatura del tronco.

La gobba del gatto

15-20 20+



Come? In appoggio sulle ginocchia e sulle mani. Piegare verso l'alto e distendere verso il basso la colonna vertebrale e la testa.

Perché? Allungare la muscolatura del tronco e del collo.

La fisarmonica

10-14 15-20 20+



Come? Posizione accovacciata. Mantenendo le mani appoggiate al suolo, distendere il più possibile e piegare di nuovo le gambe.

Durante l'esercizio la testa segue il prolungamento della colonna vertebrale e non viene quindi inclinata né in avanti, né all'indietro.

Perché? Migliorare la mobilità della muscolatura della schiena e della parte posteriore delle cosce.

Cobra

10-14 15-20 20+



Come? Posizione prona. Sollevare la testa e il petto dal pavimento. Dopo aver fatto rotolare una palla da destra a sinistra e viceversa sotto il petto, appoggiare di nuovo tutto il corpo al suolo.

Perché? Allungare la muscolatura pettorale e del tronco.

Forme statiche

Appoggio laterale

15-20 20+



Come? Appoggiare il ginocchio destro al suolo, tendere lateralmente la gamba sinistra mentre il braccio sinistro viene teso orizzontalmente sopra la testa. Sorreggere il corpo col braccio destro.

Perché? Allungare la muscolatura del tronco, della spalla e degli adduttori.

Variante: in piedi, incrociando le gambe. Tendere il braccio in modo obliquo dietro la nuca.

La torsione

15-20 20+



Come? Posizione supina. Tendere la gamba destra, roteare leggermente la parte inferiore del tronco verso destra e flettere a 90 gradi la gamba sinistra all'altezza dell'articolazione dell'anca e del ginocchio. Tendere lateralmente il braccio sinistro. Le spalle restano a contatto col suolo.

Perché? Migliorare la mobilità del tronco, del petto e dei glutei.

Variante: appoggiare entrambe le gambe di lato.

Il dondolo

10-14 15-20 20+



Come? Partendo dalla posizione supina raggomitolata, avvicinare le ginocchia alle orecchie e oscillare in avanti e all'indietro.

Perché? Allungare la muscolatura della schiena.

Una questione di allenamento

► È possibile aumentare la mobilità articolare soltanto se gli esercizi di allungamento muscolare vengono svolti con regolarità. Affinché le fibre muscolari non si accorcino, occorre svolgere due, tre unità di allungamento la settimana (ad es. al termine di un allenamento). Un allenamento giornaliero è invece consigliato a coloro che hanno i muscoli particolarmente accorciati.

Nelle forme statiche è necessario mantenere la posizione per almeno 20 secondi (fino ad un minuto) e ripetere più volte l'esercizio. Gli esercizi dinamici dovrebbero invece essere ripetuti una quindicina di volte, poiché una sollecitazione inferiore ai 10 secondi non è sufficiente per allungare le fibre muscolari.

Il centro di competenza per i media in educazione fisica e sport.

Partner dell'ASEF.

Collaborazione con l'UFSPÖ.

Supporti didattici per lezioni di educazione fisica nelle scuole e nelle società. Produzione e distribuzione di libri sullo sport.

Ernst Ingold+Co. AG
CH-3360 Herzogenbuchsee
Telefono 062 956 44 44
Fax 062 956 44 54
e-mail info@ingoldag.ch
Internet www.ingoldag.ch

INGOLDVerlag

SVSS•ASEP•ASEF

Richiedete il nostro catalogo delle pubblicazioni

Braccia più mobili

Forme dinamiche

Il bastone

-10 10-14 15-20 20+



Come? In piedi. Le braccia sono tese verso l'alto e tengono un bastone. Con quest'ultimo disegnare un cerchio attorno alla testa oppure farlo passare sopra la testa e tirarlo sino ai glutei. Il tutto va svolto senza cambiare impugnatura e con le braccia tese.

Perché? Allungare la muscolatura del petto e della spalla.

Variante: le braccia sono sempre tese. Partendo dal suolo, sollevare il bastone dietro la schiena, salire fino alla testa per poi scendere davanti al torace e quindi appoggiarlo di nuovo al suolo.

Mani in alto!

15-20 20+



Come? Ruotare le braccia all'esterno, i gomiti sono più alti rispetto alle spalle. Ruotare con il tronco a sinistra e a destra.

Perché? Migliorare la mobilità della muscolatura pettorale e della spalla.

Gira e rigira

15-20 20+



Come? In piedi, gambe divaricate e tronco leggermente inclinato in avanti. Abdurre il più possibile un braccio. Il palmo della mano è rivolto verso l'alto. Eseguire invece un adduzione con l'altro braccio. Il tronco è stabile.

Perché? Allungare la muscolatura del tronco e delle spalle.

Variante: Abdurre contemporaneamente entrambe le braccia.

Battimani

10-14 15-20 20+



Come? In piedi, il tronco è inclinato in avanti a 90 gradi. Battere in alternanza le mani dapprima sopra la testa e poi dietro la schiena.

Perché? Mobilità della muscolatura pettorale.

Variante: mantenere le braccia tese durante l'esercizio.

Forme statiche

Sorretti da un cassone

15-20 20+



Come? In piedi, il tronco è inclinato in avanti a 90 gradi e le mani sono appoggiate su un cassone. Le braccia sono tese e divaricate. Spingere il tronco verso il basso.

Perché? Allungare la muscolatura pettorale e della spalla.

Il lanciatore

15-20 20+



Come? Il braccio è rivolto all'esterno, il gomito è più alto rispetto alla spalla. Ruotare con il tronco dalla parte opposta fino a percepire la tensione nella muscolatura del torace.

Perché? Migliorare la mobilità della muscolatura del petto e della spalla.

Collo lungo

15-20 20+



Come? In piedi, gambe leggermente divaricate. Le braccia sono rivolte verso l'esterno e poste leggermente in avanti. Spingere le scapole verso il basso. Inclinare la testa di lato verso il tronco o girarla di lato.

Perché? Allungare la muscolatura del collo.

Il tricipite

15-20 20+



Come? Portare il braccio flesso dietro la nuca e tirarlo verso il basso per mezzo di un elastico. Inclinare leggermente il corpo lateralmente per accompagnare l'allungamento.

Perché? Allenare la mobilità della muscolatura del tricipite.
Variante: Senza elastico. Spingere il gomito verso il basso con l'altra mano.

Il fine giustifica i mezzi

► Molti esercizi di allungamento muscolare possono essere svolti sia in modo statico che dinamico. Basta assumere la posizione iniziale e compiere dei piccoli movimenti. Un metodo, questo, particolarmente indicato negli esercizi che precedono lo sforzo fisico, in quanto aumenta il

tono muscolare. Dopo l'attività sportiva, invece, il tono muscolare deve essere di nuovo ridotto grazie ad esercizi di stretching svolti in modo statico.

Due piccioni con una fava

Danza cosacca

10-14 15-20 20+



Come? A e B sono posizionati uno di fronte all'altro, su una sola gamba. Entrambi tendono l'altra gamba a 90 gradi all'altezza dell'articolazione dell'anca e agganciano i rispettivi piedi. Successivamente spiccano dei saltelli seguendo un determinato ritmo.

Combinazione: rafforzare le muscolatura del piede e allungare la muscolatura posteriore della coscia.

Variante: variare il ritmo (ad es. dopo 4, 3, 2, 1, 2, 3, 4 saltelli).

Fenicottero

15-20 20+



Come? Sorreggersi sulla gamba destra. Il piede di quella sinistra è appoggiato sul ginocchio della gamba destra. Piegare la gamba sinistra all'altezza dell'articolazione del ginocchio. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.

Combinazione: rafforzare la muscolatura anteriore della coscia e allungare la muscolatura del gluteo. Esercitare l'equilibrio.

Ottimizzare l'allenamento

► Abbinare l'allenamento della forza, della coordinazione e dell'allungamento muscolare. È questo il principio che ogni sportivo dovrebbe seguire. L'esercitazione di una sola di queste componenti potrebbe compromettere il risultato sportivo oppure essere la causa di fastidiosi infortuni dovuti ad una mancanza di coordinazione, forza, oppure elasticità muscolare.

Bilanciare liberamente

10-14 15-20 20+



Come? Senza appoggiarsi, bilanciare la gamba in avanti e all'indietro in modo controllato. Mantenere la parte superiore del corpo eretta e il bacino in posizione stabile. Cambiare gamba.

Combinazione: mobilità della muscolatura posteriore della coscia, equilibrio, ritmizzazione.

Variante: aumentare la difficoltà chiudendo gli occhi.

Rocky

15-20 20+



Come? Svolgere delle flessioni appoggiando le mani su due cassoni. Abbassare il più possibile il tronco verso il basso.

Combinazione: rafforzare la muscolatura delle braccia, del petto e delle spalle.

Variante: supini su una panchina. Sollevare dei pesi liberi.

Tergicristallo

20+



Come? Supini su un cassone e afferrare saldamente il bordo con le mani. Piegarle le gambe a 90 gradi all'altezza dell'articolazione delle anche e inclinarle lateralmente, prima a destra e poi a sinistra.

Combinazione: rafforzare e allungare la muscolatura del tronco.

Variante: svolgere l'esercizio con pesi aggiuntivi ai piedi.

Telemark

15-20 20+



Come? Appoggiare i piedi su due cassoni e assumere la posizione del telemark. Successivamente accentuare questa posizione, spostando maggiormente il baricentro verso il basso e spingendo poi verso l'alto.

Combinazione: rafforzare e allungare la muscolatura dei glutei, della coscia, e dei flessori dell'anca. Esercitare l'equilibrio.

Variante: svolgere l'esercizio con pesi aggiuntivi sulle spalle.

La lancetta

20+



Come? Seduti con le gambe tese su un cassone, il tronco è perpendicolare alla superficie del cassone. Inclinare lentamente il tronco all'indietro e poi risalire nella posizione iniziale.

Combinazione: rafforzare e allungare la muscolatura anteriore delle cosce, dei flessori del bacino e del tronco.

Variante: fissare una gamba alla spalliera (cambio gamba).

Agonisti forti, antagonisti lunghi

► È nella natura umana: i muscoli tendono a raccorciarsi. Un fenomeno, questo, che accentuiamo con le abitudini che assumiamo.

Rimanere seduti per molto tempo dietro una scrivania, ad esempio, causa l'accorciamento dei muscoli flessori dell'anca. Per i più attivi, vi è poi da considerare che spesso agli esercizi di rafforzamento muscolare non segue un'adeguata pratica dello stretching. Ciò che provo-

ca un accorciamento della muscolatura, una perdita di elasticità e una mobilità articolare limitata. Da qualche tempo si sta delineando una nuova idea di rafforzamento muscolare, prevede degli esercizi per rafforzare gli agonisti ed allungare gli antagonisti.

