

Ad ogni capacità il proprio sport

Disciplina sportiva (capacità coordinative)	Salto al trampolino (Orientamento)	Sci alpino (Differenziazione)	Altre discipline sportive (Equilibrio)	Atletica leggera (Ritmo)	Tennistavolo (Reazione)
Profilo della coordinazione	Per effettuare dei salti complessi al trampolino è richiesta una buona capacità di orientamento.	È possibile stimolare la capacità di differenziazione sciando su terreni di varia pendenza, su nevi e in condizioni climatiche variabili.	In qualsiasi disciplina sportiva è richiesta la capacità d'equilibrio.	Nel salto agli ostacoli, il ritmo è la capacità coordinativa di maggiore importanza.	La capacità di reazione è estremamente importante nel tennistavolo.
Indicato per	Ragazze e ragazzi in età scolare. 10-14	Ragazze e ragazzi. 15-20	Ragazze e ragazzi. 15-20	Gruppi misti di sport giovanile di competizione. 15-20	Sport scolastico facoltativo. 10-14 15-20
Livello	Principianti con una buona tenuta del corpo e in grado di effettuare delle rotazioni attorno all'asse longitudinale e trasversale.	Dal principiante all'avanzato. Variare e adattare ai livelli scolastici	Dal giovane adepto di sport di massa all'atleta di sport giovanile di competizione.	Selezioni regionali, 4-5 allenamenti la settimana.	Principianti.
Periodo	Semestre invernale, (lezione doppia).	Soprattutto durante le fasi iniziali dell'allenamento (messa in moto).	Fase di preparazione.	Fase che precede il periodo di competizione.	Tutto l'anno.
Contenuti e durata	Riscaldamento (30 min.) (inclusa la posa degli attrezzi) Scavalcare, passare sotto o di fianco agli attrezzi. Svolgere degli esercizi specifici, ad esempio di allungamento e rilassamento.	Riscaldamento (10 min.) Giochi diversi ed esercizi di ginnastica.	Riscaldamento (15 min.) Messa in moto ludica, esercizi dinamici.	Riscaldamento (20 min.) Riscaldamento individuale (forme dinamiche).	Riscaldamento (15 min.) Saltelli vari (con racchette e palline), esercizi tecnici per le gambe, esercizi di ginnastica.
	Coordinazione (45 min.) Lavoro a postazioni. ■ Postazione 1 (1/3-palestra): tennis-calcio. ■ Postazione 2 (1/3-palestra): percorso di condizione fisica. Tre esercizi, ad es. flessioni, salto raggruppato al minitramp, rotazione in avanti e all'indietro, con gli anelli all'altezza delle spalle. ■ Postazione 3 (1/3-palestra): salti su due trampolini. Scelta degli esercizi: Rotazioni attorno all'asse longitudinale Seduti – 1/2 giro – posizione carponi; Seduti – 1/2 giro – seduti; Seduti – 1/2 giro – in piedi. Sulla schiena – 1/2 giro – posizione carponi; Sulla schiena – 1/2 giro – sulla pancia; Sulla schiena – 1/2 giro – sulla schiena. Avvitamento in piedi 1/2; 1/3; 1/2 giro Rotazioni attorno all'asse trasversale Una serie di capriole all'indietro; accovacciati; incurvati; schiena – 1/2 salto mortale all'indietro – posizione carponi; schiena – 3/4 salto mortale all'indietro – in piedi (= pull-over); schiena – 3/4 salto mortale all'indietro – seduto; schiena – 1/2 salto mortale all'indietro – schiena. Svolgimento 8 allievi svolgono contemporaneamente gli esercizi in una postazione. 3 giri, ognuno della durata di 5 min. (totale 45 min.).	Coordinazione (20 min.) Due discese durante la fase di riscaldamento ■ Sciare con le fibbie degli scarponi allentate. Prima quelle dello scarponcino sinistro e poi quelle dello scarponcino destro. ■ Sciare su terreni non preparati. Variante: stesso esercizio sia sulla pista sia nella neve fresca. ■ Aprire e chiudere la giacca (diminuire e aumentare la velocità). ■ Sciare all'indietro.	Coordinazione (25 min.) Svolgere alcuni esercizi di equilibrio in gruppi composti sino a 12 persone. ■ «La trave» ■ «Lotta medicinale» ■ «Il duello» ■ «Panchina mobile» ■ «Sul pallone» Includere degli esercizi ideati dai giocatori. Circa cinque minuti per esercizio, in base al principio: mentre un compagno svolge l'esercizio, l'altro si riposa. Se il gruppo è numeroso: la metà delle persone allena la coordinazione, l'altra gioca.	Coordinazione (40 min.) Esercizi generici di coordinazione: ■ « Coordinazione » - due campi in avanti, uno all'indietro (contatto destra-sinistra in ogni campo). Quattro passaggi a massima velocità. Esercizi specifici per esercitare la tecnica della coordinazione: ■ 6-8 ostacoli posti a ca. 1,5 metri di distanza l'uno dall'altro. Spiccare il salto spingendo solo con la gamba destra. Nella seconda prova, invece, solo con la sinistra. Due passaggi per gamba. ■ Come sopra, ma palleggiando un pallone a lato degli ostacoli. Due-tre passaggi per lato. ■ 6-8 ostacoli posti a circa 4 metri di distanza l'uno dall'altro. Fare tre passi tra ogni ostacolo. Attenzione alle frequenze elevate. Due-tre passaggi per lato. Sollecitare la muscolatura: ■ Corse impostate sulla frequenza, sprint e corse progressive (60 m). ■ Sprint su ostacoli non sporgenti. Tre passi fra ogni ostacolo (ca. 50m).	Coordinazione (25 min.) ■ Giocare colpendo la pallina con un tiro di diritto: non appena il compagno colpisce la pallina di rovescio, entrambi giocano di rovescio, ecc. ■ B gira le spalle al tavolo. A serve. B appena sente il rumore del rimbalzo si gira e inizia a giocare. Variante: B deve rimandare la pallina esattamente nel punto in cui A tiene la racchetta. ■ A si trova dietro la linea di fondo e ha cinque palle. Effettua cinque servizi a raffica nel campo di B. Questi cerca di colpire il maggior numero di palline. Chi colpisce tutte e 5 le palline? ■ B si trova quattro metri dietro il tavolo. Non appena A effettua il servizio, B scatta vicino al tavolo e inizia a giocare (2 set). ■ A e B sono uno di fianco all'altro. A mette la pallina sull'orlo della rete e la lascia cadere in modo tale da farla rimbalzare nel campo di B, che la gioca subito. Portare a termine normalmente lo scambio (2 set).
	Tecnica/tattica e condizione Integrare tutte e tre le componenti nelle postazioni (1-3).	Tecnica/tattica e condizione (90 min.) Allenamento della tecnica di varie forme di scivolamento già acquisite (salti, tricks, slanci, ecc.).	Condizione/gioco (40 min.) Allenamento per il rafforzamento della muscolatura della schiena e delle gambe. Gioco.	Tecnica/tattica/condizione (20 min.) Breve allenamento della tecnica: corsa con superamento di 1-7 ostacoli con partenza sollevata o abbassata.	Tecnica/tattica/gioco (45 min.) Esercizi di diritto e di rovescio in situazioni estreme diverse con varie forme di competizione.
	Ritorno alla calma (15 min.) Chi è in grado di effettuare il miglior «Pull-over»? Un tentativo per ogni allievo. Riordinare gli attrezzi.	Ritorno alla calma (20 min.) Effettuare l'ultima discesa tutti assieme.	Ritorno alla calma (10 min.) Ginnastica dolce, giochi di squadra.	Ritorno alla calma (20 min.) Individuale.	Ritorno alla calma (5 min.) Giocare al rallentatore; eseguire lentamente i colpi esercitati per visualizzare e memorizzare la tecnica.