

## Tabella allenamento Stage PAWA a Jesolo

### Parkour 'N' friends

**N.B:** La presente tabella di allenamento è un estratto degli esercizi che ci sono stati presentati durante lo stage guidato da Romain, Kazuma, Francisco e Dominique e che sono entrati a far parte del nostro metodo di allenamento. Ovviamente non ripropone per filo e per segno tutto quello che è stato fatto durante lo stage: non basterebbero 20 pagine!

#### 1) Riscaldamento generale:

Si eseguono esercizi per il riscaldamento di tutte le parti del corpo con rotazioni di ogni articolazione: collo, braccia, busto e affondi sulle gambe. Un giro di corsetta leggera saltando piccoli ostacoli non impegnativi, ad esempio: piccoli gradini, marciapiedi ecc... In tutto questa fase deve durare circa 10/15 min.

#### 2) Potenziamiento:

Il potenziamento si inizia subito dopo il riscaldamento e prevede l'alternanza di esercizi per la parte superiore del corpo ad esercizi per la parte inferiore.

##### – Braccia 1:

Si comincia con le braccia: assumendo una posizione analoga a quella per i piegamenti sulle braccia (mani sotto le spalle, braccia tese, busto ben teso e testa in linea col corpo) si tiene la posizione per 10 sec. poi si solleva un piede e si tiene altri 10 sec. poi, ovviamente, l'altro piede. Quindi con entrambe i piedi a terra si fa la medesima cosa con le braccia: prima un braccio 10 sec. e poi l'altro. A questo punto si solleva un piede e la mano opposta, rimanendo 10 sec su un solo piede ed una sola mano. Dopo si fa l'analogo per l'altro braccio/gamba. A questo punto ci mettiamo completamente di profilo tenendo una mano a terra, l'altra dietro la schiena e stiamo sul profilo di un solo piede. Tenuta la posizione 10 sec. si fa l'analogo dall'altro lato. A questo punto si eseguono 20 piegamenti sulle braccia con le mani a larghezza doppia delle spalle.

##### – Gambe 1:

Avendo abbastanza spazio a disposizione (circa 40/50 metri) si esegue uno scatto con allungo. Lo scatto prevede venga dato il 100% in pochissimo tempo, quindi se arrivati in fondo alla scatto non si sente il “cuore in gola” non si è eseguito bene lo scatto.

Tornando al punto di partenza passeggiando si recupera un po' di fiato e si esegue un secondo scatto analogo al precedente.

L'esercizio è migliore se il percorso è lievemente in salita e prevede piccoli ostacoli come alcuni gradini o dislivelli di piccolissima entità.

Generalmente facciamo circa 4 scatti, aumentando gradualmente l'intensità per raggiungere il nostro massimo negli ultimi due scatti.

– Braccia 2:

Dalla posizione dei piegamenti sulle braccia ci si tiene sulle dita con la mano aperta 10 sec. Poi si scende a gomiti stretti e mani sulle linea dei capezzoli e si sta 10 sec. a pochi centimetri da terra. Dopo di che si fanno 8 piegamenti a corsa ridotta (arrivando con i gomiti poco sopra i 90 gradi) e molto veloci seguiti da 4 rallentando ed allungando la corsa fino ad arrivare all'escursione completa.

– Gambe 2:

Eseguiamo lo stesso percorso degli scatti saltando “a ranocchia” cercando di coprire la massima distanza possibile con ogni salto. Il salto parte dalla massima accosciata (sedere appoggiato ai talloni) e lanciando completamente le braccia e distendendo esplosivamente caviglie, ginocchia ed anche si cerca di saltare il più possibile e si atterra nella medesima posizione. Nella fase di “volo” si richiamano le ginocchia al petto e prima di atterrare ci si prepara all'impatto col suolo allungando le gambe per ammortizzare, cercare sempre di avere le anche, le caviglie e le ginocchia ben dritte evitando di inclinarle all'interno o all'esterno.

Bisogna fare attenzione ad atterrare sugli avanpiedi e con le ginocchia NON ancora piegate per evitare stress sulle articolazioni.

Si dovrebbe scaricare tutta la forza dell'atterraggio nella prima fase di piegamento delle ginocchia, fino a quando arriveranno a 90° le cosce e le tibie per intendersi.

Due giri recuperando mentre si ritorna alla linea di partenza di passo svelto.

– Braccia 3:

Posizione piegamenti sulle braccia, ci sosteniamo con i pugni chiusi posizionati sulla linea dei capezzoli con i gomiti stretti per 10 sec. Scendiamo con i gomiti a 90 gradi e teniamo la posizione 10 sec. Ci abbassiamo completamente (pochi cm. da terra) a gomiti stretti per altri 10 sec.

