

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.

Equilibrio su un arto

Esercizio propriocettivo statico per migliorare l'equilibrio sull'arto inferiore. Il lavoro durante la contrazione in appoggio monopodalico è particolarmente indirizzato al controllo propriocettivo e neuromotorio.

Posizione

Posizione eretta, rimanere in appoggio monopodalico per tutta la durata dell'esercizio

Assumere progressivamente una postura stabile con arto in appoggio semiteso e l'altro flesso fino ad un angolo al ginocchio di 90°. Posizionare i gomiti di conseguenza come nell'azione di corsa.

Mantenere allineamento frontale e laterale tra l'arto teso, il tronco e le spalle controllando il bacino e le anche

Sentire il peso del corpo nel piede in appoggio mantenendo la pressione al centro e lavorare in propriocezione per mantenere la postura

Cercare di mantenere il più possibile gli occhi chiusi.

Respirazione

Espirare e inspirare durante tutto il tempo della contrazione

Errori comuni da evitare

- Spostare i piedi
- Non perdere allineamento tra piedi, tronco e spalle

Muscoli principali allenati

Quadricipiti, caviglie e muscoli del tronco.

Varianti

1. Occhi chiusi
2. Pedana propriocettiva di vario genere e misura
3. Esecuzione in successione di passi frontali su superfici stabili o instabili



*Beatrice Mallozzi,
Campionessa Mondiale Triathlon Junior*