mobilesport.ch

Tema del mese 12 | 2022



Tema del mese - Sommario

Sviluppo a lungo termine con	FTEM 2
Il metodo di allenamento «Power to Win»	3
Good Practice	_
Forza Spingere Tirare Sostenere Frenare Forza complessiva	5 5 6 7 8 9
Esplosività Saltellare-Saltare Saltare-Atterrare Lanciare	10 10 11 12
Velocità Accelerare Velocità massima Cambiare direzione	13 13 14 15
Informazioni	1 4

Categorie

Età: da ca. 11 anni in poi Livello scolastico: secondario I

FTEM: F1, F2, F3

Atletica: Forza, esplosività, velocità

Schweizerische Eidgenossenschaft Confédération suisse Confederazione Svizzera Confederaziun svizra

Agili, vivaci e forti

Attraverso un'educazione fisica variata ci si prefigge di consentire ai bambini e ai giovani di acquisire buone competenze motorie, agilità e robustezza, attingendo alle forme di base del movimento e del gioco di Gioventù+Sport, che costituiscono il fondamento ideale per lo sviluppo dell'aspetto atletico e la promozione della salute. Questo tema del mese si basa sul metodo di allenamento «Power to Win», applicato in numerose discipline sportive di squadra G+S. Grazie al suo carattere ludico, «Power to Win» presenta un notevole potenziale per le lezioni di educazione fisica e si rivela utile in particolare per incrementare la motivazione e il desiderio di praticare sport tra i giovani a partire dal grado scolastico secondario I.

Il momento in cui si inizia a praticare sport è cruciale e costituisce il fondamento dell'intera promozione sportiva, a prescindere che gli obiettivi perseguiti siano legati alla prestazione, al divertimento, ai rapporti sociali o ad altri motivi. Una formazione sportiva ampia e completa comporta enormi vantaggi: può ridurre il rischio di infortuni e contribuire a migliorare e preservare la salute generale dei giovani. Se mancano le competenze motorie o un'atletica di base, allieve e allievi di età e livelli di prestazione diversi sono molto più spesso vittime di infortuni.

Aumentare il desiderio di praticare sport e prevenire gli infortuni

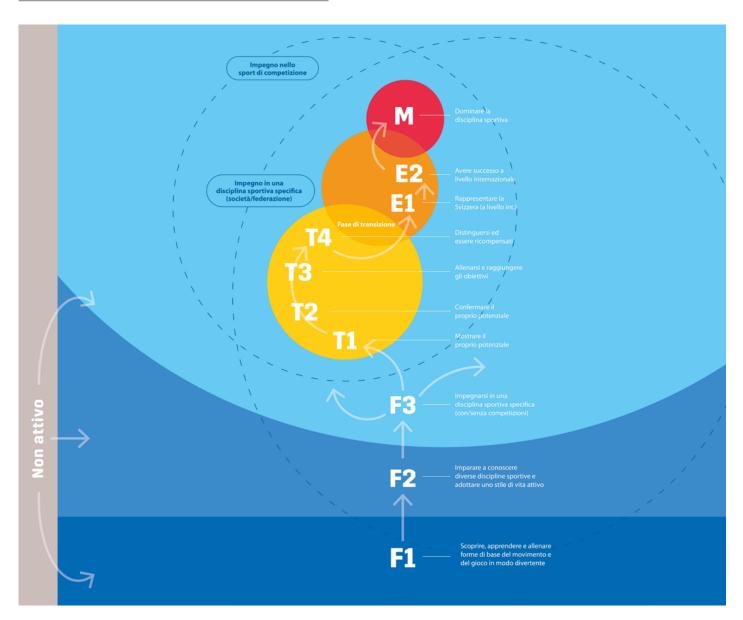
Lezioni di educazione fisica variate, completate da forme del movimento e del gioco interdisciplinari, contribuiscono in ampia misura a spingere bambini e giovani a praticare sport e movimento e a promuovere l'acquisizione delle competenze motorie elementari. Tuttavia, ogni disciplina sportiva comporta un determinato rischio, con infortuni che si verificano spesso in maniera del tutto inaspettata. Nello sport dei bambini si tratta soprattutto di contusioni, fratture, distorsioni e ferite aperte e le modalità variano da una disciplina all'altra. Ma gli infortuni non sono solo da attribuire alla sfortuna. Nell'ambito di una <u>ricerca, Rössler et al</u>. (cfr. pag. 16) hanno infatti dimostrato che negli sport di squadra le forme di allenamento interdisciplinari possono prevenire quasi il 50% degli infortuni e ridurne sensibilmente la gravità.

Attuazione nelle lezioni di educazione fisica

Il presente dossier fornisce alle/agli insegnanti di educazione fisica degli spunti per incoraggiare e spronare in modo ludico bambini e giovani ponendo l'accento sui fattori di sviluppo atletico come la forza, l'esplosività e la velocità. I movimenti e le forme di esercizio e di gioco proposti possono essere utilizzati sia all'inizio di una lezione sia come tema centrale della stessa. Questo dossier completa il tema del mese «08/2021 Forme di allenamento – Good Practice» (08/2021), nel quale sono presentate forme di base interdisciplinari del movimento e del gioco secondo la concezione della formazione di Gioventù+Sport.

Sviluppo a lungo termine con FTEM

L'acquisizione di competenze atletiche di base e di un ampio repertorio di movimenti è necessaria per il benessere di bambini e giovani. Il conseguimento di fattori di sviluppo atletici come «forza, esplosività e velocità» si riflette positivamente sulla prevenzione degli infortuni, risveglia la voglia di muoversi e conferisce maggiore sicurezza ai giovani nella vita di tutti i giorni.



FTEM Svizzera

L'acronimo FTEM si riferisce ai quattro settori chiave:

F come «Foundation» (fondamenta/basi, sport popolare, praticare sport su tutto l'arco della vita)

T come «Talent»

E come «Elite»

M come «Mastery» (élite mondiale).

Questi quattro settori chiave sono suddivisi a loro volta in dieci fasi (F1, F2, F3, T1, T2, T3, T4, E1, E2, M).

A seconda dei bisogni specifici alle singole discipline sportive è possibile aggiungere, cancellare o rinominare delle fasi.

Download: Broschüre FTEM (pdf, in tedesco)

Chi acquisisce le forme di base durante l'infanzia e accresce progressivamente i carichi, in età adolescenziale e adulta assimila più facilmente forme di allenamento atletiche più complesse. Nel settore chiave Foundation (cfr. grafico, fasi F1-F3) del concetto quadro FTEM (cfr. riquadro) le forme di base del movimento e del gioco sono particolarmente indicate. A prescindere dalla specializzazione successiva, queste basi sono importanti, in quanto forza e velocità sono caratteristiche essenziali in quasi tutte le forme di sport.

Il metodo di allenamento «Power to Win»

Ciò che è importante per lo sport da competizione non deve necessariamente essere negativo per lo sport popolare. A questo proposito, le raccomandazioni per l'azione di «Power to Win»per il livello «Foundation» possone essere considerate come un approccio ottimale per la progettazione dell'educazione fisica con forme di sport trasversali.

I programmi di allenamento secondo «Power to Win...»

- ...rendono le articolazioni più stabili, il corpo più robusto e, ad esempio, i duelli più sicuri;
- ... migliorano la qualità del movimento e riducono le sollecitazioni dannose;
- ... aumentano la densità ossea e riducono il rischio di fratture;
- ...rafforzano il sistema cardiocircolatorio.



«Power to Win» in poche parole

«Power to Win»

L'obiettivo primario del progetto di scienza dello sport «Power to Win» è quello di garantire che una percentuale maggiore di giovani atleti negli sport del calcio, dell'hockey su ghiaccio, della pallamano e del floorball abbia una performance neuromuscolare alla fine del loro percorso di sviluppo del talento che sia favorevole per una carriera internazionale. Per raggiungere questo obiettivo, negli ultimi anni è stata accumulata una grande quantità di informazioni, da cui sono state ricavate raccomandazioni adeguate ai vari livelli. Si è subito capito che i vari contenuti non sono adatti solo per lo sport agonistico, ma anche per lo sport dei bambini e giovani a livello di sport popolare.

Il principio «Power to Win» spiegato in poche parole «Power to Win» è un progetto quadriennale (2019-2022) in collaborazione tra l'EHSM (Dipartimento sport agonistici, formazione degli allenatori), Gioventù+Sport e le associazioni nazionali di calcio, hockey su ghiaccio, pallamano e floorball in stretta collaborazione con l'ufficio per la prevenzione degli infortuni UPI.

Download: Power to Win (pdf, disponibile in tedesco)

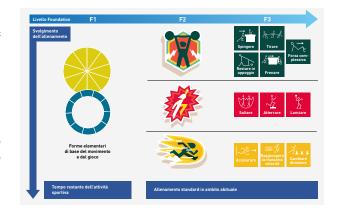
Il Dr. Markus Tschopp, fisiologo dello sport della Scuola universitaria federale dello sport di Macolin SUFSM e dell'Associazione Svizzera di Football ASF spiega questo <u>principio</u> in modo semplice e chiaro.

Come introduzione o per la parte principale

Secondo «Power to Win» la lezione inizia con una parte interdisciplinare della durata di 7-10 minuti, incentrata su tre <u>forme di base del movimento e del gioco</u>.

In tutte le fasi del livello Foundation (cfr. pag. 2) queste forme preparano i bambini sia mentalmente che fisicamente alla parte successiva, rendendo così superfluo il riscaldamento.

Gli esercizi dei movimenti atletici di base (livello F3) per l'allenamento dei fattori di sviluppo della forza, dell'esplosività e della velocità sono adatti come parte principale di una lezione di educazione fisica.





Good Practice per il livello F1

Con l'allenamento dei movimenti di base e delle forme di gioco in tutti gli sport, i bambini aumentano la loro competenza motoria e creano le premesse importanti per il loro successivo sviluppo sportivo. Per i bambini più piccoli (livello F1), l'attenzione si concentra sulla sperimentazione, sulla scoperta e in generale sul divertimento del attività fisica.

• Consulta gli esercizi



Good Practice per il livello F2

A livello F2 si terrà conto degli aspetti atletici nell'allenamento scegliendo tra le forme di base del movimento e del gioco degli esercizi incentrate sui fattori di sviluppo. In questo modo si imparerà implicitamente quali effetti generano le diverse forme di allenamento.

• Consulta gli esercizi



Good Practice per il livello F3

Sulle pagine seguenti troverete una selezione di esercizi diversi, con particolare attenzione a un movimento atletico di base. I giochi si orientano ai fattori di sviluppo «forza, esplosività e velocità» (vedi «Approfondimento»). Al centro dell'attenzione c'è il livello F3, che nel contesto scolastico è l'equivalente del livello della scuola media (secondaria I). La panoramica mostra i movimenti atletici di base nei diversi fattori di sviluppo:

Forza

- Spingere
- Tirare
- <u>Sostenere</u>
- Frenare
- Forza comples- Lanciare <u>siva</u>

Esplosività

- Saltellare-Saltare
- Saltare-Atterrare

Velocità

- Accelerare
- Velocità massima
- <u>Cambiare</u> direzione

Approfondimento

• Fattori di sviluppo - L'essenziale in breve (pdf)

La forza è un fattore importante per lo sviluppo atletico nella maggior parte degli sport. È necessaria per superare degli ostacoli, per frenare o per sostenere dei pesi. Con i seguenti esercizi i bambini e i giovani allenano la loro forza.

Spingere

Con i seguenti esercizi gli allievi allenano la parte inferiore e superiore del corpo, ma non bisogna dimenticare di mantenere la tensione addominale.

Push the rock

Due allievi si mettono in posizione accovacciata e tra le loro schiene tengono un tappetino da ginnastica piegato. L'insegnante dà il comando di partenza ed entrambi cercano di spingere l'altro oltre una linea di traguardo predefinita o finché l'insegnante non dice «stop».

Varianti



più facile

• posizione di partenza: seduti a terra

più difficile

• posizione di partenza: accovacciati

Osservazioni

- posizione di partenza: di lato, all'indietro, in avanti
- esperienze inverse (postura dei piedi, posizione dei piedi)
- braccia distese il più possibile

Materiale: Tappetini



All'indietro lungo la panchina

I ragazzi si spingono all'indietro su una panchina in posizione prona. Per dare all'esercizio un carattere ludico, gli esercizi possono essere eseguiti anche sotto forma di staffette.

più facile

- spingersi in avanti su una panchina (con un ausilio per scivolare). più difficile
- fissare la panchina alle spalliere (o a un cassone) per creare un piano inclinato. Sdraiarsi sulla panchina con la testa rivolta verso il basso e spingersi all'indietro

Osservazioni

- l'inclinazione della panchina deve essere adattata alle capacità dei bambini (più è ripida, più è difficile)
- testa in prolungamento della colonna vertebrale

Materiale: panchina, spalliere



Tirare

Questi esercizi rafforzano la parte superiore del corpo e favoriscono la forza della presa. Gli allievi sviluppano il gesto atletico di base «tirare».

Ascensore

I raganzzi e le ragazze sono divisi in gruppi di 3-5 persone. Si posizionano uno di fronte all'altro. La corda viene afferrata e tesa da entrambi i gruppi. Un/a ragazzo/a sta in piedi su due pezzi di tappeto e si traina dalla parte opposta con le proprie forze. L'esercizio può essere svolto come staffetta o anche come allenamento con misurazione del tempo.

Varianti

- esperienze inverse (tipi di presa, diversi intervalli di movimento «breve, lungo, ecc»)
- variazione della lunghezza della distanza da percorrere/angolazione

più facile

• tirare verso di sé un oggetto leggero (di peso variabile) fissato a una fune.

più difficile

• trascinare un oggetto pesante (a peso variabile) su un piano inclinato.

Osservazione: attivare la tensione addominale, mantenere la tensione del corpo

Materiale: corde, oggetti leggeri



In avanti sulla panchina

Gli allievi si tirano in avanti su una panchina in posizione prona. Per dare all'esercizio un carattere ludico, gli esercizi possono essere eseguiti anche sotto forma di staffette.

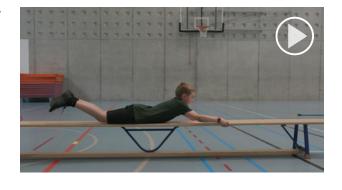
più facile

- tirarsi in avanti su una panchina (con un ausilio per scivolare). più difficile
- fissare la panchina alle spalliere (o a un cassone) per creare un piano inclinato. Sdraiarsi sulla panchina con la testa rivolta verso l'alto e tirarsi in avanti.

Osservazioni

- l'inclinazione della panchina deve essere adattata alle capacità dei bambini (più è ripida, più è difficile)
- la testa rimane in prolungamento della colonna vertebrale

Materiale: panchina, spalliere o cassone



Sostenere

Con questo esercizio i ragazzi e le ragazze sviluppano il movimento atletico di base «sostenere» e promuovono così la tensione generale del corpo.

