

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 Jump

Partenza

1. Partenza in stazione eretta, puntare lo sguardo in avanti e la testa leggermente verso il basso
2. Posizionare i piedi poco più larghi del bacino e le punte dei piedi leggermente extraruotate verso l'esterno
3. mani ai fianchi
4. Piegare le gambe e scendere controllando la postura fino a formare un angolo con le ginocchia di 90°
5. tenendo le ginocchia parallele
6. Mantenere questa posizione per 2" al fine di correggere eventuali spostamenti del baricentro. Il peso è bilanciato sui due arti in egual misura

Fase di salto

Spingere con entrambe le gambe ed effettuare la fase di spinta con un movimento esplosivo verso l'alto, contrarre addominali e glutei e mantenendo le mani ai fianchi, utilizzando esclusivamente gli arti inferiori. Ammortizzare bene con le gambe la fase di arrivo.

Respirazione

Inspirare durante la fase di discesa ed espirare durante la fase di spinta e salto

Errori comuni da evitare

1. Non atterrare con la piena pianta del piede o sul tallone, per ammortizzare in modo corretto atterrare prima sulla punta del piede poi passare a poggiare pianta prima e poi il tallone.
2. Mantenere le ginocchia allineate che convergono verso l'interno o verso l'esterno
3. Non saltare in maniera molle senza contrarre tutta la muscolatura del corpo
4. Fare in modo che le ginocchia non oltrepassano in modo eccessivo la linea dei piedi
5. Non flettere il busto eccessivamente in avanti per aiutare l'esecuzione accentuando il carico a livello di schiena

Muscoli principali allenati

- Quadricipiti e grande gluteo



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.

Squat Jump varianti

Varianti

Squat jump su step

Esercizio simile a quello normale portando il bacino in basso fino a toccare con i glutei lo step, più è basso lo step più l'esercizio è impegnativo e richiede competenza

Squat jump con sovraccarico

Jump squat di base con l'ausilio di bilanciere o attrezzi zavorrati. Fare attenzione alla postura della schiena che può essere alterata nel tentativo di controllare il bilanciere, in questo caso è più idoneo l'uso del castello. Usare sovraccarichi leggeri soprattutto all'inizio e fare attenzione all'inerzia stessa del bilanciere che può poi ricadere sui muscoli delle spalle e del collo. Solo per atleti evoluti, meccaniche consolidate di salto, postura e presa del bilanciere. L'esercizio è sconsigliato per i giovani. Per gli atleti evoluti, solo nel caso di necessità di ulteriore stimolo per indurre adattamenti.

Squat box jump

Squat jump con salto in avanti su un ostacolo. Con il salto richiamare le gambe con flessione delle gambe verso il petto. Aiutarsi nel bilanciamento con il movimento degli arti superiori. Scegliere ostacoli non troppo alti per non condizionare negativamente la postura e trovarsi con posture pericolosamente scorrette nel momento dell'ammortizzamento a fine discesa.

Squat jump ad una gamba

Scendere con il peso su una gamba, mantenendo il ginocchio in linea con le dita dei piedi, per angoli al ginocchio relativamente bassi in modo da controllare la postura e mantenere gli allineamenti. Saltare e atterrare sulla pianta del piede. Ripetere con l'altra gamba. Solo per atleti evoluti, meccaniche consolidate che hanno bisogno di ulteriore carico per indurre adattamenti.



Beatrice Mallozzi,
Campionessa Mondiale Triathlon Junior