Atletica - Circuiti: Corsa d'orientamento - Resistenza/forza (16-20 anni)

Durante questo allenamento si allenano in modo specifico la velocità e la forza. Inoltre, grazie ad esercizi specifici, gli atleti imparano ad assimilare più rapidamente il contenuto delle cartine.



Download

Atletica – Circuiti: Corsa d'orientamento – Resistenza/forza (16-20 anni) (pdf)

Condizioni quadro

Durata: 90 minutiEtà: 16-20 anniFTEM: F2, F3Luogo: interno

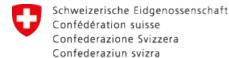
Obiettivi d'apprendimento

- Introduzione: assimilare più velocemente il contenuto delle cartine. Migliorare la capacità di prendere decisioni. Sviluppare la qualità e la velocità delle decisioni prese. Perfezionare la capacità di memorizzare cartine e punti.
- Parte principale: intensità elevata, tensione corporea e varietà.
- Ritorno alla calma: migliorare la capacità di rico- noscimento di cartine, strade, postazioni, ecc.; esercitarsi a disegnare: imparare a memoria le cartine e a disegnare con cura.

Documenti

L'opuscolo «OL-Training in der Halle» (Allenamento della corsa d'orientamento in palestra, disponibile solo in tedesco) può essere ordinato allo shop online www.ol-shop.ch. Alcuni materiali per gli esercizi pos- sono anche essere scaricati direttamente dalla pagina www.swiss-orienteering.ch

Fonte: Autore: Manuel Hartmann, responsabile G+S Corsa d'orientamento Fonte: opuscolo «OL-Training in der Halle» (Allenamento della corsa d'orientamento in palestra, disponibile solo in tedesco)



Ufficio federale dello sport UFSPO