Terremoto

A è in posizione supina con le gambe piegate (piedi sollevati dal pavimento) e le braccia distese verso l'alto. B gli posiziona un tappetino da ginnastica sulle ginocchia, sui piedi e sulle mani. B cerca quindi di salire sul tappetino e mettersi in piedi con le braccia estese ai lati.

più facile

- solo il tappetino da ginnastica
- con aiuto da parte del monitore o un bambino

più difficile

• la ragazza/il ragazzo sul tappetino può dondolare leggermente

Materiale: tappetini



Pilastri del ponte

La persona A è distesa a terra e allunga le braccia verso l'alto. La persona B posiziona le sue caviglie nelle mani di A e afferra a sua volta le caviglie di A.

più facile

- senza partner
- rafforzamento del busto

più difficile



• Quadrato con rotazione di lato: A è disteso per terra con le braccia tese verso il soffitto. B mette le sue caviglie nelle mani di A e afferra le caviglie di A, mantenendo pure le braccia tese. Al segnale, A solleva il busto e si siede mentre B, nello stesso momento, porta il bacino verso l'alto. Entrambi gli allievi formano un angolo retto con il bacino. Si possono invertire i ruoli (B sotto e A sopra), tornando nella posizione di partenza con una rotazione di lato.

Materiale: Tappetini



Frenare

Con il seguente esercizio i ragazzi allenano soprattutto la parte inferiore del corpo. Non bisogna dimenticare di mantenere la tensione addominale e di prestare attenzione al corretto asse delle gambe durante l'atterraggio.

Truck Stop

Formare gruppi di 3 o 4 allieve/i: i ragazzi cercano di spingere il cassone oltre una distanza predefinita. Un membro del gruppo, appoggiato all'altro lato del cassone in posizione seduta, cerca di impedirlo rallentando il cassone con tutte le sue forze.

più facile

- ridurre il numero di bambini che cercano di spingere il cassone **più difficile**
- aumentare il numero di bambini che cercano di spingere il cassone **Osservazioni**
- variare la posizione di partenza: di lato, all'indietro, in avanti
- esperienze inverse (postura dei piedi: allineamento; posizione dei piedi: in relazione alla posizione seduta)

Materiale: cassoni



Salto nel vuoto

I ragazzi saltano su comando da una posizione di partenza elevata e atterrano sul pavimento. «Frenano» il più rapidamente possibile e mantengono la posizione per circa 3-4 secondi («freeze» all'atterraggio). Iniziare sempre l'esercizio con un atterraggio su due gambe prima di eseguire esercizi su una gamba.

più facile

• ridurre l'altezza del salto (esercizi su 2 gambe prima di quelli su1 gamba)

più difficile

• aumentare l'altezza del salto (gli esercizi su 1 gamba sono più impegnativi di quelli su 2 gambe)

Osservazioni

- durante l'atterraggio occorre prestare attenzione al <u>corretto asse</u> <u>delle gambe</u> (la catena funzionale –coscia-polpaccio-piede è sollecitata in modo ottimale quando, in piedi con le gambe divaricate alla larghezza delle anche, le articolazioni dell'anca, del ginocchio e della caviglia formano una linea verticale).
- variante del tipodi salto: di lato, in avanti, rotazione

Materiale: panchine



Forza complessiva

Questi esercizi spingono e incoraggiano i ragazzi e le ragazze ad essere complessivamente forti nei movimenti atletici di base.

Hot Dog

Formare delle coppie: A è avvolto in un tappetino. B si sdraia sul tappeto e cerca di trattenere A. Su comando, A cerca di liberarsi dalla presa.

più facile

• gioco «trappola per topi»

più difficile

• l'«hotdog» viene formato senza tappetino

Osservazione: se per il ragazzo avvolto l'esercizio diventa eccessivo, si applica la regola dello stop, l'«hotdog» viene sciolto

Materiale: Tappettini



La raccolta delle carote

Si forma un cerchio di 6 a10 ragazzi, sdraiati a pancia in giù con la testa rivolta verso il centro del cerchio. Il gruppo si tiene per mano. Chi dirige il gioco (insegnante oppure allievo) sceglie un membro del gruppo che farà il contadino o la contadina. Questa/o afferra per i piedi uno degli altri ragazzi distesi nel cerchio e cerca di tirarlo fuori dal terreno (cerchio). Questa carota (giocatore/trice) diventa quindi un/a contadino/a e aiuta a raccogliere le altre carote.

più facile

• il gioco inizia con diversi contadini

più difficile

• i ragazzi si tengono per i polsi

Osservazione: se per qualcuno l'esercizio diventa eccessivo, si applica la regola dello stop



Altre forme di gioco

• Forza - Forza complessiva

Osservazione: Tutti i giochi «Animal-flow» sono adatti per il riscaldamento all'inizio di una lezione.

