

# Sport in carrozzella – Allenamento a postazioni: Dalla teoria alla pratica

Non esistono regole fisse per mettere in pratica gli esercizi. Spazio quindi anche alla creatività della monitrice o del monitore, che con un briciolo di fantasia saprà proporre esercizi aggiuntivi a quelli riportati nelle schede.



## Forme organizzative

- 2 persone per postazione: forma ideale per tutti gli esercizi
- 1 persona per postazione: possibile solo per alcuni esercizi.

### **Ulteriori forme organizzative – nel caso fosse disponibile un numero sufficiente di monitrici/monitori:**

2-3 gruppi (di 3-5 persone) e 2-3 postazioni, ognuna delle quali gestita da un monitore. Ogni gruppo rimane ad esempio 10 minuti su un tema (forza/mobilità, velocità/resistenza, coordinazione) per poi passare alla postazione successiva. Questa forma organizzativa permette al partecipante di ricevere delle correzioni individuali e dei suggerimenti personalizzati.

## Composizione del lavoro a postazioni

A dipendenza dello scopo definito, è possibile variare la combinazione degli esercizi. Ecco qui di seguito alcune proposte. Naturalmente ci sono molte altre combinazioni possibili.

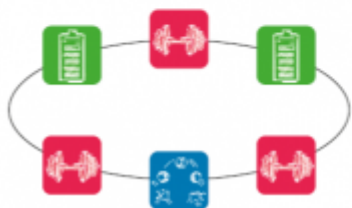
Tutti i temi



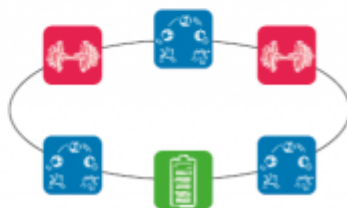
Accento sulla velocità e resistenza



Accento sulla forza e mobilità



Accento sulla coordinazione



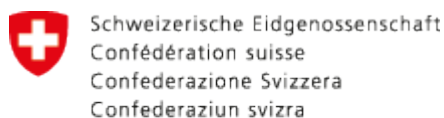
## Tempi di svolgimento per postazione

La durata degli esercizi è arbitraria e dipende da molti fattori. Qui di seguito vi indichiamo un esempio che potete applicare durante un allenamento di condizione fisica generale.

- Tempo di lavoro per postazione: 60 –120 secondi
- Tempo per cambiare postazione: 30–60 secondi

---

Fonte: Karin Suter e Davide Bogiani, Sport svizzero in carrozzella ASP, Nottwil



Ufficio federale dello sport UFSP