

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.

Polpacci monoarto

Esercizio invasivo per la muscolatura del piede, da eseguire con moderazione e per atleti con una muscolatura ben sviluppata.

Partenza

- Posizionarsi con un piede a distanza dal muro. Una distanza indicativa di partenza può essere due piedi. Dalla punta della scarpa al muro. All'aumentare della distanza diminuisce il peso statico sul polpaccio ma si sollecita maggiormente il mantenimento della postura corretta
- Poggiare le mani sul muro all'altezza del petto
- Assumere un allineamento inclinato sulla verticale tra il piede in appoggio, bacino, spalle e capo

Modalità esecutiva

- Spingere con l'arto in appoggio teso usando il polpaccio nella direzione dell'allineamento di partenza e scendere senza toccare con il tallone a terra
- Inizialmente procedere a bassa frequenza nei molleggi finché non si acquisisce appropriato controllo dell'esercizio
- Tenere l'altro arto flesso con angolo al ginocchio inferiore a 90° senza rischiare di toccare il muro
- Mantenere la punta del piede dell'arto flesso verso l'alto
- Mantenere la postura piede, bacino e spalle allineata sia frontalmente che lateralmente
- Mantenere l'appoggio controllando che la pressione rimanga al centro dell'avampiede.

Errori comuni da evitare

- Frequenze dei molleggi troppo elevate, senza controllo posturale
- Disallineamento frontale o laterale
- Escursioni troppo elevate che causano disallineamento nell'articolazione della caviglia con rotazione del piede

Varianti per esercitazioni meno invasive

- Lavorare contemporaneamente con entrambi gli arti
- Lavorare in eccentrico su gradino, salendo con entrambi gli arti e scendendo lentamente con un solo arto



*Beatrice Mallozzi,
Campionessa Mondiale
Triathlon Junior*