

NUMERO 2

# PREPARAZIONE FISICA TRIATHLON GIOVANILE

OPUSCOLO INFORMATIVO SULLA PREPARAZIONE FISICA



**SCHEDE DELLE PRINCIPALI ESERCITAZIONI SVOLTE NEI RADUNI GIOVANILI**



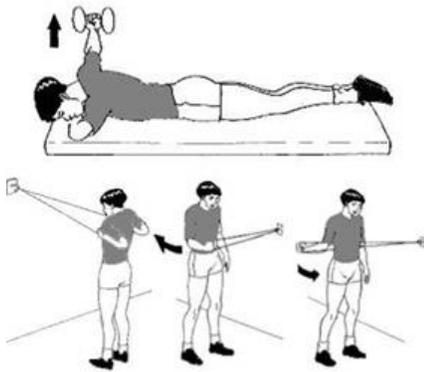
### SCHEDA1 : RIEDUCAZIONE POSTURALE E ALLUNGAMENTO DELLA CATENA MUSCOLARE POSTERIORE

In diversi raduni si è riscontrata in molti atleti una contrazione della catena muscolare posteriore. Sono consigliati esercizi di allungamento alla parete e su una superficie rigida (tappetino) che garantisca un corretto appoggio del tratto dorsale e lombare in posizione di squadra, squadra Mezieres. L'allenatore può facilitare la posizione spingendo l'avampiede verso il basso in modo da favorire un allungamento della catena posteriore della colonna e dei bicipiti femorali. Inoltre l'atleta può distendere le braccia verso l'alto espirando in modo da decontrarre la muscolatura interessata. Ripetere l'esercizio per 8-10 volte.



## SCHEDA 2 : MOBILITA' ARTICOLARE SCAPOLO-OMERALE ESERCITAZIONI CON GLI ELASTICI

Gli elastici sono uno strumento utile nel riscaldamento pre-nuoto, sia da utilizzare prima di un allenamento di forza per gli arti superiori.



Proponiamo diverse esercitazioni con rotazioni del busto

- In apertura laterale con eltrambe le braccia
- Extra-intrarotazioni
- In alto e dietro le spalle per favorire l'attivazione degli scapolari
- Utilizzo degli elastici e il core stability

Si consigliano serie di 15-20 ripetizioni per ogni esercizio.

### SCHEDA 3: CORE STABILITY IN ETA' GIOVANILE

IL Core stability è fondamentale in età giovanile perché consente di rafforzare il tronco senza sovraccarichi. E' importante mantenere le tenute tra i 40"-60". Alternare esercitazioni a corpo libero per diversificare il programma del core (slanci in avanti oppure tenuta della gamba in alto, slanci laterali) ripetere almeno per 8-10 volte diversificando l'esercizio, alternando le alzate degli arti inferiori e superiori.



#### SCHEDA 4 : ALLENAMENTO DI FORZA CON ESERCITAZIONI A CORPO LIBERO

L'allenamento di forza a corpo libero puo' essere utilizzato sempre come preparazione fisica generale 2-3 volte a settimana e deve includere la didattica delle esercitazioni dei seguenti esercizi:

##### Arti inferiori

- squat nelle sue forme (isometrico- isotonico), possono essere utilizzati piccoli attrezzi per insegnare la didattica di strappo e slancio come ad esempio la bacchetta, il bilanciere libero, per evirare sovraccarichi alle articolazioni.



- potenziamento bicipiti femorali e glutei



- potenziamento parete addominale: le esercitazioni possono essere di natura isometrica (30"o isotonica (>50rip.). Possiamo inserire delle piccole varianti per le tenute ad esempio con gli elastici alle caviglie, per favorire un maggior controllo della muscolatura addominale.





Esercitazioni di rapidità: E' importante per gli atleti sviluppare buona reattività dei piedi e della muscolatura plantare. Proponiamo alcune esercitazioni a cronometro per stimolare la reattività con l'utilizzo della scaletta.



### Arti superiori

- piegamenti sulle braccia 20 consecutivi
- trazioni alla sbarra (>5)
- tenute laterali (30"-40") a terra
- tenute sulla fitball e addominali continui
- utilizzo del trx (bicipiti, tricipiti, scapolari, tenute isometriche e core stability)

**SCHEDA 5 : PROPRIOCCEZIONE E STABILITA' POSTURALE DINAMICA**

L'allenamento propriocettivo necessita di alcune sedute separate dall'allenamento di corsa nuoto e bici. Si puo' utilizzare prima di una sessione in palestra oppure prima dell'allenamento di corsa. Utili gli esercizi sulla pedana propriocettiva, affondi o atterraggi sul bosu per favorire un corretto appoggio bipodalico e monopodalico. Si consigliano tenute di 30"-40" per esercitazione monopodalica e bipodalica per un miglioramento del controllo neuromuscolare dinamico.

**CONTATTI : [preparazionefisicagiovanimail.com](mailto:preparazionefisicagiovanimail.com)****Giulia De Ioannon**

Preparazione Fisica Squadre Nazionali Giovanili e Progetto Talento  
Programma di preparazione fisica per i Giovani  
Dottore di ricerca in scienze dello sport dell'esercizio fisico e dell'ergonomia Università degli studi di Roma "Foro Italico"

Email: [giulia.deioannon@alice.it](mailto:giulia.deioannon@alice.it)

**Luca Bianchini**

Tecnico e Preparatore Fisico  
Dottore in Scienze Motorie, Allenatore di Triathlon specializzato in rieducazione funzionale e preparazione fisica

Email: [lucabianchini@alice.it](mailto:lucabianchini@alice.it)