# Allenamento

## Corsa d'orientamento (11-15): Resistenza/forza

**Grazie a questa corsa d'orientamento i giovani imparano anche ad assimilare più velocemente il contenuto delle cartine. Degli esercizi specifici per la velocità e la forza sono il tema centrale di questo allenamento.**

### Condizioni

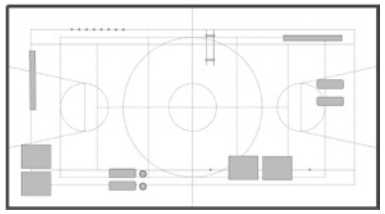
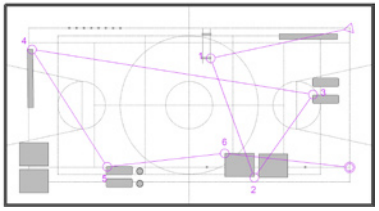
Durata: 90 minuti
Età: 11-15 anni
Livello: avanzati e esperti
Luogo: interno

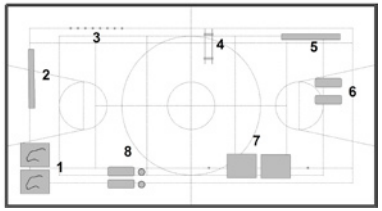
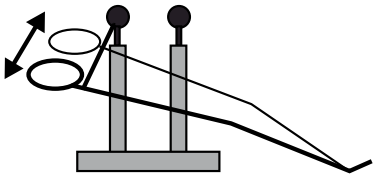
### Obiettivi d'apprendimento

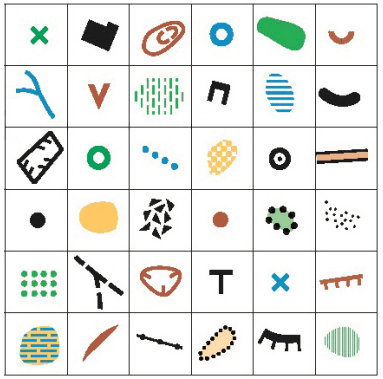
- Introduzione: assimilare più velocemente il contenuto delle cartine. Migliorare la capacità di prendere decisioni. Sviluppare la qualità e la velocità delle decisioni prese. Perfezionare la capacità di memorizzare cartine e punti.
- Parte principale: intensità elevata, tensione corporea e varietà.
- Ritorno alla calma: consolidare la conoscenza dei simboli.

### Documenti

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

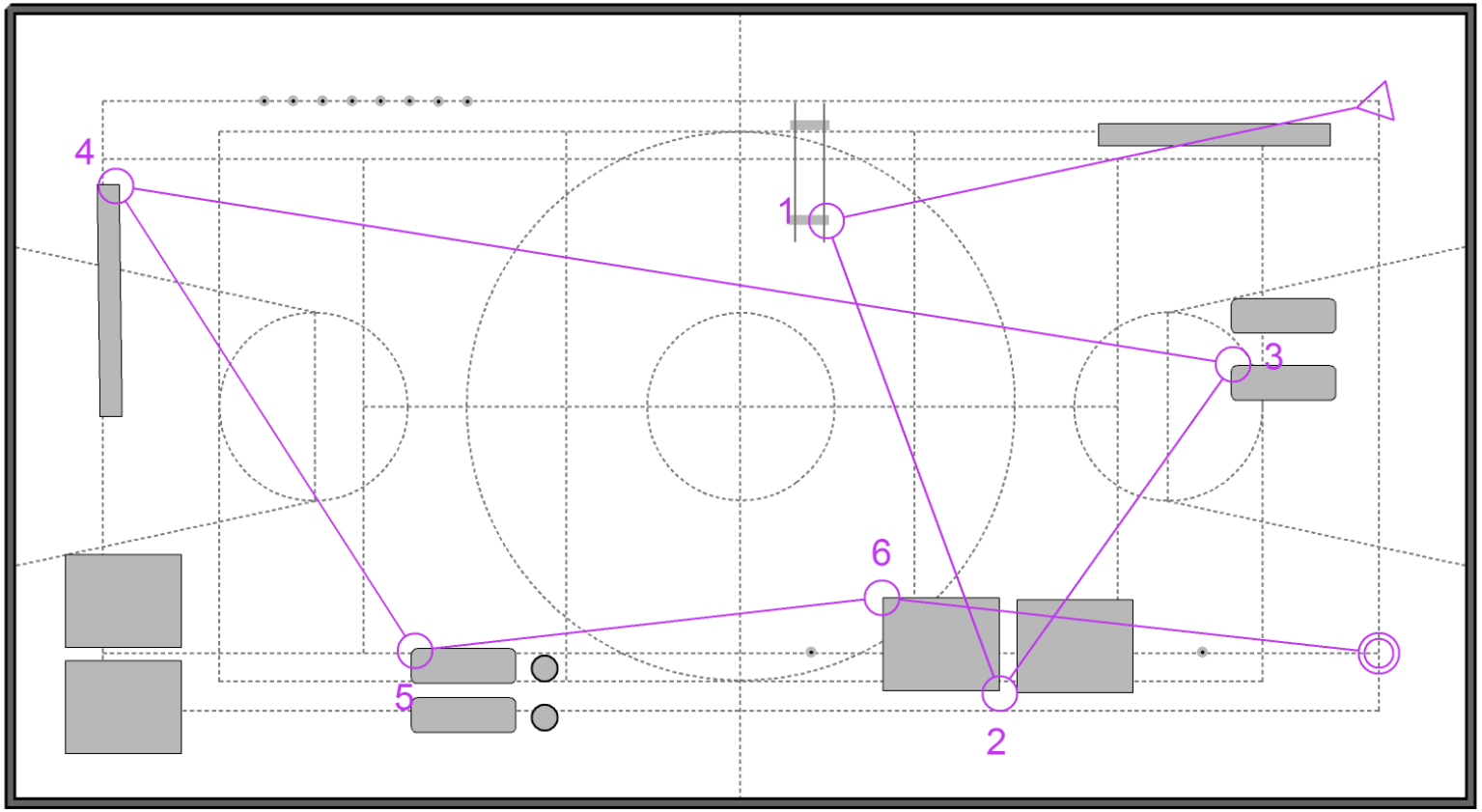
| | | Tema/compito/esercizio/gioco | Organizzazione/disegno | Materiale |
|---|---|---|---|---|
| Introduzione | 30' | **CO con gli attrezzi**<br>Disporre gli attrezzi in base alla cartina (disegno 1). Il docente sistema i punti (unità SI oppure pinze) mentre gli allievi fanno alcuni giri sugli ostacoli. Il riscaldamento consiste in una «corsa d'orientamento normale». I partecipanti possono eseguire un numero di percorsi a piacimento (esempio disegno 2).<br><br>**Varianti**<br>• Adattare il livello ai partecipanti.<br>Il grado di difficoltà può essere adattato sia tramite la difficoltà dei percorsi sia attraverso il modo di leggere le cartine:<br>• più facile: tenere sempre la cartina aperta in mano;<br>• medio: tenere la cartina piegata in mano;<br>• più difficile: fare il percorso solamente a memoria senza cartina.<br><br>**Osservazione:** 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. |  <br>Disegno 1<br>  <br>Disegno 2 (vedi allegato 1)<br>(v. organizzazione delle postazioni per l'introduzione della «corsa d'orientamento con gli attrezzi») | Diversi attrezzi:<br>4 tappetoni,<br>10 paletti,<br>1 parallela,<br>2 panchine lunghe,<br>2 palloni medicinali,<br>4 tappetini.<br><br>Cartine: un numero sufficiente di esemplari di cartine madri con punti oppure copie.<br><br>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 hanno portato i loro chip.<br><br>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»).<br><br>Se i partecipanti aiutano a preparare il percorso e come riserva: cartine della palestra con gli attrezzi e senza punti. |

| | | Tema/compito/esercizio/gioco | Organizzazione/disegno | Materiale |
|---|---|---|---|---|
| Parte principale | 50' | **Circuito di allenamento:**<br>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.<br><br>• Numero di persone per postazione: 2<br>• Ripetizioni o durata di ogni esercizio: 40 secondi.<br>• Pausa tra gli esercizi: 20 secondi mentre si cambia postazione.<br>• Ripetizioni del percorso: 3 |  <br>(vedi lallegato 2)<br>(v. organizzazione delle postazioni per il circuito «corsa d'orientamento») | 2 corde per saltare,<br>4 tappetoni,<br>10 paletti,<br>1 parallela,<br>2 panchine lunghe,<br>2 palloni medicinali,<br>4 tappetini. |
| | | **Postazione 1:** saltare la corda sui tappetoni.<br><br>**Postazione 2:** addominali con i piedi sulla panchina.<br><br>**Postazione 3:** slalom attorno ai paletti, ritorno senza slalom.<br><br>**Postazione 4:** sollevamento con le braccia alla sbarra (vedi disegno).<br><br>**Postazione 5:** saltare sulla panchina e scendere dall'altra parte.<br><br>**Postazione 6:** posizione flessione sugli avanbracci, alzare una gamba e poi cambiare gamba.<br><br>**Postazione 7:** correre sopra i due tappetoni e girare attorno ai paletti.<br><br>**Postazione 8:** in posizione supina far rotolare un pallone medicinale dalla mano sinistra alla destra. |  <br>Postazione 4 | P1: 2 corde per saltare, 2 tappetoni.<br><br>P2: 1 panchina.<br><br>P3: 8 paletti.<br><br>P4: parallele.<br><br>P5: panchina lunga.<br><br>P6: 2 tappetini.<br><br>P7: 2 tappetoni, 2 paletti.<br><br>P8: 2 palloni medicinali, 2 tappetini. |
| | | **Riordinare il materiale** | | |

| | | Tema/compito/esercizio/gioco | Organizzazione/disegno | Materiale |
|---|---|---|---|---|
| Ritorno alla calma | 10' | **Acchiappino dei simboli**<br>Uno o diversi partecipanti sono provvisti di nastrino e fungono da cacciatori. Gli altri ricevono una scheda con dei simboli della CO. All'inizio del gioco, il docente determina dei cosiddetti jolly. Si può trattare di un oggetto (p. es. radice), un gruppo di oggetti (p. es. tutto quello che ha a che vedere con i rilievi) oppure un colore (p. es. verde). Se la persona acciuffata ha un jolly, il cacciatore deve continuare a prendere altri partecipanti. Durante il gioco, il docente cambia in continuazione il jolly. Per esempio, passando da «rilievi» a «tutto quello che ha a che vedere con il legno». I partecipanti possono scambiarsi le carte quando vogliono senza però mostrarle (scheda girata verso il basso). |  <br>(vedi allegato 3)<br>(v. «Schede con i simboli della corsa d'orientamento») | Schede con i simboli CO, nastrini per i cacciatori. |

**Autore:** Manuel Hartmann, responsabile G+S Corsa d'orientamento
**Fonte:** opuscolo «OL-Training in der Halle» (Allenamento della corsa d'orientamento in palestra, disponibile solo in tedesco)

## CO (11–15): organizzazione delle postazioni per l'introduzione della «corsa d'orientamento con gli attrezzi» (esempio)




**Postazione 1:** parallele

**Postazione 2:** tappetoni

**Postazione 3:** tappetini

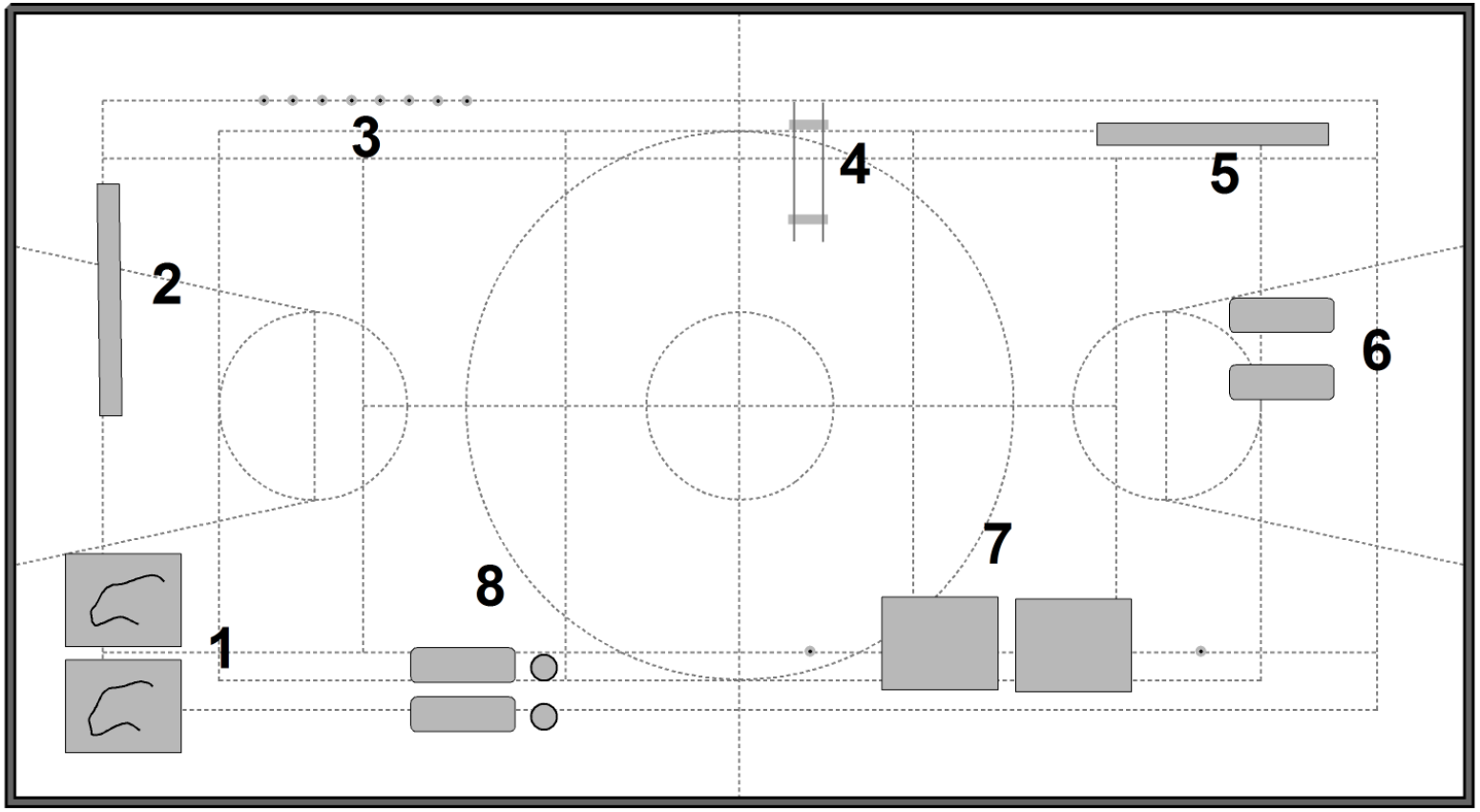
**Postazione 4:** panchina

**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)

## CO (11–15): organizzazione delle postazioni per il circuito «corsa d'orientamento»




**Postazione 1:** saltare la corda

**Postazione 2:** addominali

