

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 5 (2003)
Heft: 3

Artikel: Lavoro di gambe, ma con la testa
Autor: Hunziker, Ralph
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001734>

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: 11.02.2026

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

Lavoro di gambe, ma con la testa

Uno scatto nel calcio, un brusco arresto nel tennis, il movimento economico del corridore sulle lunghe distanze... il piede è di fondamentale importanza in tutti gli sport. Il progetto «Sprint and Jump» intende migliorare le capacità atletiche di base, con vantaggi dal punto di vista sia della tecnica che della salute.

Ralph Hunziker

Camminare e correre sono alla base di quasi tutti gli sport. Insufficiente tensione del piede (instabilità a livello di caviglia), scarsa coordinazione intero intramuscolare, carente frequenza del passo ed un prolungato contatto al suolo influenzano negativamente la camminata. Con un allenamento mirato è possibile migliorare tutti questi fattori, con il risultato che l'atleta si muove in modo più economico e veloce, con indubbi vantaggi in ogni sport.

Dalla terapia all'allenamento

«So per esperienza personale che l'assistenza dopo la fisioterapia spesso è insufficiente», sottolinea Alexis Papastergios, uno dei cofondatori di Sprint & Jump. «Dopo un intervento chirurgico, gli atleti tornano alla routine degli allenamenti troppo presto e senza un'adeguata preparazione.» Spesso finiscono ben presto ancora una volta sotto i ferri. Proprio per evitare tali lacune interviene ora Sprint & Jump; in stretta collaborazione con fisioterapisti, medici ed allenatori si vuole migliorare la preparazione atletica di base dello sportivo nella riabilitazione e nell'allenamento.

Adattamenti alle singole discipline

«Il calciatore non è come il centometrista, e di questo dato di fatto bisogna tener conto nel nostro lavoro quotidiano», sintetizza Papastergios. Nel calcio si hanno rapidi cambi di direzione e di velocità e non scatti rettilinei, ma si può ben imparare qualcosa dall'atletica. In ogni caso, però, l'attività si basa sull'adattamento alla singola disciplina praticata degli esercizi di rafforzamento e di coordinazione nel campo della corsa e dei salti.

m

Cos'è Sprint & Jump?

Tre docenti di sport ed un ex allenatore nazionale di atletica leggera, oltre ad allenamenti nel campo dell'atletica di base (soprattutto nel campo del calcio, ma anche per tennis, unihockey, judo e triathlon), offrono corsi e consulenze per il perfezionamento degli allenatori di società ed associazioni. Per ulteriori informazioni rivolgersi a: www.sprintjump.ch

Come, dove, quando

- Mai quando si è stanchi.
- Gli esercizi mirano all'apprendimento dell'esecuzione corretta del movimento. Se necessario apportare correzioni.
- Gli esercizi di corsa e salto possono essere utilizzati sia nella riabilitazione che nell'allenamento quotidiano e servono alla prevenzione degli infortuni ed al miglioramento delle prestazioni.
- Gli esercizi possono essere utilizzati durante l'intera stagione. Ambito, intensità e scelta degli esercizi vengono adattati a seconda della fase di allenamento in cui ci si trova.
- Nella preparazione eseguire gli esercizi a piedi nudi (maggiore tensione del piede e propriocezione); in seguito variare a seconda dello sport (terreno e scarpe adatti).
- Pianificazione settimanale: come attivazione muscolare poco prima della gara o come unità d'allenamento durante la settimana.

A scuola di corsa

Rullata del piede



Piccoli passi in avanti con rullata a partire dalla caviglia (rotolare in avanti passando per le dita dei piedi). Distendere al massimo l'articolazione, il tallone tocca terra solo brevemente.

Skipping



Rapida corsa a ginocchia alzate oltre piccoli ostacoli. Contatto al suolo il più breve possibile, il tallone non tocca mai terra.

Falcate variate



Esercizio di velocità con passi di lunghezza prima crescente e poi decrescente e frequenza variata.

A scuola di salti

Saltelli a piedi uniti



Salti a piedi uniti al di sopra di piccoli ostacoli con distensione del ginocchio e del tronco. Stacco e atterraggio solo sulle piante dei piedi.

Saltelli su un piede



Saltelli sopra piccoli ostacoli in posizione eretta, con distensione ottimale del corpo.

Coordinazione laterale dei piedi



Saltelli laterali incrociati al di sopra di piccoli ostacoli. Fare attenzione ad un'esecuzione veloce partendo dalla pianta dei piedi.