

Tema del mese 04/2017: Preparazione mirata

Chi giunge alla parte principale di un allenamento ben preparato ne trarrà maggior vantaggio e riduce il rischio di infortuni. Questo tema del mese mostra – grazie ad esempi provenienti da diversi ambiti fra cui l'atletica leggera – come impostare la preparazione.



È risaputo che una buona preparazione sia una prerogativa fondamentale a ogni tipo di allenamento. L'argomento centrale di questo tema del mese è proprio la preparazione, intesa come riscaldamento, messa in moto, ecc. Esempi pratici provenienti dall'ambito della corsa, dei salti e dei lanci, nonché dalle discipline dell'atletica leggera, evidenziano come i contenuti dell'allenamento possano influire su di essa. Nel fascicolo trovate delle interessanti proposte per una preparazione mirata e variegata. Poiché quest'ultima non serve unicamente a riscaldare i motori (il corpo), ma rappresenta anche una componente importante di tutto l'allenamento. Durante il riscaldamento, infatti, dovrebbero sempre essere presenti gli elementi centrali dell'allenamento successivo.

Priorità all'aspetto ludico

Chi pratica l'atletica leggera spesso si allena da solo, ognuno si fa i propri giri a corsa ed esegue gli esercizi standard. Un vero peccato, perché questa parte dell'allenamento offre l'opportunità di integrare il gioco e la riflessione di gruppo. Il riscaldamento in questo modo è garantito e diventa un momento divertente in cui possono essere introdotti i movimenti più diversi.

Ma attenzione! Se con i bambini non vi sono limiti nella scelta di giochi grandi o piccoli, con i ragazzi più grandi e gli atleti sperimentati la situazione è diversa. A questi livelli è necessario proporre dei giochi che non discordino dagli elementi centrali dell'atletica leggera. Per fare qualche esempio, la pallacanestro si presta molto bene per i salti: fare canestro infatti richiede lo stesso movimento dello slancio necessario per effettuare il salto in alto. Tutti i giochi analoghi alla pallamano oppure addirittura il baseball, sono dal canto loro perfetti per il riscaldamento che precede i lanci.

Nessuna perdita di tempo

E per finire, la parte introduttiva dell'allenamento deve essere efficace e sfruttare nella misura del possibile il materiale che verrà utilizzato nella lezione o nell'allenamento che seguirà. Questo perché perdere tempo a causa dell'organizzazione significa immancabilmente meno lavoro durante l'allenamento.

Gli esercizi presentati nella parte pratica possono essere proposti sia in una società sportiva, sia a scuola. Sono descritti per essere eseguiti in palestra, ma è possibile anche effettuarli negli impianti esterni. La maggior parte di essi si presta anche a piccole modifiche. E se dovesse verificarsi qualche imprevisto, ad esempio se non c'è tempo per una preparazione intensiva perché il bus è in ritardo oppure si è letto male l'orario della competizione? Nessun problema! Abbiamo pensato a tutto, anche a uno scenario d'emergenza che prevede una preparazione più corta e concentrata sull'essenziale

Tema del mese

- [Preparazione mirata](#) (pdf)

Articoli

- [La struttura del riscaldamento](#)
- [I fattori influenti](#)
- [L'albero dell'atletica](#)

Esercizi

- [Attivare il sistema cardiovascolare](#)
- [Con la palla](#)
- [Rafforzamento ludico](#)
- [Rafforzamento con pallone medicinale](#)
- [Mobilità](#)
- [Coordinazione](#)
- [Esercizi basati sulla tecnica](#)
- [Esempi tipo](#)
- [Poco tempo a disposizione?](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO