Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport. Inserto pratico
Herausgeber: Ufficio federale dello sport
Band: 8 (2006)
Heft: 13

Artikel: Piedi in forza : "stabilizzazione tramite il rafforzamento"
Autor: Keller, Maja / Grogg, Diana / Bold, Markus
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999123

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

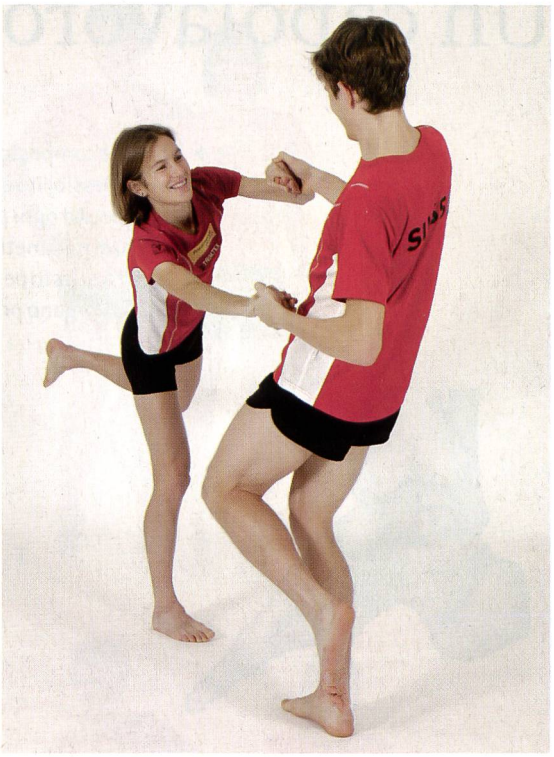
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Piedi in forza

mobile
inserto pratico

13

1|06 UFSPO & ASEF



«Stabilizzazione tramite il rafforzamento» // Purtroppo molti di noi trascorrono una buona parte della giornata seduti! Altri, facendo sport, caricano invece il piede e le sue articolazioni fino ai limiti rischiando delle lesioni. Ambo i gruppi dovrebbero prestare maggiore attenzione e questa importante parte del nostro corpo.

Maja Keller, Diana Grogg, Markus Bold, Renzo Escher, Peter Corner
Traduzione: Gianlorenzo Ciccozzi; foto: Daniel Käsermann; disegni: Leo Kühne , impostazione grafica: Andrea Hartmann

▶ Uno studio condotto fra i quadri della nazionale rossocrociata di corsa d'orientamento (CO) ha messo in evidenza che nove atleti su dieci hanno subito almeno una volta una distorsione all'articolazione del piede con serie conseguenze. Approfondendo il problema si è scoperto che l'instabilità registrata in questa articolazione può essere di natura tanto funzionale che strutturale. Sulla base di tali risultati la squadra di fisioterapisti che assiste la nazionale di CO ha deciso di dedicare maggior spazio all'allenamento specifico del piede. Il risultato è esposto in questo inserto pratico. Con Simone Niggli-Luder abbiamo una modella d'eccezione, ma gli autori hanno tenuto presenti le esigenze di tutti, non solo di orientisti o atleti di altissimo livello.

Dallo sport di punta a quello per gli anziani

Gli esercizi possono essere svolti in vari ambiti: educazione fisica, sport come attività per la salute, sport di punta o degli anziani. Che si tratti di una squadra di calcio o di pallavolo, di scattisti o di orientisti, surfisti o tennisti, sono molti gli atleti che sottopongono il piede a carichi di lavoro eccezionali. Un allenamento mirato ha effetti di prevenzione. La cosa migliore è iniziare con gli esercizi di base illustrati dalla pagina quattro alla sette, per arrivare gradualmente alle proposte per gli avanzati. Anche nella lezione di educazione fisica i piedi sono troppo trascurati e spesso ci si accorge di loro solo quando ci si fa male o comunque quando è troppo tardi. I giochi riportati dalla pagina 12 alla 15 mostrano come un allenamento mirato del piede possa essere fra l'altro anche molto divertente.

Prevenire passi falsi

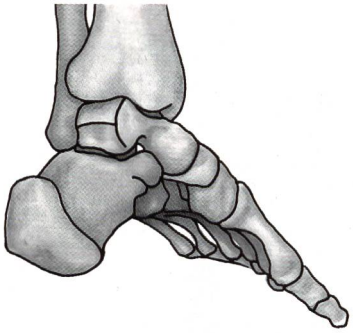
Nell'allenamento di Simone Niggli-Luder gli esercizi dedicati ai piedi hanno un posto fisso: «due volte alla settimana al termine dell'allenamento di rafforzamento dedico dieci minuti ai piedi. A casa ho un cuscino ad aria sul quale mi metto spesso in piedi; grazie a ciò acquisisco la forza necessaria per correre nel bosco e prevenire passi falsi. Col motto ‹minimo sforzo per massimi risultati›, gli esercizi per il piede costituiscono ora una parte importante nel mio allenamento.» Quello che vale per Simone, sarà sicuramente utile anche per noi... //

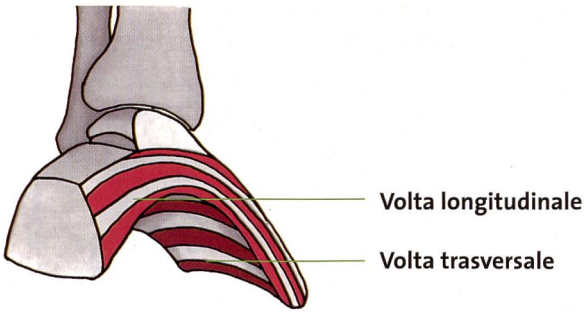
L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport.
I lettori possono richiedere altri esemplari:
- 1 copia (con rivista «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- A partire da 2 copie (soltanto l'inserto pratico): Fr. 5.–/€ 3.50 (a copia)
- A partire da 5 copie: Fr. 4.–/€ 3.–
- A partire da 10 copie: Fr. 3.–/€ 2.–

Le ordinazioni sono da inoltrare a:
UFSPO, 2532 Macolin
fax +41 (0)32 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch

Un capolavoro dell'anatomia

▶ Il piede è composto di 26 ossa, 107 legamenti e 19 muscoli. Ciò gli permette una notevole flessibilità e capacità di adeguarsi ai fondi più diversi ed alle irregolarità del terreno. Ad ogni passo i muscoli si alternano nell'attività, i singoli ossicini si spostano di millimetri gli uni verso gli altri ed i legamenti tengono insieme il tutto. Grazie a questo perfetto gioco collettivo il piede riesce a svolgere le sue diverse funzioni di organo preposto ad assorbire gli urti, stare in piedi e camminare.





Volta plantare composita

L'arco plantare è costituito da due strutture arcuate, le volte, una trasversale ed una longitudinale. La volta longitudinale è formata da due archi, interno ed esterno. L'arco interno viene stabilizzato dai legamenti e dal muscolo tibiale posteriore (m. tibialis posterior), dal flessore lungo dell'alluce (m. flexor hallucis longus) e dal peroneo lungo (m. peroneus longus). Questi ultimi due si estendono come un rinforzo al di sotto del piede e svolgono un'importante funzione di protezione. In caso di deformazioni del piede come cavismo o piattismo (piede cavo o piede piatto) l'arco longitudinale interno è ridotto. Spesso queste posture sbagliate sono da ricondurre, fra le altre cause, a muscoli troppo deboli e possono essere in parte migliorate con un'adeguata ginnastica per il piede.

La volta trasversale viene stabilizzata da muscoli e legamenti. Il lavoro principale è svolto dall'adduttore dell'alluce (m. adductor hallucis), che spinge l'alluce verso il secondo dito del piede, con il sostegno del flessore breve delle dita del piede (m. flexor digitorum brevis).

Maggiore stabilità sull'asse longitudinale

Fra le numerose articolazioni del piede, le più importanti sono la tibio tarsia e la talo calcaneo scafoidea. Esse sono tenute insieme dalla muscolatura del polpaccio, che evita un eccessivo piegamento verso l'interno (pronazione) o l'esterno (supinazione).

Una postura sbagliata dei piedi – a seconda delle circostanze – ha gravi conseguenze su ginocchia, anche e colonna vertebrale. Negli atleti che sottopongono il proprio corpo a sforzi notevoli nelle discipline di salto, corsa veloce e di lunga durata si possono verificare problemi dovuti al sovraccarico di lavoro o al deterioramento di tendini, articolazioni, muscoli ed ossa. Tutto ciò potrebbe essere evitato con un buon lavoro di piedi che assicura una buona stabilità dell'asse longitudinale.

Ecco come fare!

Un asse longitudinale della gamba corretto si presenta nel modo seguente:

1 Il piede poggia a terra con l'arco longitudinale interno rilassato rivolto leggermente all'esterno, le ginocchia sono leggermente flesse, la rotula si trova perpendicolare al di sopra del secondo dito, il bacino è orizzontale.

2 Per riuscire a stabilizzare piedi, ginocchia, articolazioni delle anche e colonna vertebrale nelle posizioni e durante i movimenti più diversi, la contrazione dei vari muscoli deve essere regolata in modo preciso. In altre parole, i muscoli devono non solo «sapere» quando e quanto lavorare, ma anche quando possono rilassarsi e recuperare. Questa correlazione viene coordinata per il tramite del sistema nervoso ed è nota con il nome di «coordinazione intermuscolare».

Puntare su forme ludiche

L'allenamento della muscolatura del piede e dell'asse longitudinale della gamba possono essere integrati senza problemi in un normale allenamento specifico della disciplina sportiva, al meglio dopo il riscaldamento. Anche nella lezione di educazione fisica va prestata sempre maggiore attenzione al piede, soprattutto con i più giovani. Gli esempi riportati nelle pagine seguenti mostrano che lacune nella stabilizzazione del piede possono essere colmate anche in modo ludico. //

1

2

Gli autori

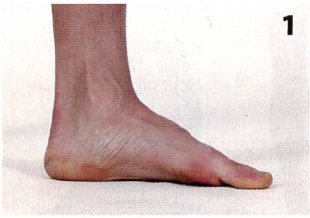
Markus Bold, fisioterapista diplomato, Ospedale cantonale San Gallo. Contatto: www.markus.bold@kssg.ch
Renzo Escher, fisioterapista in formazione, Scuola per fisioterapisti, Ospedale Insel di Berna.
Diana Grogg, fisioterapista diplomata, Medical Training, Herisau. Contatto: www.medical-training.ch
Maja Keller, fisioterapista diplomata, Physiotherapie Im Park, Ziegelbrücke. Contatto: physioimpark@bluewin.ch
Peter Borner, fisioterapista diplomato, Physiotherapie Aemme Lützelflüh. Contatto: www.physio-aemme.ch

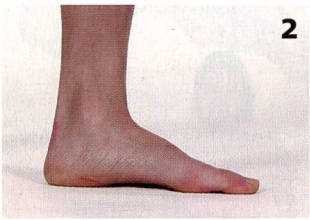
▶ Tutti i fisioterapisti seguono i quadri nazionali svizzeri di corsa d'orientamento in diversi campi d'allenamento o competizioni e curano il trattamento medico degli atleti.

▶ Un grazie particolare va alla pluricampionessa mondiale Simone Niggli-Luder ed al collega di nazionale Marc Lauenstein, che si sono messi a disposizione come modelli. Ad entrambi vanno i nostri migliori auguri di nuovi successi nel sottobosco!

Prender piede

▶ Chi inizia con la ginnastica specifica per i piedi o vuole tornare in forma dopo una pausa forzata dovrebbe lavorare con gli esercizi di base, che in linea di principio non richiedono attrezzi particolari. Innanzitutto si devono sentire i movimenti principali (dell'articolazione) ed azionare in modo mirato i relativi muscoli.



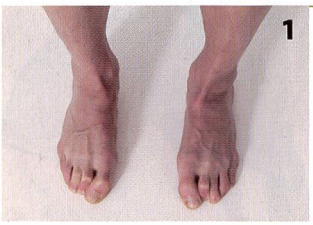


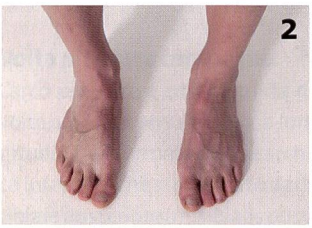
L'alba

Come? Contatto al suolo con tallone, polpastrelli dell'alluce e delle altre dita.
1 Sollevare l'arco plantare interno.
2 Abbassarlo nuovamente.

Attenzione
- Lasciare le dita rilassate.
- Controllare l'appoggio su tre punti (tallone, alluce, ditino).
- Eventualmente all'inizio si sente solo una tensione nell'arco plantare interno.

Perchè? Rafforzamento del muscolo interno dello stinco per la stabilizzazione della volta plantare longitudinale. Per chi ha problemi con i piedi cavi.



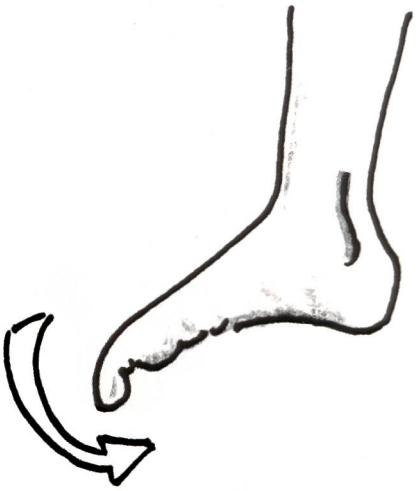


Stringere le dita

Come?
1 Stringere le dita.
2 Distenderle di nuovo.

Perché? Il movimento di contrazione delle dita rafforza la muscolatura preposta a formare la volta plantare trasversale. Se si contrae l'alluce si rafforza la muscolatura della volta longitudinale.

Variante: afferrare degli oggetti: ad es. asciugamani, matita, ciottoli, giornale, ecc.



Un rito quotidiano

▶ La ginnastica per i piedi può essere fatta ovunque ed in ogni posizione. Seduti, distesi, in piedi, aspettando l'autobus, davanti alla TV, pulendo i denti, sul posto di lavoro... La cosa migliore è abituarsi ad eseguire una sorta di rituale per rafforzare il piede.

▶ Scegliere alcuni esercizi adatti ad ovviare alle debolezze del proprio piede. Variare il programma ed aumentare la difficoltà, per stimolare continuamente i piedi.

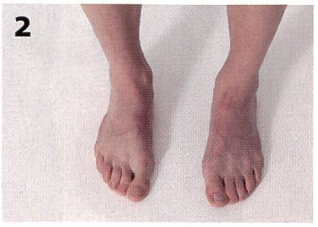
▶ La protezione del piede è a scelta: con o senza calze e scarpe. All'inizio è opportuno eseguire gli esercizi a piedi nudi per poter meglio controllare i movimenti e le tensioni; aspettando l'autobus gli esercizi si possono fare anche con le scarpe, ma in tal caso l'effetto di rafforzamento risulta diminuito.

▶ Fare esercizi ogni giorno per cinque minuti è più efficace che eseguirli per un'ora intera una sola volta alla settimana.

▶ L'esecuzione può essere dinamica (movimento attivo al ritmo di un secondo circa, da 5 a 15 volte) o statica (mantenere la posizione per una decina di secondi circa). In ogni caso eseguire da due a quattro serie con una pausa fra di esse.

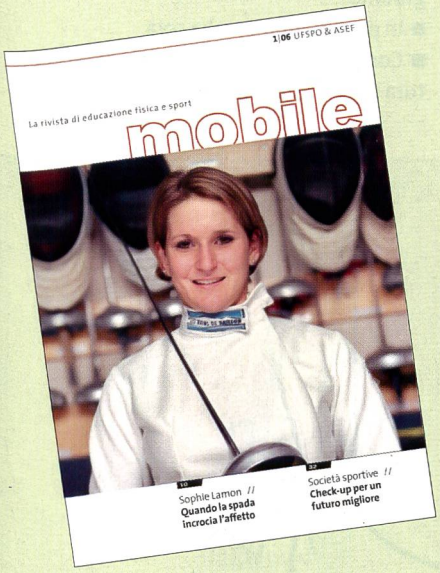
Allargare e avvicinare

Come?
1 Allargare al massimo le dita.
2 Avvicinarle e stringerle insieme.
Attenzione: non rattrappire le dita. Può darsi che all'inizio non sia neanche possibile allargarle, ma una certa tensione dovrebbe sentirsi.
Perché? L'allenamento dell'adduttore dell'alluce tende la volta longitudinale, quello dell'abduttore la volta trasversale.



Sollevare il bordo esterno

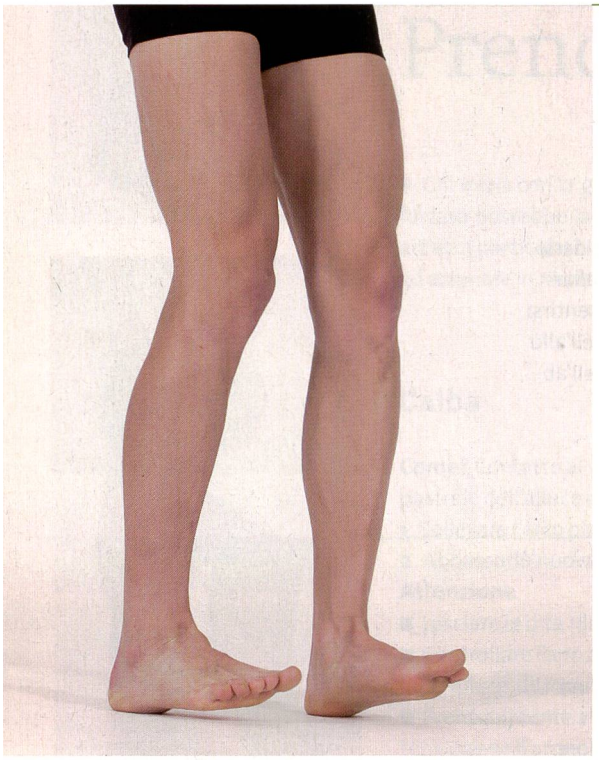
Come?
1 Sollevare la parte anteriore del piede fino ad appoggiarsi sui talloni.
2 Abbassare lentamente la parte anteriore del piede.
Attenzione: lasciare le dita rilassate.
Perché? Rafforzamento dell'estensore del bordo del piede, stabilizzazione dell'articolazione superiore ed inferiore del piede e della volta plantare.



«mobile» in offerta speciale

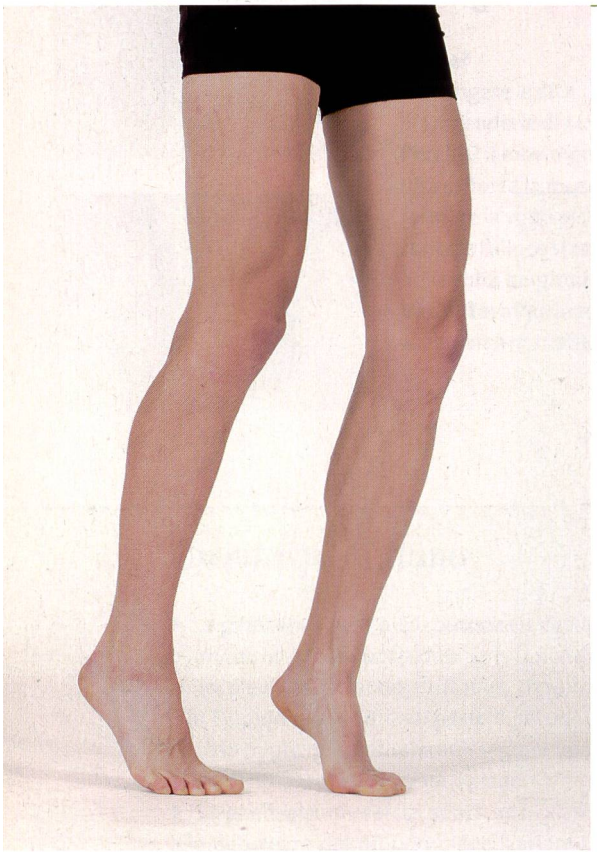
Le società sportive e le scuole beneficiano di uno sconto speciale sull'abbonamento a «mobile»:
- A partire da cinque sottoscrizioni ogni singolo abbonamento costa: Fr. 37.– (invece di Fr. 42.–) a condizione che tutte le riviste vengano recapitate ad un indirizzo.
- La spedizione delle riviste a più indirizzi implica un aumento del prezzo dell'abbonamento singolo a Fr. 38.50.

Informazioni e ordinazioni:
www.mobile-baspo.ch



In piedi sui talloni

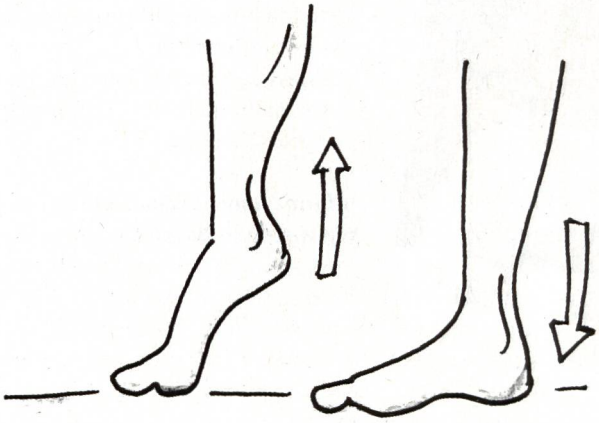
Come?
1 Sollevare la parte anteriore del piede fino ad appoggiarsi sui talloni.
2 Abbassare lentamente la parte anteriore del piede.
Perché? Rafforzamento della muscolatura dell'estensore del piede.
Variante: camminare sui talloni.



In piedi sulle dita

Come?
1 Sollevare il tallone fino a stare in piedi sulle dita.
2 Abbassare lentamente il tallone.
Perché? Rafforzamento del muscolo del polpaccio.
Attenzione: posizione corretta sull'asse longitudinale della gamba.

Varianti:
- Camminare sulle dita.
- Tallone sporgente al di sopra di un gradino.
- In piedi su una gamba sola.
- Con le ginocchia flesse (per la muscolatura inferiore del polpaccio).



Circonduzione del piede

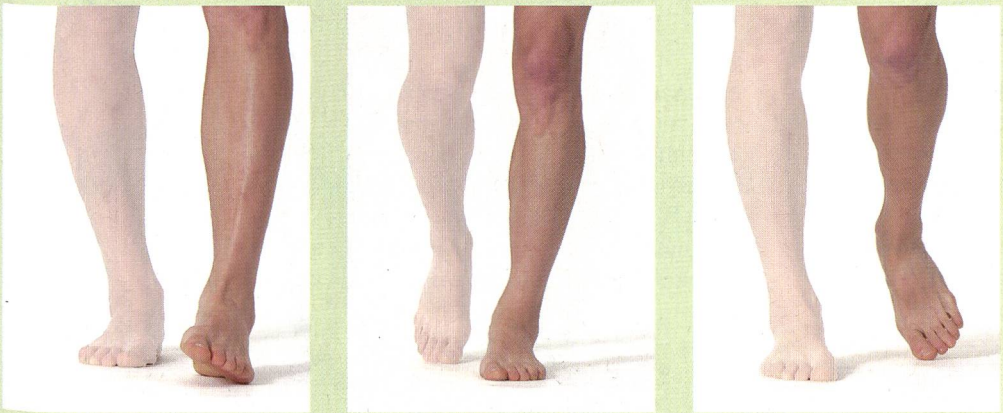
Come? Iniziando in piedi sulle dita eseguire un movimento di rullata sulla parte esterna del piede fino al tallone; poi continuare dal tallone a partire dalla parte interna fino alle punte dei piedi. Passaggi il più possibile fluidi.
Perché? Rafforzamento della muscolatura del polpaccio.

In piedi su una gamba

Come? Stare in piedi su una gamba sola mantenendo un corretto asse longitudinale.

Attenzione:
- Ginocchio leggermente flesso.
- Rotula al di sopra del secondo dito.
- Bacino orizzontale, stazione ferma e calma.
- Appoggio su tre punti.
- Volta plantare formata.

Perché? Attivare l'intera muscolatura della gamba per allenare l'asse longitudinale.
Varianti:
- Con l'altra gamba far rotolare avanti e indietro una palla (attività della gamba libera).
- Spostare il peso in avanti, indietro, di lato.
- Flessioni del ginocchio.
- A occhi chiusi.
- Appoggiare la testa sulla nuca.



La spirale dà stabilità

▶ Nella deambulazione il piede si arrotola su se stesso; appoggia sulla parte esterna del tallone, avanza sulla diagonale e stacca avanti con le dita. Questo principio a spirale attribuisce al piede la necessaria stabilità.

Spiccare il volo

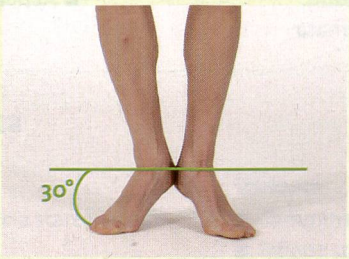
▶ Negli esercizi seguenti si richiedono motricità fine e tempi di reazione veloci. In linea di principio si può partire dagli esercizi di base. Per aumentare intensità e difficoltà ci sono varie possibilità:

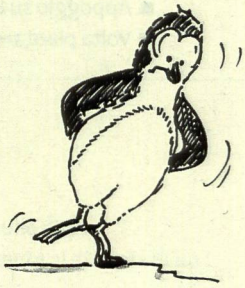
Da	a
Lento	Veloce
Occhi aperti	Occhi chiusi
Previsto	Imprevisto (ad es. a comando)
Fondo stabile	Fondo instabile
Semplice	Complesso
Non affaticati	Con affaticamento (ad es. alla fine dell'allenamento)
Monofunzione	Polifunzione (v. pag. 9)

Si può scegliere se rendere più difficile uno dei sei esercizi di base. Spieghiamo ora il principio sulla base dell'esercizio «L'alba» (v. pag. 4). L'esercizio di base può essere eseguito in modo dinamico (da 5 a 15 ripetizioni) o statico (mantenere lo sforzo da 10 a 12 secondi). Di regola si devono svolgere da due a quattro serie per ogni piede.

Su quale terreno mi trovo?

▶ Con un angolo di 30° nell'articolazione superiore, i legamenti e le articolazioni del piede sono sottoposti ad uno sforzo notevole e maggiormente soggetti al rischio di lesioni. Durante la corsa ci si trova spesso in questa posizione angolata, che si riproduce comunque anche scendendo le scale. Un allenamento dell'articolazione è importante soprattutto negli sport di corsa su terreno accidentato. La stabilità muscolare può essere allenata adeguatamente con l'esercizio seguente.





Il pinguino

Come?

1 Stazione eretta con ginocchia tese, i talloni si toccano ed i piedi sono in posizione a V.

2 Premere insieme i talloni e sollevarli da terra.

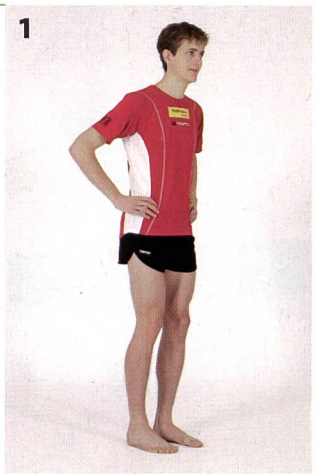
3 Sollevare da terra, alternando, la parte anteriore del piede destro e del sinistro, senza staccare i talloni e senza farli toccare a terra. Se possibile porre le mani dietro la schiena con il dorso appoggiato a livello lombare.

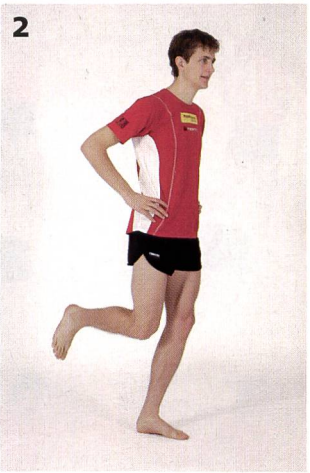
Perché? Attivazione dell'intera muscolatura della gamba per una migliore coordinazione muscolare.

Esercizi dinamici

1 Esercizio di base «L'alba». Per l'esecuzione dell'esercizio si veda la pag. 4.

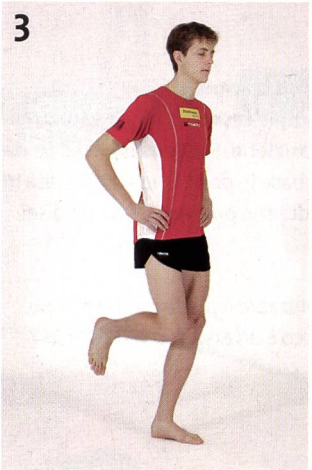
2 Stesso esercizio, ma ora su una gamba sola. Asse longitudinale della gamba corretto (v. pag. 3).

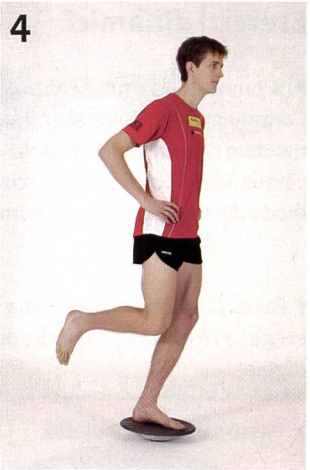




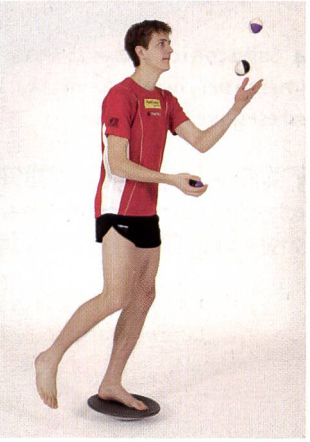
3 Eseguire l'esercizio a occhi chiusi; dapprima su due piedi, poi su una gamba sola. Chi si sente ancora poco sicuro può cercare un appoggio (parete, tavolo sedia, spalliera, compagno, ecc.).

4 Eseguire l'esercizio su un fondo instabile.



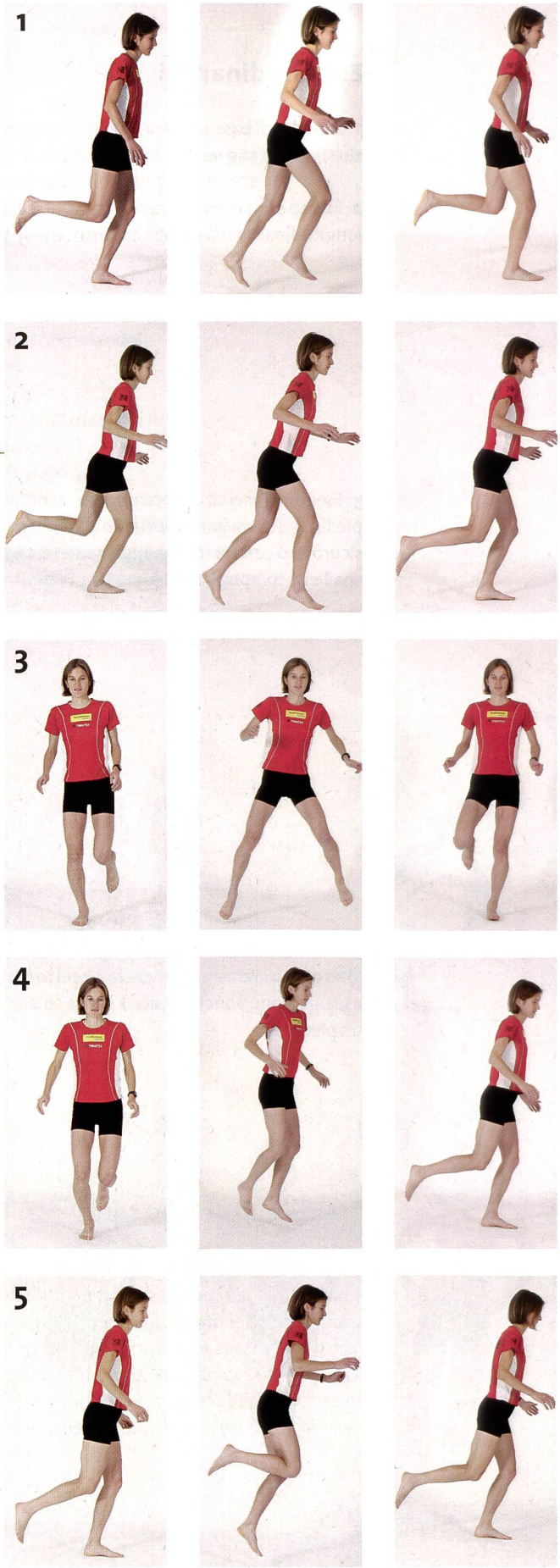


5 Esecuzione controllata, palleggiando a terra un pallone o lanciandosi a vicenda un oggetto (palla, pallone, asciugamano annodato, ecc.). Prima su due piedi, poi su un piede solo.



Materiali di ogni tipo

Oltre ad attrezzi per l'allenamento come assi instabili, cuscini per sedersi, tappetini morbidi, ecc. ci sono anche altre opportunità per riprodurre un fondo instabile, a casa, in palestra o all'aperto. Parliamo di cuscini, coperte di lana arrotolate, tappetini, pullover o borse dell'acqua calda con poca acqua, un prato, pietre, tronchi d'albero, muschio ed altro ancora.



Esercizi dinamici

▶ Si può scegliere un esercizio di base a piacimento. Continuiamo ad utilizzare come esempio l'esercizio «l'alba», combinandolo con un cambiamento di posizione. Eseguire ogni salto da cinque a dieci volte, fare l'esercizio di base in posizione stabilizzata in modo dinamico o statico. Il numero di serie può variare da tre a sei.

1 Passo saltato in avanti. Prima stabilizzare il piede e subito dopo eseguire l'esercizio. La gamba di stacco è diversa di quella di atterraggio.

2 Passo saltato all'indietro.

3 Salto laterale, all'atterraggio stabilizzare il piede ed eseguire l'esercizio di base.

4 Salto con rotazione: staccare ed eseguire un quarto di rotazione (mezza per chi ci riesce) in aria, all'atterraggio stabilizzare il piede ed eseguire l'esercizio.

5 Saltare su un piede solo, all'atterraggio stabilizzare piede e articolazione, quindi eseguire l'esercizio e mantenere la posizione per 5-15 secondi. Gamba di stacco uguale a quella di atterraggio.

Per i più esigenti

▶ Chi si sente abbastanza sicuro e riesce ad eseguire in modo stabile e corretto gli esercizi precedenti, in condizione di piena forma e dopo il riscaldamento, può procedere agli ultimi ritocchi per acquisire un «piede da corsa». Anche in questo ambito allenatori e docenti di educazione fisica sono chiamati a seguire attentamente gli esercizi e richiedere a chi li esegue la massima concentrazione.

1 Salto dall'alto: saltare in basso da un gradino, stabilizzare il piede ed infine eseguire l'esercizio «l'alba». Prima a due piedi, poi su un piede solo, poi lateralmente. Attenzione: il gradino non dovrebbe essere più alto di 40 centimetri. Un dislivello maggiore in questo esercizio non comporta un effetto allenante ulteriore o maggiore.

2 Eseguire gli esercizi descritti in precedenza con atterraggio su superficie instabile. Iniziare con fondo leggermente instabile e proseguire aumentando la difficoltà.

