

# Allenamento sensomotorio: Consigli metodologici

A cosa si deve prestare attenzione nella pianificazione di un allenamento sensomotorio? Seguono dei principi da seguire nell'allenamento e una serie di consigli sul dosaggio dell'intensità.

## Principi da seguire nell'allenamento

- Allenare sempre le due parti nella stessa misura.
- Iniziare con la parte debole.
- Prestare sempre attenzione all'esecuzione corretta (concentrarsi e avere un'immagine mentale).
- Il partner o l'allenatore fornisce un feedback sull'esecuzione dell'esercizio (oppure da soli allo specchio).
- Correggere durante l'attuazione del movimento o appena dopo. In seguito ripetere di nuovo lo stesso esercizio.
- Attenzione in caso di lesioni acute: effettuando movimenti alternativi per evitare una parte del corpo si rischia di imparare movimenti sbagliati.
- Caricare le persone poco allenate solo per brevi periodi a causa dell'affaticamento neuronale.
- Più il livello è avanzato, più è possibile caricare a lungo.
- Interrompere l'esercizio in caso di dolori, tremolio nei muscoli oppure svolgimento poco concentrato e non corretto.
- Prestare particolare attenzione alla muscolatura del piede a causa della statica.
- Mentre si forniscono istruzioni, osservare la buona qualità dei movimenti e fornire feedback.
- Non allenarsi in stato di sovraffaticamento, la concentrazione deve restare elevata.
- Prestare attenzione alla realizzazione corretta (controllo del corpo) durante lo svolgimento degli esercizi.



## Dosare i carichi

Azione	Durata
Riscaldamento	10-15 minuti
Durata dell'allenamento	10- 45 minuti
Durata della tenuta per gli esercizi statici	5-60 secondi
Ripetizioni in caso di sequenze di movimenti dinamici	1-30 ripetizioni
Pause	In funzione della durata del carico

Intensità del carico	Rilevante per la qualità, individuale
Rigenerazione	Almeno 24 ore

---

Fonte: Gina Kienle, Formazione Sport per adulti | Eva Meyer, membro del gruppo di competenza e formatrice Sport per adulti Svizzera esa



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**