

ESERCIZI DI PREATLETISMO

Il preatletismo comprende tutti gli esercizi ginnici a carico naturale e si divide in preatletismo generale e preatletismo specifico.

Il preatletismo generale è costituito da quelli esercizi e quelle metodiche di esecuzione che hanno come finalità lo sviluppo armonico di tutte le qualità fisiche ed è alla base di tutte le specialità sportive.

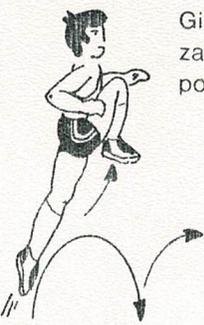
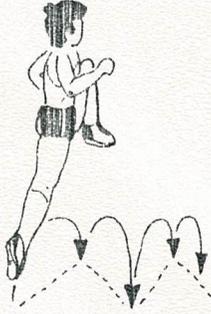
Il preatletismo specifico è costituito da quelli esercizi e quelle metodiche di allenamento che hanno come finalità lo sviluppo di quelle qualità fisiche che caratterizzano una determinata specialità sportiva ed è una tappa intermedia tra il condizionamento generale e l'esercitazione tecnica vera e propria.

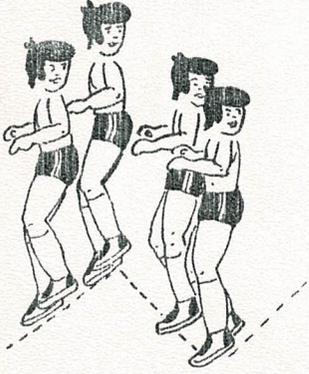
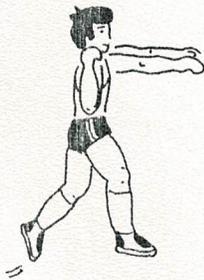
Gli esercizi di preatletismo si eseguiranno in apposite sedute, molti di essi inoltre, con la sola esclusione dei più impegnativi dal punto di vista muscolare ed organico, costituiranno la base del riscaldamento.

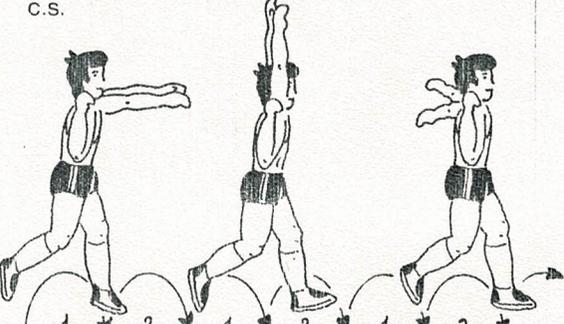
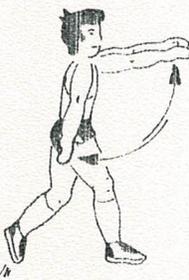
ESERCIZI	INDICAZIONI METODOLOGICHE	FINALITA'
1) Andatura di passo veloce		Tutte le andature e i vari tipi di corsa hanno come finalità principale l'incremento della resistenza organica e della coordinazione
2) Andatura con rullata del piede	<p data-bbox="707 1016 997 1111">Prendere contatto con il tappeto con il tacco (tacco, pianta, punta)</p> 	
3) Andatura sulla parte esterna dei piedi	 <p data-bbox="868 1357 1158 1415">Ruotare al max. i piedi in dentro</p>	
4) Andatura sulla parte interna dei piedi	<p data-bbox="707 1697 994 1756">Ruotare al max. i piedi in fuori</p> 	

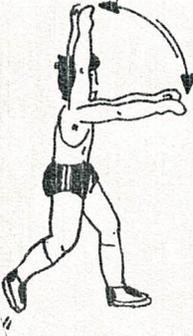
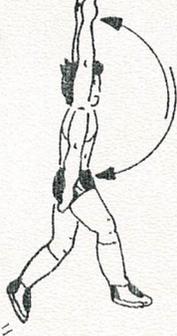
ESERCIZI	INDICAZIONI METODOLOGICHE	FINALITA'
10) Corsa calciata dietro in fuori	<p data-bbox="666 250 956 313">Ruotare il più possibile la gamba in fuori</p> 	
11) Corsa calciata dietro in dentro	 <p data-bbox="838 593 1128 660">Ruotare il più possibile la gamba in dentro</p>	
12) Corsa sul fianco	<p data-bbox="666 929 956 1086">Partire con la gamba anteriore (nel senso della direzione di marcia) prima che la posteriore vada a toccarla</p> 	
13) Corsa all'indietro		
14) Corsa incrociata in avanti	<p data-bbox="666 1624 956 1691">Incrociare bene a gambe tese</p> 	

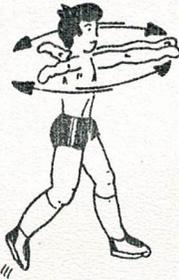
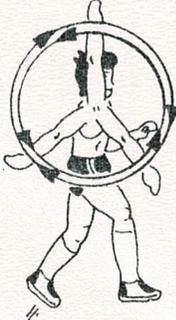
ESERCIZI	INDICAZIONI METODOLOGICHE	FINALITA'
5) Marcia sportiva	<p data-bbox="760 208 1050 268">Attacco (tacco, pianta, punta)</p> 	
6) Corsa a ritmo blando		
7) Corsa a ginocchia alte in avanti	<p data-bbox="760 884 1050 952">Flettere le ginocchia al petto</p> 	
8) Corsa a ginocchia alte in fuori	<p data-bbox="932 1243 1230 1310">Ruotare il più possibile la coscia in fuori</p> 	
9) Corsa calciata dietro	<p data-bbox="760 1601 1050 1668">Toccarsi i glutei con i talloni</p> 	

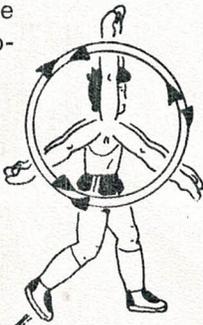
ESERCIZI	INDICAZIONI METODOLOGICHE	FINALITA'
15) Corsa incrociata sul fianco	 <p data-bbox="827 212 1121 302">Guardare avanti, accentuare la torsione del bacino</p>	
16) Corsa incrociata all'indietro	<p data-bbox="655 560 948 616">Incrociare bene a gambe tese</p> 	
17) Corsa balzata	 <p data-bbox="823 929 1121 1030">Ginocchio dell'arto avanzante flesso al petto, arto posteriore teso dietro</p>	
18) Corsa balzata incrociando i balzi	<p data-bbox="650 1310 689 1344">c.s.</p> 	
19) Corsa saltellata		

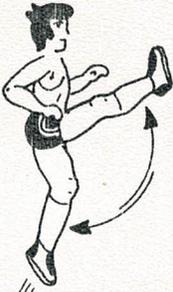
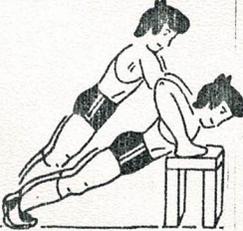
ESERCIZI	INDICAZIONI METODOLOGICHE	FINALITA'
20) Corsa saltellata all'indietro		
21) Corsa saltellata in avanti, due saltelli successivi per parte		
22) Corsa saltellata all'indietro, due saltelli successivi per parte		
23) Spinte degli arti superiori in avanti	<p data-bbox="605 1514 895 1693">Posiz. di partenza, mani alle spalle; spinta molto dinamica, il ritorno deve avvenire sfruttando l'elasticità muscolare (rimbalzo)</p> 	<p data-bbox="1146 1514 1404 1760">Tutti gli esercizi di spinte, slanci e circonduzioni degli arti superiori, fatti in corsa, incrementano in varia misura le qualità fisiche a seconda del ritmo esecutivo.</p> <p data-bbox="1146 1765 1404 1827">Con ritmo esecutivo di andata su un appog-</p>

