

Allenamento

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

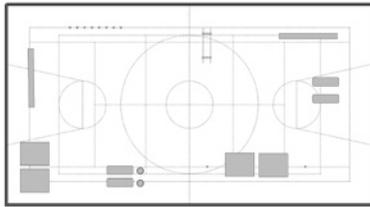
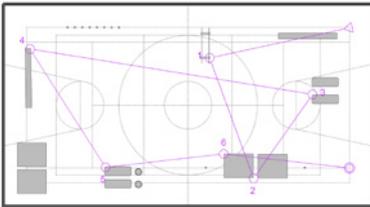
Luogo: interno

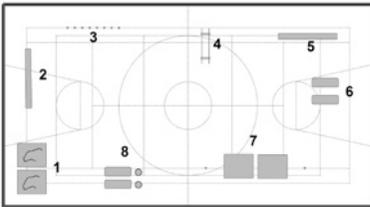
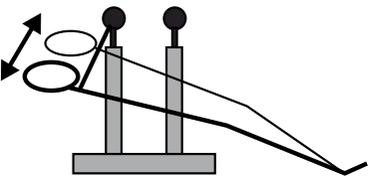
Obiettivi d'apprendimento

- 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. Alcuni materiali per gli esercizi possono anche essere scaricati direttamente dalla pagina www.swiss-orientteering.ch

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	<p>30' CO con gli attrezzi</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>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adattare il livello ai partecipanti. <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"> • più facile: tenere sempre la cartina aperta in mano; • medio: tenere la cartina piegata in mano; • più difficile: eseguire il percorso solamente a memoria senza cartina. <p>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.</p>	 <p>Foto 1</p>  <p>Foto 2</p> <p>v. allegato: Organizzazione delle postazioni per l'introduzione «CO con gli attrezzi» (esempio)</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>

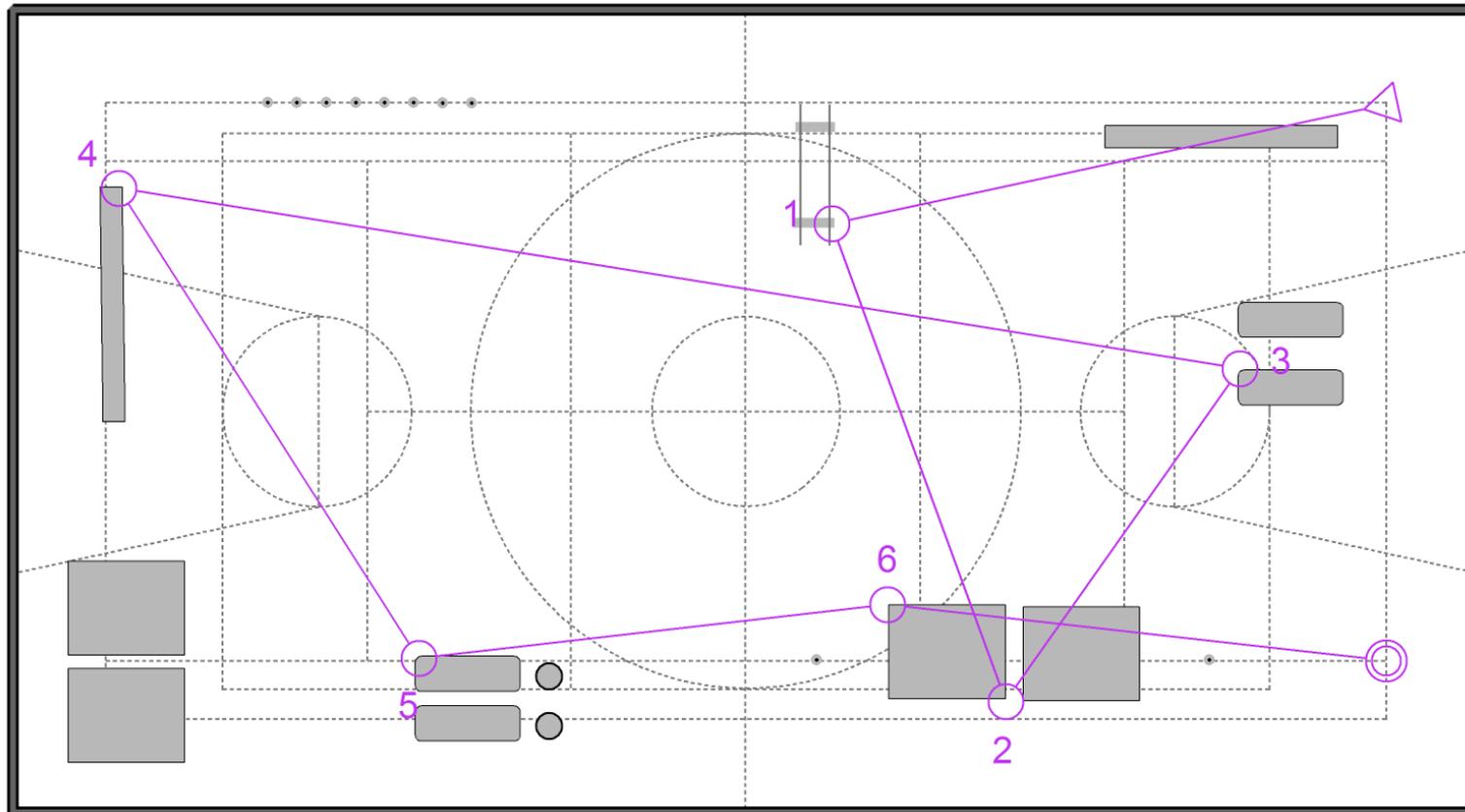
		Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	45'	<p>Circuito di allenamento: Distribuire i partecipanti sulle 8 postazioni (2 persone per postazione). Allenarsi per 40 secondi nella postazione. In seguito, passare alla prossima postazione in 20 secondi. Dopo un giro fare 5 minuti di pausa. In tutto, eseguire 3 ripetizioni del percorso.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Numero di persone per postazione: 2. • Ripetizioni o durata di ogni esercizio: 40 secondi. • Pausa tra gli esercizi: 20 secondi mentre si cambia postazione. • Ripetizioni del percorso: 3. 	 <p>v. allegato: Organizzazione delle postazioni per il circuito «Resistenza/forza»</p>	<p>2 corde per saltare, 4 tappetoni, 1 panchina, 10 paletti, 1 parallela, 1 panchina lunga, 2 palloni medicinali.</p>
		<p>Postazione 1: saltare la corda sui tappetoni.</p> <p>Postazione 2: addominali con i piedi sulla panchina.</p> <p>Postazione 3: slalom attorno ai paletti, ritorno senza slalom.</p> <p>Postazione 4: sollevamento con le braccia alla sbarra (vedi disegno).</p> <p>Postazione 5: saltare sulla panchina e scendere dall'altra parte.</p> <p>Postazione 6: posizione flessione sugli avambracci, alzare una gamba e poi cambiare gamba.</p> <p>Postazione 7: correre sopra i due tappetoni e girare attorno ai paletti.</p> <p>Postazione 8: 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' Disegnare</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>Preparazione: 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>Varianti</p> <p>Adattare il livello</p> <ul style="list-style-type: none"> • facile: portare sempre con sé la cartina • medio: non portare con sé la cartina, lasciarla sul posto • difficile: annotare più postazioni alla volta <p>Più facile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare solo dei simboli semplici. <p>Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inserire non solo le postazioni, ma anche le linee. • Utilizzare delle cartine speciali: senza strade, solo le curve sopraelevate, ecc. • Dal modello in bianco e nero alla cartina colorata o viceversa. • Utilizzare delle cartine con misure diverse. 		<p>Modelli di cartine</p> <p>Disporre di un numero sufficiente di cartine vergini per i partecipanti.</p>
	Riordinare il materiale		

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

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

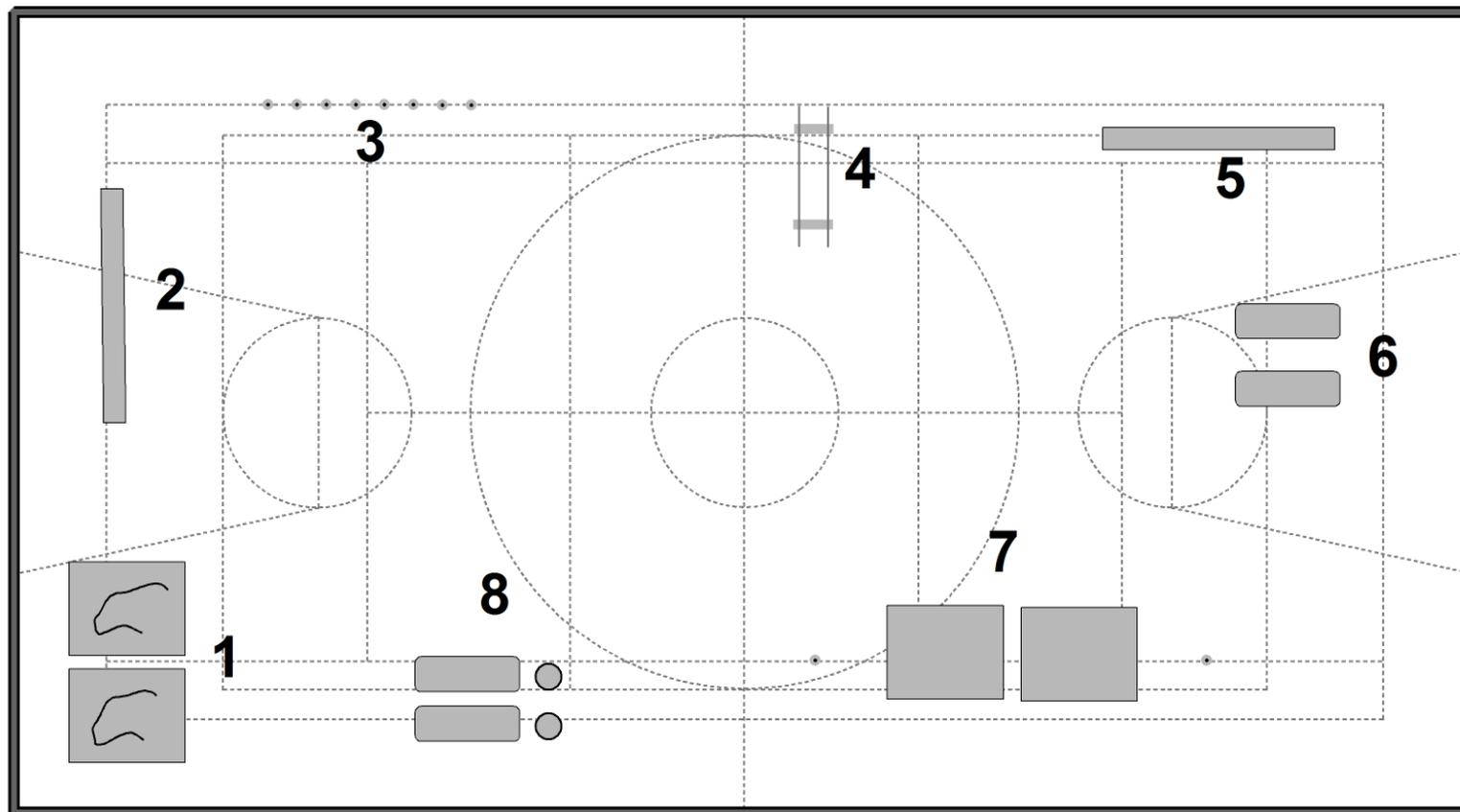
Corso d'orientamento (16-20): Organizzazione delle postazioni per l'introduzione «CO con gli attrezzi»



- 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)