

## Tema del mese

# 05 | 2022



### Tema del mese – Sommario

|  |    |
|--|----|
| Fattori di sviluppo                    | 2  |
| Materiale ed equipaggiamento           | 4  |
| Alimentazione e integratori energetici | 5  |
| Pianificazione del percorso            | 6  |
| Rischi e precauzioni                   | 7  |
| Tecnica di corsa                       | 8  |
| <b>Good Practice</b>                   |    |
| Scuola di corsa                        | 10 |
| Esercizi di corsa                      | 12 |
| Forza ed equilibrio                    | 14 |
| Sulle scale                            | 16 |
| Strutturare una lezione                | 17 |
| Informazioni                           | 18 |

### Categorie

**Età:** da ca. 14 anni in poi

**Livello scolastico:** principianti, avanzati

**FTEM:** F2, F3 (T1, T2)

## Trail running

Il bel tempo risveglia anche il desiderio di muoversi in mezzo alla natura. Il trail running offre agli amanti della corsa di ogni livello la possibilità di praticare uno sport all'aria aperta e di godere di panorami unici. Questo tema del mese mostra in che modo i principianti possono impostare il loro primo trail e fornisce utili consigli ai più esperti per ottimizzare i loro allenamenti. Inoltre, illustra ai docenti e monitori come accompagnare una classe per praticare un'attività fisica nella natura.

I trail runner corrono su colline e montagne, godendosi panorami mozzafiato. Attraversano valli con cascate impressionanti, circondati da flora e fauna meravigliose. Correndo esplorano e vivono intensamente il paesaggio circostante. Muoversi con un bagaglio minimalista regala loro la sensazione di assoluta leggerezza.

### Che cosa significa esattamente trail running?

Il trail running si distingue dalla classica corsa soprattutto per i terreni irregolari, talvolta intervallati da ostacoli. Letteralmente trail running significa corsa sui sentieri. Il trail running comprende quindi tutti i tipi di corsa in un contesto naturale con una percentuale minima di fondo asfaltato e si rivolge ai runner che amano muoversi nella natura, al di fuori dei percorsi battuti.

Nel trail running, bambini, giovani e adulti allenano la resistenza spostandosi su sentieri irregolari, cosparsi di pietre, radici, in pianura, salita e discesa, con o senza l'aiuto dei bastoncini. Il trail running include spesso dei tratti da percorrere camminando, in quanto la corsa richiederebbe un dispendio eccessivo di forze ed energie (ad es. in una salita ripida) oppure risulterebbe pericolosa (rischio di cadere).

### Good Practice e approfondimenti

Questo tema del mese si concentra sugli aspetti essenziali del trail running e si rivolge sia agli amanti della corsa che ad aspiranti tali: dapprima vengono illustrati i prerequisiti fisici, seguiti da suggerimenti in merito a materiale, sicurezza e pianificazione degli itinerari.

I video di Swiss Athletics, graubünden Trailrun e mobilesport.ch mostrano tecniche adeguate di trail running in salita e in discesa, completate da consigli per gestire forza ed equilibrio durante la corsa. I modelli di lezione con i relativi esempi vogliono essere di ispirazione per strutturare un allenamento di trail running in modo variato. Chi desidera approfondire l'argomento, può consultare il modulo di apprendimento «Trail running» (cfr. pag. 2).

# Fattori di sviluppo

Nel trail running, ogni passo è diverso dall'altro. È quindi importante saper gestire adeguatamente i propri movimenti. A ogni cambiamento della situazione, i trail runner devono essere in grado di prendere decisioni rapide e di adeguare il loro schema motorio alla situazione. Questo presuppone il possesso di alcuni fattori fisici.

Il trail running si distingue dalla classica corsa soprattutto per i terreni irregolari, in parte intervallati da ostacoli. Nessun passo è uguale all'altro. Descriviamo quindi il trail running in generale come:

## «Correre con abilità e resistenza su terreni diversi»

Durante le lezioni, bambini, giovani e adulti allenano l'abilità e la resistenza della corsa su sentieri stretti e irregolari, cosparsi di pietre e radici, in pianura, salita o discesa, con o senza l'aiuto dei bastoncini.

### Che cosa si allena?

Il trail running stimola resistenza, forza e coordinazione. Inoltre, stabilità, mobilità, concentrazione e reattività costituiscono importanti presupposti per la pratica di questo sport. Di seguito illustreremo i principali fattori di sviluppo secondo il [Il modello della formazione di Macolin](#) (pdf):

#### Resistenza

- Una buona resistenza consente ai trail runner di correre su distanze più lunghe a intensità inferiore.
- Trail running non significa tuttavia correre per diverse ore in montagna con oltre mille metri di dislivello: un trail può anche essere un allenamento di un'ora su sentieri senza grandi dislivelli lungo un fiume o in un bosco.

#### Forza

- Il trail running richiede l'impiego uniforme [della forza dinamica concentrica ed eccentrica](#), con una distribuzione percentuale diversa a seconda del tratto del percorso.
- La spinta del piede e quindi il movimento di avanzamento impiegano la forza concentrica.
- Nei tratti in discesa, quando si frena, entra in gioco la forza eccentrica, che va allenata in maniera specifica.
- La corsa in salita in posizione lievemente inclinata in avanti richiede la stabilità del tronco: qui forza e stabilità della schiena sono di fondamentale importanza.

#### Coordinazione

- Il costante adeguamento alla superficie impone notevoli sforzi di coordinazione: equilibrio, orientamento, capacità di differenziazione, reazione e ritmo sono fondamentali, come pure le capacità di associazione e di dissociazione.



Il [modulo di apprendimento «Trailrunning»](#) visualizza questo sport nelle sue diverse sfaccettature secondo il modello della formazione di Macolin.

### **Mobilità/Stabilità**

- L'economia della corsa è essenziale. Inoltre è decisivo essere in grado di correre su terreni tecnicamente complessi. Per farlo, una buona mobilità e stabilità di tronco, fianchi nonché delle gambe – soprattutto di muscoli femorali e dei polpacci – costituiscono un vantaggio.
- Una buona stabilità dell'asse delle gambe è importante, in quanto il movimento di stabilizzazione e, in discesa, di frenata avviene con una sola gamba.
- Un'eccessiva mobilità delle caviglie causa rischi maggiori di distorsioni.
- Una sufficiente mobilità e stabilità sono criteri imprescindibili per l'allenamento della forza.
- Per conservare e migliorare la mobilità si prediligono esercizi di mobilità dinamici.

### **Velocità**

- Nel trail running, la velocità è importante per poter eseguire una sequenza motoria veloce tecnicamente corretta (coordinazione).
- Nei passaggi in discesa possono presentarsi brevi tratti percorsi a una velocità molto vicina alla velocità massima.
- Per poter correre a velocità elevate in discesa su terreni tecnicamente difficili, l'anticipazione nonché la rapidità di reazione sono molto importanti.



# Alimentazione e integratori energetici

L'attività fisica nel trail running, soprattutto su lunghe distanze o con tanti metri di dislivello, richiede tanta energia e apporto di liquidi. Ciò che viene assunto immediatamente o diverse ore prima o dopo lo sforzo fisico svolge un ruolo decisivo in termini di prestazioni e di recupero.

La seguente tabella mostra il momento ideale per l'alimentazione.

## Alimenti

| Prima   | Durante   | Dopo   |
|---|---|--|
| Carboidrati facilmente digeribili   | carboidrati facilmente digeribili in forma solida o liquida                       | Carboidrati e proteine   |
| Ad es. barretta energetica, barretta ai cereali, banana, biberli, panino<br>Ad es. barretta energetica, barretta ai cereali, banana, biberli, panino, ev. gel | Ad es. barretta energetica, barretta ai cereali, banana, biberli, panino, ev. gel | Ad es. pasta al pomodoro, cotoletta o pollo al curry con risos |

## Bevande

| Prima  | Durante   | Dopo   |
|--|---|--|
| Durante tutta la giornata bere regolarmente e a sufficienza per poter iniziare l'allenamento con il giusto bilancio idrico | Piccole quantità, ma regolarmente   | Grandi quantità  |
| Acqua, tè  | <1ora = acqua, succhi di frutta diluiti o tisane >1h= tisane zuccherate o bevande sportive elettrolitiche | Bevande proteiche come ad es. frullati proteici, acqua, tisane |

### Ulteriori informazioni

- [Cosa bolle in pentola?](#) | mobilesport.ch (pdf)
- [Il momento giusto](#) | mobilesport.ch
- [Apporto di liquidi: Per spegnere la sete](#) | mobile-sport.ch
- [Poster dello sport di prestazione](#) | SUFSM (pdf)

# Pianificazione del percorso

Una pianificazione accurata del percorso permette di vivere uscite indimenticabili. Una seria pianificazione contribuisce inoltre a ridurre i rischi.

Per la pianificazione del percorso si raccomanda di procedere nel seguente modo:

- Sviluppare un'idea approssimativa (regione, lunghezza, durata).
- Pianificare il percorso e la logistica con l'aiuto di mappe, internet e delle conoscenze degli abitanti del luogo.
- Effettuare una ricognizione adattando se necessario i percorsi previsti originariamente e pianificando percorsi alternativi in caso di maltempo.
- Apportare eventuali modifiche dell'ultima ora.

