

## 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.

## Affondi frontali alternati

### Partenza

- mantenere il busto eretto, piegandosi sulle gambe senza cadere in avanti
- mantenere la tibia perpendicolare al terreno

### Discesa

- Scendere facendo un passo in avanti controllandone la lunghezza per favorire un'azione corretta.
- Un passo molto lungo aumenta il pre-stiramento del gluteo
- un passo molto corto aumenta l'azione del quadricipite, aumentando la flessione di ginocchio.
- Controllare la postura e tenere la curvatura della schiena neutra guardando avanti
- Mantenere addominali e glutei contratti
- Scendere lentamente mantenendo costante l'intensità di contrazione
- Sentire il peso del corpo nei piedi mantenendo la pressione al centro

### Salita

- Giunti a sfiorare il pavimento col ginocchio, spingete con l'arto inferiore posto davanti per ritornare alla posizione di partenza con i piedi uniti.

### Respirazione

- Inspirare nella discesa
- Espirare nella salita

### Errori comuni da evitare

Non superare con la linea del ginocchio anteriore la punta del piede

Non toccare con il ginocchio posteriore per terra

Mantenere il piede anteriore completamente a terra senza alzare il tallone

### Muscoli principali allenati

Quadricipiti

Grande gluteo

Bicipite femorale



Beatrice Mallozzi,  
Campionessa Mondiale Triathlon Junior

## 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.

## Affondi frontali alternati: varianti

### 1 Esecuzione alternata indietro.

Più semplice da un punto di vista didattico. Più instabile per la mancanza della visione sull'appoggio. Provoca una contrazione media maggiore del muscolo grande gluteo. Possibile da eseguire anche con manubri da tenere lungo i fianchi oppure col bilanciere sulle spalle.

### 2 Affondi in avanzamento continuo.

Giunti a sfiorare il pavimento col ginocchio, spingere con l'arto inferiore posto davanti per iniziare un nuovo passo. Più difficile da un punto di vista didattico.

- Possibile da eseguire anche con manubri da tenere lungo i fianchi oppure col bilanciere sulle spalle.
- Modalità più completa perché l'anca raggiunge la massima estensione durante il passo.
- Variante migliore per l'attivazione media del muscolo quadricipite e la migliore per attivazione massimale del muscolo grande gluteo

### 3 Completamento salita con postura statica di corsa

In azione continua passando per la posizione eretta a fine salita continuare l'azione fino a postura statica di corsa, mantenendo il controllo della postura attraverso la pressione del piede in appoggio

- Più difficile da un punto di vista esecutivo
- Variante ottimale per il lavoro della muscolatura di sostegno per la corsa

### 4 Salita esplosiva con jump

In azione continua a fine salita continuare l'azione in modo esplosivo sulla gamba anteriore con salto, riatterrando con la stessa gamba.

- Variante più complessa in assoluto che richiede coordinazione ed esperienza.
- Variante ottimale per l'abbinamento del lavoro di controllo e di forza nelle varie forme

### 4 Uso dei manubri

Oltre al carico aggiuntivo sollecitano l'attivazione del trapezio superiore a sostegno del cingolo scapolare che può risultare dolorante nei giorni successivi. Attenzione a non assumere atteggiamento cifotico.

### 5 Uso del bilanciere

Oltre al carico aggiuntivo favorisce un miglior assetto posturale durante l'esecuzione, previene l'ipercifosi di compenso e riduce l'attivazione del trapezio superiore per sostenere il carico. È necessaria però ottima mobilità della spalla. Se non è presente adeguata mobilità possono palesarsi atteggiamenti di compenso negativi.



Beatrice Mallozzi,  
Campionessa Mondiale  
Triathlon Junior