Dopo di che si eseguono 8 piegamenti brevi e rapidi seguiti da 4 allungando la corsa della braccia.

– Gambe 3:

Se possibile si dispongono degli ostacoli alti circa come il proprio bacino o poco più in fila uno davanti all'altro: a Jesolo avevamo dei new jersey in plastica, ma in assenza di attrezzatura si può far mettere i compagni di allenamento accovacciati uno vicino all'altro. Si esegue una sequenza di 6/8 salti partendo da in piedi e tirando le ginocchia al petto su ogni salto. E' importante eseguire la

sequenza di salti “di prima”. Ovvero rimbalzando al suolo senza pause tra un ostacolo e l'altro. Questo ripetuto per quattro giri.

– Braccia 4:

Su un percorso analogo a quello degli scatti ci si mette a quattro zampe e lo si percorre camminando come un gatto. E' importante tenere il bacino il linea con il busto e le spalle... insomma, non bisogna stare piegati ad “U”.

Arrivati in fondo al percorso si torna indietro camminando a gatto in retromarcia.

Ripetere almeno per due giri.

– Gambe 4:

Caricandosi un compagno di pari peso sulle spalle cercate un percorso con piccoli dislivelli o una scalinata con gradini molto bassi, salitela e scendetela. Cercate di eseguire almeno 25 gradini in salita e 25 in discesa.

Attenzione a non utilizzare gradini molto alti. Lo sforzo sul singolo gradino non deve essere troppo gravoso per non sforzare le articolazioni delle ginocchia o rischiare sbilanciamenti del tronco che, sotto carico, possono portare traumi alla schiena.

– Braccia 5:

Eseguite nuovamente il percorso precedente camminando a gambero anziché a gatto. Ovvero vi mettete a pancia in su e camminate tenendo il sedere il più in alto possibile.

Due giri.

– Gambe 5:

Posizionati in piedi di fronte ad una scalinata si cerca di saltare sul gradino più alto raggiungibile. Si parte il salto con le ginocchia flesse quasi a 90 gradi, tenendo le braccia ferme dietro la schiena o davanti al petto e dopo aver tenuto 4/5 sec. la posizione statica. Durante questo tipo di salto non si utilizza la spinta delle braccia.

Dopo quattro ripetizioni così proviamo un paio di salti usando anche le braccia e partendo in maniera elastica da in piedi, abbassandosi un po' e saltando con naturalezza(Ovviamente in questo modo si deve saltare almeno un gradino in più).

– Considerazioni:

La mancanza di riposo tra gli esercizi non è un errore di battitura! Ci diceva Francisco che il ritmo è

importantissimo nell'allenamento del parkour. Finché ce la fate non fermatevi e fate tutto di fila. Utilizzate come unici momenti di pausa gli spostamenti necessari tra un esercizio e l'altro. I ragazzi francesi fanno questo ciclo di esercizi base tre volte consecutive senza pause prima di ogni allenamento.

Consigliano, infatti, di provare a lasciarsi dei giorni in cui provare a fare più di un giro. Presa confidenza con questi esercizi ci dicevano di provare a fare più giri, ma non consecutivi: un giro prima dell'allenamento ed uno dopo cercando di incrementare gradualmente le proprie capacità. Un'altra variante che hanno consigliato di provare, una volta acquisita resistenza con questi esercizi, consiste nel provare ad eseguirli in fila anziché alternati: prima tutti gli esercizi per le braccia e poi tutti quelli per le gambe. La volta successiva il contrario: prima tutti quelli per le gambe e poi tutti quelli per le braccia.

### **3) Equilibrio:**

Gli esercizi per l'equilibrio devono essere presenti in ogni sessione di allenamento. Oltre a migliorare l'equilibrio sono ottimi per tutti gli esercizi “di precisione” e per rafforzare tutte le articolazioni in gioco, soprattutto: caviglie, ginocchia e polsi. L'equilibrio, infatti, è il risultato del “lavoro” statico di tutta la muscolatura stabilizzatrice, delle articolazioni, dei tendini e dei legamenti che si trovano a lavorare senza stress, ma continuamente.

Cercando una sbarra tipo quella di una transenna o di un corrimano saliteci sopra e state 1 min. fermi in equilibrio su un solo piede. Dopo cambiate piede e fate la stessa cosa dall'altra parte. Fate il medesimo esercizio standoci sopra nella posizione del gatto.

Due giri con una piccola pausa nel mezzo. Nel secondo giro fate il gatto invertendo la presa. Se prima avevate mano e piede destro avanti nella seconda ripetizione fate l'opposto.

### **4) Arrampicate:**

Per essere eseguite fluidamente le arrampicate richiedono una buona coordinazione di lavoro delle braccia e delle gambe. Per riuscire a sfruttare al massimo le spinte delle gambe e le trazioni delle braccia non si può far altro che provare, provare, provare e provare ancora.