## Ricognizione

Se il trail ha luogo in gruppo, è indispensabile una [ricognizione preliminare](#) (pdf). I seguenti punti non figurano sulla mappa:

- Qualità dei sentieri (ad es. terreno sconnesso, sentieri coperti da vegetazione).
- Esposizione (è necessario avere un passo sicuro e non soffrire di vertigini, pericolo di caduta).
- Fontane con acqua corrente potabile (solo in parte segnate sulle mappe).
- Sentieri bloccati per interventi di manutenzione, disboscamento, frane, esercitazioni militari ecc. (solo in parte riportati sulle mappe online).
- Frequentazione dei sentieri (evitare i sentieri molto frequentati nei fine settimana per non incorrere in conflitti con escursionisti).
- La ricognizione serve anche a verificare incroci e punti di attraversamento e a evitare le incertezze sulla scelta della direzione durante la corsa.

## Adeguamenti del percorso strada facendo

Nonostante una preparazione ottimale, anche durante un'uscita può capitare di dover modificare il percorso:

- Maltempo (attenzione: anche cattive condizioni meteo nei giorni precedenti possono obbligare a modifiche: sentieri scivolosi, pericolo di caduta rami, neve in primavera, nevicata in autunno ecc.).
- Tratti di un sentiero bloccati all'ultimo momento (manutenzione, danni, disboscamento, caduta massi, esercitazioni militari e di tiro, ecc.).
- Stanchezza/forma fisica carente dei partecipanti.

Quando si sceglie un percorso alternativo o si interrompe l'uscita, si raccomanda di procedere nel seguente modo:

- Pensare per tempo a percorsi alternativi (in caso di sentieri bloccati: più numerose sono le diramazioni, maggiori sono le alternative a disposizione; in caso di affaticamento dei partecipanti: meno stanchi sono questi ultimi, maggiori sono le opzioni disponibili; in caso di variazioni meteorologiche: maggiore è il tempo a disposizione fino al momento del cambiamento, più sono le alternative a disposizione).
- Scegliere percorsi alternativi noti/pianificati.
- Evitare le sperimentazioni: in caso di dubbio, scegliere come alternativa un ampio sentiero indicato sulla mappa o tornare indietro.
- Fare dietrofront per tempo.
- Rivolgersi alle persone del luogo (gerenti delle baite, guardie forestali, cacciatori, addetto alla sicurezza della regione, ecc.) e discutere con loro dei percorsi alternativi.
- In montagna: informarsi sugli orari di apertura degli impianti di risalita.

## Rispettare la natura

Il trail running comporta lo svolgimento di un'attività fisica nella natura, che è uno spazio vitale e per il tempo libero. Nella natura ci sentiamo a nostro agio, possiamo rigenerare lo spirito e mantenerci attivi. Ma non siamo soli: condividiamo l'ambiente naturale con animali, piante e altri utenti che cercano riposo e rigenerazione. È quindi importante disturbare il meno possibile gli spazi protetti.

La [Carta etica di Swiss Olympic](#) rimanda al comportamento da adottare durante la pratica sportiva in mezzo alla natura: «Educare alla lealtà e al rispetto dell'ambiente. Il rispetto contraddistingue la condotta da adottare nei confronti del prossimo e della natura». Chi si attiene ai seguenti principi, protegge flora e fauna e può goderne durante le corse e le uscite di trail running:

- Rimanere sui sentieri segnalati. Evitare le zone di tranquillità e i siti di protezione della natura.
- Non abbandonare i rifiuti. Ciò che si porta in natura lo si riporta a casa.
- Non lasciare feci. Se possibile soddisfare i bisogni biologici in una toilette anziché nella natura.
- Mantenere le distanze dagli animali selvatici e da pascolo, muoversi silenziosamente e non dar loro da mangiare.
- Evitare il rumore, come ad esempio la musica ad alto volume.
- Evitare il crepuscolo e le ore notturne per le uscite.
- Attenersi alle regole in vigore per le zone protette.
- Rispettare l'infrastruttura (panchine, ripari, cartelli, segnaletica), la proprietà altrui (terreni privati, non entrare nelle cascine) e tenere sempre presente che il bosco è anche un luogo di lavoro.

## Ulteriori informazioni sul sport, ambiente e natura

- [Sport, ambiente e ricerca del giusto equilibrio](#) | UFSPÖ, UFAM, UFSP e ARE
- [Guida per comportarsi bene nel bosco](#) | Arbeitsgemeinschaft für den Wald
- [Naturverträgliches Wandern](#) | Schweizer Alpen-Club SAC (in tedesco e francese)
- [Bergsport](#) | Mountain Wilderness Schweiz (in tedesco e francese)

# Rischi e precauzioni

Come ogni sport praticato in montagna e all'aperto, il trail running comporta alcuni rischi. È dunque importante considerare alcuni fattori quali costituzione fisica, equipaggiamento, terreno e condizioni meteorologiche.

Le maggiori fonti di pericolo nel trail running sono:

- Distorsioni alla caviglia e cadute a causa del fondo irregolare e della presenza di pietre e radici.
- Condizioni di affaticamento per motivi esterni (topografia impegnativa, rapidi cambiamenti meteorologici e della temperatura)
- Condizioni di affaticamento dovuto alla mancanza di cibo o bevande,
- Disorientamento dovuto alla mancanza di una mappa dettagliata, alla nebbia o al sopraggiungere dell'oscurità.

Inoltre, in montagna l'allarme e i soccorsi sono più complicati e richiedono più tempo che non nelle aree abitate (numeri e app di emergenza funzionano solo se la rete mobile è disponibile).

Le regole fondamentali sono:

- Adeguare la velocità al partecipante più lento.
- Se possibile non percorrere mai da soli i tratti più impegnativi. Se andate da soli, segnalate il percorso con i tempi di raggiungimento di punti prestabiliti e il tempo di rientro a una persona vicina.
- Non lasciare mai indietro un partecipante stanco o infortunato.
- Informare parenti o amici sul percorso previsto.
- Il monitore deve sempre avere una riserva di energia.

## Alcuni chiarimenti per evitare gli infortuni

Per evitare i rischi si raccomanda di utilizzare una lista di controllo specifica per il trail running secondo il principio del [«3x3 – strada facendo»](#). (pdf)

### Condizioni

- Condizioni meteo in base alla stagione e al momento della giornata
- Condizioni meteorologiche tipiche (neve, temporale, caldo)

### Terreno

- Difficoltà legate alla tipologia del territorio: sentieri difficilmente percorribili, superfici ghiacciate o bagnate, pietre, travetti in legno o radici, nevai, luoghi esposti, caduta massi
- Letteratura (descrizione del percorso)
- Riprese aeree, mappe, foto
- Percorsi alternativi e punti di inversione
- Zone di tranquillità
- Presenza di pascoli con vacche nutrici

### Fattore umano

- Condizione fisica
- Composizione del gruppo
- Materiale personale
- Questionario anamnestico (stato di salute)

### Ulteriori informazioni

- [Trekking – vivere la montagna in sicurezza](#) | UPI

# Tecnica di corsa

Nel trail running si distinguono due tecniche di corsa: in salita e in discesa, entrambe nelle varianti con o senza bastoncini. Inoltre, della tecnica in salita fa parte anche la camminata in salita, cosiddetta «powerhiking».



## Consigli pratici

- Evitare sessioni troppo lunghe (la qualità viene prima della quantità)
  - Allenarsi sempre su terreni non asfaltati
- Oltre alla corsa, allenare anche la coordinazione e la forza del tronco
- Distendere il tronco durante gli esercizi della scuola di corsa
- Non sopravvalutarsi quando si corre in discesa, ma testare le proprie capacità gradualmente. La corsa in discesa richiede concentrazione, coordinazione, un tronco stabile e una posizione delle gambe stabile
- Esercizi e ripetizioni permettono di migliorare: integra regolarmente nell'allenamento esercizi sulla tecnica di trail running

## Corsa in salita (uphill)

### Caratteristiche

- Guardare avanti
- Muovere le braccia a ritmo
- Mantenere il busto stabile, lievemente inclinato in avanti
- Adeguare i passi al terreno
- Passare in modalità camminata quando il terreno diventa troppo ripido.



## Camminata in salita senza bastoncini (powerhiking)

### Caratteristiche

- Guardare avanti
- Adeguare la lunghezza dei passi e la cadenza alla velocità e sfruttare le caratteristiche del terreno/passi più lunghi
- Ritmo costante
- Eventualmente appoggiare le mani sulle ginocchia o sulle cosce
- Mantenere il busto in posizione verticale per una migliore respirazione



## Corsa in discesa (downhill)

### Caratteristiche

- Guardare avanti
- Utilizzare le braccia per l'equilibrio
- Adeguare la lunghezza dei passi al terreno, passi più corti
- Appoggio del piede sul metatarso e sull'avampiede
- Mantenere il busto il più possibile stabile
- Corpo lievemente inclinato in avanti



## Corsa e camminata in salita con i bastoncini (uphill con i bastoncini)

### Caratteristiche

- Guardare avanti
- Mantenere con i bastoncini un ritmo regolare
- Alternare movimento delle braccia e delle gambe (gamba e braccio opposto)
- Mantenere un ritmo costante
- Durante la corsa fare passi piuttosto brevi, durante la camminata i passi sono più lunghi o eseguiti a cadenza più ravvicinata
- Sfruttare la forza di propulsione dei bastoncini
- Appoggio parallelo nei tratti molto ripidi



## Corsa in discesa con i bastoncini (downhill con i bastoncini)

### Caratteristiche

- Guardare avanti
- Adeguare la lunghezza dei passi al terreno, passi più corti
- Appoggio del piede sul metatarso e sull'avampiede
- Mantenere il busto il più stabile possibile
- Corpo lievemente inclinato in avanti
- Utilizzare i bastoncini per ammortizzare l'impatto e stabilizzare la falcata
- Impugnare i bastoncini nella parte alta dell'impugnatura
- Per motivi di sicurezza non infilare le mani nei laccetti



---

## Introduzione all'uso dei bastoncini

I bastoncini sono un ottimo aiuto nel trail running quando il percorso contempla parecchi metri di dislivello. Grazie alla forza di propulsione, in salita il bastoncino ci permette di ottenere maggiore potenza. In discesa possiamo rilassare la muscolatura e le articolazioni delle gambe, impiegando i bastoncini per ammortizzare l'impatto. All'inizio, correre con i bastoncini richiede un grande lavoro di coordinazione. Con i seguenti esercizi e regole di base, il primo approccio risulta più semplice.

### Definire la lunghezza

Impugnare il bastoncino su un terreno pianeggiante e tenerlo perpendicolare al suolo. In questa posizione la mano sull'impugnatura del bastoncino deve trovarsi alla distanza di una mano sopra il gomito.

### Tecnica di base

- Fase di oscillazione: il bastoncino oscilla avanti partendo dalla rotazione della spalla, le dita sono aperte.
- Appoggio del bastoncino: tra il piede anteriore e quello posteriore, la punta rivolta verso il basso.
- Movimento di pressione: stringere l'impugnatura.
- Movimento di trazione e spinta: l'impugnatura rimane stretta.
- Fase di distensione: spalla e braccio all'indietro, impugnatura morbida, allentare l'appoggio della mano sul laccetto.

### Esercizi

- Oscillazione: correre normalmente oscillando le braccia e trascinando i bastoncini.
  - Sollevamento dei bastoncini: sollevare i bastoncini eseguendo il movimento a partire dalle spalle.
  - Impugnatura: le mani serrano i bastoncini solo nel momento di spinta, altrimenti li lasciano liberi.
  - Coordinazione: correre con un solo bastoncino e conficcarlo nel terreno ogni due passi (appoggio irregolare).
-

# Good Practice – Scuola di corsa

Gli esercizi della scuola di corsa si prestano perfettamente per allenare in maniera isolata i singoli elementi della tecnica di trail running.

## Skipping

I partecipanti percorrono circa 20 m in skipping con movimento attivo delle braccia.

### Varianti

- Tendere le braccia verso l'alto (i fianchi rimangono sollevati e il tronco in asse)
- Correre in skipping sopra demarcazioni poste a 1 metro di distanza

**Materiale:** demarcazioni (per la variante)



## Saltelli

Eeguire dei saltelli sollevando alternativamente gamba destra e sinistra generando il movimento di spinta dalle caviglie. In sospensione tendere le dita dei piedi, durante l'atterraggio cercare un contatto attivo con il suolo. Portare sempre le ginocchia alla stessa altezza.

### più difficile

- Posizione di partenza: tendere le braccia verso l'alto, non appena si solleva un ginocchio, si porta il braccio opposto verso il basso
- Braccia tese verso l'alto, battere le mani allo stesso ritmo o a ritmo doppio della spinta del piede

**Osservazione:** altre varianti: [Lauf-ABC für Fortgeschrittene](#) (in tedesco)



## Corsa in trazione

Su una distanza di circa 30 metri correre velocemente con le gambe tese. Tutta la forza di avanzamento proviene dalle caviglie, dalla muscolatura dei polpacci, dai muscoli femorali e dai glutei. Il busto rimane dritto. Le braccia eseguono delle oscillazioni normali e i gomiti sono flessi come nella corsa standard.

**Osservazione:** questo esercizio è ideale per attivare e rafforzare la catena muscolare posteriore.



## Corsa in frequenza

Posizionare dei coni su una distanza di 20 metri a 3 piedi uno dall'altro. Correre attraverso un percorso appoggiando un piede alla volta tra i coni. Lo sguardo è rivolto in avanti.

### più facile

- Volgere lo sguardo verso i coni

### più difficile

- Dopo ogni cono la distanza aumenta o diminuisce di mezzo piede  
(P): 1.5 P / 2 P / 2.5 P / 3 P / 3.5 P / 4 P / 3.5 P / 3 P / 2.5 P / 2 P / 1.5 P

**Materiale:** coni, paletti di demarcazione

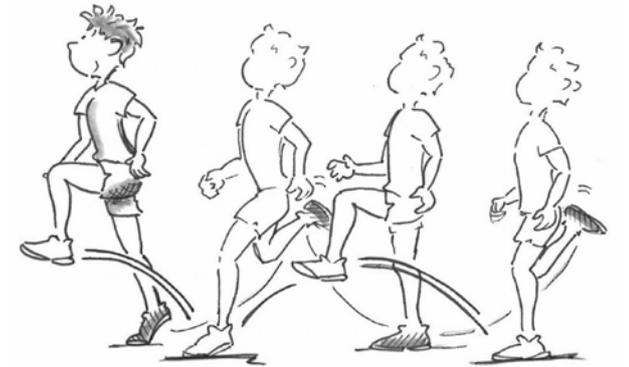


## Combinazione di skipping e corsa calciata

Su una distanza di 20 metri correre sollevando il ginocchio destro e toccando il gluteo con il tallone sinistro. Al passaggio successivo invertire le gambe.

### Variante

- Tendere le braccia verso l'alto



### Altri esercizi di « Scuola di corsa »

- [Übungen für eine gute Lauftechnik | baselrunningclub.ch](https://www.baselrunningclub.ch) (pdf) (disponibile solo in tedesco)

# Good Practice – Esercizi di corsa

Gli esercizi di corsa sono la forma ideale per integrare gli elementi tecnici nella forma definitiva della corsa.

## Segnale del traffico

I partecipanti corrono in discesa. Poco prima di un ostacolo (cono, bivio ecc.) il monitore mediante un segnale acustico o visivo indica se l'ostacolo deve essere aggirato a sinistra o a destra. I tempi di reazione dei partecipanti sono sufficienti per non obbligarli a frenare bruscamente davanti all'ostacolo?

**Materiale:** ev. demarcazioni



## Inseguimento

Esercizio a coppie. I partecipanti corrono a coppie in uno slalom in discesa (circa 100 m di distanza). La persona che precede indica il percorso e la velocità, quella dietro deve seguirla. Riuscirà a stare alle calcagna del/della compagno/a?



## Trail con coni

Su un ampio spazio verde o un piazzale, ripartire i coni a circa 0.5 – 1 m di distanza a formare un percorso da trail con curve strette e tratti più o meno lunghi. Chi riesce a trovare la cadenza di passo ideale? A che velocità posso affrontare le curve?

**Osservazione:** Questo percorso deve essere svolto con particolare cura del gesto tecnico.

**Materiale:** coni o cinesini



## Staffetta sui sentieri

Formare da due a quattro squadre con tre fino a otto giocatori ognuna. Le squadre si posizionano dietro una linea su un ampio sentiero. Ogni squadra ha a disposizione otto carte dello stesso colore. Le carte vengono mischiate e riposte a terra a circa 30 metri di distanza.

Al segnale, partono i primi corridori di ogni squadra che possono voltare e guardare una sola carta posta dall'altro lato. Se la carta corrisponde al colore della squadra la possono prendere altrimenti la ripongono girata e tornano indietro senza carta. Dopo che i primi partecipanti si sono dati il cinque, partono i corridori successivi. Quale squadra riporta per prima tutte le carte del proprio colore?

**Materiale:** [Carte da gioco Jass](#)



# Good Practice – Forza ed equilibrio

Nel trail running la forza del tronco e delle gambe sono essenziali. I seguenti esercizi sono ideali e contribuiscono a migliorare anche l'equilibrio.

## Affondi con elementi di coordinazione e di velocità

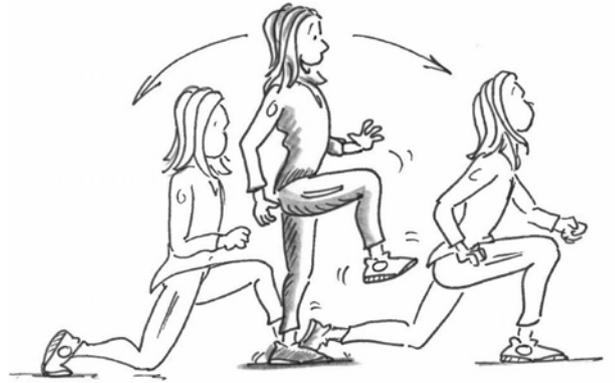
L'esercizio si compone dei seguenti elementi:

- Un affondo in avanti con la gamba destra
- Un affondo all'indietro con la gamba destra
- 4 skipping (destra, sinistra, destra, sinistra)
- Un affondo in avanti con la gamba sinistra
- Un affondo indietro con la gamba sinistra
- 4 skipping (sinistra, destra, sinistra, destra)

Ripetere tutto da capo 2 o 3 volte

### più difficile

- Svolgere l'esercizio il più rapidamente possibile



## Esercizi in appoggio con elementi di equilibrio e di forza

Far passare un elastico attorno alle tibie. I runner si posizionano in appoggio sugli avambracci e sollevano lievemente la gamba sinistra e il braccio destro. Da questa posizione muovono la gamba sollevata verso l'esterno e la riportano nella posizione di partenza. Quindi rimettono gamba e braccia a terra e sollevano gamba destra e braccio sinistro.

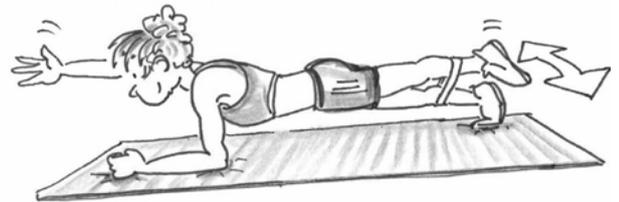
### più facile

- Senza movimento laterale della gamba verso l'esterno

### più difficile

- Esercizio in posizione di plank

**Materiale:** mini fascie elastiche



## Piegamento delle ginocchia/Squat

Gambe divaricate a larghezza fianchi e mani appoggiate sui fianchi. Da questa posizione piegare e distendere le ginocchia: spingere i glutei all'indietro come per sedersi su una sedia. La schiena rimane dritta e i lombari non si muovono. Il ginocchio non deve superare le dita dei piedi.

### più facile

- Piegare le ginocchia tenendo in mano i bastoncini. Frenare il movimento di discesa e attivare quello di distensione con i bastoncini.

### più difficile

- Piegare un solo ginocchio: idealmente i piegamenti (pistol squat) su una gamba sola vengono eseguiti su un ampio gradino o su un supporto. Una gamba è appoggiata sul gradino e la seconda sollevata in aria. In questo modo, durante l'esecuzione dell'esercizio è possibile mantenere i fianchi in posizione orizzontale.



## Corsa a balzi (per esperti)

Eeguire una corsa a balzi su una lieve pendenza. Sollevare attivamente il ginocchio della gamba anteriore e lasciarlo sospeso per un momento. La gamba posteriore segue il corpo il più attivamente possibile. L'oscillazione delle braccia sostiene la sequenza motoria.

### più facile

- Corsa a balzi su terreno pianeggiante

### più difficile

- Corsa a balzi con i bastoncini

**Materiale:** bastoncini (per la variante)



# Good Practice – **Sulle scale**

Corse e salti sulle scale sono ideali per allenare la coordinazione e la forza della corsa. Si prestano anche per altre discipline sportive, nelle quali la coordinazione della sequenza dei passi richiede una notevole forza (ad es. calcio e hockey su ghiaccio).

Per le corse e i salti sulle scale è importante riscaldare i muscoli e mantenere alta la concentrazione. Per questo motivo questi esercizi idealmente andrebbero eseguiti subito dopo il riscaldamento o prima di un eventuale allenamento della resistenza.

## **Corsa sulle scale**

- Salire un gradino alla volta
- Salire due gradini alla volta
- Salire due gradini alla volta con la gamba sinistra e uno con la destra
- Salire due gradini alla volta con la gamba destra e uno con la sinistra



---

## **Salto sulle scale**

- Salire saltando un gradino alla volta a gambe unite
- Salire saltando due gradini alla volta a gambe unite
- Salire tutta la scala saltando i gradini con una gamba sola (o a gambe unite) oppure 3 gradini con la sinistra e 3 con la destra
- Alternare due salti sulla gamba sinistra e uno sulla destra
- Salire alternando due salti sulla gamba sinistra e uno sulla destra, quindi scendere alternando due salti sulla destra e uno sulla sinistra



# Strutturare una lezione

Questo modello per la pianificazione di una lezione mostra in che modo è possibile presentare lezioni di trail running interessanti a gruppi di corsa misti composti da giovani o adulti.

## Condizioni quadro

- Durata: 60 minuti
- Età: da ca. 14 anni in poi
- FTEM: F2, F3 (T1, T2)
- Luogo: nel proprio ambiente

## Obiettivi della lezione

- Risvegliare il piacere del trail running
- Migliorare e utilizzare la tecnica del trail running
- Migliorare la resistenza

## Sicurezza

- Scegliere il grado di difficoltà del trail (ostacoli, pendenza) in base alle capacità dei partecipanti.
- In situazioni di euforia o eccessiva disinvoltura, riportare i partecipanti alla concentrazione

|                    | Durata  | Fase della lezione e contenuti  | Organizzazione/link   |
|--------------------|---------|---|---|
| Inizio             | 5'      | <b>Riscaldamento</b><br>Corsa iniziale: ogni partecipante deve correre per 3 minuti su tutte le superfici che trova nei dintorni: asfalto, ghiaia, erba, prato, tartan, sabbia, radici ecc.   |   |
| Parte principale   | 10'     | <b>Mobilità e ABC della corsa</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Esercizi di mobilità (mobilità di caviglie, ginocchia e fianchi)</li><li>• 2 esercizi di forza e di equilibrio</li><li>• 1-2 esercizi della scuola di corsa</li><li>• 1-2 esercizi di corsa</li></ul>   | Forza e equilibrio (cfr. pag. 14-15)<br>Scuola di corsa (cfr. pag 10-11)<br>Esercizi di corsa (cfr. pag. 12-13) |
|                    | 2 x 15' | <b>Tecnica di trail e resistenza</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Applicazione pratica su un circuito di circa 500 m di lunghezza con passaggi in salita e in discesa (trail nel bosco, lungo il fiume o torrente)</li><li>• Partecipano tutti alla loro velocità di base individuale</li><li>• A metà tempo eseguire un giro di feedback</li><li>• Cambiare la direzione di corsa nella seconda metà tempo</li><li>• Eseguire i circuiti con e senza bastoncini</li></ul> | Tecnica di trail (cfr. pag. 8)  |
| Ritorno alla calma | 5'      | <b>Cool-Down</b><br>Corsa di defaticamento sotto forma di corsa con chiacchierata su una superficie semplice, in estate anche scalzi sul prato  | <a href="#">Esercizio: corsa con chiacchierata</a>  |
|                    | 10'     | <b>Stretching</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• catena anteriore delle gambe (ad es. quadricipiti e flessori delle anche)</li><li>• catena posteriore delle gambe (polpacci, muscoli femorali, glutei)</li><li>• se si è lavorato tanto con i bastoncini, stretching anche dei muscoli di braccia e spalle</li></ul>  | <a href="#">Esercizi di stretching</a>  |

# Informazioni

## Bibliografia

- SUFSM, JES (2019): [Il modello della formazione di Macolin](#) Ufficio federale dello sport UFSPÖ, Macolin (pdf)
- Sport per gli adulti esa (2019): [Attività all'aperto: 3x3 – strada facendo](#). Ufficio federale dello sport UFSPÖ, Macolin (pdf)

## Link

### Formazione

- [Modulo di apprendimento «Trailrunning»](#) | G+S/Swiss Athletics
- [Carta etica](#) | Swiss Olympic (pdf)

### Alimentazione

- [Cosa bolle in pentola](#) | mobilesport.ch (pdf)
- [Il momento giusto](#) | mobilesport.ch
- [Quale piatto per quale allenamento?](#) | SUFSM (pdf)
- [Apporto di liquidi: Per spegnere la sete](#) | mobilesport.ch

### Sport, ambiente, natura, escursioni

- [Trekking: vivere la montagna in sicurezza](#) | UPI
- [Naturverträgliches Wandern](#) | Schweizer Alpen-Club SAC (in tedesco e francese)
- [Bergsport](#) | Mountain Wilderness Schweiz (in tedesco e francese)
- [Sole, canicola, raggi UV e ozono](#) | suva
- [graubünden Trailrun](#) | graubuendentrailrun.ch (in tedesco)
- [Sport, ambiente e ricerca del giusto equilibrio](#) | UFSPÖ, UFAM, UFSP e AR
- [Guida per comportarsi bene nel bosco](#) | Arbeitsgemeinschaft für den Wald

Ringraziamo...

Judith Wyder, atleta nei filmati di Swiss Athletics, graubünden Trailrun, Kathrin Götz, atleta nei filmati di mobilesport.ch e Philippe Aigroz, per il controllo di terminologia.

## Partner



Per questo tema del mese



## Impressum

**Editore:** Ufficio federale dello sport UFSPÖ, 2532 Macolin

**Autori:** Debora Fust, capo progetto media didattici presso Swiss Athletics; Patrick Bertschi, responsabile Sport per gli adulti esa presso Swiss Athletics, esperto esa

**Consulenza:** Thomas Hürzeler, allenatore della squadra nazionale corsa in montagna e trail running, esperto esa; Roberto Rivola, esperto esa

**Redazione:** mobilesport.ch

**Traduzione:** Sabrina Caccia (dal tedesco)

**Filmati e foto:** Swiss Athletics, graubünden Trailrun, Ufficio federale dello sport UFSPÖ

**Disegni:** Leo Kühne

**Layout:** Ufficio federale dello sport UFSPÖ