

Agili, vivaci e forti: 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» possono 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.

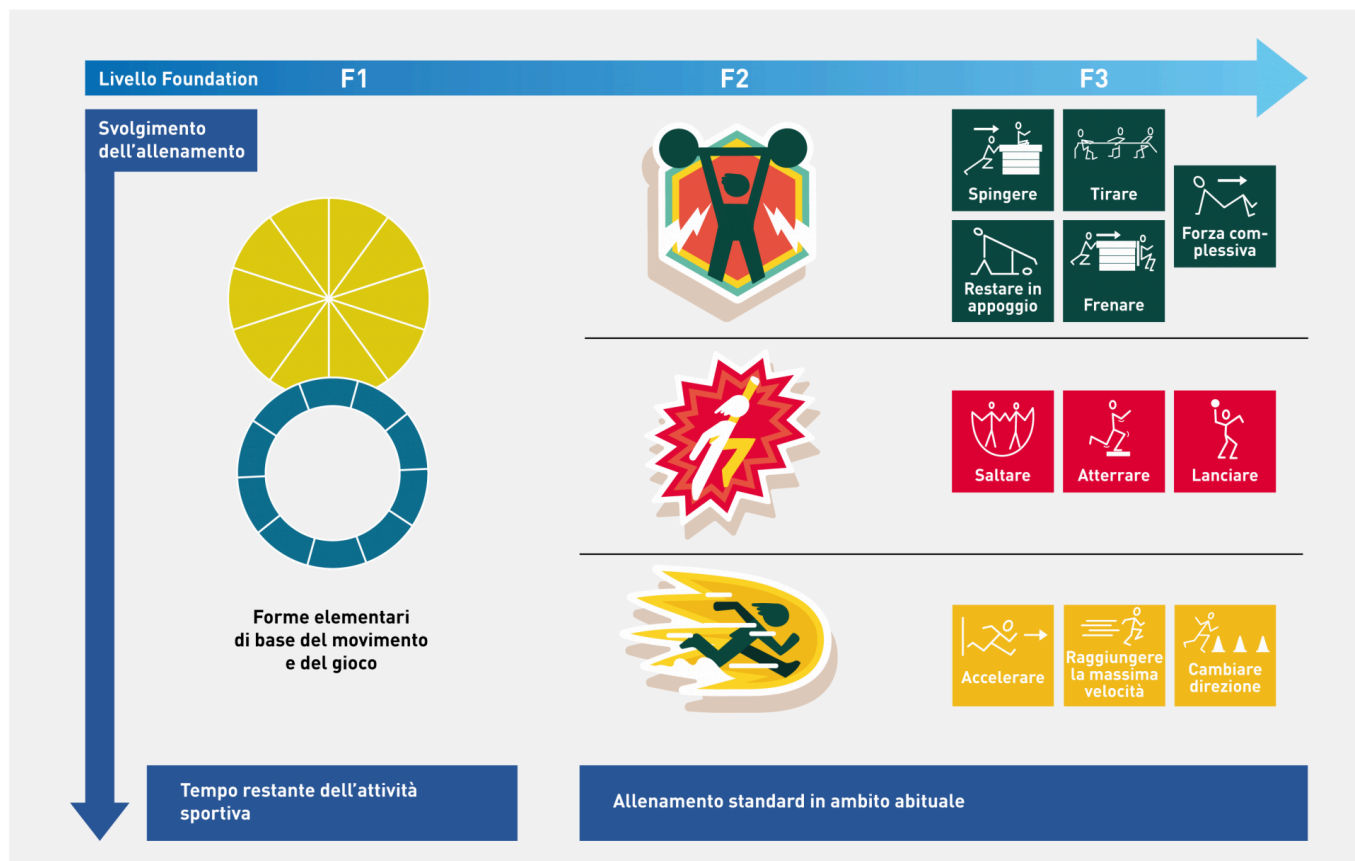
«Power to Win»

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.

«Power to Win» è un progetto quadriennale (2019-2022) in collaborazione tra l'EHSM (Dipartimento sport agonistici, formazione degli allenatori), Gioventù e 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)

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 forme di base del movimento e del gioco.

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](#)
- [Sostenere](#)
- [Frenare](#)
- [Forza complessiva](#)

Esplosività

- [Saltellare-Saltare](#)
- [Saltare-Atterrare](#)
- [Lanciare](#)

Velocità

- [Accelerare](#)
- [Velocità massima](#)
- [Cambiare direzione](#)

Approfondimento

- [Fattori di sviluppo – L'essenziale in breve](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO