

5 | 2025



Sommario

Contesto e principi	2
Pianificazione e applicazione al livello secondario II	4

Good Practice

Forza	7
Esplosività	8
Velocità (lineare)	9
Velocità (cambio di direzione)	10
Stabilità	11
Mobilità	12

Informazioni	13
--------------	----

Categorie

Fascia d'età: da ca. 15 anni in su

Grado scolastico: medie superiori

FTEM: T1, T2

Power to Win – Promuovere l'atletica

Come sostenere in modo mirato lo sviluppo atletico dei giovani del livello secondario II? Come integrare principi di allenamento orientati alla prestazione senza sovraccaricare le lezioni? Questo dossier presenta Power to Win, un approccio pratico valido per tutte le discipline e integrabile nell'educazione fisica scolastica.

Power to Win è un progetto di scienza dello sport per la promozione della performance neuromuscolare nello sport di prestazione delle giovani leve. Molti dei contenuti possono essere adattati al contesto scolastico e utilizzati con efficacia durante le lezioni. L'attenzione è rivolta su forme di allenamento versatili e di facile attuazione, che promuovono in modo mirato e interdisciplinare forza, esplosività, velocità, stabilità e mobilità, per consentire ad allieve e allievi di sviluppare al meglio le loro capacità atletiche.

Questo dossier fa seguito al dossier [12/22 «Agili, vivaci e forti»](#), incentrato settore chiave F (Foundation) del modello di sviluppo FTEM Svizzera (cfr. pag. xx). Ora l'attenzione si sposta sul settore T (Talent), ossia il passaggio da una base ampia a uno sviluppo orientato alla prestazione. Tratteremo in particolare le fasi da T1 a T4, in cui sono determinanti sia lo sviluppo motorio che quello fisico e mentale. I giovani acquisiscono le prime esperienze di movimento, sviluppano progressivamente un'immagine sportiva di sé e si confrontano con degli obiettivi.

Ready to Develop + Adapt

Questa fase (cfr. pag. 2) si concentra sui giovani nella pubertà, un periodo di grandi cambiamenti fisici e psichici nonché differenze a livello di gradi di maturità: nella stessa classe si allenano giovani fisicamente molto diversi. L'obiettivo è di promuovere tutti in modo mirato in base al loro grado di maturità, di rafforzare la loro capacità di resistenza al carico, di migliorare la qualità del movimento e di prevenire infortuni. L'attenzione è rivolta alla costruzione di una base stabile e versatile, sia fisica che mentale.

Ready to Perform

Questa fase (cfr. pag. 2) promuove un perfezionamento mirato: i giovani assumono più responsabilità, mostrano maggiore impegno e si prefiggono degli obiettivi. Nel contesto scolastico, al centro dell'attenzione non è lo sport di punta, bensì la capacità di rimanere costantemente performanti, resistenti e in salute anche nella quotidianità.

L'obiettivo di questo dossier è di fornire agli insegnanti delle forme di allenamento concrete con le quali poter accompagnare allieve e allievi orientati alla prestazione, indipendentemente dal loro desiderio di eccellere o meno nello sport o nella vita. I contenuti aiutano gli insegnanti a riconoscere il potenziale dei loro allievi e a svilupparlo in modo mirato.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP

Contesto e principi

L'attuazione di Power to Win nelle scuole mira a trasferire i principi fondamentali di uno sviluppo fisico, motorio e mentale a lungo termine nell'ambito delle normali lezioni di educazione fisica. L'obiettivo principale non è quello di promuovere futuri sportivi di punta, bensì di favorire lo sviluppo di prestazioni sostenibili, resistenza e salute nella vita quotidiana dei giovani.

Le fasi **Ready to Develop+Adapt** e **Ready to Perform** possono essere integrate direttamente nelle lezioni di educazione fisica del livello secondario II. L'idea è quella di accompagnare i giovani nel loro sviluppo individuale in modo differenziato, indipendentemente dal loro attuale stadio di sviluppo fisico.

Attuazione nelle lezioni di educazione fisica

Ready to Develop+Adapt	Ready to Perform
Promozione di • capacità di resistenza al carico • capacità motorie di base La diversità a livello di sviluppo non viene considerata come un ostacolo, bensì come un'opportunità: i giovani si allenano insieme, vengono sostenuti individualmente, ma si rafforzano insieme.	Rafforzamento di • responsabilità individuale • orientamento all'obiettivo • autocontrollo L'obiettivo principale non è il successo internazionale, bensì lo sviluppo di una base sana per il movimento, lo sport e la vita quotidiana attiva, oggi e in futuro.

Per orientarsi meglio

Nel modello Power-to-Win originale, le fasi T1-T2 sono suddivise in Ready to Develop e Ready to Adapt. A livello scolastico, entrambe sono riassunte con il termine **Ready to Develop+Adapt**. In questo modo la struttura rimane chiara e vengono prese in considerazione le peculiarità della fase di adattamento.

In ambito scolastico, **Ready to Develop+Adapt** (cfr. riquadro sotto) significa che l'insegnamento tiene conto delle diverse condizioni di sviluppo fisiche e mentali dei giovani. Questa fase è volta a rafforzare la capacità di resistenza al carico dei giovani, a offrire loro esperienze motorie diversificate e, allo stesso tempo, sviluppare in modo mirato le loro capacità motorie di base. L'insegnamento deve proporre una differenziazione consapevole e reagire all'eterogeneità, senza sovraccaricare o sottovalutare gli allievi.

La fase **Ready to Perform** rappresenta un'evoluzione. I giovani assumono sempre più responsabilità per il loro sviluppo, riflettono in modo più consapevole sul loro allenamento e possono raggiungere in modo più mirato soglie di prestazione individuali. L'obiettivo non è la selezione o la promozione degli sportivi migliori, bensì la capacità di allenarsi in modo autorganizzato, mirato e consapevole della propria salute.

Maggiori informazioni

I principi di allenamento di Power to Win possono essere trasferiti direttamente nelle lezioni di educazione fisica. Favoriscono la qualità del movimento, la resistenza ai carichi e la forza rapida – creando così una base solida sia per la prestazione sportiva sia per uno sviluppo duraturo della salute. Per insegnanti e allenatori/trici si aprono molte possibilità: gli esercizi possono essere inseriti in modo mirato nelle lezioni e strutturati metodicamente in introduzione, parte principale e conclusione.

La pagina [Power to Win – Good Practice für die Stufen F1 bis T4](#) (in tedesco) è costruita secondo la struttura del progetto: pratica, adeguata ai livelli e scientificamente fondata. In questo dossier semplifichiamo questi contenuti e li rendiamo accessibili in una forma adattata alle lezioni di educazione fisica. Oltre 100 video-clip e corsi di apprendimento digitali sostengono insegnanti e allenatori/trici nella loro applicazione.

- [Consulta la pagina](#) (in tedesco)

Principi fondamentali nell'insegnamento

1. Individualizzazione

L'insegnamento deve essere adattato alle predisposizioni fisiche, motorie e motivazionali individuali degli allievi.

Attuazione

- Possibilità di scelta ed esercizi con varianti
- Compiti aperti con intensità differenziabili
- Accordi sugli obiettivi e autoriflessione

2. Gestione del carico in base a fattori di prestazione

Anziché seguire indicazioni generiche, il carico di allenamento viene controllato in modo mirato attraverso fattori rilevanti per la prestazione quali forza, esplosività, velocità e coordinazione.

Attuazione

- Brevi blocchi mirati con obiettivi specifici
- Gestione consapevole delle pause
- Autopercezione del carico attraverso la riflessione

3. Apprendimento differenziato

L'apprendimento non segue un percorso lineare. Varianti, progressioni e forme di apprendimento cooperative permettono di coinvolgere tutti i partecipanti.

Attuazione

- Compiti con diversi livelli di difficoltà
- Piccoli gruppi eterogenei in termini di performance
- Allenamento a circuito con obiettivi differenziati

Input metodico-didattici in base al modello MAR

Livello	Idee per l'attuazione nelle lezioni di educazione fisica
Motorio	Esercizi finalizzati su forza, esplosività, velocità, mobilità ecc.
Affettivo	Compiti per l'automotivazione, la sperimentazione di progressi e il controllo
Riflessivo	Fasi di riflessione: ad es. diario dei carichi, feedback reciproco, journaling

Il livello Talent

Il modello FTEM è ideale per riconoscere i diversi livelli di sviluppo nelle lezioni di educazione fisica. I giovani possono così valutare la loro posizione e adattare individualmente i loro obiettivi di apprendimento.

Livello FTEM	Priorità durante la lezione
T1	Creare le basi: resistenza al carico, versatilità, sicurezza del movimento
T2-T3	Sviluppare in modo più mirato fattori di prestazione, applicare la tecnica in modo più vario
T4	Controllo responsabile, perseguimento degli obiettivi di rendimento

Questi principi e input formano la base per un'attuazione interdisciplinare, differenziata e orientata alla salute dell'approccio Power to Win nel contesto scolastico.

FTEM Svizzera

«FTEM Svizzera» si basa su quattro settori chiave: F come Foundation (fondamenta, sport popolare, praticare sport su tutto l'arco della vita), T come Talent, E come Elite e M come Mastery (élite mondiale).

Questi quattro settori chiave sono suddivisi a loro volta in dieci fasi (F1, F2, F3, T1, T2, T3, T4, E1, E2, M).

Download: [Opuscolo FTEM](#) (pdf)

Pianificazione e applicazione al livello secondario II

Il principio Power to Win può essere integrato nella quotidianità scolastica: in una singola lezione, un modulo di più settimane o una tematica semestrale centrale. La combinazione di semplicità, efficacia e applicabilità interdisciplinare lo rende particolarmente adatto alle lezioni di educazione fisica del livello secondario II, sia nell'ambito delle lezioni regolari che in contesti facoltativi o specializzati.

Grazie alla costruzione compatta e strutturata degli esercizi, il metodo di allenamento Power to Win può essere integrato in maniera flessibile nei più svariati contesti scolastici.

Contesto	Idea di attuazione
Lezioni regolari	Unità di movimento con focus mirato (forza/velocità/esplosività)
Giornate sportive/ Settimane tematiche	Circuiti o percorsi focalizzati sull'atletica
Tipologie d'esame	Verifica della forza funzionale o della forza veloce attraverso forme di movimento
Specializzazione Sport	Sviluppo a lungo termine, ad es. con particolare attenzione sull'autocontrollo e la capacità di resistenza al carico

Pianificare le lezioni con Power to Win

Il principio si basa su una struttura modulare: gli esercizi per allenare forza, esplosività e velocità possono essere inseriti singolarmente o combinati, come introduzione di una lezione, nella parte principale o durante l'intera lezione. Possono così essere stabiliti obiettivi atletici mirati, anche nell'ambito di serie tematiche o campi di movimento interdisciplinari.

Il metodo di allenamento Power to Win può essere integrato in vari modi nella pianificazione delle lezioni di educazione fisica.

- In una **lezione singola**, gli esercizi sono particolarmente adatti per un inizio stimolante o come riscaldamento funzionale incentrato su movimenti atletici di base.
- In un **modulo di 3 settimane**, è possibile approfondire in modo puntuale un determinato fattore di sviluppo, ad esempio la velocità. I giovani seguono un programma in progressione sull'arco di diverse lezioni.
- Una **tematica semestrale** permette di sviluppare in modo continuo e a lungo termine argomenti quali «carico vs. capacità di resistenza al carico» o in modo mirato la competenza di movimento, una situazione ideale nell'ambito di un obiettivo di sviluppo chiaramente definito.

Organizzazione per la quotidianità

Power to Win non richiede infrastrutture speciali. Molti esercizi possono essere eseguiti praticamente in tutte le palestre o nel cortile della ricreazione.

Consiglio: integrate consapevolmente forme di Power to Win nei test di valutazione delle prestazioni, ad esempio attraverso esercizi funzionali o compiti finalizzati alla definizione di obiettivi individuali.

- **Durata:** bastano 7 – 10 minuti nell'introduzione per trasmettere stimoli rilevanti
- **Spazio:** piccoli gruppi con poche esigenze di spazio (ad es. circuito a postazioni)
- **Materiale:** per molti esercizi servono soltanto panchine, tappetini, palloni medicinali o piccoli pesi

Combinazione con altri obiettivi di apprendimento

Gli esercizi del metodo Power to Win possono essere combinati con altri obiettivi di apprendimento delle lezioni di educazione fisica. Gli allenamenti di resistenza possono ad es. essere completati con intervalli rinforzanti oppure gli esercizi di mobilità inseriti in sequenze di movimenti atletici.

Contenuti di coordinazione quali equilibrio, ritmo o capacità di reazione possono anch'essi essere integrati in esercizi ludici incentrati sulla forza e sulla velocità. La struttura modulare di Power to Win consente agli insegnanti di trattare contemporaneamente diversi settori di competenza, senza perdere di vista lo sviluppo mirato delle prestazioni. Nascono così lezioni versatili, variate e con un chiaro valore aggiunto pedagogico.

Esempio di lezione (45 minuti)

Fase della lezione	Durata	Contenuti/Esercizi	Obiettivo/Focus
Introduzione	7–10 min.	Power to Win Attivazione (ad es. 3 esercizi in circuito): • crossover step • skater lunge con rotazione delle braccia • plank walk	Stabilità delle articolazioni, percezione corporea, qualità del movimento
Parte principale 1	15 min.	Circuito atletico (4–5 postazioni, ad es.): • spingere il pallone medicinale (forza) • jump & land (esplosività) • sprint con cambio di direzione (velocità) • varianti con sostegno del partner (tronco)	Rafforzamento, forza reattiva, stabilità del tronco
Parte principale 2	10–15 min.	Gioco con stimoli atletici Esempio: «Ball-Battle» (gioco a coppie con esercizi: lanciare, schivare, scattare)	Applicazione delle abilità motorie in un contesto ludico
Riflessione	5 min.	Breve feedback del partner o check-in fisico • Quali sono state le difficoltà? • Dove ho avvertito stabilità/instabilità?	Riflessione su carico & percezione del corpo
Conclusione	5 min.	Esercizi di mobilizzazione/Stretching Ad es. apertura dell'anca, compiere cerchi con le spalle, rotolare dolcemente sul tappetino	Rigenerazione, mobilità

Osservazione: per una lezione doppia prolungare la parte principale della durata necessaria.

Nella fase di attuazione nelle lezioni di educazione fisica, una differenziazione mirata è di fondamentale importanza per stimolare e promuovere allieve e allievi in base alle loro predisposizioni. Gli esercizi Power to Win si adattano in modo flessibile ai livelli di prestazione più disparati, anche per quanto riguarda le fasi Talent da T1 a T4 del modello FTEM. Mentre gli allievi della fase T1 devono innanzi tutto sviluppare competenze di movimento base, i giovani della fase T3 o T4 possono lavorare in modo più mirato su fattori di prestazione quali forza veloce o esplosività.

Differenziare in modo mirato – raggiungere tutti

Per le classi dei talenti sportivi e artistici d'élite, è possibile proporre varianti più avanzate e orientate alle prestazioni, ad esempio attraverso progressioni, aumenti di intensità oppure obiettivi personalizzati. Nelle normali lezioni di educazione fisica si può invece ricorrere a varianti semplificate, maggiormente incentrate sul piacere del movimento, sull'allenamento funzionale e sulla prevenzione degli infortuni. È possibile differenziare ad esempio l'esecuzione dei movimenti (salto o appoggio), la durata di carico, il ritmo o l'uso di mezzi ausiliari quali mini fasce elastiche, cassoni o tappetini. Mentre gli allievi più performanti vengono stimolati attraverso ripetizioni supplementari, pause più brevi o forme di movimento più complesse, gli altri possono beneficiare di varianti più semplici, più tempo per l'esecuzione o l'aiuto di un compagno. Anche la composizione del gruppo può essere sfruttata a fini didattici: i piccoli gruppi eterogenei favoriscono l'apprendimento cooperativo, mentre i gruppi omogenei possono lavorare in modo più mirato su obiettivi individuali. Il risultato è un insegnamento sia orientato alla prestazione che inclusivo e adattabile a diversi contesti scolastici.

