

Nuoto (11-15): Forza

Questo allenamento della forza riguarda principalmente la stabilizzazione del tronco e delle braccia. Si eseguono degli esercizi statici e dinamici alternati a pause attive.

Condizioni

Durata: 90 minuti
 Età: 11-15 anni
 FTEM: F2, F3
 Luogo: piscina

Obiettivi di apprendimento

- Migliorare la stabilità del tronco e prevenire gli infortuni

	Durata Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno
Introduzione	5' Qualche proposta <ul style="list-style-type: none"> • Hula hoop • Saltare con la corda Materiale: Cerchi, corde per saltare	
Parte principale	30' Installare il circuito Materiale: Swissball, nastri elastici Posten 1: Gummiband (Schulterstabilität) Tric (foto 1) Sollevare le braccia sopra la testa e aprirle tirando l'elastico. Trec (foto 2) Mettere le braccia dietro la schiena e aprirle tirando l'elastico. Trac (foto 3) Allargare le braccia davanti alla pancia tirando l'elastico. Tricipite (foto 4 e 5) Un braccio è dietro la schiena, l'altro dietro la testa all'altezza dell'orecchio. Ora tendere le braccia. Pollice giù (foto 6) Muovere il braccio verso l'alto con il pollice all'ingiù. Pollice su (foto 7) Muovere il braccio verso l'alto con il pollice all'insù.	 <p>Distribuire le postaz. in tutta la palestra</p>       

Durata Tema/compito/esercizio/gioco

Organizzazione/disegno

Postazione 2: pressione sulla Swissball (stabilizzazione del tronco)

Tendere le braccia/o tenerle leggermente piegate, pancia in dentro, piedi uniti e spingere sulla Swissball.

Materiale: Swissball



Durata: 30 sec.

Postazione 3: appoggio frontale (muscolatura delle braccia)

Le mani sono appoggiate a terra alla stessa larghezza delle spalle, le dita sono rivolte in avanti, tendere la muscolatura del ventre. Il corpo si sposta come un asse in alto e in basso. Il naso dovrebbe toccare il suolo.



Ripetizioni: 20x

Postazione 4: appoggio al contrario (stabilizzazione del tronco)

Di schiena spingere sulla palla con le braccia tese.

Materiale: Swissball



Durata: 30 sec.

Postazione 5: su e giù (muscolatura delle braccia)

Appoggiare le mani su una panchina o su un bordo. I talloni toccano per terra. Abbassare e sollevare il corpo. Solo le braccia si muovono.



Ripetizioni: 10x

Postazione 6: il ponte (stabilizzazione del tronco)

Avanzare il più possibile, tendere i muscoli addominali e dei glutei, le ginocchia sono piegate a 90 gradi.



Durata: 30 sec.

Postazione 7: asse per lavare (muscoli addominali)

Appoggiare i piedi contro la parete, piegare le ginocchia a 90°, mani sulle orecchie. Muovere la testa verso le ginocchia. I gomiti devono sempre toccare le ginocchia.



Ripetizioni: 20x

	Durata Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno
Parte principale	<p>Postazione 8: sulle ginocchia (stabilizzazione del tronco) Appoggiare i piedi contro la parete, inginocchiarsi sulla palla, testa fra le braccia tese verso l'alto. Pancia in dentro, spingere in avanti le cosce. Materiale: Swissball</p>	 Durata: 30 sec.
	<p>Postazione 9: le forbici (muscoli addominali) Sulla schiena, tendere le gambe davanti a sé, tendere la muscolatura addominale e dei glutei. Tenere le braccia tese sopra la testa. Muovere le gambe come se fossero delle forbici</p>	 Ripetizioni: 20x
	<p>Postazione 10: appoggio sui gomiti (stabilizzazione del tronco) Sulla pancia, appoggiare il corpo sui gomiti e sulla punta dei piedi. La testa resta sul prolungamento della colonna vertebrale. Tendere la muscolatura addominale e dei glutei.</p>	 Durata: 30 sec.
	<p>Postazione 11: indoor rower (muscolatura addominale) Sedersi per terra come se si fosse seduti su un indoor rower. Tirare la braccia all'indietro, tendere le gambe in avanti. Tendere la muscolatura addominale e dei glutei.</p>	  Ripetizioni: 20x
Ritorno alla calma	<p>55' Allenamento di nuoto Dopo il circuito bisognerebbe nuotare per mettere in pratica la forza acquisita</p>	

Autori: Remco Hitzert, esperto G+S nuoto, allenatore diplomato Swiss Olympic e fisioterapista, Natascha Pinchetti-Justin, responsabile G+S Nuoto (2012)