L'esplosività riguarda azioni che richiedono forza e che vengono eseguite il più rapidamente possibile. Eseguiti il più rapidamente possibile. Con i seguenti esercizi la parte superiore e inferiore del corpo viene allenata con salti, saltelli e lanci.

Saltellare-Saltare

Gli allievi praticano diverse forme di salti e saltelli per aumentare la resistenza e promuovere l'esplosività.

Saltare la corda con partner

I ragazzi formano delle coppie e saltano la corda insieme. Non ci sono limiti alle forme, siate creativi. Nel video troverete degli esempi, provate a imitarli con i vostri bambini.

più facile

• saltare con la corda normale (pdf)

più difficile



• siate creativi e create nuovi esercizi autonomamente

Osservazione

• Stiffness: adifferenza della fisica, il termine stiffness (rigidità) nella teoria dell'allenamento non si riferisce a una proprietà elastica del materiale, ma a una proprietà molleggiante del muscolo.

Materiale: corde



Segni sulla parete

I bambini si posizionano formando un angolo di 90°con la parete e cercano di posizionare il segno (Post-it, magnete, mano) il più in alto possibile. In alternativa al post-it, i bambini possono anche bagnarsi le mani o metterci sopra del magnesio. In alternativa al post-it, i ragazzi possono anche bagnarsi le mani o metterci sopra del magnesio per marcare il muro. Lo stacco avviene con entrambe le gambe partendo da una posizione di squato accovacciata.

più facile

• countermovement jump

più difficile

• stacco su 1 gamba/atterraggio su 2 gambe

Materiale: post-it



Saltare-Atterrare

Con i seguenti esercizi si allena soprattutto la parte inferiore del corpo, ma non bisogna dimenticare di mantenere la tensione addominale e di prestare attenzione al corretto asse delle gambe durante l'atterraggio.

Leggere il giornale

I ragazzi si mettono da un lato della palestra e cercano di raggiungere l'altro lato. L'insegnante o un allievo è colui o colei che legge il giornale si interrompe a suo piacimento. Durante la lettura del giornale è consentito muoversi. Ma se la lettrce o il lettore del giornale dice stop, gli altri devono «congelarsi» immediatamente (freeze).

più facile

• saltare e atterrare con entrambe le gambe

più difficile

• saltare con una gamba sola e combinare l'atterraggio con una rotazione



Salto nel vuoto

Si costruisce una scala con i cassoni svedesi (gli esercizi possono essere eseguiti anche su una scala). I ragazzi scendono le scale scalino dopo scalino, concentrandosi sull'atterraggio (la posizione viene mantenuta brevemente). Attenzione all'asse delle gambe.

più facile

• ridurre l'altezza del salto (esercizi su 2 gambe prima di quelli su 1 gamba)

più difficile



• aumentare l'altezza del salto (gli esercizi su 1 gamba sono più impegnativi di quelli su 2 gambe)

Osservazioni

- attivare la tensione addominale, mantenere la tensione del corpo
- durante l'atterraggio occorre prestare attenzione al corretto asse delle gambe (la catena funzionale -coscia-polpaccio-piede - è sollecitata in modo ottimale guando, in piedi con le gambe divaricate alla larghezza delle anche, le articolazioni dell'anca, del ginocchio e della caviglia formano una linea verticale).
- variante del tipodi salto: di lato, in avanti, rotazione, con diverse angolazioni del ginocchio (alto o basso)
- eseguire prima esercizi su 2 gambe e poi quelli su 1 gamba (con e senza l'impiego delle braccia)

Materiale: cassoni, tappetini



Altri giochi

• Esplosività - Saltare/Atterrare

Lanciare

In questi giochi, gli allievi praticano diverse forme di lanci per aumentare la resistenza e promuovere l'esplosività.