Sicuramente una buona dose di forza nelle braccia aiuta notevolmente. Per imparare ad arrampicarsi Romain suggerisce questo esercizio: vi mettete seduti sotto una sbarra (o, comunque, aggrappati sotto). Afferrando la sbarra ci si tira su il più esplosivamente possibile portando la sbarra sulla linea dei capezzoli e sfruttando l'aiuto delle gambe sul punto morto del movimento si cerca di girare sopra la sbarra i gomiti in modo da salirci sopra col corpo (cfr.

[http://www.apki.it/filmati/Jesolo\\_06/romain\\_sbarra.avi](http://www.apki.it/filmati/Jesolo_06/romain_sbarra.avi)).

E' probabile che le prime volte non si abbia forza sufficiente per riuscire a farlo in un unico movimento, quindi è un buon esercizio propedeutico tirarsi su con le braccia il più possibile, a questo punto appoggiare prima un gomito e poi l'altro sulla sbarra. E' importante appoggiare proprio il profilo dell'avambraccio e solo il gomito per tenere la sbarra lontana dal petto. Se vi appoggiate la sbarra sul petto alto non è più possibile salire sopra. A questo punto premendo in basso i gomiti e

ruotando le braccia in modo da rimanere appoggiati alla sbarra solo con l'esterno degli avambracci vi ci appoggiate sopra col corpo.

## **5) Defaticamento**

Correte ad un ritmo blando per 5/10 minuti, questo permette al fisico di ritrovare i suoi ritmi, rallenta i battiti in modo salutare ed evita gran parte degli indolenzimenti post-allenamento.

## **6) Stretching**

Ogni sessione di allenamento deve essere conclusa con un buon 10/20 min. di stretching. Oltre ad aumentare la flessibilità e la coscienza degli spazi del proprio corpo, dimezza i tempi di recupero e diminuisce tutti i dolori muscolari dovuti all'affaticamento.

Anche in questo caso non è mai il caso di esagerare: arrivate alla soglia del dolore e fermatevi lì per 30 sec. Non andate oltre finché sentite male.

Fate stretching per tutto il vostro corpo, non solo per le gambe! Schiena, petto, collo, busto e spalle sono importantissimi per un buon Traceur.

## **7) Metodo di allenamento**

Per allenarsi quotidianamente cercate un posto che non presenti inutili rischi o pericoli. Meglio se è un posto relativamente pulito. Per ottenere questo scopo è bene adoperarsi in prima persona: pulite sempre i posti dove vi allenate!

Imparate le tecniche base del parkour il miglior modo di allenarle è cominciare a spostarsi con una corsa continua, ma leggera oltrepassando gli ostacoli. Tutte le tecniche base devono diventare normali ed automatiche. Per raggiungere questo scopo non ha senso cimentarsi in salti enormi o percorsi complicatissimi: la quotidianità deve essere alla vostra portata "in scioltezza".

Molta importanza viene data all'allenamento delle tecniche di atterraggio: vengono provate e riprovate continuamente sia con roll che senza, ma da altezze modeste. Un atterraggio è ben fatto se NON PRODUCE RUMORE. Kazuma ci ha illuminati con questa semplice frase: <<No sound, no shock>>. Se si atterra senza far rumore non si accusa nessun tipo di trauma.

Ho avuto modo di constatare che i nostri 4 ospiti sono in grado di fare salti di circa 2,20/2,50 metri all'interno della scala di un albergo senza nemmeno attirare l'attenzione dei passanti, tanto sono silenziosi: semplicemente non si sentono arrivare in terra!

Ovvio che il concetto di "altezza modesta" deve essere valutata in base alla propria preparazione, per loro che si allenano da anni tutti i giorni, fatto un buon riscaldamento, 2,5 metri sono un'altezza modesta. Ci raccontava Kazuma che lui per i primi 2 anni non ha mai fatto un atterraggio da un'altezza maggiore di 2 metri.

Tuttora, dopo quasi 10 anni di allenamento quotidiano non fanno salti molto alti più di una volta ogni tre mesi. Ci diceva Romain che quando il salto inizia ad essere sopra i 4 metri non c'è tecnica o

preparazione che tenga: il fisico e le articolazioni vengono sollecitate molto pesantemente. I salti dei filmati “storici” tipo La Relevè li fanno solo per “lavoro”. Sempre Romain ci diceva: <<Salti del genere non li fai per divertimento... non c'è divertimento a prendere botte di quella portata. Ci spingiamo al limite molto di rado, come test per valutare i progressi fatti o per lavoro, non certo per divertimento!>>.

[www.apki.it](http://www.apki.it)