Sport in carrozzella: Allenamento a postazioni

Vorreste proporre ai partecipanti del vostro corso una nuova attività divertente e stimolante? Sport svizzero in carrozzella mette a disposizione dei monitori una selezione di esercizi per un allenamento fisico variato e appassionante.

L'allenamento proposto da Sport svizzero in carrozzella si compone di una raccolta di esercizi, giochi e sfide suddivise nei tre seguenti campi:

- velocità e resistenza
- forza e mobilità
- coordinazione

La descrizione di ciascuna postazione è corredata da simpatici fumetti!

Esercizi accattivanti e variati

I gruppi sportivi in carrozzella sono spesso eterogenei, sia per quanto riguarda la condizione fisica dei partecipanti, ma anche per quanto concerne l'età e gli interessi individuali. Per stimolare al meglio tutti i partecipanti, sono stati pensati tre livelli di difficoltà:

- esercizi di base
- forme di esercizio più facili
- forme di esercizio più impegnative

Anche i motivi per cui i partecipanti si presentano all'allenamento possono essere diversi fra loro. Per questa ragione, agli stessi esercizi possono essere applicati vari sfondi, come ad esempio la collaborazione, la sfida, la condizione fisica, il gioco e altri ancora.

Aiuto

- Dalla teoria alla pratica

Esercizi

- Velocità e resistenza
- Forza e mobilità
- Coordinazione

Da scaricare

Tutti i contenuti di questo dossier sono anche disponibili nell'opuscolo da scaricare, prodotto dall'Associazione svizzera dei paraplegici.

- Allenamento a postazioni (pdf)

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO