

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.

Squat semplice

Partenza

1. Posizionare i piedi poco più larghi del bacino e le punte dei piedi leggermente extraruotate verso l'esterno
2. Inspirare lentamente e mandare l'aria nella pancia
3. Aprire il petto, tenendo le scapole rilassate
4. Puntare lo sguardo in avanti e la testa leggermente verso il basso
5. Iperestendere (leggermente) la schiena

Discesa

1. Scendere controllando la postura e tenendo la curvatura della schiena neutra
2. Sentire il peso del corpo nei piedi mantenendo la pressione al centro
3. Scendendo aprire leggermente le ginocchia verso l'esterno
4. Scendere lentamente mantenendo costante l'intensità di contrazione
5. Arrivare a una profondità tale per cui si mantiene la curvatura neutra

Salita

1. Fare forza con i muscoli delle cosce
2. Contrarre addominali e glutei
3. Salire controllando la postura e tenendo la curvatura della schiena neutra
4. Sentire il peso del corpo nei piedi mantenendo la pressione al centro

Respirazione

1. Inspirare nella discesa
2. Espirare nella salita

Errori comuni da evitare

- Non superare con la linea delle ginocchia la punta dei piedi
- Mantenere testa, collo e schiena allineate
- Mantenere i piedi interamente poggiati senza alzare i talloni

Muscoli principali allenati

- Quadricipiti
- Grande gluteo
- Polpacci



Beatrice Mallozzi,
Campionessa Mondiale Triathlon Junior