Download: [Fattori di sviluppo – L'essenziale in breve](#)

Sandra Schnegg, autrice di questo dossier, spiega in modo semplice e conciso i vantaggi del metodo di allenamento Power to Win per le classi dei talenti sportivi e artistici d'élite.

 [Vai al video](#)

Good Practice – **Forza**

La forza è un importante fattore di sviluppo atletico nella maggior parte delle discipline sportive. È necessaria per superare grandi resistenze, per frenare o per fermarsi. Con i seguenti esercizi, i bambini acquisiscono una migliore tensione corporea e attivano la tensione addominale.

Squat con bastone (T2)

Con i seguenti esercizi in coppia e diverse varianti, bambini e giovani sviluppano maggiore consapevolezza della propria posizione corporea, per una postura più stabile e movimenti più efficienti.

Gli allievi lavorano in coppia: uno tiene un bastone orizzontale dietro la schiena, l'altro posiziona un secondo bastone perpendicolarmente, formando così una croce che serve a controllare la postura. In questa posizione, eseguire 6 squat puliti, poi invertire i ruoli.

più facile

- Squat solo con un bastone orizzontale.
- Senza bastone.

più difficile

- Squat con un peso supplementare.
- Con un ritmo molto lento.

Osservazione: l'obiettivo è l'esecuzione tecnicamente corretta del movimento di base degli squat, lo sviluppo della forza funzionale e il controllo del corpo. È importante prestare attenzione alla posizione corretta di ginocchia e schiena.



Walk over (T1)

Grazie allo spostamento controllato del peso corporeo, gli atleti imparano a sviluppare la stabilità con un carico asimmetrico.

Due allievi si trovano uno di fronte all'altro nella posizione dell'asse, con le mani sul coperchio di un cassone posizionato tra di loro. Eseguono alternativamente flessioni laterali: una mano rimane sul cassone l'altra al suolo, poi si cambia lato.

più facile

- Sulle ginocchia anziché sui piedi.
- Meno ripetizioni.
- Pause più lunghe.

più difficile

- Ritmo più lento.
- Più ripetizioni.

Osservazione: è importante mantenere una tensione corporea costante, senza cadere verso il basso con la zona lombare. Un esercizio ideale nell'ambito di un circuito per l'allenamento della forza.



Good Practice – **Esplosività**

L'esplosività riguarda azioni che richiedono forza e che vengono eseguite il più rapidamente possibile. Con i seguenti esercizi di salti e saltelli, gli allievi allenano la parte inferiore del corpo.

Salto a ostacoli a piedi pari (T1)

Il salto a ostacoli a piedi pari sviluppa la massima potenza di salto grazie al lavoro rapido e reattivo dei piedi e al sostegno attivo delle braccia.

Posizionare 5 ostacoli a un'altezza di 50-80 cm e a una distanza di 1-1,5 m. Gli allievi prendono una piccola rincorsa, poi superano a piedi pari in maniera esplosiva ogni ostacolo portando le ginocchia il più possibile verso l'alto e utilizzando le braccia in maniera attiva. I salti vengono eseguiti consecutivamente, senza pause.

più facile

- Ostacoli più bassi.
- Ostacoli meno distanti tra di loro.

più difficile

- Ostacoli più alti.
- Ostacoli più distanti tra di loro.

