

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.

Step Up

Partenza

Posizione iniziale con anca flessa di almeno 90° sul gradino, o panca, dal piede ancorato al terreno e dall'appoggio monopodalico.

Salita

Posizionare il piede sul gradino

Sollevarsi, cercando di focalizzare il lavoro sulla gamba anteriore
Limitare il più possibile l'intervento, del polpaccio della gamba posteriore

Sopra il gradino arrivare a distensione completa delle articolazioni del ginocchio e dell'anca
Mantenere una posizione di equilibrio senza appoggiare l'altro arto che viene sollevato in alto in postura statica di corsa flettendo il ginocchio a 90°.

Per tutto il movimento procedere a velocità regolare senza brusche accelerazioni

Discesa

Riportare la gamba posteriore al pavimento, eseguendo una contrazione eccentrica con quella anteriore.

Eseguire il movimento in modo continuo senza brusche accelerazioni e senza impatto del piede nella fase di appoggi al terreno

Respirazione

Espirare durante la fase di spinta verso l'alto, prendere aria in equilibrio ed espirare nuovamente durante la fase eccentrica di discesa.

Errori comuni da evitare

Evitare eccessiva flessione in avanti del tronco

Evitare cadute all'interno del ginocchio durante la fase di salita e quella di discesa dal gradino (adduzione e intrarotazione dell'anca).

Muscoli principali allenati

Grande, medio gluteo, quadricipiti e addominali

Varianti

Uso di manubri. I manubri possono essere usati su entrambi gli arti o solo sul braccio opposto alla gamba che lavora in caso di esecuzioni successive su un solo arto

Beatrice Mallozzi,
Campionessa Mondiale Triathlon Junior

