

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: 6

Artikel: Attivi e reattivi al suolo
Autor: Meyer, Stephan / Hunziker, Ralph
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001777>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 14.03.2025

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

Il piede nello sport (6)

Attivi e reattivi al suolo

La rubrica «Il piede nello sport» ci ha messo di fronte ad alcune importanti realtà. Esigiamo troppo dai nostri piedi, facciamo lavorare le scarpe al posto nostro e la muscolatura delle nostre estremità ha bisogno di una revisione. Ecco i nostri consigli.

Stephan Meyer, Ralph Hunziker

Oltre a portarci dappertutto, a permetterci di saltare, di atterrare e di ammortizzare i salti, i nostri piedi devono anche saper accelerare in modo reattivo. Per compiere tutte queste azioni sono necessari non meno di 20 muscoli che, senza l'aiuto di movimenti coordinati, non sarebbero in grado di proteggerci da eventuali infortuni.

Ginnastica anti-infortunio

La tendenza a camminare su un suolo uniforme e a portare scarpe riduce progressivamente la muscolatura del piede che, di conseguenza, non è più in grado di sopportare gli sforzi che richiede non solo lo sport ma anche la vita di tutti i giorni. Inoltre, bisogna sapere che un piede imprigionato in un calzino e in una scarpa fa fatica a percepire gli stimoli, ciò che provoca una reazione ritardata della muscolatura e quindi un aumento del rischio di infortuni.

Questa capacità ricettiva degli stimoli e la sua trasformazione in risposta motoria, o meglio, in una contrazione muscolare viene definita «allenamento motorio-sensoriale». Grazie ad un buon programma di ginnastica per il piede, in cui figurano tutti questi elementi, si possono prevenire gli infortuni e sopperire alle varie carenze che derivano dalla nostra quotidianità (v. programma d'allenamento sulle prossime due pagine).

Instabilmente a piedi nudi

I risultati maggiori si ottengono allenandosi su una superficie instabile (come sabbia, materassi o suoli analoghi), che permette una maggior sollecitazione dei muscoli. Gli esercizi, che possono essere eseguiti sia durante il riscaldamento che al termine dello sforzo, risultano più efficaci se vengono svolti a piedi nudi.

Breve lezione di anatomia

Il piede e lo stinco sono circondati da diversi gruppi muscolari. Gli estensori, per cominciare, si trovano nella parte anteriore dello stinco e servono ad alzare il piede. Il muscolo più importante è quello della tibia (tibialis anterior) che permette di appoggiare il piede correttamente e delicatamente dalla punta fino alla caviglia quando si cammina. La muscolatura del polpaccio, formata da un muscolo superiore (gastrocnemius) e da uno inferiore (soleus), agisce da antagonista. Il gastrocnemius e il soleus consentono di dare lo slancio necessario e di attutire l'atterraggio della parte anteriore del piede. La muscolatura del peroneo (peroneus longus e brevis) funge invece da sostegno per il bordo esterno del piede. Il suo compito è di prevenire le eventuali distorsioni e lacerazioni della capsula del legamento dell'articolazione tibio-tarsale, ma è pure responsabile dell'elasticità e dell'attutimento della volta del piede.

In punta di piedi... e non solo

Gli esercizi descritti qui di seguito possono essere eseguiti ovunque, basta munirsi di un elastico, di un libro e di un asciugamano.

1



Spalle al muro

Appoggia le spalle contro il muro e posiziona i piedi 20-30 centimetri più in avanti. Peso sui talloni e corpo teso. Ora solleva verso il ginocchio la parte anteriore dei piedi. È possibile collocare anche un peso supplementare sui piedi.

Modalità: tre serie di 15-20 ripetizioni

2



Con l'elastico

Da seduto, fai passare un elastico attorno alla parte anteriore dei piedi. Le ginocchia premono leggermente contro i pugni chiusi. Ora tira piano il margine esterno del piede verso l'esterno e verso l'alto.

Modalità: tre serie di 15-20 ripetizioni

3



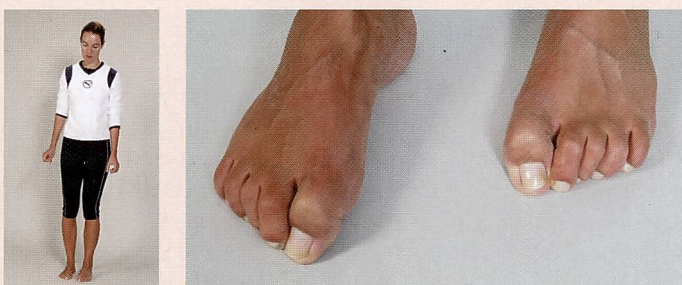
Su e giù

Mettiti su una gamba sola e appoggia l'avampiede sul bordo di un libro o di uno scalino (se necessario appoggiati leggermente al muro). Solleva lentamente il tallone fino al suo massimo (articolazione del piede completamente in tensione) e poi riabbassalo. L'alluce sopporta il peso del corpo e il ginocchio deve sempre essere allineato alla punta dei piedi.

Variazione: esegui l'esercizio flettendo il ginocchio (per la muscolatura inferiore).

Modalità: tre serie di 15-20 ripetizioni

4



Camminare sulle dita

Posizione comoda in piedi. Sposta il peso del corpo alternativamente sulle dita di un piede e poi dell'altro e percorri alcuni metri in questa posizione. Non sollevare mai i piedi. Le dita possono anche far presa contemporaneamente.

Modalità: percorrere per tre volte una distanza di 50-60 cm

5



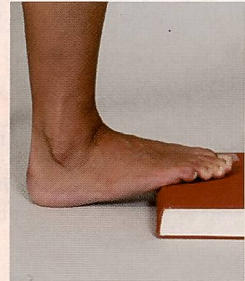
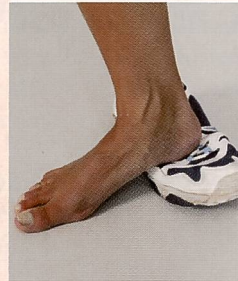
Charlie Chaplin

Cammina sull'avampiede. I talloni devono toccare l'uno contro l'altro e, possibilmente, essere sollevati da terra. Sollevare alternativamente il tallone sinistro e destro. Questo movimento può eventualmente essere combinato con altri esercizi di coordinazione (giochi di destrezza, lanci di palloni, con occhi bendati).

Bilanciere

Su una gamba sola, bilanciati per un minuto su un libro, un panno o un rotolo, trasferendo il peso del corpo una volta sulla parte anteriore del piede, poi su tutto il piede ed infine sul tallone (puoi eseguire l'esercizio anche salendo con entrambe le gambe su una palla). L'efficacia dell'esercizio dipende dal numero di volte in cui il piede viene appoggiato a terra.

Modalità: da tre a cinque serie di 45-60 secondi



6

La fatica di Sisifo

Salta da un pianerottolo su una gamba sola verso il basso (20-30 cm). Ora ristabilisci l'equilibrio e rimani in questa posizione per alcuni secondi (il ginocchio deve sempre essere allineato alla punta dei piedi).

Variazione: atterraggio su una superficie non uniforme (scarpa, materasso...).

Modalità: da cinque a dieci ripetizioni



7

Allenamento di gruppo

1

Triathlon del piede

Si tratta di combinare tre esercizi su un unico percorso. Per cominciare sali su un pallone medicinale con entrambi i piedi e bilanciati per circa 30 secondi. Poi, corri sulla superficie di diverse panchine rovesciate collocate una dopo l'altra e alla fine dell'ultima scendi su una superficie disomogenea creata con pezzi di gommapiuma, scarpe da ginnastica, bottiglie di PET schiacciate, ecc.

Variazioni: cinque flessioni delle ginocchia sul pallone medicinale; corri sulle panchine e sulla superficie disomogenea sugli avampiedi (il tallone non deve toccare a terra); esegui l'esercizio ad occhi chiusi.

Maratona soffice

Tutti hanno un materassino. Eseguire per circa cinque-dieci minuti alcuni esercizi destinati a rinforzare i piedi: «camminare sulle punte», «Charlie Chaplin», correre sul bordo del materassino (avanti e indietro), camminare sul margine interno del piede (prona-zione) e poi su quello esterno (supinazione).

2

Combattimento di galli

Incrocia le braccia sul petto e avanza saltellando su una gamba sola collocandoti davanti ad un compagno (nella stessa posizione). In questo gioco sono autorizzati solo contatti con le spalle e con le braccia (sempre conserte). Chi cade o appoggia a terra l'altra gamba ha perso. Cambiare gamba.

Variazione: eseguire l'esercizio su un materassino soffice.

3