Tiro al piattello

I ragazzi si posizionano a circa 8-15 metri da una parete della palestra. Davanti a questa parete (distanza ca. 2-3 m) c'è un tappetone, dietro il quale si trova l'insegnante con una swissball in mano. I ragazzi si «armano» di tante palline da tennis e, non appena l'nsegnante lancia la swissball in verticale verso l'alto, cercano di colpirla con lanci mirati. Come forma di gioco si possono formare due gruppi e alla fine (tenendo conto del numero di lanci della swissball) vengono sommati i colpi di tutti i membri della squadra.

più facile

• la swissball vienet enuta sollevata dietro ilt appetone o posta su un canestro da basket

più difficile

• la swissball viene lanciata qua e là in orizzontale

Osservazioni

- adattare il peso della pallina alle capacità dei bambini
- adattare la distanza dall'obiettivo

Materiale: tappetone, swissball, palline da tennis



Palla muro

I ragazzi sono disposti in due colonne. Il primo della colonna ha in mano una palla da basket (o un'altra palla). La palla viene lanciata contro il muro, il prossimo cerca di prenderla e rilanciarla contro il muro. Dopo un round, la palla viene presa e fatta rotolare tra le gambe di ogni membro della squadra finché il bambino che si trova in fondo la solleva. Vince la squadra più veloce.

più facile

• lancio con entrambele braccia/pallone leggero

più difficile

• lancio con un braccio/palloni più pesanti

Osservazioni

- adattare il peso del pallone alle capacità dei bambini
- lanciare e ricevere sopra la testa
- lancio laterale dalla rotazione

Materiale: palloni vari



Accelerare, muoversi alla massima velocità o cambiare la direzione il più velocemente possibile sono manifestazioni di velocità. Gli allievi possono allenare questi movimenti atletici di base con i sequenti esercizi ludici.

Accelerare

In questi esercizi e giochi, l'attenzione si concentra sullo sviluppo delle capacità di accelerazione degli allievi.

Tris

I cerchi sono disposti in un riquadro 3×3 a circa 5-10 metri dalla linea di partenza. Nel complesso si ottiene un campo di 9 cerchi. I ragazzi vengono quindi divisi in due gruppi. A turno si posizionano sulla linea di partenza, che deve essere contrassegnata da con dei coni.

Ogni squadra (5-8 alliievi) riceve anche 3 coni o casacche dello stesso colore che fungono da pedine di gioco. Le due squadre giocano l'una contro l'altra. Dopo che l'insegnante ha dato il segnale di inizio, una persona per squadra corre con una pedina (cono o casacca) e lo pone in uno dei cerchi. Poi torna indietro, batte le mani al prossimo compagno di squadra, il quale inizia a sua volta a correre.

Entrambe le squadre corrono contemporaneamente. Si continua finché una squadra non riesce a formare una linea diagonale o retta (orizzontale o verticale) di 3 pedine. La squadra che riesce a farlo ottiene un punto. Il gioco ha un numero predefinito di turni.



• I bambini percorrono un determinato numero di giri e ogni diagonale o linea retta riuscita viene valutata come punto.

più difficile

riquadro 4×4, non visibile dalla linea di partenza

Materiale: coni, cerchi, magliette



Gara delle panchine

Quattro panchine sono disposte a stella. Su di essi siedono quattro squadre. I componenti della squadra sono numerati in modo consecutivo a partire dal centro. Quando viene chiamato un numero, i membri corrispondenti della squadra compiono un giro a corsa scavalcando la parte posteriore delle pagine finché non sono tornati al proprio posto. I punti vengono assegnati alla squadra del rispettivo vincitore.

più facile

- eseguire l'esercizio senza panchine
- più difficile
- aumentare la distanza tra le panchine

Osservazione

• diminuire o aumentare la distanza tra le panchine

Materiale: panchine



Velocità massima

In questi esercizi, l'obbietivo principale è quello di sviluppare la velocità massima degli allievi.

Scatti con gli anelli

Gli scattisti hanno otto secondi per recuperare un anello (o una pallina da tennis) da una distanza a loro scelta. Se l'anello scelto viene portato «a casa» in tempo, vengono assegnati 1, 2, 3, 4, 5 o 6 punti; in caso contrario, non vengono assegnati punti. Formare gruppi di quattro o sei persone e sommare i punteggi. Il primo anello si trova a circa 15 m dalla linea di partenza, mentre gli anelli successivi sono allineati a 1 m di distanza l'uno dall'altro. Tre o quattro turni per serie, seguiti da una pausa più lunga e prima dell'inizio della seconda serie.

più facile

• distanza del primo anello più breve

più difficile

• distanza dal primo anello più lunga

Material: anelli o palline da tennis



Orbita

I bambini si mettono in fila. Due insegnanti (designare un allievo più forte come seconda persona) spingono i bambini in orbita. I ragazzi stringono la mano agli insegnanti, che a loro volta si posizionano leggermente davanti ai bambini. Con un movimento esplosivo di trazione del insegnante, i ragazzi vengono portati in orbita e poi corrono a una velocità massima per circa 20 a 30 metri.

più facile

- con una velocità iniziale minore (insengnante)
- più difficile
- con una velocità iniziale maggiore (insengante)



Cambiare direzione

L'esercizio sviluppa la capacità dei ragazzi di cambiare rapidamente direzione durante una corsa.

La corsa del cono

I ragazzi vengono divisi in gruppi di 3. Ognuno prende una racchetta da badminton. Il primo allievo gioca il volano verso l'alto e poi corre verso il cono e lo sposta: lo stesso fanno anche gli altri ragazzi.

Il gioco continua finché una o uno dei ragazzi non riesce più a giocare il volano o a raggiungere il cono in tempo.

più facile

• con una palla. La palla può rimbalzare un certo numero di volte sul terreno prima di essere rilanciata in aria.

più difficile

• solo a coppie

Materiale: coni, racchette da badminton, volani



Gioco delle chiuse

Gli allievi si allineano in due colonne e allungano le braccia di lato. Un allievo viene designato come «topo» e uno come «gatto». Il gatto può comandare ai ragazzi delle due colonne (gridando «cambio») di cambiare la posizione delle braccia (ruotare di 90°: aprire, chiudere), in modo da bloccare il passaggio del topo.

più facile

- due topi: più facile per il gatto catturare un topo più difficile
- il topo assume il comando.



Altri giochi

• Velocità - Cambiare direzione

Informazioni

Bibliografia

• Rössler, R. et al (2014): Exercise-Based Injury Prevention in Child and Adolescent Sport: A Systematic Review and Meta-Analysis (pdf). Sports Medicine, Fifa Project.

Link

- <u>Power to Win modulo di apprendimento</u> | gioventuesport.ch
- Forme di base del movimento e del gioco | mobilesport.ch
- <u>Playlist Power to Win</u> | youtube.com/mobilesport



Impressum

Editore: Ufficio federale dello sport UFSPO,

2532 Macolin

Autore: Nik Hess, responsabile del progetto formation Power to Win, scuola universitaria federale dello sport

SUFSM

Consulenza: Tobias Bächle, specialista formazione base e perfezionamento G+S, Docente SUFSM

Redazione: mobilesport.ch

Traduzione: Flavia Molinari (dal tedesco)

Foto, grafici: Ufficio federale dello sport UFSPO,

media didattici

Video: Ufficio federale dello sport UFSPO,

media didattici

Layout: Ufficio federale dello sport UFSPO,

comunicazione