Dalla testa ai piedi

▶ Si può allenare il piede anche in modo ludico, basta essere almeno in due, avere un po' di testa e ... buoni piedi! I giochi possono essere adattati a piacimento a seconda del gruppo: allievi delle elementari o delle medie, atleti di punta o sportivi del tempo libero, anziani. Tutti i giochi possono essere eseguiti a piedi nudi se il terreno lo consente.

Riscaldamento e defaticamento senza scarpe
La forma più semplice di allenamento del piede resta l'attività in scioltezza fatta senza scarpe, sia che essa si svolga al passo, di corsa, al trotto o saltellando. Sono possibili anche esercizi di scuola di corsa. Su superfici morbide come prati o muschio si può correre senza scarpe a tutte le età. Chi è allenato può cimentarsi anche su altri terreni come sentiero di ciottoli, pista finlandese o campi appena mietuti. Pavimentazioni più dure (nelle palestre) sono meno indicate e se possibile dovrebbero essere ricoperte con tappetini. Evitare di giocare o allenarsi a piedi nudi sull'asfalto!
Una corsetta in scioltezza senza scarpe a fine allenamento – per i calciatori assolutamente normale – è adatta anche in altri sport in quanto favorisce il processo di rigenerazione.

Inseguimento a sorpresa

Cosa? Gioco di riscaldamento all'aperto o in palestra.
Come? Normale inseguimento, ma chi insegue estrae un bigliettino dove è descritto il modo in cui può muoversi: corsa sui talloni, sulle punte dei piedi, saltelli su due gambe o una sola, corsa laterale o all'indietro, ecc.

Materiale: bigliettini e matite.
Variante: chi insegue riceve una consegna accessoria; tenere un braccio dietro la schiena, tenere appoggiata una mano sui lombi, ecc.

Inseguimento su terreno instabile

Cosa? Riscaldamento in palestra.
Come? Inseguimento. Chi sta in piedi su una superficie instabile (tappetino arrotolato, tappetone o tappeto morbido) non può essere catturato.
Materiale: diversi tipi di tappeti.

Variante: soltanto chi sta in piedi su una gamba sola su una superficie instabile è al sicuro.

Palla a piedi nudi

Cosa? Gioco di riscaldamento su superficie morbida (palestra, campo di calcio, prato).
Come? Due gruppi contrapposti: si gioca a calcio a piedi nudi con una pallina da tennis. Vietata ogni forma di contatto fisico.

Variante:
- Porte più grandi o più piccole.
- Utilizzare più palline da tennis.

Lotta su un piede solo

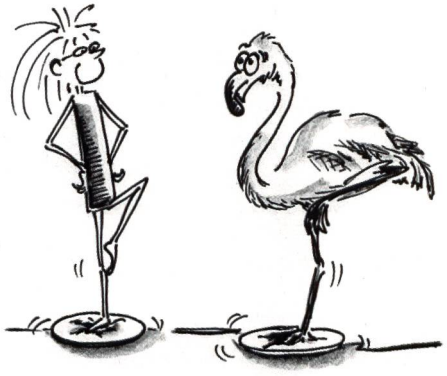
Cosa? Gioco di riscaldamento.
Come? A coppie, ambedue su un piede solo, tenendosi per le mani. Tirandosi a vicenda, cercare di far perdere l'equilibrio all'altro.
Due possibilità:
1 i giocatori devono restare sempre in equilibrio su un piede solo;
2 è consentito saltellare su un piede solo.

Varianti:
- In piedi su un piede solo sul bordo di una panchina, una sbarra, una corda.
- Tenersi usando solo alcune dita.
- In gruppo: i giocatori sono disposti in cerchio e si tengono per mano.

La canzone del piede

Cosa? Gioco di riscaldamento con musica.
Come? Quando la musica si interrompe si deve restare in piedi su una superficie instabile, mantenendo la posizione per un po'. È disponibile sempre una superficie in meno rispetto al numero dei giocatori.
Materiale: musica, diverse superfici instabili come tappetini (anche arrotolati), tavole instabili, corde di vario spessore, palloni medicinali o tappetoni, palline da tennis fissate sotto i piedi, ecc.

Variante: stare in piedi su un piede solo su una superficie instabile.



Corsa d'orientamento

Cosa? Gioco di corsa con diverse andature.
Come? Il docente o l'allenatore dispone nove postazioni (ad esempio usando dei coni, degli alberi, ecc.) indicati con i numeri da uno a nove. Su una striscia di carta è indicato l'ordine in cui bisogna raggiungerle e la tecnica da usare.
Tecnica: sulle dita dei piedi, sui talloni, ecc.

Di corsa: skipping, sollevare i talloni ai glutei, ecc.
Saltelli: passo saltato, salto in alto, ecc.
Materiale: striscioline di carta.

1	6	9	2	4	1	7	3	5

Staffetta sulla tavola da surf

Cosa? Staffetta con consegne di equilibrio.
Come? A qualche metro davanti a ciascun gruppo è disposto un tappetino in posizione rovesciata. Dopo una breve rincorsa il primo del gruppo salta a piedi aperti (larghezza delle spalle) sul tappetino, in modo da spingerlo in avanti. Non appena si rialza parte il compagno. Si deve cercare di far superare al tappetino una linea tracciata sul terreno.

Variante: non tutti i tappetini o le pavimentazioni sono adatti per questo gioco perché non scivolano, per cui si deve prima provare se funziona. L'esercizio è possibile anche saltando in coppia sullo stesso tappetino, o usando resti di tappeto (due per ogni allievo, uno per piede, è un'impresa davvero difficile).

In piedi, pronti, via!

Cosa? Corsa a stazioni per i piedi.
Come? Si dispongono sei stazioni con esercizi da svolgere a coppie.
1 Palleggiare un pallone (10 volte).
2 Su un piede solo fare venti passaggi di badminton senza errori (eventualmente senza saltellare).
3 Fare 30 saltelli alla corda su un tappetino (ev, tappetone).
4 Camminare sulla parte stretta della panca e palleggiare una palla a terra (quattro volte da un lato all'altro).
5 Alzarsi 50 volte sulle punte delle dita.
6 Svolgere un percorso di salti utilizzando degli elementi di cassone svedese.

Materiale: fogli e matite, dado, palloni, racchette da badminton e shuttle, corde per saltare, tappetini, panche, cassoni.
Varianti:
■ lanciare il dado per decidere quale esercizio eseguire.
■ Altre stazioni; pedalo, balanco, gummitwist, monopattino scivolando su resti di moquette o corsa delle bighe, camminare sugli staggi di una sbarra parallela, in equilibrio sul pallone medicinale.

Igiene

Consigli per un uso migliore

▶ Il piede è lo strumento di lavoro di ogni sportivo ed ha bisogno di cure. Con un piede in forma si posso ottenere prestazioni migliori. Di seguito riportiamo alcuni semplici consigli:

■ Abbiate cura dei piedi e fateli riposare di tanto in tanto.
■ Calzare scarpe di misura adatta.
■ Cambiare regolarmente le calze e le scarpe, usare anche scarpe aperte.
■ Andare spesso a piedi nudi.
■ Dopo aver lavato i piedi, asciugare bene lo spazio fra le dita.
■ Curare regolarmente le unghie.
■ Usare regolarmente una crema per i piedi.
■ Pediluvio freddo e caldo alternato, o spruzzare acqua calda e fredda sotto la doccia, per stimolare la circolazione.
■ Massaggi usando una pallina con protuberanze o anche le sole mani.
■ Nel massaggio sportivo non dimenticare i piedi.

Avventura nella foresta

Cosa? Corsa ai punti nel bosco.
Come? Possibili consegne:
■ Lancio delle pigne con i piedi, camminare su un tronco abbattuto.
■ Mosca cieca (si viene guidati lungo il percorso su superfici diverse, ad es. muschio, sentieri con ciottoli, ruscello, fango, prato,...).
■ Inferno e paradiso (percorso da fare saltellando).
■ Trasporto delle pietre (afferrare dei sassolini con le dita dei piedi e fare un percorso saltellando su un piede solo).
■ Cross su terreno accidentato.
■ Scivolare silenziosamente nel bosco. Chi riesce a poggiare i piedi con tanta attenzione da non provocare alcun rumore?
Materiale: A seconda delle possibilità offerte dall'ambiente.

Giocolare con la palla

Cosa? Giochi d'abilità con il piede.
Come? Il gruppo si dispone in cerchio. Si deve palleggiare una palla senza farla cadere a terra. Su un piede solo.
Varianti:
■ I giocatori devono stare fermi su un piede solo.
■ I giocatori possono saltellare su un piede solo.

Corsa a punti con ginnastica per i piedi

Cosa? Circuito in palestra.
Come? Sei stazioni con le consegne seguenti:
1 Corsa dei bruchi: tutti insieme su un lenzuolo, percorrere una certa distanza spingendo avanti il lenzuolo.
2 Passa l'oggetto: afferrare due oggetti (biglietto, moneta, molletta da bucato) con i piedi e depositarli in un cerchio.
3 Raccogliere oggetti con i piedi e tirarli al bersaglio (tre tiri).
4 Monopattino: porre un piede su un pezzo di tappeto, straccio o simili; con l'altro darsi una spinta e percorrere una determinata distanza (ad es. quattro volte).
5 Usando solo i piedi strappare cinque parti da un giornale e poi ridurle in pezzetti piccolissimi.
6 Slalom: correre a coppie, legati per i piedi, lungo un percorso con varie porte.
Variante: usando i piedi scrivere una frase o disegnare qualcosa.

Bibliografia

Appel, H.-J.; Stang-Voss, Ch.: Funktionelle Anatomie. Berlino, Springer, 1990.

Bizzini, M.: Sensomotorische Rehabilitation nach Beinverletzungen, Stoccarda, Thieme. 2000.

Debrunner, H.U.; Jacob, H.A.C.: Biomechanik des Fusses, Stoccarda, Enke, 1985.

Fleischmann, J.; Linc, R.: Anatomia umana applicata all'educazione fisica e allo sport. Volume II. Roma, Società Stampa Sportiva.

Kapandji, I.A.: Funktionelle Anatomie der Gelenke. Band 2, Untere Extremität. Parigi, Editions Maloine, 1980.

Klein-Vogelbach, S.: Therapeutische Übungen zur Funktonellen Bewegungslehre, Rehabilitation und Prävention. Berlino, Springer, 1992.

Leumann, A.; Valderrabano, V.; Hintermann, B.; Marti, B; Züst, P.; Clénin, G.: Die Chronische Sprunggelenksinstabilität im Schweizer Orientierungslaufnationalkader. Dissertation. Università di Basilea. 2006.

Peterson, L; Renström, P.: Verletzungen im Sport, Prävention und Behandlung. Köln, Deutscher Ärzte-Verlag, 2002.

Spring, H.: Theorie und Praxis der Trainingstherapie. Stoccarda, Thieme, 2005.

Orientamento assicurato

mobile

La rivista di educazione fisica e sport

Ordinazione di numeri singoli, incluso *inserto pratico* e numeri speciali (mobile*plus*) a Fr. 10.–/ € 7.50 (+ Porto):

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

Ordinazione *inserto pratico*/numeri speciali (mobile*plus*) a Fr. 5.–/€ 3.50 (+Porto). Quantitativo minimo: 2 inserti, i numeri singoli vengono forniti con la rivista:

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

❒ Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a«mobile» e aderire al mobile*club* (Svizzera: Fr. 57.– / Estero: € 46.–)

❒ Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» (Svizzera: Fr. 42.– / Estero: € 31.–)

❒ Desidero un abbonamento di prova (3 numeri per Fr. 15.–/€ 14.–)

❒ **italiano** ❒ **francese** ❒ **tedesco**

Nome e cognome:

Indirizzo:

CAP/Località:

Telefono:

E-mail:

Data e firma:

Inviare per posta o per faxa: Redazione «mobile»,UFSPO, CH-2532 Macolin, fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch