

Allenamento

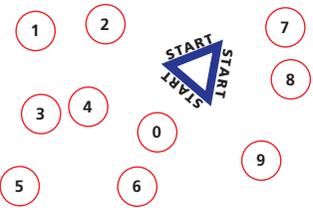
«Circuito»

Gli esercizi che permettono di allenare la forza con il proprio corpo o grazie a modifiche con strumenti ausiliari come piccoli pesi, fasce elastiche e superfici instabili offrono un ampio spettro di possibilità per rendere un allenamento particolarmente variato e adattabile a ogni sportivo. Prevedere un'alternanza regolare tra fasi di carico e di scarico.

Il monitore dovrebbe prestare attenzione al fatto che più gli sportivi si stancano, più anche gli esercizi più semplici diventano difficili e faticosi. Nel circuito proposto, sono stati scelti solamente esercizi in cui non occorre distendersi per terra. Questa serie è indicata per persone con problemi cardiaci e alla schiena oppure per i partecipanti più anziani.

Vantaggi di un allenamento in circuito

- Tante persone possono allenarsi contemporaneamente in uno spazio ridotto.
- I più importanti gruppi muscolari vengono allenati in alternanza.
- Non occorrono attrezzi e strumenti per ogni partecipante, ma solo per alcune stazioni del circuito.
- Grazie alle possibili varianti degli esercizi del circuito, l'allenamento può essere adattato al livello individuale di ogni singolo partecipante.
- L'allenamento in un circuito permette di sviluppare l'autonomia e la responsabilità individuale (dosaggio del carico).

		Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	15'	Corsa a numeri Distribuire su un prato o nella palestra dei numeri da 0 a 9. I partecipanti corrono a toccare i numeri che compongono la loro età. Varianti <ul style="list-style-type: none"> • Toccare i numeri che compongono la data di nascita • Toccare i numeri che compongono il NPA • Toccare i numeri che compongono il numero di telefono. • Eseguire un percorso in coppia 		Numeri
		Tallonato Correre, toccando ad ogni passo i glutei con il tallone. Assumere una posizione eretta con il tronco. Anche tese e non spostare in avanti le ginocchia.		
		Disegna un otto In piedi su una gamba. Con la gamba che bilancia disegnare nell'aria un «otto» con molto slancio.		
		Il pendolo Bilanciare una gamba tesa in avanti e all'indietro. Mantenere una postura eretta del tronco. Svolgere lo stesso esercizio con l'altra gamba.		Cassone

Condizioni quadro

Durata: 60 min.

Livello di capacità: Adulti principianti – avanzati

Luogo: palestra

Obiettivi d'apprendimento

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

Sicurezza

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

Schede descrittive da stampare (PDF)

Le [schede](#) sono munite di illustrazioni e permettono ai partecipanti di eseguire individualmente l'allenamento.

Introduzione e ritorno alla calma

Altri contenuti sul tema della mobilità su mobilesport.ch

		Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	15'	Il calciatore Appoggiare le mani su un cassone e bilanciare la gamba in avanti e all'indietro. Mantenere il bacino e la schiena in una posizione eretta. Svolgere poi l'esercizio con l'altra gamba.		Cassone
	50'	Allenamento a circuito: <ul style="list-style-type: none"> • Allestire 8 postazioni e disporle in cerchio nella palestra. • Ripetere ogni esercizio 20-25 volte. • Fra un esercizio e l'altro i partecipanti eseguono tre passaggi sulla griglia per la coordinazione, uno slalom fra i paletti oppure saltano con la corda seguendo una sequenza di salti predefinita (pausa attiva). • Assolvere due volte l'allenamento a circuito. 		Descrizione di ogni postazione (pdf) Numeri
Parte principale		Esercizi: 1. Inclinarsi all'indietro (muscolo retto dell'addome) A: Stare seduti su una panchina o una sedia, contrarre i muscoli addominali. B: Con l'addome contratto e tenendo la schiena diritta, inclinarsi all'indietro e mantenere la posizione per alcuni secondi.		Cassone
		2. Criss cross (muscoli addominali obliqui) A: Seduti su un cassone (altezza del cassone al ginocchio), posizionare le dita dietro la testa, i gomiti sono in linea con le spalle. B: Da questa posizione portare il gomito verso il ginocchio opposto (non ravvicinare i gomiti ma mantenere il petto aperto).		Cassone

		Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	35'	<p>3. Arrotolare-srotolare (muscoli dorsali)</p> <p>A: Sedersi su un cassone (altezza al ginocchio) o su una sedia, inclinarsi in avanti.</p> <p>B: Lentamente, raggiungere la posizione eretta facendo partire il movimento dalle vertebre lombari, e nella direzione contraria partendo dalla testa.</p>		Cassone, sedia
		<p>4. Rialzo (stabilizzazione del tronco)</p> <p>A: Appoggiarsi a un cassone (altezza dei fianchi), una spalliera o un tavolo. Contrarre i muscoli addominali profondi. Mantenere la tensione corporea, la testa è in linea con la colonna vertebrale.</p> <p>B: Da questa posizione, portare la gamba tesa all'indietro spingendo via il tallone.</p>		Cassone, spalliera o tavolo
		<p>5. Pressione con i gomiti (muscoli delle spalle)</p> <p>A: Appoggiarsi alla parete in posizione eretta, i piedi a circa 25-50 cm dal muro, braccia all'altezza delle spalle con gomiti flessi a 90°.</p> <p>B: Mantenere il tronco completamente eretto e spingere il corpo in avanti con le braccia finché le scapole si scostano dalla parete di circa 5 cm.</p>		
		<p>6. Scivolata laterale (muscoli dell'anca)</p> <p>A: In posizione eretta davanti a una spalliera, gamba d'appoggio leggermente piegata.</p> <p>B: Mettere il piede della gamba libera su un resto di tappeto o un'altra superficie scivolosa. Stendere la gamba di lato raggiungendo il massimo e riportarla verso il centro.</p>		Superfici scivolose
		<p>7. Inginocchiarsi (muscoli anteriori della coscia)</p> <p>A: In posizione eretta davanti a una panchina o un cassone con due elementi, contrarre la muscolatura del tronco.</p> <p>B: Piegare le gambe e arrivare quasi a sedersi sul cassone o la panchina, rialzarsi. Eventualmente usare una superficie instabile su cui stare in piedi.</p>		Cassone, panchina

		Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	35'	<p>8. Appoggio frontale rialzato (muscoli delle braccia)</p> <p>A: In posizione di appoggio frontale verso una spalliera, un cassone oppure una sbarra all'altezza dei fianchi.</p> <p>B: Contrarre la muscolatura addominale e stabilizzare le scapole, piegare e stendere le braccia.</p>		Cassone, spalliera, sbarra
	Ritorno alla calma	10'	<p>Lo scalino</p> <p>Caricare il peso del corpo sulla gamba tesa, il cui piede è in appoggio sul bordo di uno scalino o di un libro.</p>	
<p>Su una gamba o su due</p> <p>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.</p>			Panchina o cassone	
<p>Passi da gigante</p> <p>Piegare il ginocchio della gamba anteriore e distendere il più possibile l'altra gamba. Spingere il bacino verso il basso. Ripetere questo esercizio ad ogni passo.</p>				
<p>Rilassare</p> <p>Inspirare profondamente e tendere le braccia verso l'alto. Abbassare lentamente le braccia lungo il corpo e espirare profondamente.</p>				