Osservazione: i salti a ostacoli dovrebbero essere preparati in modo sistematico, con salti sui gradini, salti con la corda e piccoli oggetti, prestando particolare attenzione alla posizione dei piedi durante l'atterraggio. Solo in seguito si passa ai salti a ostacoli nella loro forma completa.



Salti in lungo su una gamba (T1)

Grazie ad atterraggi controllati sull'intera pianta del piede, all'uso attivo delle braccia e a una gestione dinamica della gamba che spicca il salto, gli allievi sviluppano un rapporto efficace tra forza e velocità.

Lungo un percorso di 10-12 m, posizionare sei piccoli coni a distanza regolare. Con una breve rincorsa, si superano i vari coni saltando in modo reattivo su una gamba sola. Atterrare sempre su tutto il piede, con un movimento oscillatorio attivo delle braccia e piegando le ginocchia.

più facile

- Meno coni, salti meno distanti, esecuzione più lenta.

più difficile

- Ritmo più veloce, distanze maggiori.

Osservazione: questo esercizio pliometrico, che coniuga esplosività e tecnica di corsa, è molto intenso e impegnativo, quindi deve essere preparato molto bene. Ideale per lo sviluppo progressivo della forza veloce e della coordinazione.



Good Practice – Velocità (lineare)

Il fattore di sviluppo Velocità comprende sia l'accelerazione che il raggiungimento e il mantenimento della velocità massima di corsa. Gli allievi possono allenare in modo ludico questi movimenti atletici di base con i seguenti esercizi.

Scatto in avanti

La combinazione di un movimento lento all'indietro e di uno sprint esplosivo in avanti favorisce la reattività e la capacità di aumentare rapidamente la velocità.

Due allievi si posizionano uno accanto all'altro su una linea, ognuno davanti al suo cono. Al segnale, ad esempio un battito di mani dell'insegnante, indietreggiano lentamente. Al nuovo segnale, scattano in avanti il più rapidamente possibile per 1 o 2 metri.

più facile

- Distanza di sprint più breve.
- Segnali chiari, prevedibili.

più difficile

- Esercizio aggiuntivo prima dello sprint
- segnali variabili
- passi laterali lenti in cui i due allievi si spingono a vicenda

Osservazione: indietreggiare lentamente per poi effettuare uno scatto esplosivo in avanti allena la reazione e la partenza. Il *knee drive* (l'azione di sollevare il ginocchio durante il movimento) è fondamentale per generare la massima accelerazione.



Bear walk con accelerazione (T1)

Questo esercizio allena la tensione in tutto il corpo, la stabilità del bacino e l'uso esplosivo delle ginocchia, per una maggiore efficienza e potenza nella partenza.

Due allievi si posizionano tra due coni uno accanto all'altro a quattro zampe con le ginocchia sollevate di qualche centimetro da terra (bear walk o camminata dell'orso). Il primo inizia a camminare indietro in direzione della demarcazione dei 2 metri, l'altro reagisce e lo segue. Al «via» entrambi scattano in avanti in modo esplosivo fino alla linea di traguardo (~5 m). L'attenzione è focalizzata sulla tensione di tutto il corpo e la stabilità del bacino nel passaggio dal bear walk allo sprint.

più facile

- Chiaro comando di inizio per entrambi gli allievi.
- Distanza di sprint più breve.

più difficile

- Partenza in posizione dell'asse.

Osservazione: questo esercizio favorisce l'uso mirato delle ginocchia nel movimento in avanti.



Good Practice – Velocità (cambio di direzione)

Un'altra forma caratteristica della velocità è il cambio di direzione, ossia il cambiamento rapido e controllato della direzione di moto. Movimenti stop & go e cambi di direzione possono essere ad esempio allenati in modo mirato con i seguenti esercizi.

Con salto (T1)

Questo esercizio allena la frenata controllata e la riaccelerazione attraverso cambi di direzione mirati.

Gli allievi si posizionano a gambe divaricate sopra una linea centrale. Al «via» si spostano lateralmente con rapidi passi dalla parte indicata, saltando toccano la linea laterale con il piede e ripartono subito verso il lato opposto prima di tornare al centro. Questo esercizio viene ripetuto più volte.

più facile

- Meno paletti da slalom (distanze maggiori).

più difficile

- Più coni.
- Punti di svolta più stretti.
- Inizio da diverse posizioni.

Osservazioni: dovrebbero essere integrate diverse direzioni di movimento.



Esercizi ludici (T1)

Allenamento ludico dei cambi di direzione: questo esercizio permette di allenare in modo divertente coordinazione, reazione e forza.

Due squadre di 4–6 allievi sollevano contemporaneamente un tappetone da ginnastica all'altezza dei fianchi. Al segnale, ruotano con il tappeto una volta in senso orario e una volta in senso antiorario. Quindi sollevano il tappetone sorreggendolo sul fondo con i palmi delle mani. Poi riprendono le rotazioni in entrambe le direzioni. Vince la squadra che per prima riesce a posare il tappetone a terra e a far salire tutti i partecipanti.

più facile

- Meno rotazioni.
- Squadre più piccole.
- Meno pause.

più difficile

- Rotazioni più veloci.
- Squadre più numerose.
- Movimenti supplementari o sequenze di rotazione più complesse.

Osservazioni: l'esercizio favorisce la coordinazione di squadra, la forza e la mobilità. Le varianti ludiche come giochi di inseguimento o delle ombre possono migliorare la gestione dei cambi di direzione. Il tappetone aumenta il carico nel punto di inversione e accresce l'effetto allenante.



Good Practice – Stabilità

La stabilità è fondamentale per eseguire movimenti controllati e sicuri in tutte le discipline sportive. Aiuta a proteggere le articolazioni e a migliorare la postura. Con i seguenti esercizi, gli allievi allenano in modo ludico e mirato la muscolatura del tronco e l'interazione tra forza ed equilibrio.

Carriola con pattine (T1-T2)

Questo esercizio permette di aumentare la resistenza al carico della cintura scapolare e del tronco.

In coppia, si usano due pattine che scivolano bene sul pavimento. Un allievo si mette in posizione ad asse, con le mani sulle due pattine, mantenendo il corpo stabile. Il compagno, tenendolo per le gambe al di sopra delle ginocchia, lo spinge attraverso tutta la palestra, cambiando anche direzione lateralmente.

più facile

- Distanza più breve.
- Durata più breve.

più difficile

- Distanza più lunga.
- Durata più lunga.
- Più cambi di direzione.

Osservazioni: è importante che l'allievo «carriola» mantenga il corpo in tensione e il bacino stabile. Se perde stabilità, termina l'esercizio.



Alberi nel vento (T1)

Rafforzare l'equilibrio giocando: i giovani cercano di mantenere la loro posizione nonostante le spintarelle, migliorando così la stabilità corporea e l'efficienza del movimento.

In coppia, un allievo – l'albero – cerca di mantenere una posizione stabile mentre il compagno lo spinge leggermente e in modo controllato da ogni lato. L'obiettivo è mantenere attivamente l'equilibrio. Posizione: gambe divaricate, ginocchia piegate, busto leggermente in avanti. Durata: ca. 10–15 secondi per ogni ripetizione.

più facile

- Spinte solo dal davanti.
- Spinte solo da una parte.

più difficile

- Con gli occhi chiusi.
- Variare la posizione dei piedi (più stretti, più larghi...).

Osservazione: l'esperienza del contrario è utile per insegnare ai bambini in quali posizioni mantenere il corpo stabile e aumentare così l'efficienza dei propri movimenti.



Good Practice – **Mobilità**

La mobilità consente movimenti fluidi ed efficaci e riduce il rischio di infortuni. Con i seguenti esercizi, gli allievi migliorano in modo mirato e variato la flessibilità articolare e muscolare.

Mobilizzazione delle spalle con bastone

Questo esercizio mobilizza le spalle e favorisce una postura eretta, alla base di molte discipline sportive.

In posizione eretta, con le braccia tese, portare lentamente un bastone avanti e indietro facendolo passare sopra la testa.

più facile

- Presa più larga.
- Movimento solo fin sopra la testa.

più difficile

- aumentare l'ampiezza del movimento
- esecuzione più lenta

Osservazione: migliora la postura e la flessibilità nella zona spalle, importante per diverse discipline sportive.



Mobilizzazione delle anche in affondo

Un esercizio che migliora la mobilità e la stabilità dell'anca, perfetto come preparazione per movimenti di corsa e salto esplosivi.

Da una posizione di affondo profondo, spingere attivamente l'anca in avanti mantenendo il busto eretto. Le braccia possono essere utilizzate per mantenere l'equilibrio o come leva per la mobilizzazione.

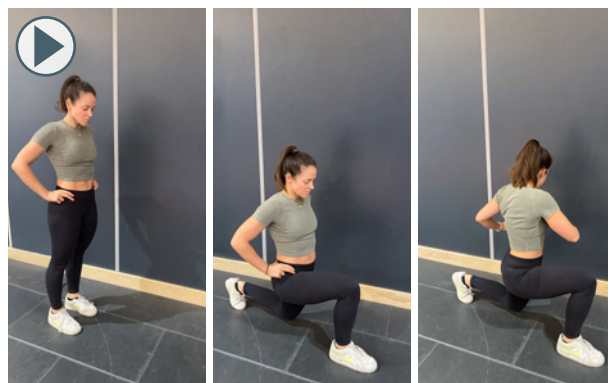
più facile

- Passi più corti.
- Sostegno con le mani sulla gamba.

più difficile

- Movimento dinamico.
- Rotazione del busto dalla parte libera.

Osservazione: combina la mobilità dell'anca con la stabilità, ideale come riscaldamento prima di sprint/salti.



Informazioni

Bibliografia

- Faigenbaum AD, Lloyd RS, MacDonald J., Myer GD., Citius, Altius, Fortius (2016): [Beneficial effects of resistance training for young athletes: Narrative review](#). Br J Sports Med.;50(1):3-7. doi:10.1136/bjsports-2015-094621
- Granacher U., Lesinski M., Büsch D., et al. (2016): [Effects of Resistance Training in Youth Athletes on Muscular Fitness and Athletic Performance: A Conceptual Model for Long-Term Athlete Development](#). *Front Physiol.*;7:164. Published 2016 May 9. doi:10.3389/fphys.2016.00164
- Halvorsen E., Martinez D., (2019): [Injuries in elite youth athletics - Growth and maturation as potential risk factors](#). *Aspetar Sport Med Journal.*: 244-249.
- Lloyd RS, Oliver JL, Faigenbaum AD, et al. (2015): [Long-term athletic development- part 1: a pathway for all youth](#). *J Strength Cond Res.*;29(5):1439-1450.
- Steib S., Rahlf AL, Pfeifer K., Zech A. (2017): [Dose-Response Relationship of Neuromuscular Training for Injury Prevention in Youth Athletes: A Meta-Analysis](#). *Front Physiol.*;8:920. Published 2017 Nov 14. doi:10.3389/fphys.2017.00920

Link

- [Power to Win – Good Practice für die Stufen F1 bis T4 : Explosiver, schneller und robuster im Spielsport](#) (disponibile in tedesco) | mobilesport.ch
- [Power to Win – Modulo di apprendimento](#) | gioventuesport.ch
- [Forme di base del movimento e del gioco](#) | mobilesport.ch

Partner



Impressum

Editore: Ufficio federale dello sport UFSP0, 2532 Macolin

Autrice: Sandra Schnegg, MSc in scienze dello sport, personal trainer, preparatrice atletica e insegnante di educazione fisica

Redazione: Francesco Di Potenza, mobilesport.ch UFSP0

Traduzione: Servizi linguistici UFSP0

Immagini: Power to Win, Sandra Schnegg (mobilità)

Video: Power to Win, Sandra Schnegg (mobilità)

Impaginazione: Franziska Küffer, UFSP0