

Atletica – Circuiti: Programmi per i mesi invernali

L'allenamento dell'atletica è al centro del programma invernale di numerosi sport. Questa tappa obbligatoria per riuscire a realizzare grandi prestazioni è molto esigente e quindi spesso temuta. I circuiti sono uno strumento di progressione molto apprezzato dagli atleti.



Il circuito è una delle forme di allenamento più utilizzate negli sport professionali e amatoriali. Quale atleta, almeno una volta nella sua carriera sportiva, non ha dovuto passare da una postazione all'altra per svolgere degli esercizi? Il circuito – sapiente miscuglio di forza, resistenza e velocità e composto in base agli obiettivi da raggiungere – aiuta a migliorare la tolleranza ai carichi, la capacità di recupero e contribuisce al rafforzamento muscolare globale.

Oltre a ciò, dispone anche di un potenziale ludico incontestabile e permette di spezzare la routine. Da un punto di vista fisiologico, i benefici di questo metodo sono però modesti. I vantaggi ottenuti dal profilo della resistenza e della forza sono inferiori a quelli di un allenamento tradizionale (ad esempio quello ad intervalli). Il circuito dunque non può in alcun caso sostituire un allenamento specifico alla disciplina sportiva.

Maggiori informazioni

Sulla base del [piano FTEM Svizzera](#) le federazioni sportive definiscono i contenuti formativi per i singoli settori chiave e le singole fasi, ponendo l'accento sulle forme caratteristiche, vale a dire i modelli ideali di movimento, comportamento e gioco della singola disciplina sportiva. Affinché bambini e giovani possano imparare queste forme caratteristiche è necessario l'allenamento. Le monitorici e i monitori G+S utilizzano a tal fine forme di allenamento interdisciplinari così come forme di allenamento specifiche della disciplina

sportiva. Le forme caratteristiche e le forme di allenamento si basano sui fattori di sviluppo che possono essere suddivisi nei settori atletica, tattica, tecnica, cooperazione e psiche. G+S definisce 16 fattori di sviluppo di base che rivestono un ruolo importante per quasi tutte le discipline sportive.

Da scaricare: [Fattori di sviluppo – L'essenziale in breve](#) (pdf)

Il fil rouge comune

Come altre forme d'allenamento, un circuito non si improvvisa ma segue una pianificazione precisa. La sua preparazione deve essere scrupolosa e adattata al pubblico destinatario, e la messa in atto pianificata durante un periodo definito della stagione. I principi menzionati nell'aiuto [«Preparazione di un circuito»](#) (scelta e durata degli esercizi, pause, ecc.) vanno rispettati da tutti gli allenatori o monitori, indipendentemente dallo sport praticato. Si tratta di elementi importanti che permettono di gestire in modo ottimale l'intensità dello sforzo senza grandi perdite dal punto di vista della qualità dei movimenti.

Sedici programmi su misura

I circuiti di allenamento proposti seguono questo fil rouge e concernono otto discipline sportive (v. riquadro), la cui preparazione si svolge principalmente in inverno. Per questa ragione, gli sport sulla neve e sul ghiaccio e alcuni sport di squadra, come la pallavolo, la pallacanestro, la pallamano e l'unihockey, non sono presi in considerazione in questa sede. Naturalmente, però, gli esercizi suggeriti possono essere ripresi per altre attività se si apportano le modifiche necessarie.

Gli allenamenti preparati per questo tema del mese si rivolgono a degli sportivi collaudati (avanzati e esperti) e si distinguono per l'età: 11-15 anni e 16-20. Tutti sono costruiti seguendo lo schema classico: introduzione, parte principale e ritorno alla calma.

Gli allenamenti presenti in questo dossier sono una nuova edizione del tema del mese 11/2012. Abbiamo fatto qualche aggiunta, apportato correzioni e «rinfrescato» la grafica.

Per saperne di più

- [Preparazione di un circuito](#)

Allenamenti

- [Calcio \(11-15 anni\): Forza](#)
- [Calcio \(16-20 anni\): Forza](#)
- [Ginnastica agli attrezzi \(11-15 anni\): Forza](#)
- [Ginnastica agli attrezzi \(16-20 anni\): Forza](#)
- [Hockey inline \(11-15 anni\): Resistenza/velocità](#)

- Hockey inline (16-20 anni): Forza/resistenza
- Judo/lotta svizzera/lotta (11-15 anni): Velocità/esplosività/forza di resistenza
- Judo/lotta svizzera/lotta (16-20 anni): Forza di resistenza
- Corsa d'orientamento (11-15 anni): Resistenza/forza
- Corsa d'orientamento (16-20 anni): Resistenza/forza
- Ciclismo (11-15 anni): Velocità/forza
- Ciclismo (16-20 anni): Resistenza/forza
- Nuoto (11-15 anni): Forza
- Nuoto (16-20 anni): Forza
- Tennis (11-15 anni): Velocità
- Tennis (16-20 anni): Forza



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO