Ginnastica agli attrezzi (16–20): Forza

Grazie a questo allenamento si rafforza tutta la muscolatura degli arti inferiori e dei glutei. In questo modo si migliora anche la stabilità delle gambe.

Condizioni
Durata: 90 minuti
Età: 16-20 anni
FTEM: F2, F3
Luogo: palestra

Obiettivi d'apprendimento
- Migliorare la stabilità delle gambe tramite un allenamento mirato di glutei, cosce, gambe e piedi.

Sicurezza
- Gli esercizi devono essere eseguiti rispettando una qualità elevata. Per evitare il rischio di infortuni, interrompere immediatamente un esercizio se non si è in grado di svolgerlo correttamente.

	Durata	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno
Introduzione	15-20'	**Calcio con il compagno** Due allievi sono legati insieme con un nastro elastico all'altezza del torso. Lasciare un po' di spazio tra i due allievi. Prima ci si passa la palla camminando, eventualmente con una softball o un pallone gonfiabile. Dopo un paio di minuti aumentare costantemente l'intensità (scambi di palla, camminare piano, camminare velocemente, trotterellare, correre). In questo modo, il corpo e la mente si possono adattare all'aumento dell'intensità degli esercizi al loro ritmo. **Osservazione:** valgono le regole generali per il calcio. **Materiale:** Nastri elastici, palloni ev. pallone gonfiabile	
Parte principale		**Circuito di allenamento** • Numero di persone per postazione: suddividere a seconda della grandezza del gruppo e/o del materiale disponibile. • Ripetizioni o durata di ogni esercizio: 10-15 ripetizioni. Scegliere il carico adeguato affinché l'allievo, dopo ogni serie, abbia l'impressione di poter svolgere al massimo ancora 3-5 ripetizioni. Per gli esercizi con il nastro elastico: durante una serie, tenere il nastro elastico sempre teso. Gli allievi possono adattare l'intensità tirando più o meno forte all'inizio dell'esercizio oppure usando un nastro più o meno duro. • Livelli di difficoltà: rendere più difficile usando superfici instabili come tappetini, piattaforme instabili (disco, asse, Sypoba, ecc.), palle, ecc. • Pausa tra gli esercizi: nessuna. Eseguire in alternanza due postazioni in cui sono sollecitati muscoli diversi. In questo modo, gli allievi fanno una pausa di 1,5 minuti per gruppo di muscoli. Le postazioni 1+2, 3+4, 5+6 si prestano al meglio. Per esempio: postazione 1 una serie sia a destra che a sinistra, poi postazione 2 destra e sinistra, e in seguito, di nuovo postazione 1, ecc. (fino a 3 o, al massimo, 5 serie). • Ripetizioni del percorso: eseguire il circuito una volta facendo 3-5 serie.	
	45-60'	**Preparare il circuito** Montare le postazioni che sono da svolgere in alternanza una accanto all'altra. **Materiale:** Nastro elastico, tappetini, spalliera. Per rendere più difficile: sbarra (ev. con pesi), tappetino, palle, cinture con pesi.	

	Durata	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno
Parte principale		**Postazione 1: rafforzare la muscolatura della coscia (squat)** Durante l'esercizio, non stendere mai completamente la gamba davanti. Il ginocchio della gamba dietro si muove in direzione del suolo e poi ritorna in alto. **Più difficile** • Usare dei pesi supplementari. • Posare il piede davanti e/o dietro su una superficie instabile. **Materiale:** Per rendere più difficile: sbarra (ev. con pesi), tappetino, palla, ecc.	
		Postazione 2: rafforzare in modo mirato i muscoli anteriori esterni della parte inferiore della gamba Sedersi per terra con le gambe allungate. Fissare il nastro elastico alla parte anteriore del piede. Stendere il piede (flessione plantare, posizione «punta delle dita») al fine di stirare il nastro. Flettere il piede indietro facendo partire il movimento con l'alluce/il lato interno del piede (flessione dorsale) e poi, lentamente, stendere di nuovo. Stendere-flettere-stendere corrisponde a una ripetizione. **Materiale:** Nastro elastico, tappetini	
		Postazione 3: rafforzare i glutei e i muscoli della coscia Ponte con una gamba sola. Partendo dalla posizione supina, stendere una gamba e posizionare l'altra a circa 20 centimetri dai glutei. Alzare i glutei finché le spalle, i fianchi e le ginocchia sono su una linea. La gamba tesa segue la linea del resto del corpo. In seguito, abbassare il bacino fermandosi appena prima di toccare il suolo. Questa serie di movimenti corrisponde a una ripetizione. **Più difficile** • Posare la gamba piegata su una superficie instabile. • Appoggiare le spalle su di una superficie instabile. • Usare un nastro elastico attorno ai fianchi e fissarlo di lato con le mani durante l'esercizio. **Materiale:** Per rendere più difficile: cintura con i pesi, nastro elastico.	
		Postazione 4: rafforzare la muscolatura del polpaccio Stare in piedi su una gamba sola appoggiando solamente la parte anteriore del piede su un gradino della spalliera. Spingere il tallone più in giù e più in su possibile e poi riportare lentamente alla posizione normale. **Più difficile** • Usare una cintura con i pesi. • Fissare un nastro elastico sopra le spalle per aumentare la tensione. • L'allievo si tira in modo attivo verso il basso usando la spalliera (rafforzamento supplementare dei pettorali e dei muscoli delle braccia). **Materiale:** Spalliera; per rendere più difficile: cintura con i pesi o nastro elastico	
		Postazione 5: rafforzare in modo mirato i muscoli anteriori interni della parte inferiore della gamba Sedersi per terra con le gambe allungate. Fissare il nastro elastico alla parte anteriore del piede. Stendere il piede (flessione plantare, posizione «sulla punta delle dita») al fine di stirare il nastro. Flettere il piede indietro facendo partire il movimento con il dito più piccolo/la parte esterna del piede (flessione dorsale) e poi, lentamente, stendere di nuovo. Stendere-flettere-stendere corrisponde a una ripetizione. **Materiale:** Nastro elastico, tappetini	
		Postazione 6: rafforzamento della muscolatura esterna della coscia e dei glutei Con una spalliera di lato, stare in piedi su una gamba sola con il ginocchio leggermente piegato. La gamba di appoggio si trova vicina alla spalliera. Attaccare un nastro elastico alla gamba libera che si trova più lontano dalla spalliera. Tendere il nastro. Spostare il ginocchio finché la rotula rimane in linea con il secondo dito più piccolo del piede. Poi tornare lentamente alla posizione di partenza. La rotula è sempre diretta in avanti. Attenzione: il movimento non è eseguito né con il piede né con le anche! **Più difficile:** la gamba d'appoggio si trova su di una superficie instabile. **Materiale:** Nastro elastico; per rendere più difficile: sbarra con pesi, tappetino, palla, ecc.	
		Riordinare il materiale	

	Durata	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno
Ritorno alla calma	15-20'	**Variante 1: stretching** Svolgere gli esercizi di stiramento per 45-60 secondi per ogni lato. Si dovrebbe sentire un leggero stiramento.	
		Lo scalino Caricare il peso del corpo sulla gamba tesa, il cui piede è in appoggio sul bordo di uno scalino, libro, spalliera. **Materiale:** Superficie elevata (gradino, libro, spalliera, ecc.).	
		Muscoli posteriori della coscia Appoggiare il tallone su un rialzo e flettere il piede. Tendere la gamba, mantenere la schiena in una posizione diritta e roteare il bacino in avanti. **Materiale:** Superficie elevata (gradino, libro, spalliera, ecc.).	
		Muscoli anteriori della coscia Appoggiarsi alla parete con la mano sinistra. Afferrare la caviglia destra con la mano destra e tirare i talloni verso il fondoschiena. Il ginocchio è rivolto verso il pavimento. In seguito cambiare lato. **Osservazione:** mantenere la gamba destra vicino a quella sinistra per evitare di spingere lateralmente il ginocchio. Non piegare i fianchi.	
		Muscolatura dei glutei Posizione supina. Appoggiare il piede alla parete, mantenendo il ginocchio piegato a 90 gradi. Inclinare il bacino in avanti.	
		Variante 2: massaggio **Gambe e piedi** Massaggiare i muscoli sollecitati con l'aiuto di palline. Un allievo massaggia, l'altro è disteso sulla pancia e poi sulla schiena su un tappetino. In seguito, invertire i ruoli. **Materiale:** Piccole palline, tappetini.	

Autrice: Jsabelle Scheurer, responsabile G+S Ginnastica agli attrezzi (2012)