

Allenamento per la prevenzione delle cadute: Stimoli individuali con esercizi specifici

I progressi si ottengono con esercizi adattati individualmente e pianificati su diverse settimane. La seguente panoramica descrive il sistema di strutturazione degli esercizi e il concetto per cui gli stessi devono essere adattati alle capacità dei partecipanti.



Fonte: UPI, camminaresicuri.ch

Strutturazione degli esercizi

Riferimento alla quotidianità: i partecipanti durante l'allenamento scoprono a cosa servono gli esercizi nella quotidianità (utilità oltre la lezione).

Esercizio di base e tre varianti: nella parte pratica, ogni esercizio viene descritto nel seguente modo: esercizio di base più tre varianti. Ogni variante mira a ottenere lo stesso effetto dell'esercizio di base. Perché? I partecipanti beneficiano della prevenzione delle cadute solo se gli esercizi sono strutturati passo dopo passo sull'arco di 8-12 settimane. Le varianti aiutano a rendere l'allenamento più efficace e divertente.

Complicare o semplificare gli esercizi: per ogni esercizio vi sono delle varianti per rendere più o meno difficile le forme di allenamento. Questo serve a stimolare ogni persona individualmente. La [tabella con le 11 possibilità](#) mostra come gli esercizi possono essere resi più facili o più difficili (Gschwind & Pfenninger, 2016, pag. 26-27).

Adattare individualmente gli esercizi di equilibrio

Nell'allenamento dell'equilibrio due aspetti sono particolarmente importanti per semplificare o complicare gli esercizi:

- la superficie d'appoggio per l'allenamento dell'equilibrio statico
- l'andatura per l'allenamento dell'equilibrio dinamico.

La tabella mostra in che modo la difficoltà degli esercizi di equilibrio può essere adattata alle capacità individuali dei partecipanti:

Superfici d'appoggio variabili per l'allenamento dell'equilibrio

Allenamento dell'equilibrio statico		Allenamento dell'equilibrio dinamico	
Stare in piedi su entrambe le gambe (possibilità di ampliare la distanza tra i piedi)	Grado di difficoltà 1 	Camminata normale	Grado di difficoltà 1 
Semi tandem in piedi (possibilità di ampliare la distanza tra i piedi)	Grado di difficoltà 2 	Camminata stretta	Grado di difficoltà 2 
Tandem in piedi	Grado di difficoltà 3 	Camminata tandem	Grado di difficoltà 3 
Stare in piedi su una gamba	Grado di difficoltà 4 	Camminata a passo incrociato	Grado di difficoltà 4 

Tabella: la superficie d'appoggio per l'allenamento dell'equilibrio statico (sinistra) e l'andatura per l'allenamento dell'equilibrio dinamico (destra).

Fonte: Matthias Brunner, insegnante di educazione fisica, coach «Sport safety UPI»