

Allenamento

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.

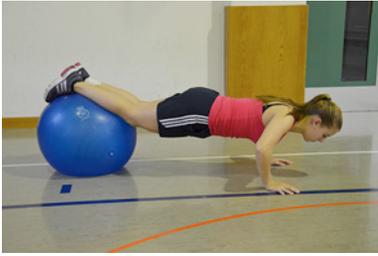
Scheda delle postazioni

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

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	15' Gioco dei nomi con un giornale 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.
	Gioco degli pseudonimi con un giornale 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
	Corsa e passaggi con gli pseudonimi 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' Circuito di allenamento: <ul style="list-style-type: none"> • 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. • Ripetizioni o durata di ogni esercizio: esercizi di forza, a seconda delle indicazioni sulla carta. • Pausa: nessuna pausa. Tirare i dadi e lanciare la palla è una pausa attiva. • Ripetizioni del percorso: un giro corrispondente a 30 minuti di tempo. 		
	Preparare il circuito «resistenza/forza»	v. allegato: Organizzazione della palestra per il circuito «Ciclismo (16-20): Resistenza/forza»	Vedi sotto

		Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	40'	<p>Tracciato di corsa</p> <p>Partenza 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>Svolgimento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Effettuare l'esercizio di forza in base alle indicazioni fornite. • Prendere la palla e colpire il bersaglio. • Ev. eseguire un percorso supplementare: <ul style="list-style-type: none"> → Se si colpisce il bersaglio: continuare per tirare il dado. → 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. • Tirare il dado e annotare il risultato sul proprio foglio. • Correre sul tracciato prestabilito. <ul style="list-style-type: none"> → In ogni cerchio, eseguire 10 tapping finché tutti i cerchi sono passati. → Alla postazione con la panchina: correre sopra entrambe le panchine rovesciate. → Alla postazione «una gamba sola»: saltare tre volte sulla gamba sinistra e poi tre volte sulla gamba destra, in alternanza. → Saltare la corda 20 volte. → Salto degli ostacoli: saltare sopra quattro elementi centrali di cassone o altri ostacoli. → Fare uno slalom a corsa. → Saltare 20 volte in avanti e indietro sopra una linea. → Tornare a corsa sul tracciato. • Pescare una carta e eseguire l'esercizio di forza indicato rispettando le ripetizioni. • Prendere la palla e colpire il bersaglio. • Ecc. <p>Fine 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.

