

Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 55 (1998)

Heft: 4

Artikel: Allenamento della mobilità nell'atletica leggera : più forti e veloci, ma anche più mobili!

Autor: Weber, Rolf

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999365>

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: 30.04.2026

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

Allenamento della mobilità nell'atletica leggera

Più forti e veloci, ma anche mobili!

di Rolf Weber, Capodisciplina G+S Atletica leggera, SFSM

Non in tutte le discipline dell'atletica leggera la mobilità e l'allungabilità di determinati gruppi muscolari hanno il medesimo significato. Eccezion fatta per il settore del fondo in tutte le discipline sono richieste velocità e forza veloce.

Imprimere un'accelerazione ad un attrezzo (lanci) con la massima forza e alla maggiore velocità possibile o saltare rapidamente e con forza dopo una rincorsa veloce (salti), sono dei presupposti dominanti cui devono cedere il passo anche lo sviluppo e il mantenimento di una mobilità

ottimale per l'individuo. La necessaria mobilità di regola viene dettata dalla tecnica e può pertanto essere valutata sulla base di questa. Spesso non sono soltanto deficit dal punto di vista della forza o della coordinazione, ma anche carenze a livello di mobilità che impediscono l'appli-

cazione di una tecnica corretta. Come esempio per chiarire meglio il concetto si pensi qui ad una corsa ad ostacoli (uomini); chi non dispone di una mobilità superiore alla media a livello dell'anca (posizione dell'ostacolista) non riuscirà a superare in modo ottimale gli ostacoli.

La mobilità nell'atletica leggera può essere in linea di principio sviluppata sulla base di un modello a tre livelli (cfr. anche il riquadro):

Livello 1: principianti

Con i principianti si tratta in primo luogo di far prender loro coscienza di come si svolge il movimento (forma grezza). In collegamento con ciò si possono applicare numerose forme di iniziazione, per sviluppare anche la mobilità e l'allungabilità di singoli gruppi muscolari. Cerchia-



Un modello a tre livelli

Livello 1: principianti (bambini)

Forme di esercizio dinamiche con aspetti tecnici (Rappresentazioni di movimento, forme di imitazione, ginnastica con bilanciamenti)

Livello 2: avanzati (giovani)

- a) Rafforzamento mirato di agonisti ed antagonisti con esercizi orientati sulla tecnica e complementari
- b) Esercizi di allungamento statici e dinamici di particolari gruppi muscolari

Livello 3: esperti (giovani/adulti)

- a) Rafforzamento mirato di agonisti ed antagonisti con esercizi orientati sulla tecnica
- b) Esercizi di allungamento statici e dinamici di particolari gruppi muscolari
- c) Esercizi complementari di rafforzamento volti alla stabilizzazione e/o allenamento di rafforzamento/allungamento sostenuto da misure di fisioterapia (per evitare squilibri muscolari)

mo di evidenziare la problematica prendendo ad esempio la corsa ad ostacoli, disciplina che richiede una particolare mobilità:

Obiettivo

Possibili forme di esercizio per l'esempio della corsa ad ostacoli, con presa di contatto sulla pianta del piede:

- bilanciamento sulle piante dei piedi in equilibrio sullo spigolo della panca (esercizio del test di atletica leggera).

Portare il ginocchio verso l'alto:

- superare in velocità piccoli ostacoli.

Mobilità a livello dell'anca:

- forme ludiche per la posizione dell'ostacolista: dalla posizione a candela in posizione, alternanza di questa passando per la stazione di decubito supino ecc.
- saltelli su e al di sopra di ostacoli.

Livello 2: avanzati

Con gli atleti di livello avanzato si elaborano sempre più presupposti condizionali per applicare la tecnica nel modo più efficiente possibile. Tramite un rafforzamento armonico, variato e mirato, si ottiene anche un aumento della mobilità che può essere ulteriormente ampliato grazie ad esercizi di allungamento statico e dinamico. Inoltre, per evitare danni all'apparato locomotore attivo e passivo, si deve attribuire note-

vole importanza alla bilateralità (sinistra e destra).

Alcuni esempi:

Obiettivo

Miglioramento della mobilità attiva per il superamento di ostacoli

Esercizi

Allungamento: esercizi di allungamento tipo spaccata, posizione dell'ostacolista

Rafforzamento: adduttori, abductori, muscoli glutei, sotto forma di esercizi per le anche ed esercizi specifici di rafforzamento (stabilizzazione del tronco)

Obiettivo

Miglioramento dell'avvicinamento all'ostacolo

Esercizi

Allungamento: muscolatura posteriore della coscia, adduttori, glutei tramite esercizi di allungamento specifici

Rafforzamento: estensori e flessori del ginocchio tramite esercizi di iniziazione ed esercizi speciali di rafforzamento (piegamenti sulle ginocchia su una sola gamba, salti ecc.)

Obiettivo

Miglioramento dell'allontanamento dall'ostacolo

Allungamento: muscolatura anteriore della coscia, flessori dell'anca, glutei

Rafforzamento: muscolatura posteriore della coscia, adduttori, glutei,

muscolatura della schiena per mezzo di esercizi di imitazione o esercizi speciali di rafforzamento (rafforzamento del tronco, salti ecc.).

Livello 3: esperti

Anche gli esperti non possono certo rinunciare a mantenere la mobilità acquisita o se necessario a migliorarla ulteriormente. Una parte dell'allenamento è contenuta nell'allenamento della tecnica, mentre una parte dovrebbe essere svolta nell'ambito di un programma speciale, sotto la guida di un fisioterapista. Non arrecare danni all'organismo, evitare squilibri muscolari e consentire uno sviluppo armonico degli atleti devono essere al centro di tutti gli sforzi. Anche a questo livello pertanto si deve prestare la massima attenzione alla bilateralità.

Alcuni esempi:

Obiettivo

Possibili forme di esercizio per l'esempio della corsa ad ostacoli
Miglioramento della stabilizzazione del tronco

Esercizi

Speciali esercizi di rafforzamento propri della ginnastica riabilitativa ed esercizi di stabilizzazione per la schiena e la regione delle anche

Obiettivo

Mantenimento della speciale mobilità

Esercizi

Esercizi di allungamento speciali come varianti della posizione dell'ostacolista, spaccate ecc. o esercizi di imitazione specifici e con gli ostacoli (saltellare, stacco)

Obiettivo

Come per il livello 2: avanzati

Esercizi

Maggiore allungamento e rafforzamento dei settori citati sotto questi punti.

Bibliografia

- Albrecht, K. e altri: *Stretching, das Expertenhandbuch*. Haug, Heidelberg, 1997
- Tidow, G.: *Flexibilitätsübungen für den Hürdensprinter*. In: *Leichtathletik Training 10 e 11*, 1997
- Preibsch, M./Reichard, H.: *Schongymnastik*, BLV, München 1991
- Trad. cic. ■