

# Quattro sport, un unico obiettivo

Disciplina sportiva	Atletica leggera (corsa ad ostacoli)	Hockey su ghiaccio (portiere)	Nuoto (delfino)	Altri esempi
<b>Importanza della mobilità</b>	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.	<b>Sequenza di movimenti (15 min.)</b> Questa sequenza di movimenti può essere introdotta nello sport di massa in tutte le discipline sportive e con atleti di ogni età.
<b>Indicato per</b>	Ragazze e ragazzi <b>15-20</b>	Ragazze e ragazzi <b>15-20</b>	Ragazze e ragazzi <b>15-20</b>	<b>Sceita della musica:</b> dolce, lenta, lirica. Ritmo compreso tra i 50 e gli 80 battiti al minuto.
<b>Livello</b>	Giovani atleti di competizione (U20/U18)	Juniors e sportivi di punta	Giovani sportivi di punta	<b>Esecuzione:</b> 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). 3-4x ripetizioni.
<b>Periodo</b>	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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 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.</li> <li>■ 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.</li> <li>■ 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.</li> <li>■ Compiere un passo da gigante e spingere il ginocchio della gamba posteriore verso il basso.</li> <li>■ Sollevare la caviglia della gamba posteriore e avvicinare il tallone al gluteo. Cambio gamba. Rotolare di lato sulla schiena.</li> <li>■ Posizione raggomitolata. Avvicinare le ginocchia alle orecchie. Rotolare di lato sul ventre.</li> <li>■ Appoggiare le mani al suolo (sotto le spalle) ed eseguire una o più flessioni. Rotolare di lato e sedersi a gambe divaricate.</li> <li>■ Tendere lateralmente le braccia e girare il tronco a destra e a sinistra. Unire le gambe, avvicinarle al tronco e girarsi sulle ginocchia.</li> <li>■ Tendere lateralmente la gamba destra, braccia in alto. Appoggio laterale (p. 9) verso destra e poi a sinistra. Assumere di nuovo una posizione accovacciata.</li> <li>■ 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.</li> <li>■ Scuotere tutto il corpo.</li> </ul>
<b>Contenuti e durata</b>	<p><b>Riscaldamento (15 min.)</b> Gioco iniziale.</p> <p><b>Mobilità (30 min.)</b> <b>Muscolatura posteriore della coscia e adduttori</b> ■ 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. <b>Muscolatura della coscia</b> ■ «Telemark estremo» (p. 13). Ogni volta 3x8 ripetizioni. <b>Polpaccio/tendine d'Achille</b> ■ «In appoggio» (pag. 4): ogni volta allungare in modo statico 5x5-10 sec.</p> <p><b>Forza (20 min.)</b> Diversi esercizi per stabilizzare il tronco e rafforzare i piedi nella sabbia (v. inserto pratico «Forza 1»).</p> <p><b>Ritorno alla calma (10 min.)</b> Corsa leggera o gioco finale.</p>	<p><b>Riscaldamento (15 min.)</b> <b>Allenamento a secco</b> (in estate): giochi, saltelli alla cordicella, ecc. <b>Allenamento sul ghiaccio:</b> pattinare con un raggio di spinta molto ampio.</p> <p><b>Mobilità (20 min.)</b> Allenare la mobilità in modo specifico prima e durante l'allenamento. Allungamento dinamico, 3-4x 25-40 sec. <b>Adduttori + rotatori</b> ■ Appoggiare le gambe e i talloni sulla balaustra, divaricare le gambe e lasciarle gravitare lateralmente. <b>Muscolatura posteriore della gamba</b> ■ «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.</p> <p><b>Tecnica/tattica (40 min.)</b> Tecnica di pattinaggio del portiere. Allungamento muscolare attivo nelle pause.</p> <p><b>Gioco (15 min.)</b> Gioco in boxplay e powerplay. Allungamento muscolare attivo nelle pause.</p> <p><b>Ritorno alla calma (15 min.)</b> Pattinare lentamente e con scioltezza.</p>	<p><b>Riscaldamento (15 min.)</b> Ampli movimenti con le braccia, con le gambe e con il tronco. Nuotare in modo sciolto e rilassato nei diversi stili.</p> <p><b>Mobilità (15 min.)</b> <b>Colonna vertebrale (parte alta)</b> ■ 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. <b>Spalle</b> ■ 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. <b>Rafforzare gli antagonisti</b> ■ Posizione prona. Riprodurre a secco il movimento della bracciata a delfino. 3x20 ripetizioni.</p> <p><b>Tecnica (60 min.)</b> Esercizi di tecnica mettendo l'accento sul colpo di gambe e sulla spinta con le braccia.</p> <p><b>Ritorno alla calma (1 min.)</b> Con le braccia, eseguire all'indietro dei movimenti ampi e in modo sciolto.</p>	

## L'abbicci 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

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