

# Tema del mese 05/2015: Allenamento sensomotorio

**Gli effetti positivi dell'allenamento sensomotorio per la promozione della salute delle persone di tutte le età, dai più piccini ai più anziani, sono molto significativi. Il presente tema del mese è destinato agli adulti.**

Il corpo umano è in grado di adattarsi fino a un'età inoltrata, lo ha confermato anche la scienza. Diversi studi portano a concludere che un allenamento sensomotorio mirato e consapevole è sensato anche a un'età avanzata. I termini usati per descrivere l'allenamento sensomotorio sono di natura molto varia e ne confermano la complessità: coordinazione, equilibrio, controllo neuromuscolare e propiocezione.



## Effetti dell'allenamento sensomotorio

Tramite un allenamento mirato può essere sensibilmente migliorata la velocità di trasmissione (segnale dalla parte del corpo al cervello – elaborazione, impulso dal cervello alla muscolatura fino all'attuazione nella parte specifica del corpo). Un allenamento di questo tipo aumenta il controllo dei recettori e anche la qualità della ricezione e dell'elaborazione delle informazioni nel sistema nervoso centrale è incrementata.

Inoltre, è influenzata positivamente la percezione del proprio corpo. Non da ultimo, diverse ricerche hanno dimostrato che un allenamento sensomotorio mirato può ridurre notevolmente la frequenza e la gravità degli infortuni (p. es. slogatura della caviglia).

## Basi e attuazione pratica

Nella prima parte del presente tema del mese definiamo i concetti dell'allenamento sensomotorio e ne illustriamo le basi. Si tratta in particolare di rispondere a domande come: cos'è la sensomotricità? Cos'è un allenamento sensomotorio? Quali effetti si raggiungono con una preparazione di questo tipo? Nella seconda parte è fornito un programma di allenamento metodico e un catalogo di possibili esercizi adatti per allestire un allenamento sensomotorio. Gli aspetti illustrati sono degli strumenti utili per creare o adeguare delle sfide sensomotorie mirate a piacimento.

Per lo svolgimento degli esercizi valgono i principi descritti nel capitolo «Preparazione di un allenamento». La presente guida costituisce una fonte di spunti per i docenti che possono così integrare nell'allenamento esercizi mirati per la coordinazione e l'equilibrio.

## Tema del mese

[Allenamento sensomotorio](#) (pdf)

## Altri temi del mese «sport per adulti»:

05/2013: [Tecniche di rilassamento](#) (pdf)

05/2012: [Rafforzamento su misura](#) (pdf)

08/2011: [Allenamento polisportivo all'aperto](#) (pdf)

07/2011: [La resistenza con gli adulti](#) (pdf)

## Articoli

- [Che cos'è la sensomotricità?](#)
- [Preparazione di un allenamento](#)
- [Spunti metodologici](#)

## Aiuti

- [Attuazione nella pratica](#)
- [Variazioni possibili](#)

## Esercizi

- [Stimolo del senso di rotazione](#)
- [Stimolo del senso della posizione e del movimento: riduzione della superficie di appoggio](#)
- [Stimolo del senso della posizione e del movimento: superficie instabile \(2 dimensioni\)](#)
- [Stimolo del senso della posizione e del movimento: superficie instabile \(3 dimensioni\)](#)
- [Stimolo del senso della posizione e del movimento: ridurre il senso della vista](#)

## Schede di postazione

- [Senso di rotazione](#) (pdf)
- [Riduzione della superficie di appoggio](#) (pdf)
- [Superficie instabile \(due dimensioni\)](#) (pdf)
- [Superficie instabile \(tre dimensioni\)](#) (pdf)

---

Fonte: Gina Kienle, Formazione sport per adulti | Eva Meyer, membro del gruppo di formazione sport per gli adulti esa UFSPÖ



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPÖ**