

## 11 | 2012

### Tema del mese – Sommario

Preparazione di un circuito	2
Allenamenti	
• Ciclismo: resistenza/forza	3
• Corsa d'orientamento: resistenza/forza	9
• Judo/lotta svizzera/lotta: forza di resistenza	12
• Tennis: forza	15
• Nuoto: forza	17
• Calcio: forza	21
• Hockey inline: forza/resistenza	24
• Ginnastica agli attrezzi: forza	26
Informazioni	30
Allegati	

### Categorie

- Età: 16-20 anni
- Aspetti fisici: forza, resistenza, velocità, elasticità
- Avanzati e esperti



## Circuiti per la condizione fisica

**L'allenamento della condizione fisica è al centro del programma invernale di numerosi sport. Questa tappa obbligatoria per riuscire a realizzare grandi prestazioni è molto esigente e quindi spesso temuta. I circuiti sono uno strumento di progressione molto apprezzato dagli atleti.**

Il circuito è una delle forme di allenamento più utilizzate negli sport professionali e amatoriali. Quale atleta, almeno una volta nella sua carriera sportiva, non ha dovuto passare da una postazione all'altra per svolgere degli esercizi? Il circuito – sapiente miscuglio di forza, resistenza e velocità e composto in base agli obiettivi da raggiungere – aiuta a migliorare la tolleranza ai carichi, la capacità di recupero e contribuisce al rafforzamento muscolare globale. Oltre a ciò, dispone anche di un potenziale ludico incontestabile e permette di spezzare la routine. Da un punto di vista fisiologico, i benefici di questo metodo sono però modesti. I vantaggi ottenuti dal profilo della resistenza e della forza sono inferiori a quelli di un allenamento tradizionale (ad esempio quello ad intervalli). Il circuito dunque non può in alcun caso sostituire un allenamento specifico alla disciplina sportiva.

### Un fil rouge comune

Come altre forme d'allenamento, un circuito non si improvvisa ma segue una pianificazione precisa. La sua preparazione deve essere scrupolosa e adattata al pubblico destinatario, e la messa in atto pianificata durante un periodo definito della stagione. I principi menzionati alla pagina seguente (scelta e durata degli esercizi, pause, ecc.) vanno rispettati da tutti gli allenatori o monitori, indipendentemente dallo sport praticato. Si tratta di elementi importanti che permettono di gestire in modo ottimale l'intensità dello sforzo senza grandi perdite dal punto di vista della qualità dei movimenti.

### Sedici programmi su misura

I circuiti di allenamento proposti in questo tema del mese seguono questo fil rouge e concernono otto discipline sportive (v. sommario), la cui preparazione si svolge principalmente in inverno. Per questa ragione, gli sport sulla neve e sul ghiaccio e alcuni sport di squadra, come la pallavolo, la pallacanestro, la pallamano e l'unihockey, non sono presi in considerazione in questa sede. Naturalmente, però, gli esercizi suggeriti possono essere ripresi per altre attività se si apportano le modifiche necessarie. Questo fascicolo contiene dunque otto programmi destinati a giovani in età fra i 16 e i 20 anni che dispongono delle competenze attestate. Tutti sono costruite seguendo lo schema classico: introduzione, parte principale e ritorno alla calma. Altre otto sedute di allenamento concepite per giovani sportivi dagli 11 ai 15 anni sono invece consultabili al sito [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch). ■



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP

# Preparazione di un circuito

**Un buon circuito di allenamento genera fatica, fatica che gli atleti imparano a gestire in gruppo. Il loro corpo è così preparato agli sforzi previsti durante la fase di competizione. Di seguito qualche principio da osservare.**

**Messa in pratica:** il circuito di allenamento si svolge durante la fase di preparazione generale e dovrebbe essere ripetuto nella misura di due sedute settimanali, parallelamente all'allenamento specifico allo sport praticato. La scelta e la durata degli esercizi e delle pause devono essere adattate regolarmente al livello dei partecipanti e agli obiettivi da raggiungere. L'allenatore o il monitore può eventualmente proporre un circuito durante la fase di competizione come «richiamo».

**Aspetti della condizione fisica:** il circuito è una forma di allenamento misto, vale a dire un allenamento che associa diversi aspetti della condizione fisica. Inoltre contiene spesso degli esercizi di coordinazione. Un esempio che riguarda la mountainbike: un circuito che alterna esercizi di salto (produzione di acido lattico) e di pause attive (miglioramento della coordinazione) contribuisce a migliorare le prestazioni in salita (carico) e in discesa (coordinazione sotto carico).

**Esercizi e pause:** un circuito è composto di una decina di esercizi disseminati qua e là di pause attive o passive. La durata di queste due fasi e l'attività svolta durante la pausa agiscono sull'intensità e sullo sforzo. Una pausa relativamente breve o un compito aerobico durante quest'ultima permettono per esempio di mantenere un'attività cardiovascolare costante. Con dei giovani atleti si consiglia di optare per delle fasi di esercizio brevi e delle fasi di recupero importanti, ciò che permette di privilegiare una buona qualità di movimento. La fatica invece rende i movimenti meno fluidi, meno precisi e di conseguenza accresce il rischio di infortuni. Per le stesse ragioni, gli esercizi devono essere conosciuti da tutti e allenati in precedenza.

**Sequenza degli esercizi:** è importante alternare i gruppi muscolari sollecitati per permettere un recupero sufficiente. Esempio: dopo dei salti verticali procedere ad un rafforzamento del tricipite, seguito da una corsa e poi da un esercizio di stabilizzazione del tronco, ecc. Se questa alternanza non è rispettata, la fatica aumenta e la qualità dei movimenti diminuisce. Se il grado di fatica è troppo elevato, l'esercizio potrebbe persino essere interrotto.

**Durata del circuito di allenamento:** fra 30 e 45 minuti per tre giri di circuito, considerando che un giro dura una decina di minuti (per una decina di postazioni, pausa compresa) e da due a tre minuti di pausa fra ogni giro.

# Allenamenti

## Ciclismo (16-20): Resistenza/forza

In questo circuito i giovani rafforzano la muscolatura delle gambe e lavorano sulla stabilità del tronco. Inoltre migliorano la resistenza con degli esercizi specifici.

### Condizioni

Durata: 60 minuti

Età: 16-20 anni

Livello: avanzati e esperti

Luogo: palestra

### Obiettivi d'apprendimento

- Miglioramento della capacità di resistenza dei giovani.
- Rafforzare la stabilità degli addominali e del tronco.
- Rafforzare la muscolatura delle gambe.

### Intensità

- Elevata

### Sicurezza

- Tenere in considerazione il grado individuale di tolleranza allo sforzo.

### Scheda delle postazioni

È disponibile [un documento pdf](#) su cui sono indicate tutte le postazioni.

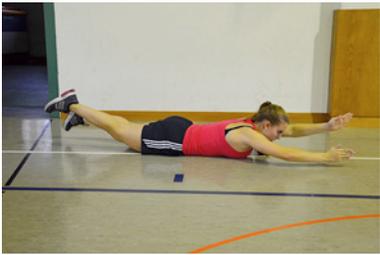
	Tema/compito/esercizio/juoco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	15' <b>Gioco dei nomi con un giornale</b> Arrotolare un giornale al fine di creare un bastone. Eventualmente usare del nastro adesivo. Tutti gli allievi, meno uno, sono in piedi a forma di cerchio. Una persona è in piedi in mezzo al cerchio. Uno dei ragazzi del cerchio nomina uno dei compagni per nome. La persona in questione deve subito reagire indicando a sua volta un altro compagno chiamandolo per nome. L'allievo che si trova al centro cerca di colpire le persone chiamate con il giornale, prima che questi riescano a dire un altro nome. Se il cacciatore riesce a colpire una persona prima che dica il prossimo nome, tocca al colpito entrare nel cerchio. A questo punto, tocca all'allievo che prima era al centro dire il nome successivo.		Giornale, nastro adesivo.
	<b>Gioco degli pseudonimi con un giornale</b> Stesso gioco come quello precedente, solo che ciascuno pensa a uno pseudonimo. Prima di iniziare, gli allievi dicono a turno il loro nuovo nome e gli altri cercano di ricordarlo. In questo modo, il gioco diventa più difficile perché si deve cercare di ricordarsi molti nomi nuovi. Inoltre, si deve riconoscere velocemente il proprio.		Vedi sopra
	<b>Corsa e passaggi con gli pseudonimi</b> Gli allievi corrono in tutte le direzioni nella palestra. Alcuni hanno una palla. Un allievo con la palla chiama un altro allievo usando il suo pseudonimo. Poi il primo allievo passa la palla al secondo.		Palle di diverso tipo o altri oggetti da lanciare.
Parte principale	40' <b>Circuito di allenamento:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Persone per postazione: tutti iniziano dagli esercizi di forza nelle diverse postazioni, dopodiché ci si sparpaglia a seconda del ritmo di ogni partecipante. Fare in modo che vi siano sempre due postazioni sulla forza.</li> <li>• Ripetizioni o durata di ogni esercizio: esercizi di forza, a seconda delle indicazioni sulla carta.</li> <li>• Pausa: nessuna pausa. Tirare i dadi e lanciare la palla è una pausa attiva.</li> <li>• Ripetizioni del percorso: un giro corrispondente a 30 minuti di tempo.</li> </ul>		
	<b>Preparare il circuito «resistenza/forza»</b>	v. allegato: <a href="#">Organizzazione della palestra per il circuito «Ciclismo (16-20): Resistenza/forza»</a>	Vedi sotto

		Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	40'	<p><b>Tracciato di corsa</b></p> <p><b>Partenza</b> Ogni allievo pesca una carta fino a quando sono state pescate tutte le carte. Le carte sono poi riposte e ognuno si reca alla rispettiva postazione.</p> <p><b>Svolgimento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Effettuare l'esercizio di forza in base alle indicazioni fornite.</li> <li>• Prendere la palla e colpire il bersaglio.</li> <li>• Ev. eseguire un percorso supplementare: <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Se si colpisce il bersaglio: continuare per tirare il dado.</li> <li>→ Se non si colpisce il bersaglio: andare a prendere la palla, correre un giro supplementare con la palla e cercare di colpire il bersaglio di nuovo. Eseguire dei giri supplementari finché la palla colpisce il bersaglio. Non appena si colpisce il bersaglio, continuare per tirare il dado.</li> </ul> </li> <li>• Tirare il dado e annotare il risultato sul proprio foglio.</li> <li>• Correre sul tracciato prestabilito. <ul style="list-style-type: none"> <li>→ In ogni cerchio, eseguire 10 tapping finché tutti i cerchi sono passati.</li> <li>→ Alla postazione con la panchina: correre sopra entrambe le panchine rovesciate.</li> <li>→ Alla postazione «una gamba sola»: saltare tre volte sulla gamba sinistra e poi tre volte sulla gamba destra, in alternanza.</li> <li>→ Saltare la corda 20 volte.</li> <li>→ Salto degli ostacoli: saltare sopra quattro elementi centrali di cassone o altri ostacoli.</li> <li>→ Fare uno slalom a corsa.</li> <li>→ Saltare 20 volte in avanti e indietro sopra una linea.</li> <li>→ Tornare a corsa sul tracciato.</li> </ul> </li> <li>• Pescare una carta e eseguire l'esercizio di forza indicato rispettando le ripetizioni.</li> <li>• Prendere la palla e colpire il bersaglio.</li> <li>• Ecc.</li> </ul> <p><b>Fine</b> Dopo 30 minuti interrompere il percorso. Facendo uso del foglio, ogni allievo conta quante volte ha tirato il dado. Vince chi ha ottenuto più punti.</p>	 	Dado, fogli e penne, (per ogni allievo), 15 carte con numeri da 1 a 15, schede delle postazioni.

## Parte principale

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
40'	<b>Postazione 1: alzarsi alle parallele (muscolatura delle spalle)</b> Alzarsi alle parallele facendo forza con le braccia (una volta).		Parallele
	<b>Postazione 2: salti della panchina (muscolatura delle gambe)</b> Con le mani tenere la panchina e eseguire 20 salti oltre la panchina.		Panchina
	<b>Postazione 3: salti di lato (muscolatura delle gambe)</b> Saltare di lato sopra un elemento superiore di cassone e poi saltare di nuovo a terra senza interruzioni. Ripetere 20 volte.		Elemento superiore di cassone.
	<b>Postazione 4: flessione delle braccia (muscolatura delle braccia e della spalle)</b> Guardando in avanti, appoggiarsi su due elementi superiori di cassone o una panchina. Gambe tese, eseguire 30 flessioni delle braccia.		Due elementi superiori di cassone o panchina.

	Tema/compito/esercizio/jogo	Organizzazione/disegno	Materiale
40'	<b>Postazione 5: addominali</b> 30 addominali (sit up).		
	<b>Postazione 6: tensione addominale</b> In posizione asse (sugli avambracci): alzare una gamba alla volta (alternando destra-sinistra) e fare così 50 passi.		
	<b>Postazione 7: esercizio con i manubri (muscolatura delle spalle)</b> Tenere le braccia in alto in angolo retto. Tenendo un manubrio in ogni mano, tenere le braccia davanti al viso e muoverle indietro. Ripetere 30 volte.		2-4 manubri o bottiglie riempite d'acqua.
	<b>Postazione 8: rotolare in avanti, flessione, rotolare indietro (zona addominale, muscolatura delle braccia e delle spalle)</b> Con la pancia su uno Swissball, rotolare in avanti affinché solamente i polpacci rimangano sulla palla. Eseguire una flessione sulle braccia e rotolare indietro. Ripetere 5 volte.		1-2 Swissball

		Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	40'	<p><b>Postazione 9: remare (muscolatura del torso)</b> In posizione ventrale. Alzare le braccia e le gambe dal suolo e remare in aria con i quattro arti per 30 secondi.</p>		
		<p><b>Postazione 10: salto con ostacoli (muscolatura delle gambe)</b> Effettuare 20 salti di lato sopra un ostacolo e ritornare senza interruzione.</p>		Ostacoli o altri oggetti.
		<p><b>Postazione 11: stella (muscolatura del torso)</b> Di lato appoggiati su un solo braccio. Stendere in aria l'altro braccio e la gamba che non appoggia per terra. Tenere per 30 secondi.</p>		
		<p><b>Postazione 12: di lato sulla palla (muscolatura del torso)</b> Di lato, appoggiarsi su una palla e tenere per 30 secondi.</p>		Palla

	Tema/compito/esercizio/juoco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	40' <b>Postazione 13: tensione corporea (muscolatura del torso)</b> In posizione supina, tenere i piedi su un pallone. Tendere il corpo e portare 20 volte il ginocchio in direzione del mento. I glutei non toccano il suolo.		Palla
	<b>Postazione 14: tensione corporea (muscolatura del torso)</b> Tenere i piedi su un pallone, a faccia in giù, portare il ginocchio (alternando) 20 volte in direzione del mento.		Palla
	<b>Postazione 15: ponte (muscolatura del torso)</b> Appoggiarsi sulle braccia, con il viso verso l'alto. Tenere la posizione asse per 30 secondi.		
	<b>Riordinare il materiale</b>		
Ritorno alla calma	5' <b>Defaticamento</b> Correre in modo sciolto nella palestra. Tirare la palla chiamando il destinatario usando il suo pseudonimo. Vedi anche introduzione, 3° gioco.		Palle di diverso tipo o altri oggetti da lanciare.

**Autrice:** Daniela Keller, responsabile G+S Ciclismo

## Corsa d'orientamento (16-20): Resistenza/forza

**Durante questo allenamento si allenano in modo specifico la velocità e la forza. Inoltre, grazie ad esercizi specifici, gli atleti imparano ad assimilare più rapidamente il contenuto delle cartine.**

### Condizioni

Durata: 90 minuti

Età: 16-20 anni

Livello: avanzati e esperti

Luogo: interno

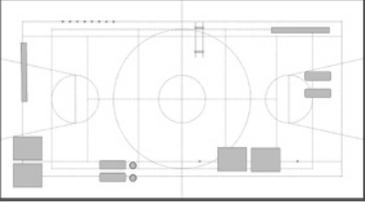
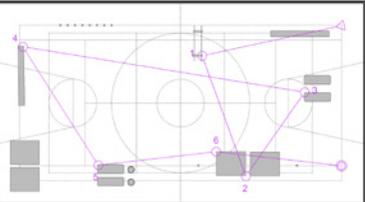
### Obiettivi d'apprendimento

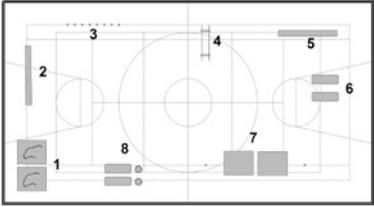
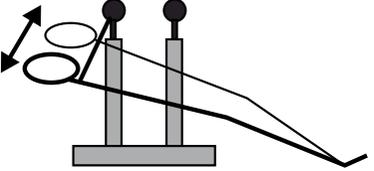
- Introduzione: assimilare più velocemente il contenuto delle cartine. Migliorare la capacità di prendere decisioni. Sviluppare la qualità e la velocità delle decisioni prese. Perfezionare la capacità di memorizzare cartine e punti.
- Parte principale: intensità elevata, tensione corporea e varietà.
- Ritorno alla calma: migliorare la capacità di riconoscimento di cartine, strade, postazioni, ecc.; esercitarsi a disegnare: imparare a memoria le cartine e a disegnare con cura.

### Documenti

L'opuscolo «OL-Training in der Halle» (Allenamento della corsa d'orientamento in palestra, disponibile solo in tedesco) può essere ordinato allo shop online [www.ol-shop.ch](http://www.ol-shop.ch). Alcuni materiali per gli esercizi possono anche essere scaricati direttamente dalla pagina [www.swiss-orientteering.ch](http://www.swiss-orientteering.ch)

### Introduzione

	Tema/compito/esercizio/jogo	Organizzazione/disegno	Materiale
30'	<p><b>CO con gli attrezzi</b></p> <p>Disporre gli attrezzi in base alla cartina (disegno 1). Il docente sistema i punti (unità SI oppure pinze) mentre gli allievi fanno alcuni giri sugli ostacoli. Il riscaldamento consiste in una «corsa d'orientamento normale». I partecipanti possono eseguire un numero di percorsi a piacimento (esempio disegno 2).</p> <p><b>Varianti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adattare il livello ai partecipanti.</li> </ul> <p>Il grado di difficoltà può essere adattato sia tramite la difficoltà dei percorsi sia tramite il modo di leggere le cartine:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• più facile: tenere sempre la cartina aperta in mano;</li> <li>• medio: tenere la cartina piegata in mano;</li> <li>• più difficile: eseguire il percorso solamente a memoria senza cartina.</li> </ul> <p><b>Osservazione:</b> poiché la preparazione e lo smontaggio degli attrezzi sono abbastanza dispendiosi, si raccomanda di usare gli stessi attrezzi non solamente per il riscaldamento ma anche per il circuito.</p>	 <p>Foto 1</p>  <p>Foto 2 v. allegato: <a href="#">Organizzazione delle postazioni per l'introduzione «CO con gli attrezzi» (esempio)</a></p>	<p>Diversi attrezzi: 4 tappetoni, 1 panchina, 10 paletti, 1 parallela, 1 panchina lunga, 2 palloni medicinali.</p> <p>Cartine: un numero sufficiente di esemplari di cartine madri con punti oppure copie.</p> <p>Unità SI: unità di punto, unità di cancellazione, di controllo, di partenza e di arrivo; unità di lettura con stampante termica; chip SI, qualora i partecipanti non avessero portato i loro chip.</p> <p>In alternativa al sistema SPORTIdent: pinze e carte di controllo, cronometro, se si intende misurare il tempo. Annotare i numeri su nastri adesivi e calcolare il totale («CO matematica»).</p> <p>Se i partecipanti aiutano a preparare il percorso e come riserva: cartine della palestra con gli attrezzi e senza punti.</p>

		Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	45'	<p><b>Circuito di allenamento:</b> Distribuire i partecipanti sulle 8 postazioni (2 persone per postazione). Allenarsi per 40 secondi nella postazione. In seguito, passare alla prossima postazione in 20 secondi. Dopo un giro fare 5 minuti di pausa. In tutto, eseguire 3 ripetizioni del percorso.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Numero di persone per postazione: 2.</li> <li>• Ripetizioni o durata di ogni esercizio: 40 secondi.</li> <li>• Pausa tra gli esercizi: 20 secondi mentre si cambia postazione.</li> <li>• Ripetizioni del percorso: 3.</li> </ul>	 <p>v. allegato: <a href="#">Organizzazione delle postazioni per il circuito «Resistenza/forza»</a></p>	<p>2 corde per saltare, 4 tappetoni, 1 panchina, 10 paletti, 1 parallela, 1 panchina lunga, 2 palloni medicinali.</p>
		<p><b>Postazione 1:</b> saltare la corda sui tappetoni.</p> <p><b>Postazione 2:</b> addominali con i piedi sulla panchina.</p> <p><b>Postazione 3:</b> slalom attorno ai paletti, ritorno senza slalom.</p> <p><b>Postazione 4:</b> sollevamento con le braccia alla sbarra (vedi disegno).</p> <p><b>Postazione 5:</b> saltare sulla panchina e scendere dall'altra parte.</p> <p><b>Postazione 6:</b> posizione flessione sugli avambracci, alzare una gamba e poi cambiare gamba.</p> <p><b>Postazione 7:</b> correre sopra i due tappetoni e girare attorno ai paletti.</p> <p><b>Postazione 8:</b> in posizione supina far rotolare un pallone medicinale dalla mano sinistra alla destra.</p>		<p>P1: 2 corde per saltare, 2 tappetoni.</p> <p>P2: 1 panchina.</p> <p>P3: 8 paletti.</p> <p>P4: parallele.</p> <p>P5: panchina lunga.</p> <p>P6: 2 tappetini.</p> <p>P7: 2 tappetoni, 2 paletti.</p> <p>P8: 2 palloni medicinali.</p>

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Ritorno alla calma	<p>15' <b>Disegnare</b></p> <p>Con il materiale del circuito di allenamento allestire un percorso ad ostacoli. Alla partenza disporre per terra delle cartine (1 ogni 2 partecipanti) con circa 20 postazioni disegnate in modo chiaro. All'arrivo ognuno trova una cartina analoga ma vuota. I partecipanti memorizzano alla partenza un certo numero di postazioni, corrono lungo il percorso a ostacoli verso la loro cartina vuota e vi inseriscono le postazioni memorizzate. Chi riesce ad introdurre per primo tutte le postazioni?</p> <p>I partecipanti controllano le proprie postazioni con l'ausilio del modello e discutono/riflettono sull'esercizio insieme al monitore.</p> <p><b>Preparazione:</b> preparare delle cartine con postazioni, disegno o modelli. In questo caso si possono utilizzare delle vecchie cartine che non sono più attuali o che danno un'altra impressione dell'itinerario. Ogni partecipante necessita di un'ulteriore cartina vuota. Foglio di controllo (ev. con mappetta trasparente A4).</p> <p><b>Varianti</b></p> <p>Adattare il livello</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• facile: portare sempre con sé la cartina</li> <li>• medio: non portare con sé la cartina, lasciarla sul posto</li> <li>• difficile: annotare più postazioni alla volta</li> </ul> <p><b>Più facile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizzare solo dei simboli semplici.</li> </ul> <p><b>Più difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inserire non solo le postazioni, ma anche le linee.</li> <li>• Utilizzare delle cartine speciali: senza strade, solo le curve sopraelevate, ecc.</li> <li>• Dal modello in bianco e nero alla cartina colorata o viceversa.</li> <li>• Utilizzare delle cartine con misure diverse.</li> </ul>		<p>Modelli di cartine</p> <p>Disporre di un numero sufficiente di cartine vergini per i partecipanti.</p>
	<b>Riordinare il materiale</b>		

**Autore:** Manuel Hartmann, responsabile G+S Corsa d'orientamento

**Fonte:** Fascicolo [«OL-Training in der Halle»](#)

## Judo/lotta svizzera/combattimento (16-20): Forza di resistenza

I muscoli delle anche sono molto sollecitati durante un combattimento di judo, di lotta svizzera o di lotta. È necessario allenarli con degli esercizi di forza di resistenza specifici.

### Condizioni

Durata: 60 minuti

Età: 16-20 anni

Livello: Avanzati e esperti

Luogo: interno (sui materassini o segatura)

### Obiettivo d'apprendimento

- Allenare la forza di resistenza per i muscoli delle anche tramite esercizi generali e specifici.

### Sicurezza

- Prevedere sempre abbastanza spazio tra gli allievi e distribuire i partecipanti su tutta la superficie disponibile per fare gli esercizi.
- Per evitare incidenti, togliere orologi, catenelle, orecchini e piercing.

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	10' <b>Saltare la corda</b> In movimento: Saltellare (skipping) – Galoppare di lato – Tallonare – Alzare le ginocchia – Corsa con salti  Sul posto: Doppio giro della corda – Incrociare – Incrociare facendo girare la corda indietro – Saltare la corda con affondo – Saltare la corda facendo passi forbice – Saltare la corda con passi incrociati  Combinazioni <ul style="list-style-type: none"> <li>• Due salti con affondo, passo forbice incrociando la corda, doppio giro. Tutti i movimenti uno dietro l'altro con salto intermedio.</li> <li>• La stessa cosa ma senza salto intermedio.</li> <li>• Il primo esercizio ma facendo girare la corda indietro.</li> </ul>		1 corda per persona
	Parte principale	40' <b>Circuito di allenamento:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ripetizioni o durata di ogni esercizio: vedi indicazioni per ogni esercizio.</li> <li>• Livelli di difficoltà diversi: a seconda del partner (altezza, peso), cambiare compagno dopo un giro.</li> <li>• Pausa tra gli esercizi: nessuna (passaggio alla postazione seguente).</li> <li>• Ripetizioni del percorso: 2-4 giri (ca. 12 minuti per giro).</li> </ul>	
<b>Preparare il circuito</b>		Il gruppo esegue il circuito a coppie, seguendo l'ordine, una postazione dopo l'altra.	Palloni medicinali
<b>Postazione 1: rock 'n' Roll</b> Entrambi gli allievi si legano attorno alla vita una cintura di judo (oppure corda o cintura da lotta di cuoio). L'allievo A afferra la cintura dietro la schiena dell'allievo B, passando entrambe le braccia sopra la sua spalla. Facendo forza con i muscoli delle gambe e degli addominali, A alza il compagno e lo fa girare da un lato all'altro delle anche.		10x (5 destra, 5 sinistra)	
<b>Postazione 2: alzare il compagno con la cintura</b> I due allievi sono in piedi uno di fronte all'altro. Entrambi tengono una cintura da judo (oppure una corda) piegata in due (o in quattro) dietro la schiena del compagno. Far passare una mano sotto il braccio del compagno e l'altra mano sopra il braccio. Al segnale del docente, entrambi cercano di alzare il compagno da terra usando la cintura.	1 minuto		

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	40' <b>Postazione 3: Te-guruma (ruota con le mani)</b> Alzare il compagno con la tecnica di proiezione Te-guruma (combattimento e lotta svizzera: far girare in alto ma alzare solamente mentre si è in piedi).	7-10× destra, 7-10× sinistra	
	<b>Postazione 4: ginnastica</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A è in piedi in modo stabile. B prende la rincorsa e si appoggia sulle spalle del compagno. A inclina lentamente il suo torso in avanti, B assume la posizione capovolta (tenere per 3 secondi) e poi rotola in avanti per uscire dalla posizione.</li> <li>• Flic flac in avanti sopra il compagno che è in posizione panca (posizionare le mani per terra vicino al compagno).</li> <li>• Flic flac indietro sopra il compagno che si alza. A è in piedi con le gambe divaricate, B è in piedi dietro a A, fa passare la testa tra le gambe di A e tiene A all'altezza delle gambe (cosce). B si alza tenendo forte le gambe di A. Nel frattempo A piega il suo torso indietro in modo controllato finché riesce a mettere le mani per terra. Poi, B lascia andare le gambe di A. Per allievi avanzati, all'inizio eseguire l'esercizio con l'aiuto dell'allenatore.</li> </ul>	Ogni esercizio va eseguito 5 volte.	
	<b>Postazione 5: grande colpo d'anca O-goshi</b> Attaccare e difendere nella tecnica di proiezione O-goshi. A attacca applicando O-goshi (combattimento e lotta svizzera: colpo d'anca), B schiva e attacca a sua volta il compagno. Continuare così per diversi scambi.	5 volte a destra, 5 volte a sinistra.	
	<b>Postazione 6: Ura-nage (lancio in avanti), esecuzione a destra e a sinistra</b> Alzare il partner applicando la tecnica di proiezione Ura-nage (combattimento: alzata, lotta svizzera: tecnica detta «Schlungg», ma alzare solo mentre si è in piedi).	7-10× destra, 7-10× sinistra	
	<b>Postazione 7: abbraccio con presa o/e senza presa</b> I partner sono in piedi uno di fronte all'altro e cercano di «abbracciarsi» (presa dell'orso). Lo scopo è alzare il partner dal suolo.	1 minuto	
	<b>Postazione 8: lanciare un pallone medicinale all'indietro</b> In piedi con una gamba leggermente più avanti dell'altra. Piegare le ginocchia e lanciare il pallone medicinale indietro sopra la spalla che si trova davanti all'altra. Saltare leggermente indietro oppure lasciarsi cadere inarcando il corpo su un tappetone. Attivare la muscolatura delle gambe e delle anche.	5-8 volte sopra la spalla destra, 5-8 volte sopra la spalla sinistra.	1 pallone medicinale per coppia, ev. tappetone.
	<b>Riordinare il materiale</b>		

		Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Ritorno alla calma	10'	<p><b>La fisarmonica</b></p> <p>Posizione accovacciata. Mantenendo le mani appoggiate al suolo, distendere il più possibile e piegare di nuovo le gambe. Durante l'esercizio la testa segue il prolungamento della colonna vertebrale e non viene quindi inclinata né in avanti, né all'indietro.</p>	 <p>10-15x</p>	
		<p><b>La gobba del gatto</b></p> <p>In appoggio sulle ginocchia e sulle mani. Piegare verso l'alto e distendere verso il basso la colonna vertebrale e la testa.</p>	 <p>10-15x</p>	
		<p><b>La torsione</b></p> <p>Posizione supina. Tendere la gamba destra, roteare leggermente la parte inferiore del tronco verso destra e flettere a 90 gradi la gamba sinistra all'altezza dell'articolazione dell'anca e del ginocchio. Tendere lateralmente il braccio sinistro. Le spalle restano a contatto col suolo.</p>	 <p>15-20 sec. per lato, eventualmente ripetere più volte</p>	
		<p><b>Iliopsoas</b></p> <p>Appoggiare il ginocchio della gamba posteriore su un tappetino. Il ginocchio della gamba anteriore è flesso (angolo acuto), mentre la gamba è perpendicolare al pavimento. Mantenere il tronco eretto e spingere il bacino in avanti e verso il basso.</p>	 <p>15-20 sec. per gamba, eventualmente ripetere più volte</p>	
		<p><b>Il dondolo</b></p> <p>Partendo dalla posizione supina raggomitolata, avvicinare le ginocchia alle orecchie e oscillare in avanti e all'indietro.</p>	 <p>10-15x</p>	

**Autrice:** Monika Kurath, responsabile G+S Judo e Ju-jitsu

## Tennis (16-20): Forza

La forza è un aspetto della condizione fisica da non trascurare. Questo allenamento sollecita in modo particolare i muscoli del tronco e degli arti inferiori.

### Condizioni

Durata: 60 minuti

Età: 16-20 anni

Livello: Avanzati e esperti

Luogo: interno/esterno

### Obiettivi d'apprendimento

- Migliorare la forza nel tennis.
- Apprendere a valutare in modo corretto la propria tolleranza allo sforzo.
- Migliorare le capacità di coordinazione.

### Intensità

- Media – elevata

### Sicurezza

- Tenere in considerazione il grado individuale di tolleranza allo sforzo.
- Chiarire la patogenesi e il passato sportivo dei partecipanti.

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	15' <b>Colpito e affondato</b> Formare due squadre. Ogni squadra ha tempo 60 secondi per colpire un numero massimo di giocatori avversari.		Pallina da tennis
	<b>Acchiappa la pallina</b> Formare due squadre. 10 passaggi all'interno della propria squadra forniscono un punto. Integrare diverse forme di passaggio (diretto, con rimbalzo a terra, usando solo la mano più debole, ecc.).		Pallina da tennis
Parte principale	35' <b>Circuito di allenamento:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disposizione della palestra: mezzo campo da tennis</li> <li>• Numero di persone per postazione: 1-2</li> <li>• Durata di ogni esercizio: 60 secondi.</li> <li>• Pausa tra gli esercizi: 60 secondi di pausa attiva (30 secondi saltare la corda «normalmente», 30 secondi con varianti)</li> </ul> Varianti del salto alla corda: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lento – veloce</li> <li>2. Spiccare il salto usando solamente le caviglie</li> <li>3. Burattino</li> <li>4. Salti con affondo (davanti – dietro)</li> <li>5. Salti doppi</li> <li>6. 5x skipping sinistra – destra</li> <li>7. 5x tallonare sinistra – destra</li> <li>8. Tapping</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ripetizioni del percorso: 2</li> <li>• Esercizi sostitutivi in caso di pause tra le postazioni: correre a passo leggero su un determinato percorso (ev. passandosi un pallone da calcio in due).</li> </ul>		
	<b>Postazione 1: muscoli obliqui dell'addome</b> Eeguire il «tergicristalli». Distesi sulla schiena, muovere le gambe a destra e a sinistra.	Esercizio individuale	
	<b>Postazione 2: muscoli retti dell'addome</b> Addominali classici con lancio di palline da tennis. Quando l'allievo arriva alla posizione seduta lancia una pallina al compagno che si trova di fronte.	Esercizio a coppie	Pallina da tennis
	<b>Postazione 3: muscoli erettori della schiena</b> A pancia in giù. Alzare leggermente il torso, le braccia e la testa dal suolo. Tirare una pallina da tennis da destra o da sinistra verso un compagno che si trova di fronte.	Esercizio a coppie	Pallina da tennis
	<b>Postazione 4: muscoli laterali dell'addome</b> Appoggiarsi di lato. Lanciare o far rotolare la pallina al compagno di fronte.	Esercizio a coppie	Pallina da tennis

		Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	35'	<b>Postazione 5: muscoli dei polpacci</b> Stare in piedi su un gradino. Alzare e abbassare i talloni (su entrambe le gambe o solo su una gamba).	Esercizio individuale	Superficie rialzata (p. es. scalino).
		<b>Postazione 6: muscoli della coscia e dei glutei</b> Affondo in avanti, lanciare o far rotolare la pallina al compagno di fronte.	Esercizio a coppie	Pallina da tennis
		<b>Postazione 7: adduttori e abduttori</b> Affondo laterale, rimanere bassi nella posizione, in seguito spostare il bacino a destra e a sinistra.	Esercizio individuale	
		<b>Postazione 8: muscoli del torso</b> Flessioni sulle braccia. Toccare la pallina da tennis con lo sterno, poi far rotolare la pallina verso il compagno che esegue lo stesso esercizio.	Esercizio a coppie	Pallina da tennis
Ritorno alla calma	10'	<b>Pugilato delle ombre</b> Leggeri movimenti di pugilato senza contatto fisico.		
		<b>Stretching</b> Stirare i più importanti gruppi muscolari (gambe, rotatori delle anche, muscoli del petto).		
		<b>Boccia</b> Chi riesce a far rotolare la pallina da tennis più vicino alla linea? Chi perde deve far rotolare la pallina con il naso (posizione flessioni sulle braccia).		

**Autori:** Beni Linder, responsabile allenamento della condizione Swiss Tennis, Matthias Rudin, responsabile G+S Tennis

## Nuoto (16-20): Forza

La durata di un circuito di allenamento con dei giovani va aumentata gradualmente durante la stagione (da 30 a 60 min.).

Per ottenere un effetto ottimale gli esercizi vanno eseguiti seguendo la sequenza: statico, dinamico, specifico.

### Condizioni

Durata: 90 minuti (fino a 120 minuti)

Età: 16-20 anni

Livello: avanzati e esperti

Luogo: piscina

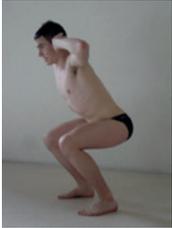
### Obiettivi di apprendimento

- Migliorare la stabilità del tronco e la forza di base

		Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	Introduzione	5' <b>Proposte</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hula hoop</li> <li>• Salti con la corda</li> </ul>		Cerchi Corda per saltare
		30-60' <b>Circuito di allenamento:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Numero di persone per postazione: da 1 a 2.</li> <li>• Ripetizioni o durata per esercizio: v. più avanti. Si può variare a seconda della pianificazione dell'allenatore.</li> <li>• Sequenza: 1. esercizi statici (postazioni 1, 7 e 12); 2. esercizi dinamici (postazioni 2, 8 e 13); 3. esercizi specifici (postazioni 3, 9 e 14), stabilizzazione del tronco (postazioni 4, 5, 6, 10 e 11).</li> <li>• Esecuzione: durante gli esercizi muoversi con un ritmo di 2-3 secondi.</li> <li>• Pausa fra gli esercizi: nessuna (cambio di postazione).</li> <li>• Ripetizioni del circuito: da 2 a 3.</li> </ul>		
		<b>Installare il circuito</b>	Distribuire le postazioni in tutta la palestra.	Swissball Palla da ginnastica Tavolette
		<b>Postazione 1: pressione sulla palla (stabilizzazione del tronco)</b> Tendere le braccia/o tenerle leggermente piegate, pancia in dentro, piedi uniti e spingere sulla Swissball.		Swissball
		<b>Postazione 2: appoggio frontale (muscolatura delle braccia)</b> Le mani sono appoggiate a terra alla stessa larghezza delle spalle, le dita sono rivolte in avanti, tendere la muscolatura del ventre. Il corpo si sposta come un asse in alto e in basso. Il naso dovrebbe toccare il suolo.		Ripetizioni: 20x
	<b>Postazione 3: lanci dalla Swissball (esercizio specifico: muscolatura delle braccia e dorsale)</b> L'atleta si sdraia sulla schiena sulla Swissball, un compagno lascia cadere una palla nelle sue mani. La ragazza lancia con forza la palla in aria.		Ripetizioni: 10x	Swissball Palla da ginnastica

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
30-60'	<b>Postazione 4: asse per lavare (muscoli addominali)</b> Appoggiare i piedi contro la parete, piegare le ginocchia a 90°, mani sulle orecchie. Muovere la testa verso le ginocchia. I gomiti devono sempre toccare le ginocchia.	 Ripetizioni: 20x	
	<b>Postazione 5: indoor rower (muscolatura addominale)</b> Sedersi per terra come se si fosse seduti su un indoor rower. Tirare la braccia all'indietro, tendere le gambe in avanti. Tendere la muscolatura addominale e dei glutei.	 Ripetizioni: 20x	
	<b>Postazione 6: le forbici (muscoli addominali)</b> Sulla schiena, tendere le gambe davanti a sé, tendere la muscolatura addominale e dei glutei. Tenere le braccia tese sopra la testa. Muovere le gambe come se fossero delle forbici.	 Ripetizioni: 40x	
	<b>Postazione 7: ponte di legno (stabilizzazione del tronco)</b> Tendere tutto il corpo, appoggiare i gomiti su una tavoletta, le tibie su una Swissball. Tendere la muscolatura addominale e dei glutei.	 Durata: 45 sec.	Swissball Tavoletta

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
30-60'	<b>Postazione 8: su e giù (muscolatura delle braccia)</b> Appoggiare le mani su una panchina o su un bordo. I talloni toccano per terra. Abbassare e sollevare il corpo. Solo le braccia si muovono.	 Ripetizioni: 10x	
	<b>Postazione 9: tirare la palla (esercizio specifico: muscolatura delle braccia)</b> Lanciare la palla con la massima velocità contro la parete e poi riprenderla.	 Ripetizioni: 10x	Palla da ginnastica
	<b>Postazione 10: Superman (mobilità)</b> Sulla pancia, le mani sono dietro la schiena. Sollevare sia le braccia che le gambe.	 Durata: 30 sec.	
	<b>Postazione 11: intreccio di mani (mobilità)</b> Le mani s'intrecciano dietro la schiena.	 Durata: 30 sec.	

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	30-60' <b>Postazione 12: seduti contro la parete (muscolatura delle gambe)</b> Di schiena con la testa contro la parete. Tendere le braccia in avanti, piegare le ginocchia a 90° e poi risalire.	 Durata: 45 sec.	
	<b>Postazione 13: squat (muscolatura delle gambe)</b> Allargare i piedi alla larghezza delle cosce, mettere le mani dietro la testa. Piegare le ginocchia a 90°. Durante il movimento in avanti tirare sempre fino alla punta dei piedi.	 Ripetizioni: 20x	
	<b>Postazione 14: Power jump (esercizio specifico: muscolatura delle gambe)</b> Posizione finale = salto iniziale. Eseguire dei salti esplosivi tendendo tutto il corpo.	 Ripetizioni: 10x	
	<b>Riordinare il materiale</b>		
Ritorno alla calma	55' <b>Allenamento di nuoto</b> Dopo il circuito bisognerebbe nuotare per mettere in pratica la forza acquisita.		

**Autori:** Remco Hitzert, esperto G+S Nuoto, allenatore diplomato Swiss Olympic e fisioterapista, Natascha Pinchetti-Justin, responsabile G+S Nuoto

## Calcio (16-20): Forza

**Questo allenamento di rafforzamento muscolare associa esercizi al suolo, salti con l'elastico e corse. Ma introduce anche all'uso dei pesi.**

### Condizioni

Durata: 90 minuti

Età: 16-20 anni

Livello: avanzati e esperti

Luogo: palestra

### Obiettivi di apprendimento

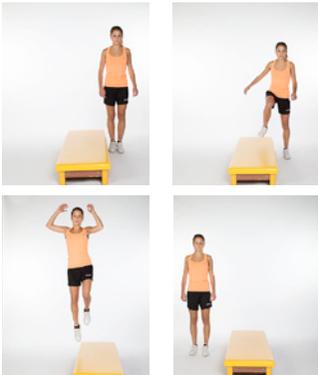
- Rafforzare i principali gruppi muscolari
- Acquisire la tecnica di base per l'allenamento della forza con i pesi (senza peso).

### Sicurezza

- Eseguire correttamente gli esercizi
- Correggere le posture sbagliate (tronco, schiena, ginocchio, anche) e la respirazione.

		Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	10-15'	<b>Riscaldamento (scegliere due esercizi)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltare alla corda in movimento: spostarsi nella palestra e saltare a ritmi diversi</li> <li>• Palla a dieci</li> <li>• 5 contro 2 su una metà campo: la squadra in superiorità numerica si fa dei passaggi, mentre i due giocatori avversari cercano di intercettare il pallone</li> <li>• Unihockey/pallacanestro: due campi, piccole partite di 3 contro 3 sulla larghezza del campo</li> </ul>		Corde per saltare. Palloni di calcio. Porte, bastoni e palle da unihockey. Palloni da basket.
	40-60'	<b>Circuito di allenamento:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durata degli esercizi: 45 secondi.</li> <li>• Pausa fra gli esercizi: 45 secondi (cambio di postazione).</li> <li>• Numero di giri per circuito: da 2 a 3.</li> </ul>		
Parte principale		<b>Disporre le postazioni in tutta la palestra</b>	Installare il circuito	Sbarre senza pesi. Corde per saltare. Elemento superiore di un cassone. Coni.
		<b>Postazione 1: mezzo squat</b> Con sbarra senza pesi, schiena dritta.		Sbarre senza pesi.
		<b>Postazione 2: muscoli addominali obliqui</b> Testa sempre sopraelevata.		
		<b>Postazione 3: ischio tibiali</b> Incastrare i talloni sotto le spalliere. Inclinare leggermente la parte alta del corpo in avanti.		

		Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	40-60'	<b>Postazione 4: appoggi frontali</b> La schiena rimane sempre dritta.		Corde per saltare.
		<b>Postazione 5: salti con la corda</b> 45 secondi con variazione di ritmo.		
		<b>Postazione 6: quadricipiti</b> Su una sola gamba, max. 90 gradi.		
		<b>Postazione 7: adduttori</b> Con sbarra senza pesi.		Sbarre senza pesi.
		<b>Postazione 8: addominali</b> Seduti, esercizio dinamico.		

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	40-60' <b>Postazione 9: salti verticali</b> Alternare la gamba destra e la gamba sinistra, il più in alto possibile (senza pesi).		Elemento superiore di un cassone
	<b>Postazione 10: schiena</b> Braccio destro e gamba sinistra, viceversa.		
	<b>Postazione 11: polpacci</b> Sollevare i talloni, schiena dritta. Possibile anche con una sbarra.  <b>Variante</b> • Con una gamba sola alla spalliera		Sbarre senza pesi.
	<b>Postazione 12: skipping</b> Salti in corsa.		Coni
	<b>Riordinare il materiale</b>		
Ritorno alla calma	20-30' <b>Giochi liberi</b> Su tutta la palestra. Formare da due a tre squadre.		Pallone da calcio.

**Autore:** Bruno Truffer, responsabile G+S Calcio

**Fonte (per la parte principale):** Associazione svizzera di football ASF, allenamento «Kraft – SASSI»

## Hockey inline (16-20): Forza/resistenza

L'hockey inline è un gioco che comprende numerosi contatti fisici. Questo allenamento rafforza la muscolatura e permette di migliorare la resistenza. Obbliga anche i giocatori a posizionarsi correttamente rispetto ai loro avversari.

### Condizioni

Durata: 60 minuti  
 Età: 16-20 anni  
 Livello: avanzati e esperti  
 Luogo: interno/esterno

### Obiettivi d'apprendimento

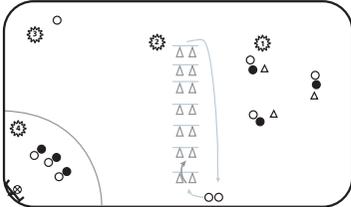
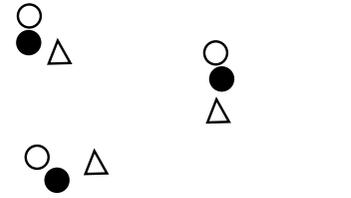
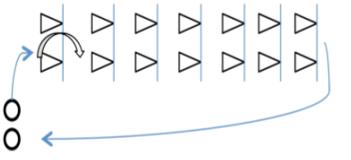
- Migliorare la forza.
- Migliorare la resistenza.
- Fare uso del proprio corpo e imparare ad avvicinarsi e confrontarsi con gli avversari.

### Intensità

- Media – elevata

### Sicurezza

- Fare riferimento alle «Indicazioni sulla sicurezza» dell'hockey inline.

		Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale	
Introduzione	10'	<b>Baggo</b> Partita di hockey inline cinque contro cinque. La partita si svolge nella metà campo davanti al portiere. Minimo due passaggi, si deve segnare con un tiro in porta diretto.		1 pallina o puck.	
	Parte principale	40'	<b>Circuito di allenamento:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Numero di persone per postazione: 4 oppure 6.</li> <li>• Ripetizioni o durata di ogni esercizio: da 1 a 1 minuto e 30.</li> <li>• Pausa tra gli esercizi: 45 secondi, rigenerazione e poi si cambia postazione.</li> <li>• Ripetizioni del percorso: 5.</li> </ul>		
			<b>Preparare il circuito</b>	 v. allegato: <a href="#">Hockey inline (16-20): Organizzazione della palestra per il circuito «Forza/resistenza»</a>	Palline o puck, 20 coni, 7 bastoni da hockey, 1 cronometro.
			<b>Postazione 1: 3 contro 3 con 3 porte</b> Partita di hockey inline a tre contro tre tirando su tre porte (coni). Ogni volta che si colpisce un cono si ottiene un punto. Prima di tirare in porta, bisogna fare almeno un passaggio. Dopo aver segnato una rete, il giocatore continua. È possibile, segnare altri gol (coni).		1 pallina o puck, 3 o 4 coni.
			<b>Postazione 2: corsa con ostacoli</b> I giocatori svolgono un percorso in cui superano degli ostacoli (senza palla o puck). Se un ostacolo cade, l'allievo deve fare dieci flessioni.		14 coni, 7 bastoni.
	<b>Postazione 3: 1 contro 1</b> Il giocatore che conduce deve difendere la pallina o il puck mettendosi tra la pallina e gli avversari. È più facile difendere con successo la pallina o il puck se si rimane a gambe larghe.		1 pallina o puck.		

		Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	40'	<p><b>Postazione 4: 3 contro 3</b></p> <p>Due squadre composte da tre giocatori si affrontano su un campo da gioco delimitato. Il giocatore che conduce la pallina o il puck deve ottenere al più presto un gol. Gli avversari cercano di ostacolarlo. Il portiere non blocca mai la pallina o il puck. I difensori rimangono sempre più vicini possibile all'avversario («home/home»).</p>		1 pallina o puck.
		<b>Riordinare il materiale</b>		
Ritorno alla calma	10'	<p><b>Gioco libero</b></p> <p>Ogni giocatore si muove liberamente sui pattini inline con la pallina (o il puck) eseguendo delle finte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In avanti/indietro.</li> <li>• Alzare la pallina o il puck con il bastone.</li> <li>• Far passare la pallina o il puck tra le gambe.</li> <li>• Condurre la pallina o il puck con i pattini inline.</li> <li>• Ecc.</li> </ul>		Palline o puck.

**Autori:** Martin Reber, responsabile G+S Hockey inline

## Ginnastica agli attrezzi (16-20): Forza

**Grazie a questo allenamento si rafforza tutta la muscolatura degli arti inferiori e dei glutei. In questo modo si migliora anche la stabilità delle gambe.**

### Condizioni

Durata: 90 minuti

Età: 16-20 anni

Livello: avanzati e esperti

Luogo: palestra

### Obiettivi d'apprendimento

- Migliorare la stabilità delle gambe tramite un allenamento mirato di glutei, cosce, gambe e piedi.

### Sicurezza

- Gli esercizi devono essere eseguiti rispettando una qualità elevata. Per evitare il rischio di infortuni, interrompere immediatamente un esercizio se non si è in grado di svolgerlo correttamente.

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	15-20' <b>Calcio con il compagno</b> Due allievi sono legati insieme con un nastro elastico all'altezza del torso. Lasciare un po' di spazio tra i due allievi. Prima ci si passa la palla camminando, eventualmente con una softball o un pallone gonfiabile. Dopo un paio di minuti aumentare costantemente l'intensità (scambi di palla, camminare piano, camminare velocemente, trotterellare, correre). In questo modo, il corpo e la mente si possono adattare all'aumento dell'intensità degli esercizi al loro ritmo. <b>Osservazione:</b> valgono le regole generali per il calcio.		Nastri elastici, palloni ev. pallone gonfiabile.
	Parte principale	45-60' <b>Circuito di allenamento:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Numero di persone per postazione: suddividere a seconda della grandezza del gruppo e/o del materiale disponibile.</li> <li>• Ripetizioni o durata di ogni esercizio: 10-15 ripetizioni. Scegliere il carico adeguato affinché l'allievo, dopo ogni serie, abbia l'impressione di poter svolgere al massimo ancora 3-5 ripetizioni. Per gli esercizi con il nastro elastico: durante una serie, tenere il nastro elastico sempre teso. Gli allievi possono adattare l'intensità tirando più o meno forte all'inizio dell'esercizio oppure usando un nastro più o meno duro.</li> <li>• Livelli di difficoltà: rendere più difficile usando superfici instabili come tappetini, piattaforme instabili (disco, asse, Sypoba, ecc.), palle, ecc.</li> <li>• Pausa tra gli esercizi: nessuna. Eseguire in alternanza due postazioni in cui sono sollecitati muscoli diversi. In questo modo, gli allievi fanno una pausa di 1,5 minuti per gruppo di muscoli. Le postazioni 1+2, 3+4, 5+6 si prestano al meglio. Per esempio: postazione 1 una serie sia a destra che a sinistra, poi postazione 2 destra e sinistra, e in seguito, di nuovo postazione 1, ecc. (fino a 3 o, al massimo, 5 serie).</li> <li>• Ripetizioni del percorso: eseguire il circuito una volta facendo 3-5 serie.</li> </ul>	
<b>Preparare il circuito</b> Montare le postazioni che sono da svolgere in alternanza una accanto all'altra.			Nastro elastico, tappetini, spalliera. Per rendere più difficile: sbarra (ev. con pesi), tappetino, palle, cinture con pesi.
<b>Postazione 1: rafforzare la muscolatura della coscia (squat)</b> Durante l'esercizio, non stendere mai completamente la gamba davanti. Il ginocchio della gamba dietro si muove in direzione del suolo e poi ritorna in alto. <b>Più difficile</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Usare dei pesi supplementari.</li> <li>• Posare il piede davanti e/o dietro su una superficie instabile.</li> </ul>			Per rendere più difficile: sbarra (ev. con pesi), tappetino, palla, ecc.

		Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
45-60'	Parte principale	<p><b>Postazione 2: rafforzare in modo mirato i muscoli anteriori esterni della parte inferiore della gamba</b></p> <p>Sedersi per terra con le gambe allungate. Fissare il nastro elastico alla parte anteriore del piede. Stendere il piede (flessione plantare, posizione «punta delle dita») al fine di stirare il nastro. Flettere il piede indietro facendo partire il movimento con l'alluce/il lato interno del piede (flessione dorsale) e poi, lentamente, stendere di nuovo. Stendere-flettere-stendere corrisponde a una ripetizione.</p>		Nastro elastico, tappetini.
		<p><b>Postazione 3: rafforzare i glutei e i muscoli della coscia</b></p> <p>Ponte con una gamba sola. Partendo dalla posizione supina, stendere una gamba e posizionare l'altra a circa 20 centimetri dai glutei. Alzare i glutei finché le spalle, i fianchi e le ginocchia sono su una linea. La gamba tesa segue la linea del resto del corpo. In seguito, abbassare il bacino fermandosi appena prima di toccare il suolo. Questa serie di movimenti corrisponde a una ripetizione.</p> <p><b>Più difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posare la gamba piegata su una superficie instabile.</li> <li>• Appoggiare le spalle su di una superficie instabile.</li> <li>• Usare un nastro elastico attorno ai fianchi e fissarlo di lato con le mani durante l'esercizio.</li> </ul>		Per rendere più difficile: cintura con i pesi, nastro elastico.
		<p><b>Postazione 4: rafforzare la muscolatura del polpaccio</b></p> <p>Stare in piedi su una gamba sola appoggiando solamente la parte anteriore del piede su un gradino della spalliera. Spingere il tallone più in giù e più in su possibile e poi riportare lentamente alla posizione normale.</p> <p><b>Più difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Usare una cintura con i pesi.</li> <li>• Fissare un nastro elastico sopra le spalle per aumentare la tensione.</li> <li>• L'allievo si tira in modo attivo verso il basso usando la spalliera (rafforzamento supplementare dei pettorali e dei muscoli delle braccia).</li> </ul>		Spalliera. Per rendere più difficile: cintura con i pesi o nastro elastico.
		<p><b>Postazione 5: rafforzare in modo mirato i muscoli anteriori interni della parte inferiore della gamba</b></p> <p>Sedersi per terra con le gambe allungate. Fissare il nastro elastico alla parte anteriore del piede. Stendere il piede (flessione plantare, posizione «sulla punta delle dita») al fine di stirare il nastro. Flettere il piede indietro facendo partire il movimento con il dito più piccolo/la parte esterna del piede (flessione dorsale) e poi, lentamente, stendere di nuovo. Stendere-flettere-stendere corrisponde a una ripetizione.</p>		Nastro elastico, tappetini.

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	45-60' <b>Postazione 6: rafforzamento della muscolatura esterna della coscia e dei glutei</b> Con una spalliera di lato, stare in piedi su una gamba sola con il ginocchio leggermente piegato. La gamba di appoggio si trova vicina alla spalliera. Attaccare un nastro elastico alla gamba libera che si trova più lontano dalla spalliera. Tendere il nastro. Spostare il ginocchio finché la rotula rimane in linea con il secondo dito più piccolo del piede. Poi tornare lentamente alla posizione di partenza. La rotula è sempre diretta in avanti. Attenzione: il movimento non è eseguito né con il piede né con le anche! <b>Più difficile:</b> la gamba d'appoggio si trova su di una superficie instabile.		Nastro elastico. Per rendere più difficile: sbarra con pesi, tappetino, palla, ecc.
	<b>Riordinare il materiale</b>		
Ritorno alla calma	15-20' <b>Variante 1: stretching</b> Svolgere gli esercizi di stiramento per 45-60 secondi per ogni lato. Si dovrebbe sentire un leggero stiramento.		
	<b>Lo scalino</b> Caricare il peso del corpo sulla gamba tesa, il cui piede è in appoggio sul bordo di uno scalino, libro, spalliera.		Superficie elevata (gradino, libro, spalliera, ecc.).
	<b>Muscoli posteriori della coscia</b> Appoggiare il tallone su un rialzo e flettere il piede. Tendere la gamba, mantenere la schiena in una posizione diritta e roteare il bacino in avanti.		Superficie elevata (gradino, libro, spalliera, ecc.).
	<b>Muscoli anteriori della coscia</b> Appoggiarsi alla parete con la mano sinistra. Afferrare la caviglia destra con la mano destra e tirare i talloni verso il fondoschiena. Il ginocchio è rivolto verso il pavimento. In seguito cambiare lato. <b>Osservazione:</b> mantenere la gamba destra vicino a quella sinistra per evitare di spingere lateralmente il ginocchio. Non piegare i fianchi.		

		Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Ritorno alla calma	15-20'	<p><b>Muscolatura dei glutei</b> Posizione supina. Appoggiare il piede alla parete, mantenendo il ginocchio piegato a 90 gradi. Inclinare il bacino in avanti.</p>		
		<p><b>Variante 2: massaggio</b></p> <p><b>Gambe e piedi</b> Massaggiare i muscoli sollecitati con l'aiuto di palline. Un allievo massaggia, l'altro è disteso sulla pancia e poi sulla schiena su un tappetino. In seguito, invertire i ruoli.</p>		Piccole palline, tappetini.

**Autrice:** Isabelle Scheurer, responsabile G+S Ginnastica agli attrezzi

# Informazioni

## Circuiti di allenamento per giovani dagli 11 ai 15 anni

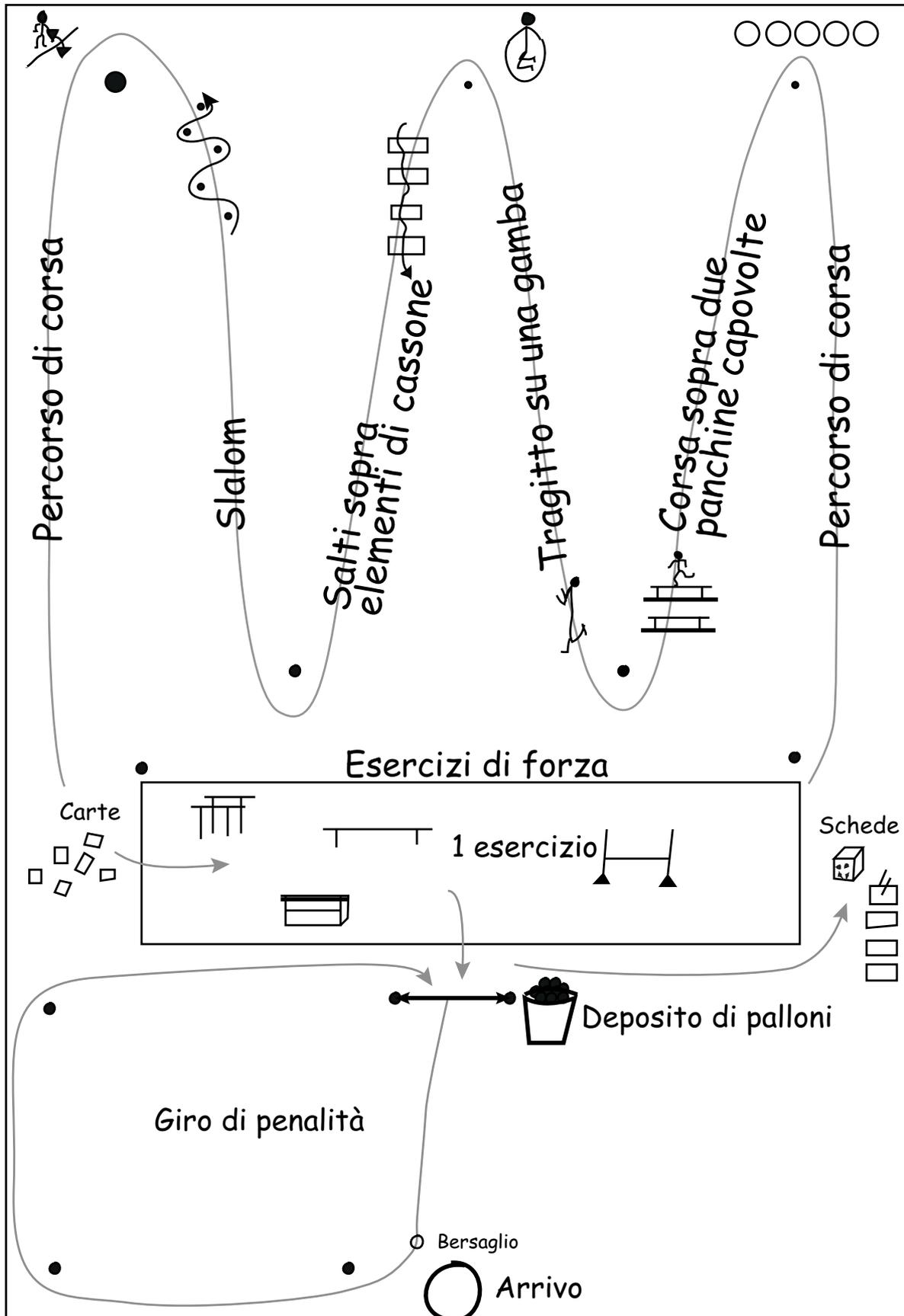
- [Corsa d'orientamento: resistenza/forza](#)
- [Ciclismo: velocità/forza](#)
- [Calcio: forza](#)
- [Ginnastica agli attrezzi: forza](#)
- [Judo/lotta svizzera/lotta: velocità/forza-velocità/forza-resistenza](#)
- [Hockey inline: resistenza/velocità](#)
- [Nuoto: forza](#)
- [Tennis: velocità](#)

## Altri contenuti su [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch)

- [Resistenza](#)
- [Forza](#)
- [Velocità](#)
- [Mobilità](#)

Partner	Impressum
 SVSS	<b>Editore</b> Ufficio federale dello sport UFSP 2532 Macolin
 upi	<b>Autori</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Manuel Hartmann, responsabile G+S Corsa d'orientamento</li><li>• Daniela Keller, responsabile G+S Ciclismo</li><li>• Bruno Truffer, responsabile G+S Calcio</li><li>• Jsabelle Scheurer, responsabile G+S Ginnastica agli attrezzi</li><li>• Martin Reber, responsabile G+S Hockey inline</li><li>• Monika Kurath, responsabile G+S Judo</li><li>• Natascha Pinchetti-Justin, responsabile G+S Nuoto</li><li>• Remco Hitzert, esperto G+S Nuoto</li><li>• Matthias Rudin, responsabile G+S Tennis</li><li>• Beni Linder, esperto G+S Tennis</li></ul>
 swiss olympic	<b>Redazione</b> mobilesport.ch
	<b>Foto di copertina</b> Ueli Känzig, Media didattici, SUFSM
	<b>Layout</b> Media didattici, SUFSM

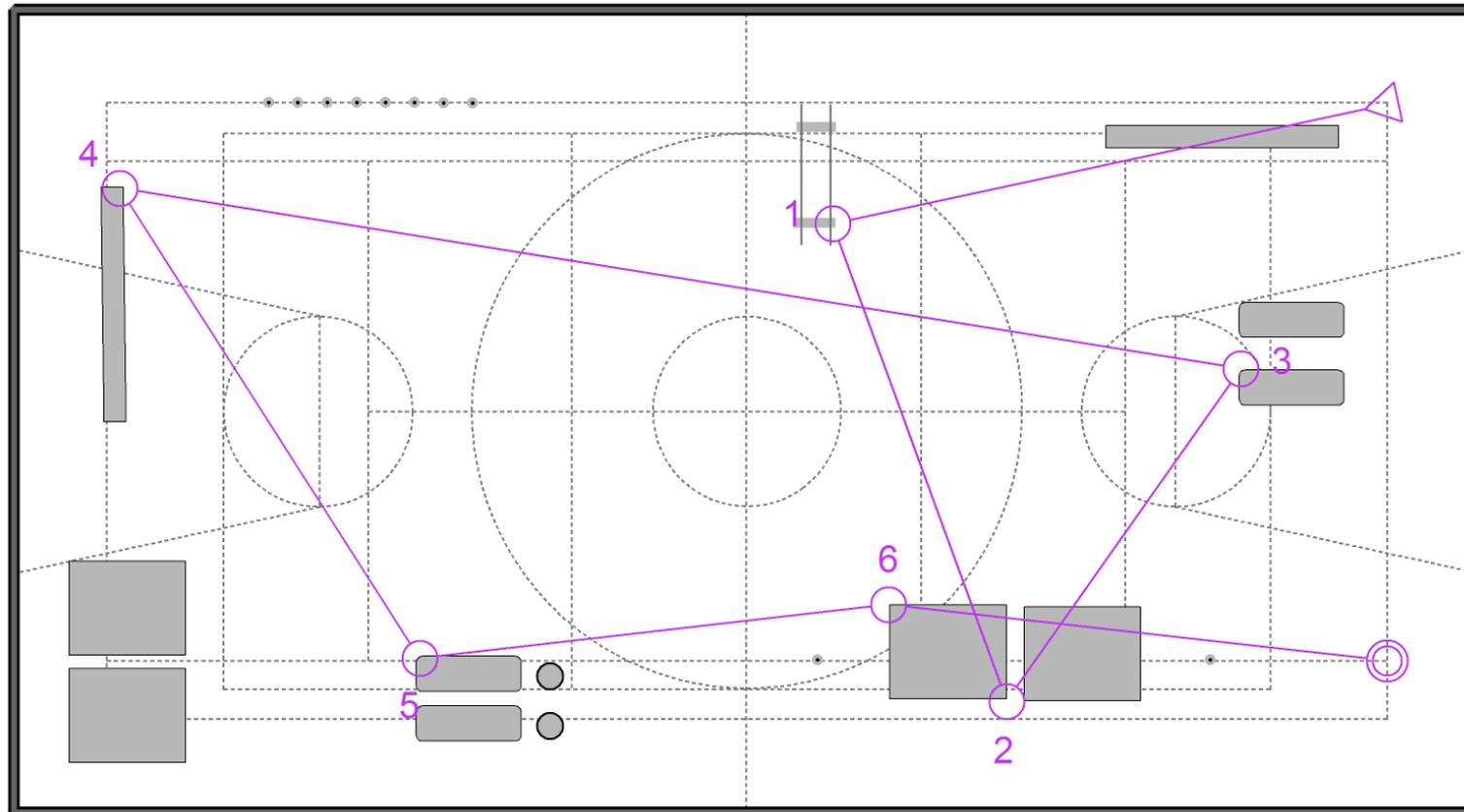
Organizzazione della palestra per il circuito «Ciclismo (16-20): resistenza/forza»



Scheda per le postazioni del circuito «Ciclismo (16-20): resistenza/forza»

<p><b>Postazione 1</b></p>  <p>Alzarsi una volta alle parallele.</p>	<p><b>Postazione 2</b></p>  <p>20 salti sopra la panchina.</p>	<p><b>Postazione 3</b></p>  <p>20 salti in alto.</p>
<p><b>Postazione 4</b></p>  <p>30 flessioni con le braccia.</p>	<p><b>Postazione 5</b></p>  <p>30 addominali (sit up).</p>	<p><b>Postazione 6</b></p>  <p>Fare 50 passi.</p>
<p><b>Postazione 7</b></p>  <p>Pesi</p>	<p><b>Postazione 8</b></p>  <p>Rotolare in avanti, flessione, rotolare indietro (5x).</p>	<p><b>Postazione 9</b></p>  <p>Remare per 30 secondi.</p>
<p><b>Postazione 10</b></p>  <p>20 salti sopra ostacoli.</p>	<p><b>Postazione 11</b></p>  <p>Stella per 30 secondi.</p>	<p><b>Postazione 12</b></p>  <p>Di lato per 30 secondi.</p>
<p><b>Postazione 13</b></p>  <p>Tirare il ginocchio verso il mento 20 volte.</p>	<p><b>Postazione 14</b></p>  <p>Tirare il ginocchio verso il mento 20 volte.</p>	<p><b>Postazione 15</b></p>  <p>Tenere l'asse per 30 secondi.</p>

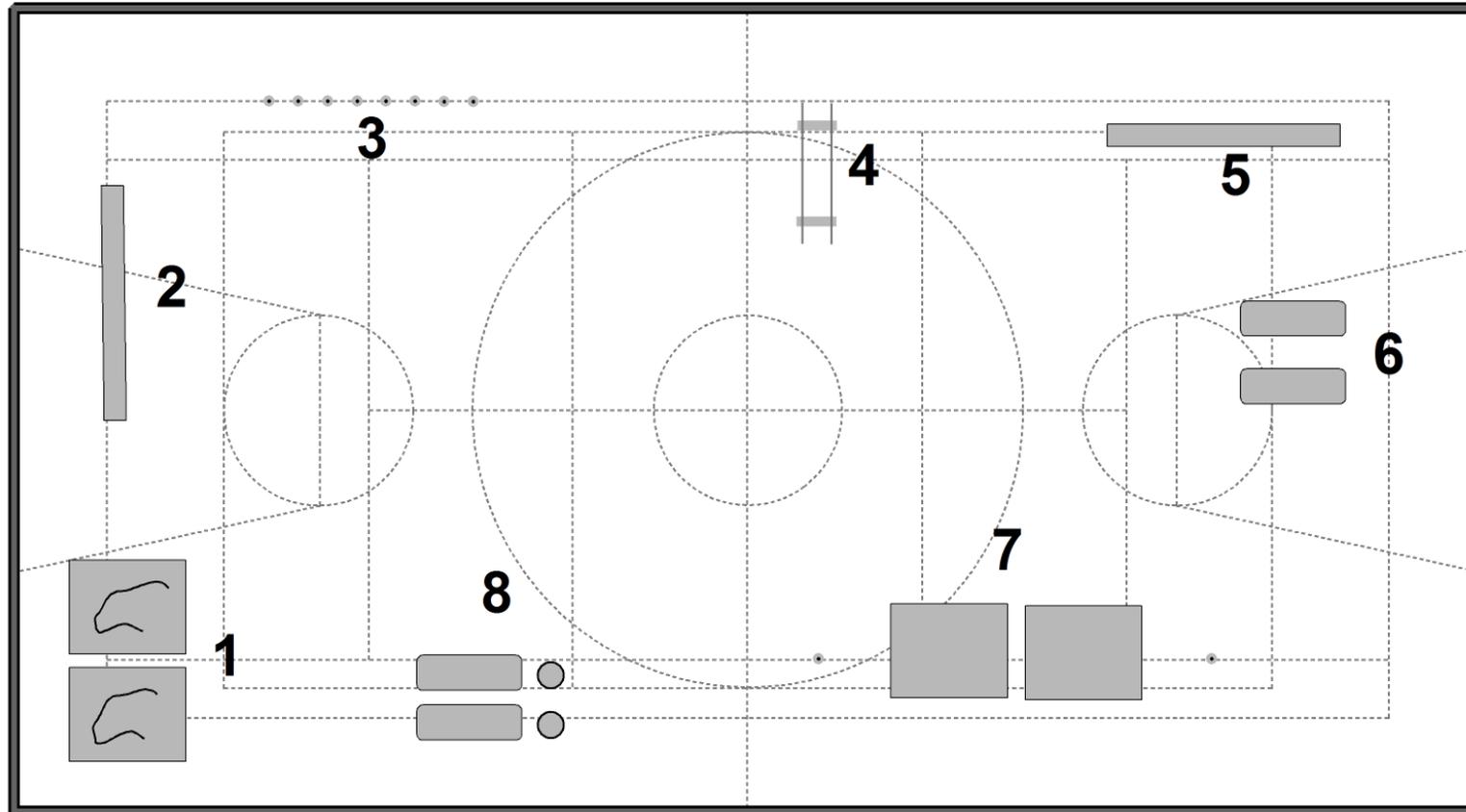
**Corso d'orientamento (16-20): Organizzazione delle postazioni per l'introduzione «CO con gli attrezzi»**



- Postazione 1:** parallele
- Postazione 2:** tappetoni
- Postazione 3:** tappetini
- Postazione 4:** panchina
- Postazione 5:** palloni medicinali
- Postazione 6:** tappetoni

**Fonte:** Swiss Orienteering: opuscolo «[OL-Training in der Halle: Ideen für technische und mentale Trainings in der Winterpause](#)» (Allenamento della corsa d'orientamento in palestra. Idee per allenamenti tecnici e mentali durante la pausa invernale, disponibile solo in tedesco)

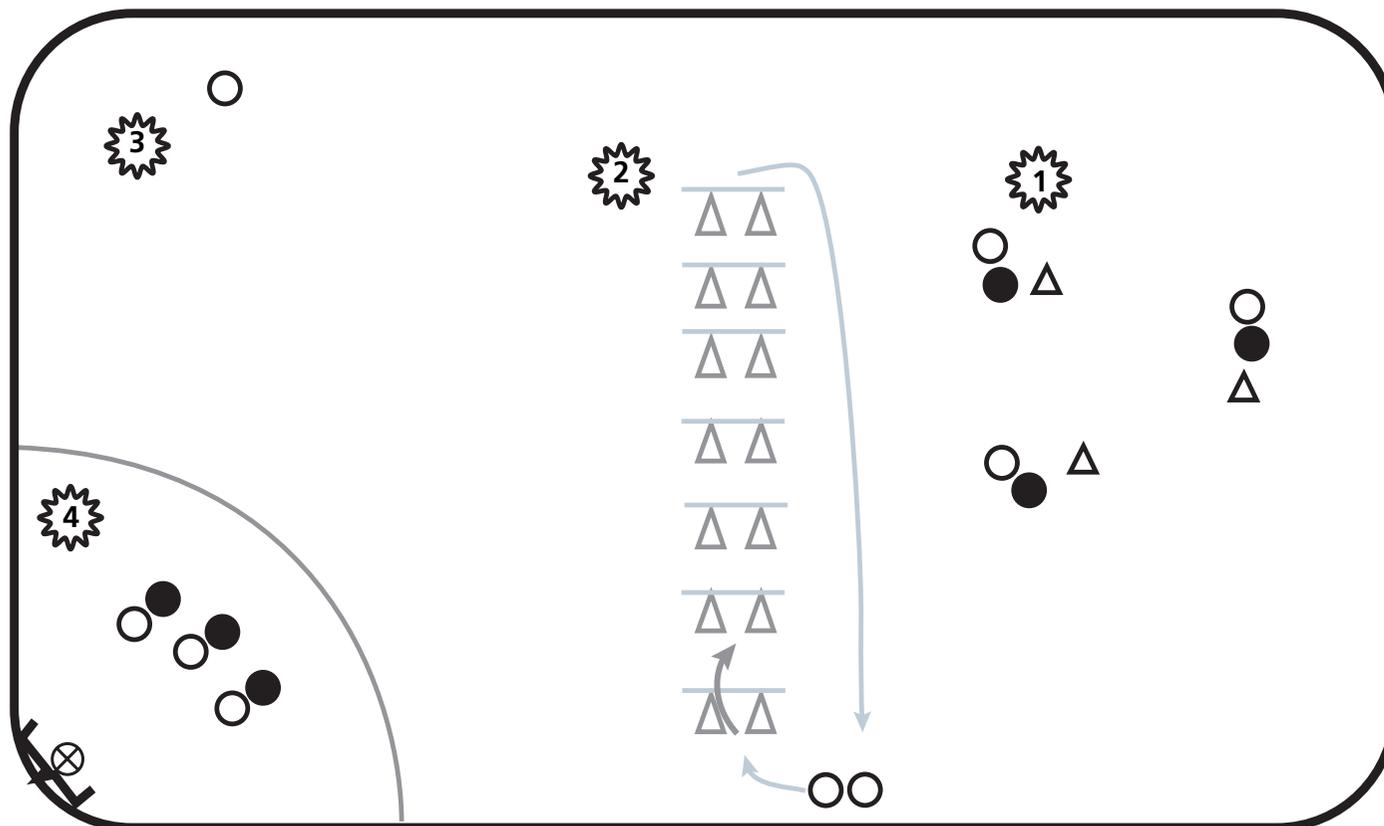
### Corsa d'orientamento (16-20): Organizzazione delle postazioni per il circuito «Resistenza/forza»



- Postazione 1:** saltare la corda
- Postazione 2:** addominali
- Postazione 3:** slalom
- Postazione 4:** sollevamenti sulle braccia
- Postazione 5:** salti
- Postazione 6:** flessioni sugli avambracci
- Postazione 7:** corsa
- Postazione 8:** rotolare il pallone medicinale

**Fonte:** Swiss Orienteering: opuscolo «[OL-Training in der Halle: Ideen für technische und mentale Trainings in der Winterpause](#)» (Allenamento della corsa d'orientamento in palestra. Idee per allenamenti tecnici e mentali durante la pausa invernale, disponibile solo in tedesco)

Hockey inline (16-20): Organizzazione della palestra per il circuito «Forza/resistenza»



**Postazione 1:** 3 contro 3 su 3 porte

**Postazione 2:** corsa ad ostacoli

**Postazione 3:** 1 contro 1

**Postazione 4:** 3 contro 3