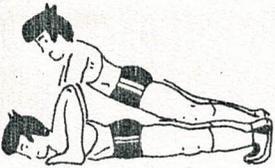
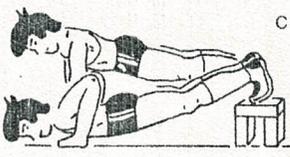
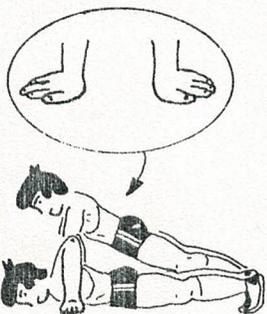
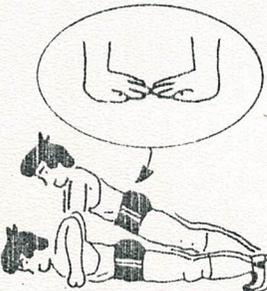
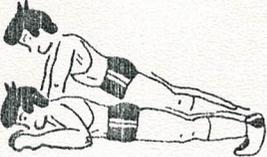
ESERCIZI	INDICAZIONI METODOLOGICHE	FINALITA'
24) Spinte degli arti superiori in alto	<p data-bbox="686 219 984 409">Posiz. di partenza, mani alle spalle; spinta molto dinamica, il ritorno deve avvenire sfruttando l'elasticità muscolare (rimbalzo)</p> 	<p data-bbox="1227 219 1489 409">gio e ritorno sull'altro si incrementa la rapidità, la coordinazione, la mobilità articolare, la resistenza organica aerobica.</p> <p data-bbox="1227 409 1489 918">Con ritmo esecutivo di andata e ritorno ogni appoggio, oppure di andata e ritorno ogni saltello a piedi uniti, si incrementa la rapidità, la coordinazione, la resistenza organica e muscolare aerobica e anaerobica (la componente anaerobica varia a seconda della durata di ogni singolo impegno e della durata dei recuperi), la mobilità articolare.</p> <p data-bbox="1227 918 1489 1108">Se gli stessi esercizi sono eseguiti da fermo si incrementa più che altro la rapidità, la mobilità articolare, la resistenza muscolare</p>
25) Spinte degli arti superiori in fuori	<p data-bbox="867 604 909 638">c.s.</p> 	
26) Spinte degli arti superiori in avanti, in alto, in fuori	<p data-bbox="686 945 729 978">c.s.</p> 	
27) Slanci degli arti superiori in avanti fino a 90° gradi	<p data-bbox="914 1332 1168 1395">Posiz. di partenza con braccia lungo i fianchi</p> 	
28) Slanci degli arti superiori in fuori fino a 90°	<p data-bbox="686 1668 729 1702">c.s.</p> 	

ESERCIZI	INDICAZIONI METODOLOGICHE	FINALITA'
29) Slanci degli arti superiori da 90° in alto per avanti	 <p data-bbox="911 188 1204 315">Da braccia in avanti, non piegare le braccia ma tenerle tese e parallele, forzare lo slancio</p>	
30) Slanci degli arti superiori da 90° in alto per fuori	<p data-bbox="718 562 1011 651">Da braccia in fuori, non piegare le braccia, palme in fuori</p> 	
31) Slanci completi degli arti superiori in alto per avanti	 <p data-bbox="906 936 1199 1064">Da braccia lungo i fianchi, curare l'ampiezza e la correttezza del movimento</p>	
32) Slanci completi degli arti superiori in alto per fuori	<p data-bbox="711 1310 754 1332">c.s.</p> 	
33) Slanci degli arti superiori in avanti da braccia in fuori	 <p data-bbox="900 1684 1193 1774">Curare al max. la rapidità del gesto, non battere le mani l'una contro l'altra</p>	

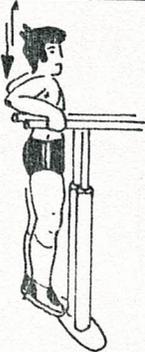
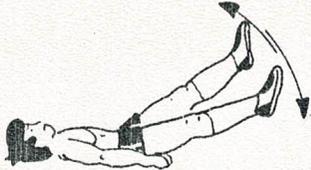
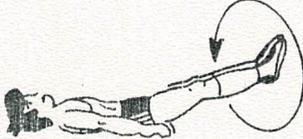
ESERCIZI	INDICAZIONI METODOLOGICHE	FINALITA'
34) Slanci degli arti superiori indietro da braccia in avanti	<p>Forzare al max. lo slancio, slanciare le braccia leggermente verso l'alto supinandole</p> 	
35) Slanci degli arti superiori indietro da braccia piegate a 90° e rivolte verso l'alto (posiz. a candelabro)	 <p>Non portare l'avambraccio in avanti durante lo slancio, slanciare verso l'indietro-alto e non verso l'indietro - basso, mantenere gli angoli di 90° durante lo slancio</p>	
36) Slanci degli arti superiori indietro da braccia piegate a 90° e rivolte verso il basso (posiz. a candelabro rovesciato)	<p>c.s.</p> 	
37) Piccole circonduzioni delle braccia nei due sensi	 <p>Da braccia in fuori, braccia tese</p>	
38) Circonduzioni di un braccio nei due sensi	<p>Da braccio in alto, curare al max. l'ampiezza del movimento</p> 	

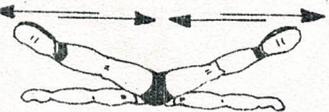
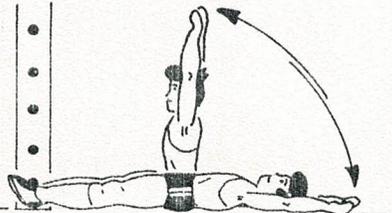
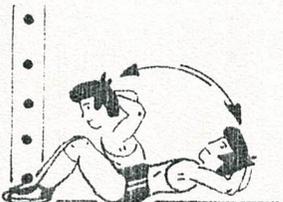
ESERCIZI	INDICAZIONI METODOLOGICHE	FINALITA'
39) Circondazioni delle due braccia nei due sensi	<p>Da braccia in alto, curare al max. l'ampiezza del movimento</p> 	
40) Flessioni della coscia sul bacino, in avanti	 <p>Gamba portante tesa, accentuare al max. la flessione senza venire in avanti col petto</p>	
41) Flessioni della coscia sul bacino, in fuori	<p>Ruotare bene la coscia in fuori, non inclinarsi col tronco</p> 	<p>Tutti gli esercizi di flessione, flessione e spinta, slanci degli arti inferiori possono essere eseguiti con varie metodiche:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) di passo, una esecuzione ogni tre passi; 2) di passo, una esecuzione ogni due passi; 3) di passo, una esecuzione ogni passo; 4) di corsa, una esecuzione ogni tre appoggi; 5) di corsa, una esecuzione ogni due appoggi; 6) di corsa, una esecuzione ogni appoggio, con saltello di recupero, partendo dopo che è arrivato a terra l'altro arto (successive); 7) di corsa, una esecuzione ogni appoggio, senza saltello di recupero, partendo prima che arrivi a terra l'altro arto (alternate).
42) Flessioni in avanti della coscia sul bacino e successiva abduzione della coscia stessa	 <p>Non ruotare in fuori il bacino abducendo l'arto</p>	
43) Flessione in fuori della coscia sul bacino e successiva adduzione della coscia stessa	<p>Ruotare bene la coscia in fuori flettendola sul bacino</p> 	<p>Le finalità variano a seconda del ritmo esecutivo, in analogia a quanto visto per gli esercizi degli arti superiori.</p> <p>Gli esercizi per gli ar-</p>

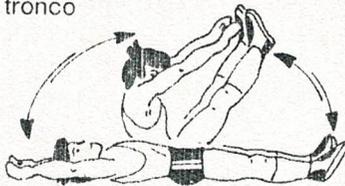
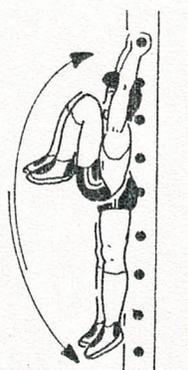
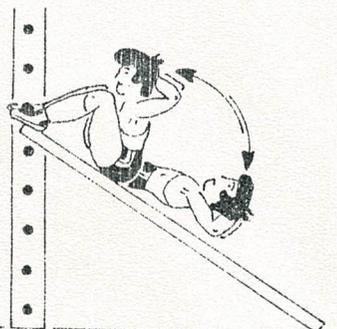
ESERCIZI	INDICAZIONI METODOLOGICHE	FINALITA'
44) Flessioni e spinte degli arti inferiori in avanti	<p>Gamba portante tesa, prima flettere la coscia sul bacino, quindi estendere la gamba sulla coscia, dando come un colpo di tallone in avanti</p> 	<p>ti inferiori si possono combinare variamente con quelli per gli arti superiori. Le possibili combinazioni sono molte e si lascia alla inventiva dei singoli allenatori il compito di sceglierle. Combinando esercizi per gli arti inferiori con quelli per gli arti superiori si complica notevolmente l'esecuzione e quindi assume importanza determinante la coordinazione</p>
45) Flessioni e spinte degli arti inferiori in fuori	<p>c.s.; ruotare bene l'arto in fuori prima di eseguire la flessione-spinta</p> 	
46) Slanci degli arti inferiori in avanti	<p>Gamba portante tesa, arto slanciato teso; accentuare al max. lo slancio senza andare indietro con il tronco</p> 	
47) Slanci degli arti inferiori in fuori	<p>c.s.; accentuare al max. lo slancio senza inclinarsi di fianco con il tronco</p> 	
48) Piegamenti braccia con mani in appoggio su una panca e piedi a terra	<p>Corpo teso dietro, max. escursione del movimento. L'impugnatura può essere larga, media o stretta. Con impugnatura media i muscoli prevalentemente interessati sono grande pettorale, deltoide anteriore e tricipite. Con impugnatura larga è relativamente maggiore l'impegno del grande pettorale. Con impugnatura stretta è relativamente maggiore l'impegno del tricipite</p> 	<p>Tutti gli esercizi seguenti hanno come finalità l'incremento di tutte le qualità fisiche, con prevalenza dell'una o dell'altra a seconda della metodica esecutiva</p> <p>Dal 48 al 56 impegno del cingolo scapolo-omerale, della parte superiore del tronco e degli arti superiori</p>

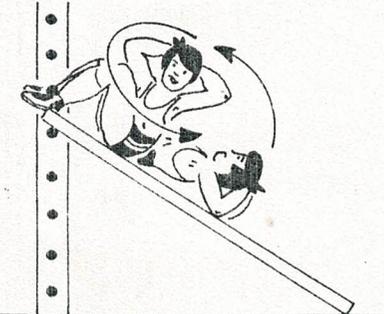
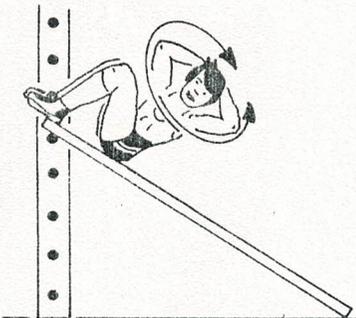
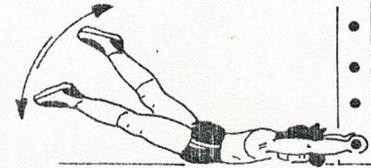
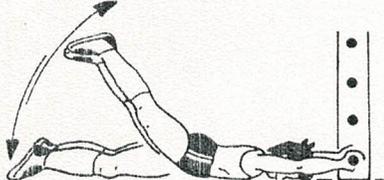
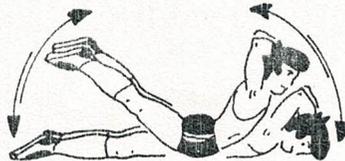
ESERCIZI	INDICAZIONI METODOLOGICHE	FINALITA'
49) Piegamenti braccia con mani e piedi a terra	c.s. 	
50) Piegamenti braccia con mani a terra e piedi su di una panca (●)	c.s. 	
51) Piegamenti braccia con mani rivolte verso l'esterno	c.s. 	
52) Piegamenti braccia con mani rivolte verso l'interno con le dita che si toccano	c.s.; relativo maggior impegno del tricipite 	
53) Piegamenti braccia con braccia in avanti in appoggio sugli avambracci	c.s. 	
54) Piegamenti braccia in verticale (vari tipi) (●)	Vedi esercizi di potenziamento 	

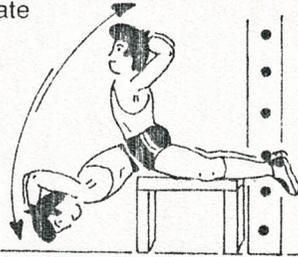
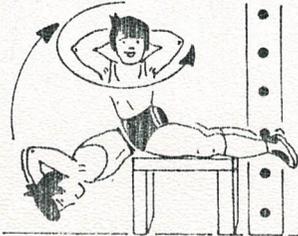
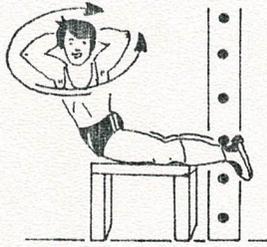
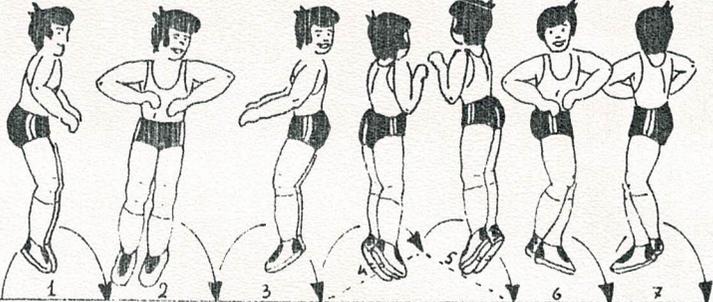
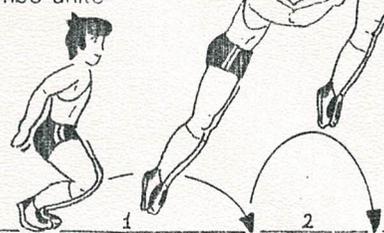
(●) Gli esercizi contraddistinti dal pallino sono più impegnativi da un punto di vista muscolare od organico, hanno una influenza più marcata sullo sviluppo delle qualità indispensabili al lottatore e quindi sono da ritenersi più «specifici».

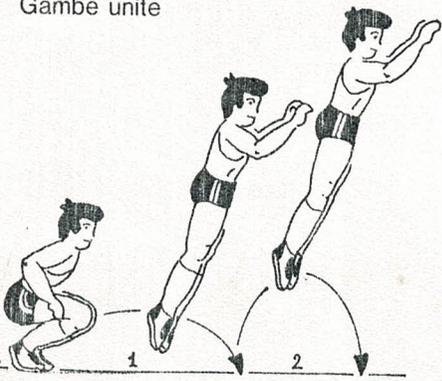
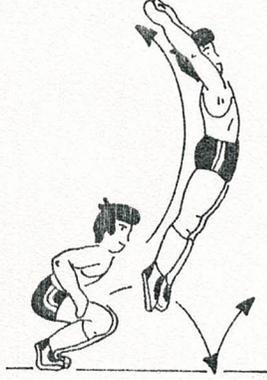
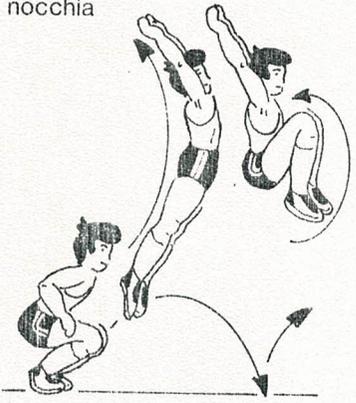
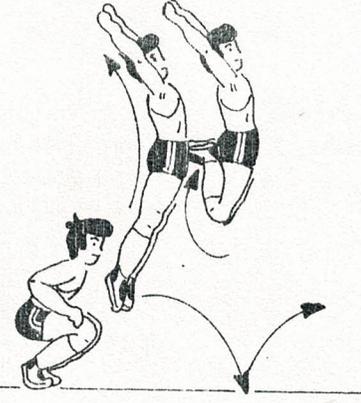
ESERCIZI	INDICAZIONI METODOLOGICHE	FINALITA'
55) Piegamenti alle parallele (●)	<p>Vedi esercizi di potenziamento</p> 	
56) Trazioni alla sbarra (vari tipi) (●)	<p>c.s.</p> 	
57) Piccoli slanci alternati degli arti inferiori sul piano sagittale	<p>Bacino bloccato e «schiacciato» sul tappeto, braccia lungo i fianchi o incrociate sul petto, testa flessa in avanti, posiz. di partenza supina</p> 	<p>Dal 57 al 72 impegno dei flessori della coscia sul bacino e della fascia addominale (retto dell'addome, obliqui, trasversi), con esclusione dei flessori della coscia quando l'esercizio viene eseguito a gambe flesse</p>
58) Circonduzioni degli arti inferiori descrivendo con i piedi piccoli cerchi	<p>c.s.</p> 	<p>c.s.</p>
59) Circonduzioni degli arti inferiori a gambe unite, descrivendo con i piedi cerchi più ampi	<p>c.s.</p> 	<p>c.s.</p>

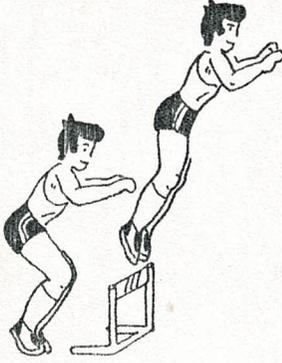
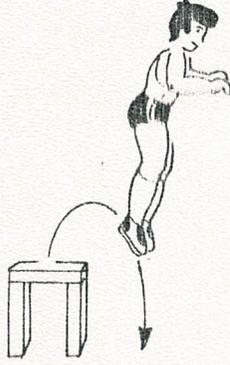
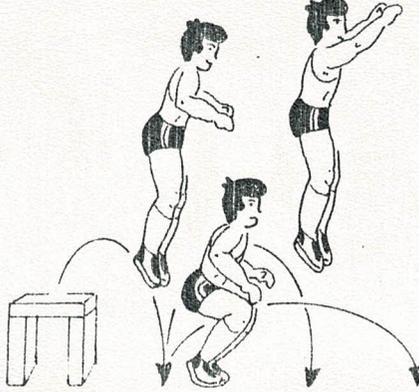
ESERCIZI	INDICAZIONI METODOLOGICHE	FINALITA'
60) Abduzioni e adduzioni degli arti inferiori dopo averli sollevati da terra	<p>c.s.; arti inferiori tesi, forzare l'abd. e l'add. degli arti</p> 	c.s.; con interessamento anche degli adduttori e abductori della coscia
61) Slanci simultanei degli arti inferiori verso l'avanti-alto sul piano sagittale, fino a toccare con i piedi sopra la testa	<p>Da supini, gambe tese, braccia lungo i fianchi, tronco bloccato.</p> 	c.s.
62) Flessioni in avanti del tronco a gambe tese	<p>Da supini, gambe tese e bloccate, braccia in alto</p> 	c.s.
63) Flessioni in avanti del tronco a gambe raccolte	<p>Da supini, gambe raccolte con i piedi bloccati, mani dietro la testa, testa flessa in avanti; non «sdraiarsi» completamente indietro e non arcuare la schiena andando indietro, ma tenere il bacino bloccato e «schiacciato» sul tappeto</p> 	c.s.
64) Flessioni e torsioni del tronco a gambe raccolte	<p>c.s.; dopo ogni flessione eseguire una torsione, una volta a dx., una a sx.</p> 	c.s.
65) Flessione e torsioni del tronco a gambe raccolte	<p>c.s.; dopo la flessione eseguire una successione di torsioni a dx. e a sx., cercando di mantenere l'inclinazione del tronco a 45°</p> 	c.s.

