

Preparazione: Più è mirata, meglio ci si allena

È risaputo che una buona preparazione sia una prerogativa fondamentale a ogni tipo di allenamento. 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.



L'argomento centrale di questo mini dossier è proprio la preparazione, intesa come riscaldamento, messa in moto, ecc., che non serve unicamente a riscaldare i motori (il corpo) ma rappresenta anche una componente importante di tutto l'allenamento.

Durante il riscaldamento, dovrebbero sempre essere presenti gli elementi centrali dell'allenamento successivo. Se ad esempio sono previste delle attività basate sulla velocità (come lo sprint o il salto) occorre preparare in modo particolarmente intenso le parti muscolari che verranno sollecitate (articolazioni dei piedi, muscoli delle gambe). Le discipline definiscono quindi il tema centrale del riscaldamento.

I fattori influenti

Sono diversi i fattori che influiscono sulla pianificazione del riscaldamento prima di un allenamento.

- [Suggerimenti utili](#)

In pratica

Gli esercizi presentati 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.

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

In caso di imprevisto

Se ad esempio non dovesse esserci tempo per una preparazione intensiva perché il bus è in ritardo oppure si è letto male l'orario della competizione si può optare per una preparazione più corta e concentrata sull'essenziale.

- [Preparazione per chi ha poco tempo a disposizione](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO