

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.

Intra Extra rotatori spalle

Partenza

Gomito flesso a 90° e braccio fermo lungo il corpo. Dopo avere fissato l'elastico a parete impugnare lo stesso mantenendo il braccio flesso a 90° ben aderente al corpo, per facilitare il mantenimento di questa posizione durante il movimento è utile mettere un asciugamano o una pallina di spugna tra il gomito e il fianco.

Modalità esecutiva

Le extra e intrarotazioni vanno sempre svolte ad un ritmo lento e controllato: "apprezzando" ogni grado di escursione articolare. Ruotare esternamente e internamente la spalla, senza staccare il gomito dal tronco e cercando di mantenere l'angolo di 90° tra braccio e avambraccio. Ovviamente allontanandosi dalla parete aumenterà la resistenza offerta dall'elastico.

Respirazione

Espirare durante la fase di extrarotazione e di resistenza dell'elastico, inspirare nella fase di ritorno

Errori comuni da evitare

Non staccare il gomito dal tronco durante l'esecuzione
Evitare compensi in adduzione di scapola durante le extrarotazioni
Non compensare tensioni troppo elevate alterando la postura del tronco

Muscoli principali allenati

Cuffia dei rotatori: **piccolo rotondo**, **sottospinato** e **sovraspinato**.

Varianti

Extrarotazioni con manubri. La modalità consigliata per eseguire le extrarotazioni con manubrio e braccio lungo il fianco è quella in decubito laterale in modo da stimolare gli extrarotatori contro gravità.

Nelle intrarotazioni la posizione di partenza e di fine è la medesima dell'extrarotazione ma la direzione e la resistenza dell'elastico è opposta. Eseguire l'espiazione nella fase di intrarotazione della spalla.



Beatrice Mallozzi,
Campionessa Mondiale
triathlon Junior