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

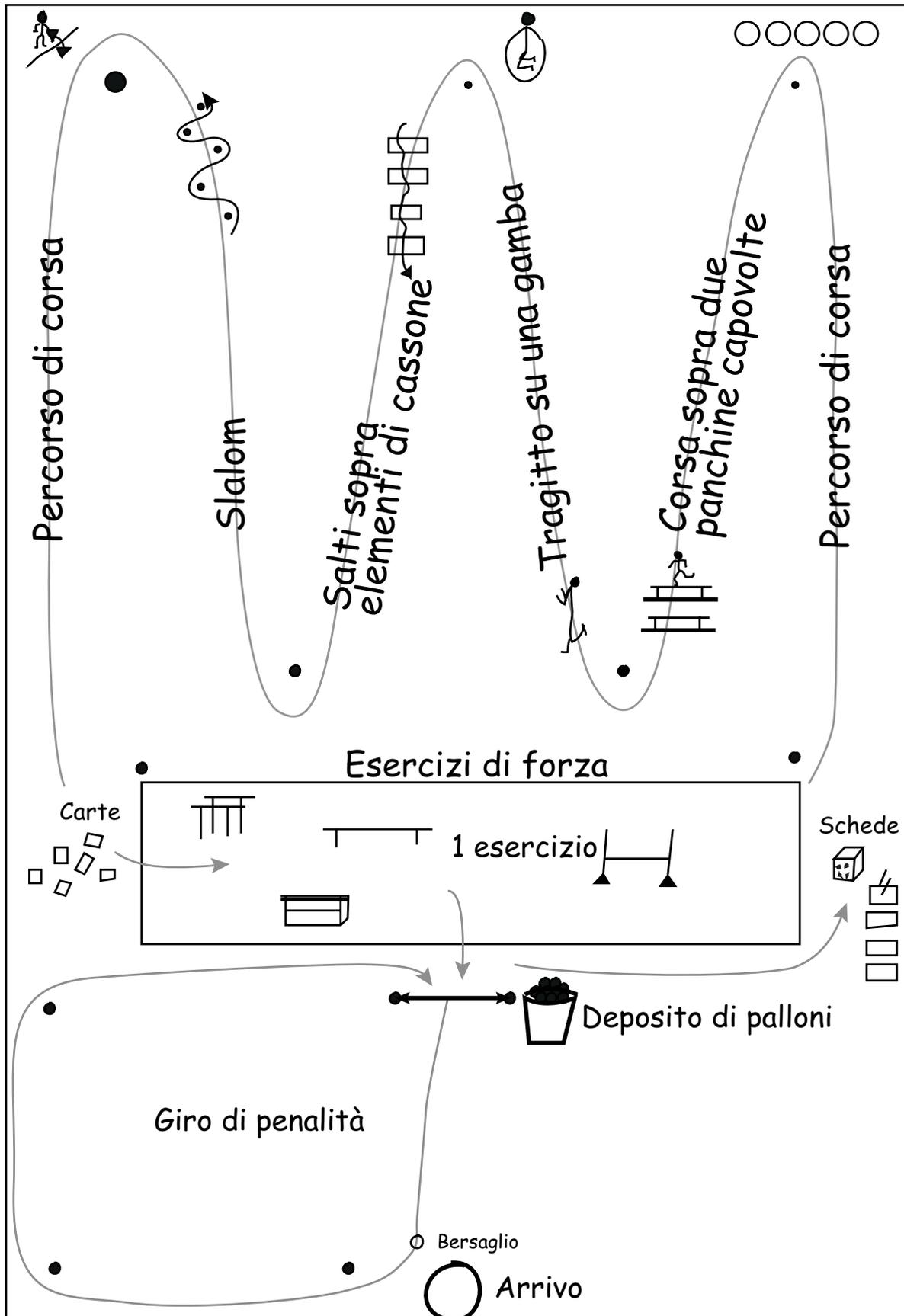
		Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	40'	Postazione 5: addominali 30 addominali (sit up).		
		Postazione 6: tensione addominale In posizione asse (sugli avambracci): alzare una gamba alla volta (alternando destra-sinistra) e fare così 50 passi.		
		Postazione 7: esercizio con i manubri (muscolatura delle spalle) 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.
		Postazione 8: rotolare in avanti, flessione, rotolare indietro (zona addominale, muscolatura delle braccia e delle spalle) 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>Postazione 9: remare (muscolatura del torso) In posizione ventrale. Alzare le braccia e le gambe dal suolo e remare in aria con i quattro arti per 30 secondi.</p>		
		<p>Postazione 10: salto con ostacoli (muscolatura delle gambe) Effettuare 20 salti di lato sopra un ostacolo e ritornare senza interruzione.</p>		Ostacoli o altri oggetti.
		<p>Postazione 11: stella (muscolatura del torso) 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>Postazione 12: di lato sulla palla (muscolatura del torso) Di lato, appoggiarsi su una palla e tenere per 30 secondi.</p>		Palla

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	40' Postazione 13: tensione corporea (muscolatura del torso) 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
	Postazione 14: tensione corporea (muscolatura del torso) Tenere i piedi su un pallone, a faccia in giù, portare il ginocchio (alternando) 20 volte in direzione del mento.		Palla
	Postazione 15: ponte (muscolatura del torso) Appoggiarsi sulle braccia, con il viso verso l'alto. Tenere la posizione asse per 30 secondi.		
	Riordinare il materiale		
Ritorno alla calma	5' Defaticamento 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

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



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

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