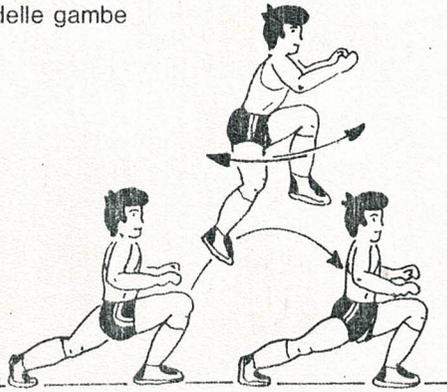
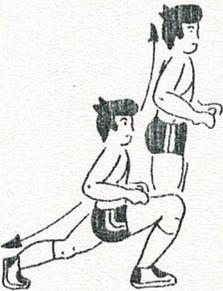
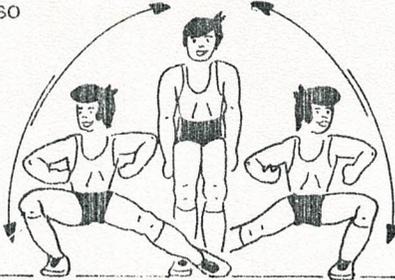
ESERCIZI	INDICAZIONI METODOLOGICHE	FINALITA'
66) «Chiusure a libro» a gambe tese	<p data-bbox="699 215 1177 282">Da supini, flettere contemporaneamente le gambe e il tronco</p> 	c.s.
67) «Chiusure a libro» a gambe raccolte	<p data-bbox="699 483 738 517">c.s.</p> 	c.s.
68) In sospensione alla spalliera max. raccolta degli arti inferiori al petto(●)	<p data-bbox="691 797 981 898">«Arrotolarsi» cercando di arrivare con le ginocchia al petto</p> 	c.s.
69) In sospensione alla spalliera, slanci simultanei degli arti inferiori per avanti-alto a gambe tese(●)	 <p data-bbox="871 1200 1169 1335">«Arrotolarsi», slanciare le gambe in alto e cercare di arrivare con i piedi più in alto possibile</p>	c.s.
70) Flessioni in avanti del tronco su un piano inclinato a gambe raccolte(●)	<p data-bbox="675 1615 1161 1738">Piedi bloccati in alto, mani dietro la testa, testa flessa in avanti; non «sdraiarsi» indietro, tenere il bacino bloccato e «schiacciato»</p> 	c.s.

ESERCIZI	INDICAZIONI METODOLOGICHE	FINALITA'
71) Flessioni e torsioni su un piano inclinato a gambe raccolte (●)	<p>c.s.; dopo ogni flessione eseguire una torsione, una volta a dx., una a sx.</p> 	c.s.
72) Flessione e torsioni del tronco su un piano inclinato a gambe raccolte (●)	<p>c.s.; dopo la flessione eseguire una successione di torsioni a dx. e a sx.</p> 	c.s.
73) Iperestensioni alternate degli arti inferiori	<p>Da proni, sul tappeto, tronco bloccato sulla materassina, gambe tese</p> 	Dal 37 al 78 impegno della muscolatura posteriore delle cosce, dei glutei e dei lunghi del dorso
74) Iperestensioni simultanee degli arti inferiori	<p>c.s.</p> 	c.s.
75) Iperestensioni simultanee degli arti inferiori e del tronco	<p>Mani dietro la testa, iperestendere simultaneamente tronco e arti inferiori; gambe tese, testa iperestesa all'indietro</p> 	c.s.

ESERCIZI	INDICAZIONI METODOLOGICHE	FINALITA'
76) Iperestensioni del tronco su panca orizzontale (●)	<p>Supini, mani dietro la testa, testa iperestesa all'indietro, tronco fuori della panca, gambe bloccate</p> 	<p>Dal 37 al 78 impegno della muscolatura posteriore delle cosce, dei glutei e dei lunghi del dorso</p>
77) Iperestensioni e torsioni del tronco su panca orizzontale (●)	<p>c.s.; dopo ogni iperestensione eseguire una torsione, una volta a dx., una volta a sx.</p> 	<p>c.s., con interessamento anche degli obliqui e dei trasversi</p>
78) Iperestensione e torsioni del tronco, su panca orizzontale (●)	<p>c.s.; dopo la iperestensione eseguire una successione di torsioni a dx. e a sx.</p> 	<p>c.s., con interessamento anche degli obliqui e dei trasversi</p>
79) Serie di saltelli a gambe unite dalla stazione eretta (in avanti, sul fianco, indietro, in avanti laterali, indietro laterali, in avanti e indietro incrociati con torsione del tronco)	<p>Gambe quasi tese, spingere bene con il piede</p> 	<p>Prevalente impegno del tricipite surale (posteriori della gamba)</p>
80) Traslocazione e brevi passi molleggiati in posizione di massima accosciata (●)	<p>Non sollevare il bacino durante la traslocazione</p> 	<p>Negli esercizi seguenti vi è un impegno della totalità della muscolatura degli arti inferiori e dei glutei</p>
81) Serie di balzi in lungo e in alto dalla mezza accosciata (●)	<p>Gambe unite</p> 	

ESERCIZI	INDICAZIONI METODOLOGICHE	FINALITA'
<p>82) Serie di balzi in lungo e in alto dalla massima accosciata (●)</p>	<p>Gambe unite</p> 	
<p>83) Serie di balzi in avanzamento con completa estensione degli arti inferiori</p>	<p>c.s.; spingersi verso l'avanti - alto, quindi iperestendere leggermente il corpo indietro</p> 	
<p>84) Serie di balzi in avanzamento con flessione delle ginocchia sul bacino</p>	<p>c.s.; prima spingersi, quindi flettere le ginocchia</p> 	
<p>85) Serie di balzi in avanzamento con flessione delle gambe sulla coscia</p>	<p>c.s.; prima spingersi, quindi flettere le gambe</p> 	

ESERCIZI	INDICAZIONI METODOLOGICHE	FINALITA'
86) Balzi in alto superando un ostacolo (●)	<p>c.s.; da fermo e con una piccola rincorsa</p> 	
87) Salti in basso (●)	<p>c.s.; ammortizzare la caduta</p> 	
88) Salti in basso con successivo balzo in alto o in lungo (●)	<p>c.s.; ammortizzare e spingere, cercando di sfruttare l'elasticità muscolare</p> 	
89) Traslocazione in massima piegata (●)	<p>Non sollevare il bacino durante la traslocazione</p> 	
90) Successione di piegate in avanzamento sul piano sagittale con molleggio	<p>Sollevare un arto e cadere elasticamente in avanti sull'arto sollevato; busto eretto, gamba dietro tesa (tipo spaccata del sollevamento pesi)</p> 	

ESERCIZI	INDICAZIONI METODOLOGICHE	FINALITA'
<p>91) Successione di piegata sul posto, sul piano sagittale previa estensione e con cambio in aria degli appoggi (●)</p>	<p>Dopo aver effettuato la piegata spingersi verso l'alto e invertire in aria la posizione delle gambe</p> 	
<p>92) Contropiegata sul piano sagittale</p>	 <p>Piegare un arto ed estendere indietro l'altro, busto eretto</p>	
<p>93) Piegata sul piano frontale</p>	<p>Sollevere un arto e, sbilanciandosi di fianco, caderci elasticamente sopra; piedi rivolti in avanti e paralleli, busto eretto, l'altro arto teso</p> 	
<p>94) Contropiegata sul piano frontale</p>	<p>Piegare un arto e protendere in fuori l'altro; piedi rivolti in avanti e paralleli, busto eretto, arto proteso in fuori teso</p> 	

ESERCIZI CON IL PARTNER

Gli esercizi con il partner sono da considerarsi fondamentali per la preparazione di un lottatore.

La loro influenza sul processo dell'allenamento è molto varia a seconda della metodica di esecuzione, ma essi sono indispensabili soprattutto perché abitano il lottatore a muoversi con il partner e ad esercitarsi con lui in una situazione di equilibrio, statico e dinamico, che si avvicina alla lotta vera e propria.

Abbiamo diviso gli esercizi con il partner in due gruppi:

Esercizi da fermo

Esercizi in movimento

Gli esercizi da fermo sono stati raggruppati, per facilitare la loro comprensione, secondo il settore muscolare che interessano; essi, variando opportunamente la metodica di esecuzione, sono particolarmente indicati per incrementare nell'ordine: la forza, la resistenza muscolare, la rapidità e la mobilità articolare.

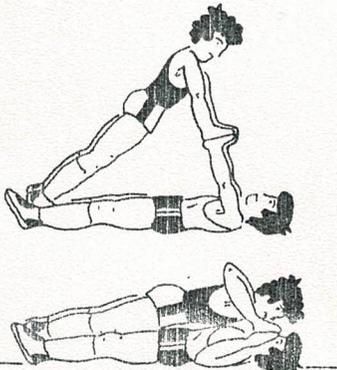
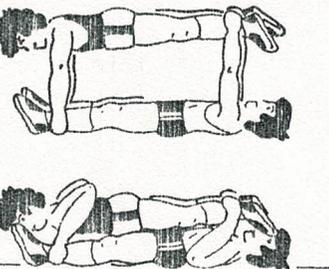
Gli esercizi con il partner specifici per la mobilità articolare non sono qui di seguito riportati perché sono stati inseriti negli esercizi specifici per la mobilità (vedi pag. 69).

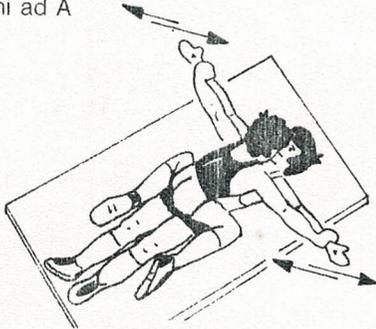
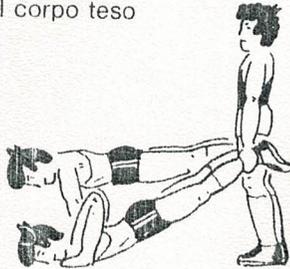
Gli esercizi in movimento comprendono tutti i tipi di trasporti ed i cosiddetti «giochi di lotta», e costituiscono una tappa intermedia obbligatoria tra la preparazione fisica generale e la lotta vera e propria.

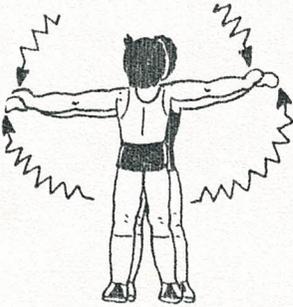
Gli esercizi in movimento servono prevalentemente per migliorare nell'ordine: la resistenza organica e muscolare, il senso della posizione, l'equilibrio, l'abilità motoria specifica.

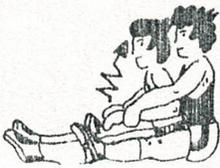
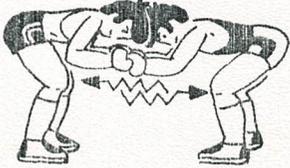
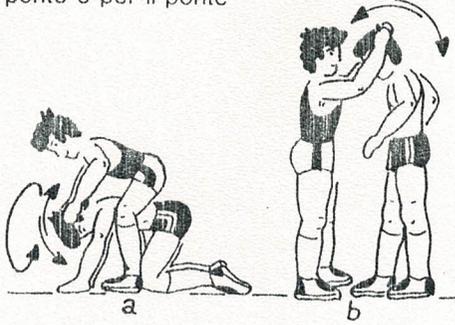
Per quanto riguarda la resistenza è bene fare una precisazione: per lo sviluppo della resistenza generale (sia organica che muscolare) si utilizzerà una vasta gamma di esercizi in modo da interessare tutti i settori muscolari, il ritmo esecutivo non sarà eccessivamente elevato e la durata di ogni singola esercitazione supererà i 60 minuti; per lo sviluppo della resistenza specifica si utilizzerà un minor numero di esercizi, ma «specifici» per il settore su cui vogliamo agire, con un ritmo più elevato ed una durata inferiore.

ESERCIZI CON IL PARTNER DA FERMO

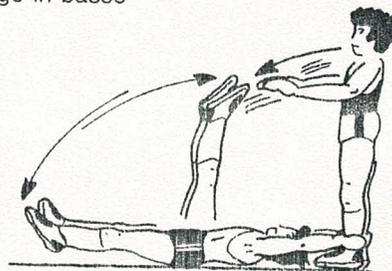
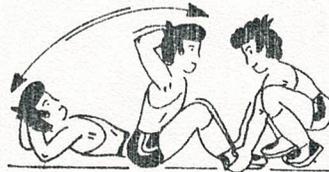
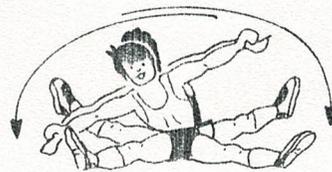
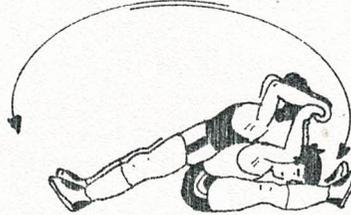
ESERCIZI	INDICAZIONI METODOLOGICHE	SETTORI INTERESSATI
<p>1) Piegamenti sulle braccia affermandosi le mani: A supino braccia in avanti, B prono corpo proteso dietro con le mani in appoggio sulle mani di A</p>	<p>Flettere ed estendere contemporaneamente le braccia, scambiare la posizione ogni serie</p> 	<p>Muscolatura degli arti superiori, del cingolo scapolo-omerale e della parte superiore del tronco</p>
<p>2) Piegamenti sulle braccia affermandosi le caviglie: A supino braccia in avanti, con le mani afferra le caviglie di B che sta prono sopra di lui con la testa verso i piedi di A, B a sua volta afferra le caviglie di A</p>	<p>c.s.</p> 	<p>c.s.</p>

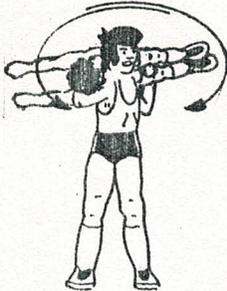
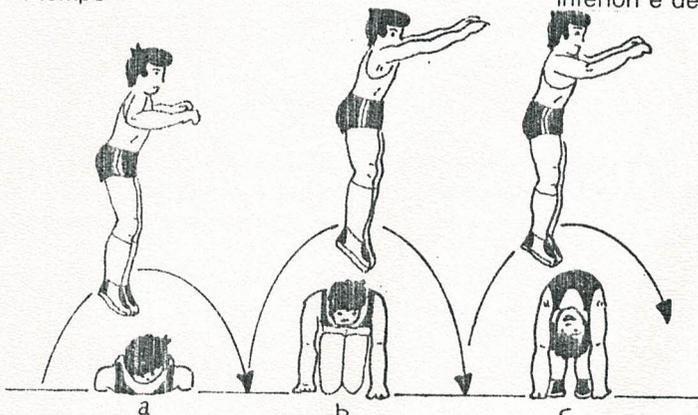
ESERCIZI	INDICAZIONI METODOLOGICHE	SETTORI INTERESSATI
<p>3) Croce dal decubito supino: A supino braccia in fuori, B sopra di lui con le mani afferra i polsi di A, A cerca di portare le braccia avanti vincendo la resistenza di B</p>	<p>A a braccia tese, B deve regolare la forza in modo da far fare un conveniente numero di ripetizioni ad A</p> 	<p>Muscolatura degli arti superiori, del cingolo scapolo-omerale e della parte superiore del tronco</p>
<p>4) Pull-over a braccia tese dal decubito supino: A supino braccia in alto, B sopra di lui con le mani afferra i polsi di A, A cerca di portare le braccia in avanti, vincendo la resistenza di B</p>	<p>c.s.</p> 	<p>c.s.</p>
<p>5) Pull-over a braccia piegate dal decubito supino: A supino braccia in alto, B seduto dietro con i piedi contro le spalle di A; A e B si afferrano le mani, A esegue il pull-over tirando e flettendo le braccia</p>	<p>B deve «lavorare» di schiena cedendo lentamente ad A, in partenza A è a braccia tese</p> 	<p>c.s.</p>
<p>6) Piegamenti sulle braccia con partner che tiene l'esecutore per le caviglie</p>	<p>Mantenere il corpo teso</p> 	<p>c.s.</p>
<p>7) Piegamenti in verticale con partner che aiuta e mantiene in verticale</p>	<p>Spingere verso l'alto cercando di mantenere la posizione di equilibrio</p> 	<p>c.s.</p>