**Postazione 3:** slalom

**Postazione 4:** sollevamenti sulle braccia

**Postazione 5:** salti

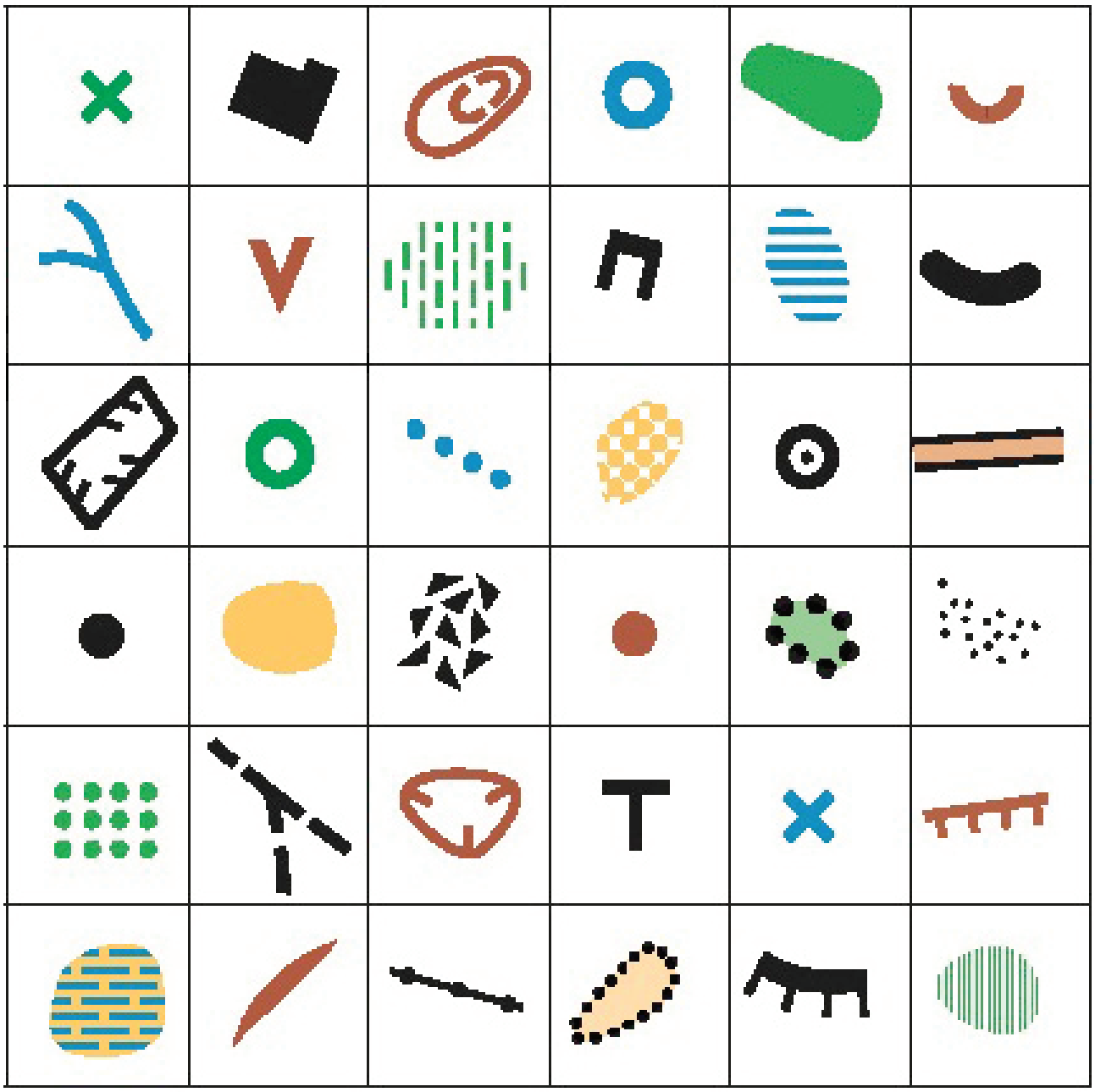
**Postazione 6:** flessioni sugli avambracci

**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)

## CO (11–15): Schede con i simboli della corsa d'orientamento



**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)