

Spunti di lavoro per i tecnici giovanili di Triathlon

La scheda è rivolta unicamente ai tecnici dei settori giovanili con l'obiettivo di fornire spunti di lavoro. La definizione del programma individuale per ogni atleta deve essere definito dal tecnico di Società sulla base delle necessità e particolarità individuali.

Piegamenti sulle braccia

Partenza

- Mani aperte e leggermente extraruotate, poggiate a terra con larghezza leggermente superiore a quella delle spalle
- Avampiedi poggiati a terra, con arti inferiori leggermente divaricati tra di loro, tronco
- Nuca e bacino sulla stessa linea, sguardo rivolto verso il pavimento al centro delle mani

Discesa

- Abbassare il corpo fino a quando i gomiti non formano un angolo di 90 gradi
- L'azione deve essere lenta e continua senza pause tra salita e discesa

Salita

Mantenere il corpo in linea, rimanendo un secondo in estensione con le braccia completamente distese

Respirazione

1. Inspirazione durante la fase di discesa
2. Espirazione durante la salita

Errori comuni da evitare

- Evitare atteggiamento di iperlordosi lombare contraendo adeguatamente gli addominali
- Non portare il bacino troppo in alto perdendo l'allineamento con spalle e talloni
- Evitare azione troppo frequente, incompleta o non continua

Muscoli principali allenati

Pettorali
Addominali
Fasci anteriori del deltoide
Tricipiti brachiali

Possibili varianti

1. Ginocchia a terra. Esecuzione semplificata per iniziare.

2. Mani ravvicinate

Intra-rotazione delle mani aumento nel lavoro dei tricipiti. Difficoltà aumentata e sovra-sollecitazione articolazione dei gomiti.

3. Piedi su fitball o panca

Difficoltà aumentata e carico aggiuntivo sugli arti superiori. Per i soggetti allenati, è comunque consigliabile eseguire più lentamente la versione classica. Rischio di inarcare eccessivamente la zona lombare.

4. Mani in appoggio su superfici instabili o a diversa altezza dx/sn

Per i soggetti allenati. Mani in appoggio su pale, dischi di ghisa, maniglie delle kettlebell. Aumento del lavoro propriocettivo e asimmetria nel carico nel caso di superfici a diverse altezze.

