

# Allenamento sensomotorio: Attuazione nella pratica

Quali sono gli aspetti importanti che devono essere presi in considerazione nella scelta degli esercizi destinati all'allenamento sensomotorio? Introduzione alla parte pratica utile per l'attuazione in allenamento.

Per lo svolgimento degli esercizi a partire dalla pagina 9 occorre osservare i principi descritti nel capitolo «[Preparazione di un allenamento](#)».

## Stimolo dell'equilibrio (apparato vestibolare)

Il senso dell'equilibrio è suddiviso in due parti: «senso di rotazione» e «senso della posizione e del movimento»:



### 1. Senso di rotazione

Il senso di rotazione reagisce ai movimenti della testa: mentre si girano la testa e il corpo, l'ambiente circostante appare statico.

→ [Esercizi](#)

### 2. Senso della posizione e del movimento

Questo senso reagisce ai movimenti lineari e regola l'equilibrio. Un esempio classico è la sensazione di quando si sta in piedi in un bus in movimento, in curva, a ogni accelerazione/ decelerazione, e bisogna ritrovare l'equilibrio.

Gli esercizi sono suddivisi in base a quattro aspetti diversi che possono essere applicati per stimolare il senso dell'equilibrio. Fondamentalmente vale quanto segue:

- Usare gli esercizi in funzione del livello. È tuttavia possibile mettere a disposizione varianti più facili e più difficili.
- Gli aspetti possono essere combinati liberamente, a piacimento e in funzione dell'obiettivo. Così gli esercizi possono essere sviluppati ulteriormente.

→ Esercizi: [Riduzione della superficie di appoggio](#)

→ Esercizi: [Superficie instabile \(2 dimensioni\)](#)

→ Esercizi: [Superficie instabile su 3 dimensioni](#)

→ Esercizi: [Ridurre il senso della vista](#)

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**