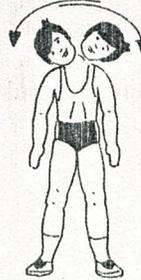
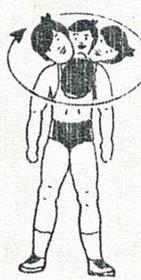
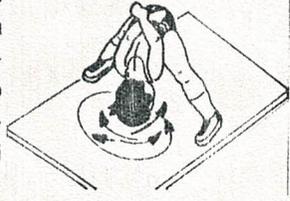
ESERCIZI	INDICAZIONI METODOLOGICHE	SETTORI INTERESSATI
<p>8) Aperture laterali con partner: A in posizione eretta braccia in fuori, B afferra le braccia ai polsi e spinge in basso; da braccia lungo i fianchi A cerca di riportare le braccia in fuori vincendo la resistenza di B</p>	 <p>A deve mantenere le braccia tese con palme rivolte verso il basso, B deve regolare la forza in modo da far fare ad A un conveniente numero di ripetizioni</p>	<p>Muscolatura degli arti superiori, del cingolo scapolo-omeroale e della parte superiore del tronco</p>
<p>9) Distensione da seduti con partner che oppone resistenza: A seduto sul tappeto con braccia a candeliere, B in piedi dietro di lui oppone resistenza</p>	<p>B deve tenere le ginocchia contro la schiena di A per mantenerlo a schiena piatta, regolare la forza</p>  <p>c.s.</p>	<p>c.s.</p>
<p>10) Slanci del partner: A e B si pongono l'uno di fronte all'altro, A afferra B sotto le ascelle e dopo un leggero piegamento sulle gambe lo slancia in alto</p>	 <p>La spinta delle gambe deve servire a spingere il partner in alto a braccia tese ed aiuta soltanto la spinta delle braccia, qualora questa non sia sufficiente</p>	<p>c.s. con interessamento anche degli arti inferiori</p>
<p>11) Chiusure delle braccia al tronco: A e B di fronte, A con le braccia a candeliere, B pone le proprie braccia sopra quelle di A e cerca di «chiudergliele» al tronco</p>	<p>A palme verso l'interno, braccia in fuori a 90°; B cerca di chiudergliele facendo forza con i gomiti verso il basso in dentro</p>  <p>c.s.</p>	<p>c.s.</p>
<p>12) Stesso esercizio con A seduto e B in ginocchio dietro di lui</p>	 <p>c.s.</p>	<p>c.s.</p>

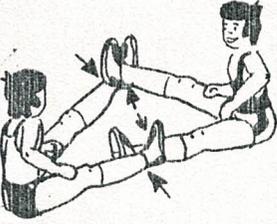
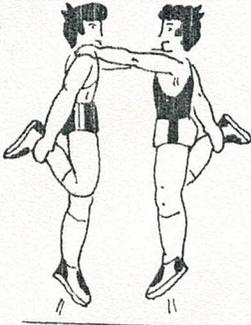
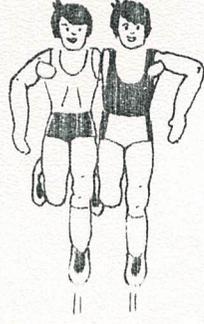
ESERCIZI	INDICAZIONI METODOLOGICHE	SETTORI INTERESSATI
<p>13) Flessioni ed estensioni dell'avambraccio sul braccio con partner che oppone resistenza: A seduto, B dietro ad A; B afferra A per un polso e blocca con il braccio libero il braccio di A, A effettua flessioni ed estensioni dell'avambraccio sul braccio</p>	 <p>B deve mantenere ben fermo il braccio di A e deve regolare la forza in modo da far fare un conveniente numero di ripetizioni ad A</p>	<p>Muscolatura degli arti superiori, del cingolo scapolo-omerale e della parte superiore del tronco</p>
<p>14) Stessa posizione dell'esercizio precedente, B tiene fermo con un braccio il braccio di A e con l'altro gli afferra il pugno cercando di flettergli il polso e quindi l'avambraccio sul braccio</p>	<p>c.s., A deve cercare di resistere al max. con il polso in estensione</p> 	<p>c.s.</p>
<p>15) Tirate e spinte delle braccia a stantuffo: A e B di fronte piegati a 90°, testa contro testa, mani reciprocamente afferrate</p>	<p>Compiere il movimento il più veloce possibile</p> 	<p>c.s.</p>
<p>16) Tirate delle braccia a stantuffo: posizione come l'esercizio precedente</p>	<p>Compiere il movimento «di forza» cedendo lentamente a chi tira</p> 	<p>c.s.</p>
<p>17) Movimenti forzati del collo: a) A in greca, B dietro di lui, A cerca di mantenere il collo eretto, B gli fa compiere delle flessioni, estensioni, inclinazioni e circonduzioni forzate della testa b) A in piedi, B di fronte, A cerca di mantenere il collo eretto, B gli fa compiere delle flessioni e delle inclinazioni forzate</p>	<p>Non fare forza di scatto, ma sempre progressivamente e anche in posizione statica. Altri esercizi di potenziamento del collo con il partner sono stati inseriti negli esercizi in ponte e per il ponte</p> 	<p>Muscolatura propria del collo</p>

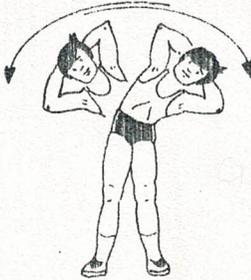
ESERCIZI	INDICAZIONI METODOLOGICHE	SETTORI INTERESSATI
<p>18) Flessioni del tronco da seduti con partner: A e B seduti a gambe divaricate schiena contro schiena si afferrano per le mani ed eseguono delle flessioni in avanti con partner che oppone resistenza</p>	<p>A e B devono stare appoggiati l'uno contro l'altro con tutta la schiena, senza andare in avanti. La resistenza può essere parziale, allora sia A che B eseguono delle ripetizioni, o max. allora sia A che B cercano di vincere la resistenza del partner</p>	<p>Muscolatura della fascia addominale</p>
<p>19) Torsioni del tronco da seduti con partner: c.s. partendo da braccia in fuori</p>	<p>c.s.</p>	<p>c.s.</p>
<p>20) Inclinazioni del tronco da seduti con partner: c.s. partendo da braccia in fuori</p>	<p>c.s.</p>	<p>c.s.</p>
<p>21) Flessioni del tronco da supini con partner che tiene le caviglie</p>	<p>Gambe raccolte, mani dietro la testa, non sdraiarsi completamente ogni ripetizione, tenere la testa flessa in avanti</p>	<p>c.s.</p>
<p>22) Slanci degli arti inferiori da supini con partner che respinge le gambe verso il basso, a dx. e a sin.</p>	<p>A si agguanta alle caviglie di B e dopo aver slanciato gli arti inferiori verso l'alto deve cercare di resistere al partner che li respinge in basso</p>	<p>c.s. con interessamento anche dei flessori della coscia</p>

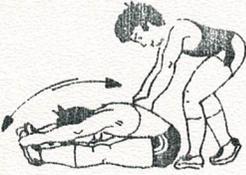
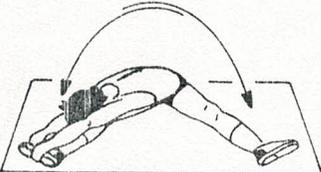


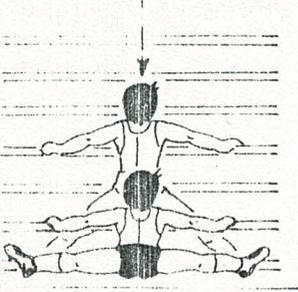
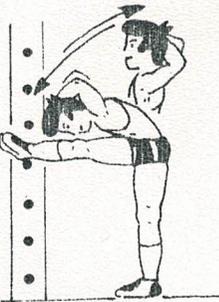
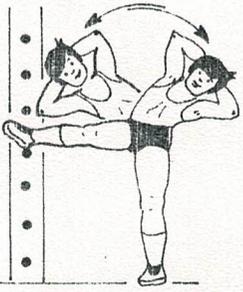
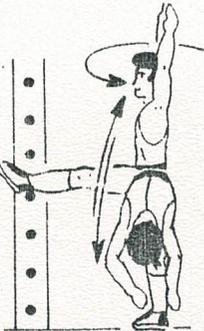
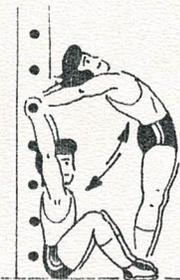
ESERCIZI	INDICAZIONI METODOLOGICHE	SETTORI INTERESSATI
<p>23) Inclinazioni del tronco da sdraiati su di un fianco con partner che tiene ferme le gambe</p>	<p>Mani dietro la nuca, accentuare al max. l'inclinazione; eseguire anche delle serie rimanendo per qualche istante in posizione di max. inclinazione</p> 	<p>Muscolatura della fascia addominale</p>
<p>24) Torsioni con partner sulle spalle, presa di testa e coscia</p>	<p>Sollevare il partner con presa di braccio e coscia, quindi portare una mano dietro la nuca; il partner deve portare le braccia in alto e stare steso e rigido</p> 	<p>c.s.</p>
<p>25) Salto del partner a piedi uniti: A salta il partner battendo a piedi uniti, B in posizione di: a) decubito prono b) in ginocchio (greca alta) c) ponte</p>	<p>Eseguire delle serie di numerosi salti, anche a tempo</p> 	<p>Muscolatura degli arti inferiori e dei glutei</p>
<p>26) Piegamenti gambe con partner che oppone resistenza: A e B in piedi uno di fronte all'altro A esegue i pieg. gambe, B gli pone le mani sulle spalle e oppone resistenza</p>	<p>Mantenere la schiena piatta e la testa eretta</p> 	<p>c.s.</p>
<p>27) Piegamenti gambe con partner dorso contro dorso: A e B si pongono in piedi dorso contro dorso ed eseguono un piegamento contemporaneo</p>	<p>Mantenersi con la schiena verticale e completamente appoggiata a quella del partner</p> 	<p>c.s.</p>

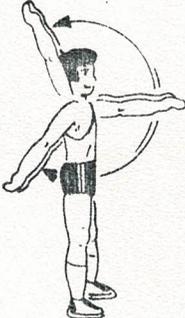
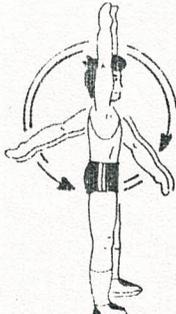
ESERCIZI	INDICAZIONI METODOLOGICHE	ARTICOLAZIONI INTERESSATE
1) Flessioni ed estensioni della testa sul piano sagittale	 <p>Posizione di partenza in piedi, testa eretta; max. escursione dei movimenti</p>	Occipito-atlantoidea (testa-colonna vertebrale), tratto cervicale del rachide (colonna vertebrale)
2) Inclinazioni laterali della testa sul piano frontale	<p>Posiz. di part. c.s., il lobo dell' orecchio deve andare a toccare la spalla</p> 	c.s.
3) Circonduzioni della testa	 <p>Posiz. di part. c.s., portare la testa sulla spalla destra, indietro, sulla spalla sinistra, sullo sterno, senza soluzione di continuità, quindi invertire il movimento; max. escursione dei movimenti</p>	c.s.
4) Torsioni della testa	<p>Posiz. di part. c.s., ruotare la testa alternativamente a destra e a sinistra intorno ad un asse passante all'incirca al centro dell' articolazione; max. escursione dei movimenti</p> 	c.s.
5) Flessioni ed estensioni, inclinazioni laterali, circonduzioni della testa	 <p>Posiz. di part. in ginocchio a terra, testa appoggiata sul tappeto, mani sulla materassina all'altezza della testa; max. escursione dei movimenti</p>	c.s.
6) c.s.	<p>Posiz. di part. a gambe divaricate e tese, testa in appoggio sulla materassina il più vicino possibile alla linea passante per i piedi, mani dietro la schiena; max. escursione dei movimenti</p> 	c.s.

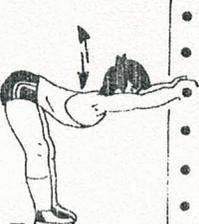
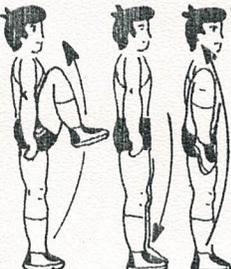
ESERCIZI	INDICAZIONI METODOLOGICHE	SETTORI INTERESSATI
<p>28) Adduzioni ed abduzioni delle cosce, con partner che oppone resistenza: A e B seduti l'uno di fronte all'altro, A con le gambe «dentro» quelle di B, cerca di abdure le sue (allargarle) mentre B cerca di addurle (stringerle)</p>	 <p>Non «entrare» molto con le gambe, ma tenere la parte interna ed esterna del ginocchio l'una contro l'altra, invertire la posizione dopo ogni serie</p>	<p>Muscolatura degli arti inferiori e dei glutei</p>
<p>29) Saltelli in coppia su di una sola gamba: A e B si pongono di fronte, con una mano si afferrano una caviglia, tenendo l'altra sulla spalla del partner</p>	<p>Spingere fin sulla punta del piede, e seguire i saltelli in tutte le direzioni</p> 	<p>c.s.</p>
<p>30) c.s. ponendosi fianco contro fianco</p>	<p>c.s.</p> 	<p>c.s.</p>

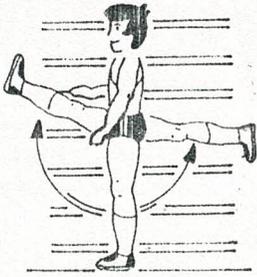
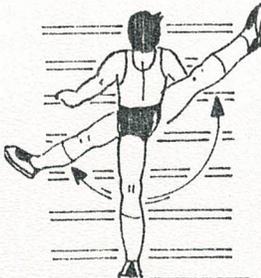
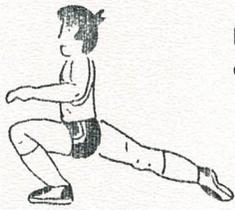
ESERCIZI	INDICAZIONI METODOLOGICHE	ARTICOLAZIONI INTERESSATE
7) Inclinazioni laterali del tronco	 <p>Posiz. di part. eretta, gambe leggermente divaricate, mani dietro la nuca; max. escursione del movimento; eseguire anche con bastone dietro la testa</p>	Tratto dorsale e lombare del rachide
8) Torsioni del tronco	<p>Posiz. di part. eretta, gambe divaricate, braccia in fuori; eseguire anche con bastone dietro la testa</p> 	c.s.
9) Flessioni del tronco in avanti	 <p>Posiz. di part. eretta, gambe unite e tese, mani dietro la nuca; mantenere le gambe tese durante l'esecuzione; forzare il movimento con leggeri molleggi</p>	c.s.
10) Iperestensioni del tronco indietro	<p>Posiz. di part. eretta, gambe leggermente divaricate, mani dietro la nuca, non piegare le gambe venendo avanti con le ginocchia</p> 	c.s.
11) Torsioni e flessioni del tronco	 <p>Posiz. di part. eretta, gambe divaricate, mani dietro alla nuca; dopo aver effettuato la torsione effettuare la flessione senza soluzione di continuità</p>	c.s.
12) Torsioni ed iperestensioni del tronco	<p>Posiz. di part. eretta, gambe divaricate, cercare di andare con la mano a toccare il tallone del piede opposto</p> 	c.s.

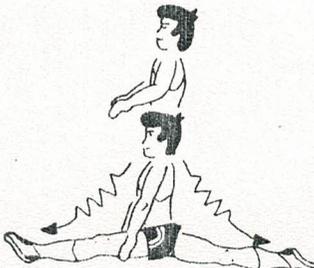
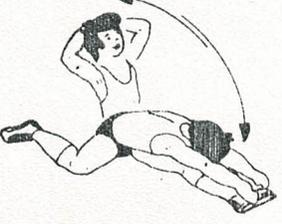
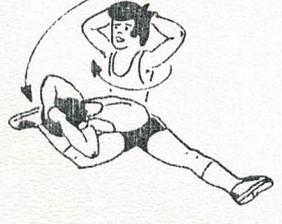
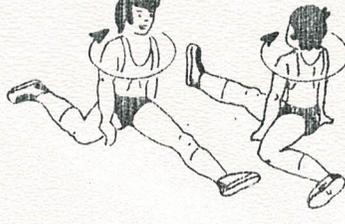
ESERCIZI	INDICAZIONI METODOLOGICHE	ARTICOLAZIONI INTERESSATE
13) Circondazioni del tronco	<p>Posiz. di part. eretta, gambe divaricate, mani dietro la nuca; effettuata la flessione eseguire le circondazioni prima in un senso, poi nell'altro</p> 	Tratto dorsale e lombare del rachide
14) Circondazioni del bacino	 <p>Posiz. di part. eretta, gambe appena divaricate, mani sui fianchi; cercare di mobilizzare il bacino, tenendo, per quanto possibile, bloccate le gambe e il petto</p>	Tratto lombare del rachide
15) Torsioni del tronco dalla posizione di greca	<p>Cercare di entrare il più possibile «sotto», con la spalla, portandola verso il ginocchio opposto</p> 	Tratto dorsale e lombare del rachide
16) Torsioni del tronco dalla posizione di seduta su di un fianco	 <p>Seduti su di un fianco con appoggio sulle braccia; forzare il movimento con leggeri molleggi</p>	c.s.
17) Flessioni del tronco da seduti a gambe unite	<p>Posiz. di part. seduti a gambe unite e tese; effettuare una flessione in avanti con molleggio mantenendo le gambe tese (l'es. può essere eseguito anche con l'ausilio del partner)</p> 	c.s.
18) Flessioni del tronco da seduti a gambe divaricate	 <p>Posiz. di part. seduti, gambe divaricate e tese; esecuzione c.s.</p>	Se le gambe sono molto divaricate si mobilita anche l'articolazione coxo-femorale oltre al tratto dorsale e lombare del rachide
19) Torsioni e flessioni del tronco da seduti a gambe divaricate	<p>Posiz. di part. c.s.; effettuare una torsione e una flessione su di una gamba, quindi sull'altra, con molleggio (l'es. può essere eseguito anche con l'ausilio del partner)</p> 	c.s.
20) Flessioni degli arti inferiori, dal decubito supino (es. dell'aratro)	<p>Portare i piedi sopra la testa, gambe tese, punte in estensione, braccia parallele rivolte verso il basso, palme sul tappeto</p> 	Tratto dorsale e lombare del rachide

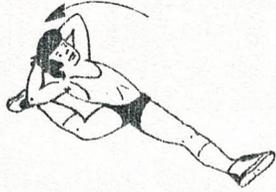
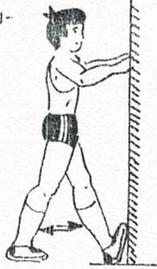
ESERCIZI	INDICAZIONI METODOLOGICHE	ARTICOLAZIONI INTERESSATE
21) Flessioni del tronco alla spalliera	<p>Posiz. di part. con mani e piedi in appoggio alla spalliera, gambe e braccia larghe e tese; scendere con l'impugnatura avvicinando sempre più le mani all'appoggio dei piedi</p> 	Tratto dorsale e lombare del rachide
22) Flessioni del tronco con una gamba in appoggio alla spalliera	 <p>Gambe tese a 90°, portare possibilmente la fronte a toccare sul ginocchio</p>	Tratto dorsale e lombare del rachide e coxo-femorale
23) Inclinazioni del tronco con una gamba in appoggio alla spalliera	<p>Gambe tese a 90°, non venire in avanti con il busto eseguendo l'inclinazione</p> 	c.s.
24) Torsioni e flessioni del tronco con una gamba in appoggio alla spalliera	 <p>Gambe tese a 90°, prima fare la torsione poi la flessione, su una gamba e sull'altra</p>	c.s.
25) Iperestensioni del tronco alla spalliera	<p>Seduti gambe flesse, mani all'altezza della testa; mantenere i piedi in appoggio plantare anche nel momento della max. iperestensione</p> 	Tratto dorsale e lombare del rachide

ESERCIZI	INDICAZIONI METODOLOGICHE	ARTICOLAZIONI INTERESSATE
32) Flessioni ed estensioni della schiena dalla posizione in ginocchio (es. del gatto)	<p>Braccia tese, angolo gamba-coscia 90°; nella flessione si ritira la «pancia» e si arcua al max. la schiena, nell'estensione si spinge con la «pancia» in basso e si iperestende la testa indietro</p> 	Rachide (anche il tratto cervicale)
33) Slanci delle braccia per avanti-alto e basso-dietro	<p>Posiz. eretta, gambe leggermente divaricate, braccia tese; esecuzioni molto veloci</p> 	Scapolo-omerale
34) Slanci delle braccia in fuori	<p>Posiz. di part. c.s.; durante lo slancio supinare le mani</p> 	c.s.
35) Circonduzioni di un braccio nei due sensi	<p>Posiz. di part. c.s.; curare che le circonduzioni siano più ampie possibili</p> 	c.s.
36) Circonduzioni delle due braccia nei due sensi	<p>c.s.</p> 	c.s.
37) Sollevamento del tronco da seduti (es. del tavolo)	<p>Seduti, gambe raccolte, braccia tese dietro più strette possibile; sollevare il tronco fino a portarlo in posizione orizzontale</p> 	c.s.

ESERCIZI	INDICAZIONI METODOLOGICHE	ARTICOLAZIONI INTERESSATE
38) Circondazione forzata delle braccia con bastone	<p>Braccia tese, presa più stretta possibile; sfruttare la velocità iniziale per eseguire il movimento, eseguire la circonduzione nei due sensi</p> 	Scapolo-omeroale
39) Slanci forzati delle braccia indietro alla spalliera	 <p>Piegati a 90° gambe unite e tese, mani alla spalliera, forzare in basso col petto molleggiando ripetutamente</p>	c.s.
40) Retroversione e proiezione indietro forzata degli arti superiori, con partner	<p>Posiz. di decubito prono, il partner seduto sopra afferra i polsi e porta le braccia gradualmente in retroversione forzata; molleggiare forzando in avanti e facendo toccare le mani tra loro</p> 	c.s.
41) Flessioni della coscia sul bacino sul piano frontale e su quello sagittale	<p>Eretti, braccia lungo i fianchi, gambe unite, gamba portante tesa; non abbassare il petto durante l'esecuzione</p> 	Coxo-femorale
42) Circondazioni della coscia sul bacino	 <p>Eretti, braccia lungo i fianchi, gambe unite, portare la coscia in avanti alto, in fuori, indietro; gamba portante tesa, non abbassare il petto durante l'esecuzione</p>	c.s.

ESERCIZI	INDICAZIONI METODOLOGICHE	ARTICOLAZIONI INTERESSATE
43) Slanci dell'arto inferiore in avanti e indietro sul piano sagittale	<p>Eretti, mani sui fianchi, gambe unite, arto portante teso; non abbassare il petto durante l'esecuzione, arto slanciato a ginocchio bloccato</p> 	Coxo-femorale
44) Slanci dell'arto inferiore in fuori e in dentro sul piano frontale	 <p>c.s.; non inclinare il petto durante l'esecuzione.</p>	c.s.
45) Piegate sul piano frontale	<p>Piedi paralleli, talloni a terra, busto eretto</p> 	c.s.
46) Piegate sul piano sagittale	 <p>Busto eretto, gamba dietro tesa</p>	c.s.
47) Divaricata sul piano frontale	<p>Stare con il busto verticale, per quanto possibile, il peso del tronco deve forzare la divaricata; è possibile appoggiarsi leggermente sulle mani quando la divaricata è molto pronunciata</p> 	c.s.

ESERCIZI	INDICAZIONI METODOLOGICHE	ARTICOLAZIONI INTERESSATE
48) Divaricata sul piano sagittale	<p>Busto eretto, gambe, per quanto possibile, tese; cercare di arrivare a toccare per terra con il pube</p> 	Coxo-femorale
49) Adduzione e rotazione verso l'interno della coscia da seduti a gambe raccolte	<p>Portare il ginocchio in avanti fino a farlo toccare per terra, restare seduti, non muovere l'altra gamba</p> 	c.s.
50) Dalla «posizione dell'ostacolista» flessione del tronco sulla gamba tesa avanti	<p>Portare il ginocchio della gamba flessa più indietro possibile, gamba avanti tesa; alternare la posizione delle gambe</p> 	Coxo-femorale, tratto dorsale e lombare del rachide
51) Dalla «posizione dell'ostacolista» torsione e flessione del tronco sulla gamba flessa	<p>c.s.</p> 	c.s.
52) Dalla «posizione dell'ostacolista» torsione e flessione del tronco dalla parte della gamba tesa	<p>c.s.; cercare di non sollevare il ginocchio della gamba flessa</p> 	c.s.
53) Dalla «posizione dell'ostacolista» spingerli verso l'alto e invertire la posizione delle gambe senza spostare i piedi	<p>c.s.; possibilmente senza l'aiuto (spinta) delle braccia</p> 	Coxo-femorale

ESERCIZI	INDICAZIONI METODOLOGICHE	ARTICOLAZIONI INTERESSATE
54) Dalla «posizione dell'ostacolista» sdraiarsi indietro	c.s. 	Coxo-femorale
55) Dalla posizione in ginocchio sdraiarsi indietro sedendosi sui talloni	 Cercare di non sollevare le ginocchia	Coxo-femorale, artic. del ginocchio, artic. della caviglia
56) Flessione forzata del tronco da seduti a gambe divaricate, con retroversione forzata degli arti superiori, con partner	Gambe tese; il partner deve ruotare le braccia dell'esecutore in dentro, spingerle per avanti alto e contemporaneamente flettere in avanti il busto dello stesso 	Coxo-femorale, tratto dorsale e lombare del rachide, scapolo-omeroale
57) Flessione ed estensione dei piedi	 Seduti, gambe sollevate; forzare al massimo il movimento	Artic. della caviglia
58) Flessione forzata del piede con punta appoggiata contro il muro	Piede in max. flessione, avvicinarsi con il tronco il più possibile al muro; molleggiare 	c.s.
59) Rotazione dei piedi in dentro e in fuori	 Seduti, gambe sollevate; forzare al massimo il movimento	c.s.
60) Circondazione dei piedi nei due sensi	c.s. 	c.s.