

4.2 Crunches con contropinta

Descrizione dell'esercizio: dal decubito supino, arti inferiori sollevati con ginocchia piegate, sollevare lentamente la testa e il tronco premendo le mani sulle ginocchia, per alcuni secondi.

Scopo dell'esercizio: attivazione della muscolatura addominale e sviluppo del senso della respirazione.

Aspetti principali da osservare: espirare mentre si spingono le mani sulle ginocchia.

Possibili variazioni: la mano destra preme sul ginocchio sinistro e viceversa (alternativamente); in rapida alternanza premere una volta a destra, una volta a sinistra.



4.3 Sit-ups

Descrizione dell'esercizio: mani dietro la testa, gomiti in fuori, dal decubito supino con gli arti inferiori piegati (o estesi fissati da un partner) sollevare il tronco a 90° e riabbassarlo lentamente.

Scopo dell'esercizio: allenamento della muscolatura addominale e sviluppo del senso del portamento del tronco.

Aspetti principali da osservare: evitare una respirazione forzata, controllare che non venga inarcata la schiena.

Possibili variazioni: incrociare le braccia davanti al petto; estendere le braccia in basso lungo il tronco, eseguire l'esercizio con un sovraccarico (pallone di pallacanestro).



4.4 Sit-ups alla panca inclinata

Descrizione dell'esercizio: mani dietro la testa, gomiti in fuori, dal decubito supino con gli arti inferiori estesi e fissati sollevare il tronco a 90° e riabbassarlo lentamente.

Scopo dell'esercizio: allenamento della muscolatura addominale.

Aspetti principali da osservare: evitare una respirazione forzata, eseguire l'esercizio lentamente, senza movimenti bruschi.

Possibili variazioni: incrociare le braccia davanti al petto; estendere le braccia in basso lungo il tronco, variare l'inclinazione della panca.



4.5 Sollevamento degli arti inferiori

Descrizione dell'esercizio: dal decubito supino sollevare lentamente gli arti inferiori estesi possibilmente fino a 90°, e riabbassarli lentamente.

Scopo dell'esercizio: allenamento della muscolatura addominale.

Aspetti principali da osservare: evitare una respirazione forzata, spingere fortemente il tratto lombare della colonna sul terreno.

Possibili variazioni: sollevare gli arti inferiori piegati; sollevare gli arti inferiori fino a 90°; circonduzione degli arti sollevati; contropinta da parte di un partner.



4.6 Sollevamento degli arti inferiori alla spalliera o alla sbarra

Descrizione dell'esercizio: dalla sospensione (ad esempio, alla spalliera) sollevare gli arti inferiori fino a 90° gradi e riabbassarli lentamente.

Scopo dell'esercizio: allenamento della muscolatura addominale.

Aspetti principali da osservare: evitare una respirazione forzata, il dorso rimane aderente alla spalliera, eseguire lentamente l'esercizio, evitando movimenti bruschi.

Possibili variazioni: sollevare gli arti inferiori flessi; sollevare gli arti inferiori solo sino a 45°; sollevare gli arti inferiori quanto più possibile; circondurre gli arti inferiori sollevati; contropinta da parte di un partner.



4.7 Il libretto

Descrizione dell'esercizio: dal decubito supino sollevare contemporaneamente gli arti inferiori estesi e il tronco e riabbassarli lentamente.

Scopo dell'esercizio: allenamento della muscolatura addominale.

Aspetti principali da osservare: continuare a respirare regolarmente, tenere arti superiori, arti inferiori e tronco più dritti possibile, eseguire lentamente l'esercizio, evitare movimenti bruschi.





5. Osservazioni finali

Proprio nell'educazione fisica scolastica nella quale si dovrebbero porre le basi, un programma che obbedisca al paradigma classico della ginnastica funzionale corre il rischio che vengano proposti programmi scarsamente sollecitanti dal punto di vista coordinativo e, contemporaneamente, inefficaci dal punto di vista della fisiologia dell'allenamento. Sia per aumentare la forza, sia per migliorare la coordinazione, sono necessari esercizi impegnativi. Molti esercizi che per ventitrenta anni erano stati ritenuti razionali da parte di tutti gli allenatori, di tutti gli insegnanti di educazione fisica e di tutti gli istruttori, a causa di una inter-

pretazione errata della funzionalità, sono stati abbandonati. Attraverso l'esempio di una successione funzionale di esercizi per il rafforzamento della muscolatura anteriore del tronco abbiamo cercato di dimostrare che il problema della funzionalità, in primo luogo, non dipende dall'esercizio, ma dai presupposti che possiede e dagli obiettivi che si pone chi si esercita. Continuare ad utilizzare solo i *crunches* è degno di biasimo quanto consigliare l'esecuzione del libretto ad una persona che abbia problemi di dischi intervertebrali. Come è stato fatto per quanto riguarda la muscolatura addominale successioni di esercizi funzionali possono essere elaborate anche per altri gruppi muscolari e altri distretti funzionali.

Bibliografia

- Knebel K. P. (1985) *Funktionsgymnastik*, Reinbeck, Rowolth.
- Grosser M. (1972) *Die Zweckgymnastik des Leichtathleten*, Schorn-dorf, Hofmann.
- Narcessian R. P., *Concepts in Multi-Joint Movement*, in: Binkowski H., Hoster M., Nepper H. U. (a cura di), *Medizinische Trainingstherapie*, Sport Consult, Waldenburg, 28-42.
- Tittel K. (1989) *Beschreibende und funktionelle Anatomie des Menschen*. Stoccarda, Gustav Fischer, (traduzione italiana, *Anatomia funzionale dell'uomo*, Milano, Edi. Ermes, 1987).
- Wiemann K. (1991) Präzisierung des LOMBARD-schen Paradoxons in der Funktion der ischicruralen Muskeln beim Sprint, *Sportwissenschaft*, 21, 413-428.
- Wydra G. (2000) Zur Funktionalität der Funktionsgymnastik. Überlegungen zum Umdenken in der Funktionsgymnastik, *Gesundheitssport und Sporttherapie*, 16, 128-133.
- Wydra G. (2004) Klappmesser im Sportunterricht - warum nicht? *Sportunterricht*. N. 53, 100-105.

Traduzione italiana di M. Gulinelli da Lehrhilfen fuer den Sportunterricht, 53, 2004, 4, 1-6.