Quattro sport, un unico obiettivo

Disciplina sportiva	Atletica leggera (corsa ad ostacoli)	Hockey su ghiaccio (portiere)	Nuoto (delfino)
Importanza della mobilità	Nella corsa ad ostacoli è importante essere mobili all'altezza dell'articolazione dell'anca ed avere una muscolatura posteriore della coscia allungata ed elastica.	Il portiere di hockey deve essere molto mobile all'altezza dell'articolazione dell'anca e in grado di reagire velocemente e in modo esplosivo.	Nella specialità del nuoto a delfino è importante disporre di un'ottima mobilità all'altezza delle spalle e della colonna vertebrale.
Indicato per	Ragazze e ragazzi 15-20	Ragazze e ragazzi 15-20	Ragazze e ragazzi 15-20
Livello	Giovani atleti di competizione (U20/U18)	Juniori e sportivi di punta	Giovani sportivi di punta
Periodo	Fase di preparazione, settimana di recupero.	Integrare regolarmente questo tipo di allenamento nel corso dell'anno.	3 allenamenti a settimana, tutto l'anno eccetto le pause che precedono le competizioni.
Contenuti e durata	Riscaldamento (15 min.) Gioco iniziale.	Riscaldamento (15 min.) Allenamento a secco (in estate): giochi, saltelli alla cordicella, ecc. Allenamento sul ghiaccio: pattinare con un raggio di spinta molto ampio.	Riscaldamento (15 min.) Ampi movimenti con le braccia, con le gambe e con il tronco. Nuotare in modo sciolto e rilassato nei diversi stili.
	Mobilità (30 min.) Muscolatura posteriore della coscia e adduttori ■ Seduti, assumere la posizione del salto all'ostacolo: 6 per parte con 6-8 allungamenti dinamici. ■ Seduti in posizione del salto all'ostacolo in alternanza (sulla gamba di slancio/proni e cambio lato) 4 per parte con 6-8 allungamenti dinamici. ■ «La spaccata» (pag. 7), ev. appoggiare le mani sulle gambe ed esercitare una pressione verso il basso. 2-3x 25-30 sec. Allungamento statico. ■ «Su una gamba o su due» (pag. 5): appoggiare il tallone su un rialzo e flettere il piede per circa 20 sec. 2 serie per gamba. Allungamento statico. Muscolatura della coscia ■ «Telemark estremo» (p. 13). Ogni volta 3x8 ripetizioni. Polpaccio/tendine d'Achille ■ «In appoggio» (pag. 4): ogni volta allungare in modo statico 5x5-10 sec.	Mobilità (20 min.) Allenare la mobilità in modo specifico prima e durante l'allenamento. Allungamento dinamico, 3-4x 25-40 sec. Adduttori + rotatori ■ Appoggiare le gambe e i talloni sulla balaustra, divaricare le gambe e lasciarle gravitare lateralmente. Muscolatura posteriore della gamba ■ «Il pendolo» (pag. 4). ■ Pattinare e nel contempo toccare con le mani il ghiaccio. È inoltre opportuno allungare altri muscoli delle gambe e del tronco. ■ «In appoggio» (pag. 4). ■ «Passi da gigante» (pag. 6). ■ Altri esercizi specifici per allungare i muscoli adduttori.	Mobilità (15 min.) Colonna vertebrale (parte alta) ■ Incrociare le mani dietro la nuca (i gomiti circondano il mento). Inclinare la testa e le braccia all'indietro 20x30, senza muovere la zona lombare. Spalle ■ In piedi, il tronco è inclinato in avanti a 90 gradi e le mani sono appoggiate su un cassone. Le braccia sono tese e divaricate. Spingere il tronco verso il basso. Mantenere la posizione per 15 sec. e poi esercitare una pressione con le mani sulla superficie d'appoggio (per 6 sec.) e poi rilasciare. Ripetere tre volte l'esercizio. Rafforzare gli antagonisti ■ Posizione prona. Riprodurre a secco il movimento della bracciata a delfino. 3x20 ripetizioni.
	Forza (20 min.) Diversi esercizi per stabilizzare il tronco e rafforzare i piedi nella sabbia (v. inserto pratico «Forza 1»).	Tecnica/tattica (40 min.) Tecnica di pattinaggio del portiere. Allungamento muscolare attivo nelle pause.	Tecnica (60 min.) Esercizi di tecnica mettendo l'accento sul colpo di gambe e sulla spinta con le braccia.
	Ritorno alla calma (10 min.) Corsa leggera o gioco finale.	Gioco (15 min.) Gioco in boxplay e powerplay. Allungamento muscolare attivo nelle pause.	Ritorno alla calma (1 min.) Con le braccia, eseguire all'indietro dei movimenti ampi e in modo sciolto.

Altri esempi**Sequenza di movimenti (15 min.)**

Questa sequenza di movimenti può essere introdotta nello sport di massa in tutte le discipline sportive e con atleti di ogni età.

Scelta della musica: dolce, lenta, lirica. Ritmo compreso tra i 50 e gli 80 battiti al minuto.

Esecuzione: sequenza di movimenti con un passaggio armonico tra i vari esercizi. Ogni singolo esercizio viene ripetuto dalle 16 alle 32 volte (in modo statico o dinamico). 3-4× ripetizioni.

- In piedi, gambe divaricate. Aprire le braccia e tenderle lentamente verso l'alto (dapprima il braccio destro e poi quello sinistro). Abbassare lateralmente le braccia fino all'altezza delle spalle.
- Abdurre le braccia fino all'altezza delle spalle. Il palmo delle mani è rivolto verso l'alto. Successivamente tendere le braccia all'indietro. Riportare le braccia nella loro posizione iniziale.
- Compiere un passo da gigante. Flettere la gamba posteriore e tendere quella anteriore. Tendere la punta dei piedi della gamba anteriore e spingere l'altra all'indietro. Fare un passo in avanti e cambiare gamba. Compiere un passo da gigante e spingere il ginocchio della gamba posteriore verso il basso.
- Sollevare la caviglia della gamba posteriore e avvicinare il tallone al gluteo. Cambio gamba. Rotolare di lato sulla schiena.
- Posizione raggomitolata. Avvicinare le ginocchia alle orecchie. Rotolare di lato sul ventre.
- Appoggiare le mani al suolo (sotto le spalle) ed eseguire una o più flessioni. Rotolare di lato e sedersi a gambe divaricate.
- Tendere lateralmente le braccia e girare il tronco a destra e a sinistra. Unire le gambe, avvicinarle al tronco e girarsi sulle ginocchia.
- Tendere lateralmente la gamba destra, braccia in alto. Appoggio laterale (p. 9) verso destra e poi a sinistra. Assumere di nuovo una posizione accovacciata.
- Mantenendo le mani appoggiate al suolo, distendere lentamente le gambe. La testa segue la prolungazione della colonna vertebrale. Ritornare lentamente nella posizione iniziale, ovvero in piedi.
- Scuotere tutto il corpo.

L'abbicì dell'allungamento

Alcuni consigli per l'allenamento della mobilità.

Allenarsi regolarmente

- È possibile migliorare la mobilità articolare a qualsiasi età.
- Solo svolgendo regolarmente gli esercizi di allungamento è possibile migliorare la mobilità articolare. Chi vuole allungare i propri muscoli, si deve esercitare giornalmente.
- Per non creare squilibri muscolari, è importante allungare tutti i gruppi muscolari.

Ad ognuno il suo

- Dal gioco alla tecnica: ai bambini bisogna proporre degli esercizi ludici che mirano all'allungamento muscolare e al miglioramento della mobilità articolare. Solo a partire dall'adolescenza sono consigliati esercizi più specifici di stretching (statico e dinamico).
- A seconda del tipo di allenamento, l'allungamento muscolare può essere svolto in modo statico, dinamico, passivo o attivo.
- L'allenamento globale di allungamento muscolare dovrebbe essere abbinato ad uno più specifico alla disciplina sportiva praticata.

Alcuni trucchetti

- Prima riscaldarsi, poi svolgere gli esercizi di allungamento. Se possibile si dovrebbe abbinare l'allenamento di mobilità al rafforzamento muscolare.
- Anche durante gli esercizi di allungamento si consiglia di prestare attenzione alla percezione del proprio corpo.
- Mostrare e spiegare in modo preciso gli esercizi, affinché gli scolari o gli atleti li capiscano e li ripetano correttamente.

Forme dinamiche

- Prima dell'attività sportiva, aumentare il tono muscolare svolgendo degli esercizi di allungamento in forma dinamica.
- Aumentare progressivamente l'intensità senza raggiungere la soglia del dolore.
- Calibrare l'intensità negli esercizi di allungamento per evitare fastidiosi strappi muscolari.

Forme statiche

- Al termine dell'attività sportiva occorre allungare in modo statico i principali gruppi muscolari.
- Dopo l'attività sportiva: dapprima ritornare alla calma e poi svolgere gli esercizi di allungamento.
- Assumere una posizione comoda e respirare profondamente.

Bibliografia

- **UFSPPO (Ed.):** Teoria dell'allenamento Gioventù+Sport. Macolin 2006.
- **Hegner, J.:** Training fundiert erklärt – Handbuch der Trainingslehre. Ingold Verlag/BASPO, Herzogenbuchsee. 2006. 280 Pagine.
- Insetto pratico «mobile» 2/01 «Allungarsi fa bene». 2001.
- Insetto pratico «mobile» 3/04 «Vademecum dello stretching». 2004.
- **Albrecht, K.; Meyer, S.:** Stretching und Beweglichkeit. Das neue Expertenhandbuch. Haug Verlag, Stoccarda. 2006.

Mossa vincente



mobile

La rivista di educazione fisica e sport

Ordinazione di numeri singoli, incluso *inserto pratico* e numeri speciali (*mobileplus*) a Fr. 10.-/€ 7,50 (+ Porto):

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Ordinazione *inserto pratico*/numeri speciali (*mobileplus*) a Fr. 5.-/€ 3,50 (+Porto). Quantitativo minimo: 2 inserti, i numeri singoli vengono forniti con la rivista:

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» e aderire al *mobileclub* (Svizzera: Fr. 57.-/ Estero: € 46.-)

Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» (Svizzera: Fr. 42.-/ Estero: € 36.-)

Desidero un abbonamento di prova (3 numeri per Fr. 15.-/€ 14.-)

italiano

francese

tedesco

Nome e cognome: _____

Indirizzo: _____

CAP/Località: _____

Telefono: _____

E-mail: _____

Data e firma: _____

Inviare per posta o per fax a: Redazione «mobile», UFSPO, CH-2532 Macolin, fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch