

Trail running: Strutturare una lezione

Questo modello per la pianificazione di una lezione mostra in che modo è possibile presentare lezioni di trail running interessanti a gruppi di corsa misti composti da giovani o adulti.



Condizioni quadro

- Durata: 60 minuti
- Età: da ca. 14 anni in poi
- FTEM: F2, F3 (T1, T2)
- Luogo: nel proprio ambiente

Obiettivi della lezione

- Risvegliare il piacere del trail running
- Migliorare e utilizzare la tecnica del trail running
- Migliorare la resistenza

Sicurezza

- Scegliere il grado di difficoltà del trail (ostacoli, pendenza) in base alle capacità dei partecipanti.
- In situazioni di euforia o eccessiva disinvoltura, riportare i partecipanti alla concentrazione

• [Scarica la lezione](#) (pdf)

	Durata	Fase della lezione e contenuti	Organizzazione / link
Inizio	5'	Riscaldamento Corsa iniziale: ogni partecipante deve correre per 3 minuti su tutte le superfici che trova nei dintorni: asfalto, ghiaia, erba, prato, tartan, sabbia, radici ecc.	
Parte principale	10'	Mobilità e ABC della corsa <ul style="list-style-type: none"> • Esercizi di mobilità (mobilità di caviglie, ginocchia e fianchi) • 2 esercizi di forza e di equilibrio • 1-2 esercizi della scuola di corsa • 1-2 esercizi di corsa 	<ul style="list-style-type: none"> • Forza e equilibrio • Scuola di corsa • Esercizi di corsa
	2x15'	Tecnica di trail e resistenza <ul style="list-style-type: none"> • Applicazione pratica su un circuito di circa 500 m di lunghezza con passaggi in salita e in discesa (trail nel bosco, lungo il fiume o torrente) • Partecipano tutti alla loro velocità di base individuale • A metà tempo eseguire un giro di feedback Cambiare la direzione di corsa nella seconda metà tempo <ul style="list-style-type: none"> • Eseguire i circuiti con e senza bastoncini 	<ul style="list-style-type: none"> • Tecnica di trail
Ritorno alla calma	5'	Cool-Down Corsa di defaticamento sotto forma di corsa con chiacchierata su una superficie semplice, in estate anche scalzi sul prato	<ul style="list-style-type: none"> • Esercizio: corsa con chiacchierata
	10'	Stretching <ul style="list-style-type: none"> • catena anteriore delle gambe (ad es. quadricipiti e flessori delle anche) • catena posteriore delle gambe (polpacci, muscoli femorali, glutei) • se si è lavorato tanto con i bastoncini, stretching anche dei muscoli di braccia e spalle 	<ul style="list-style-type: none"> • Esercizi di stretching

Fonte: Debora Fust, capo progetto media didattici presso Swiss Athletics; Patrick Bertschi, responsabile Sport per gli adulti esa presso Swiss Athletics, esperto esa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO