

Allenamento

Nuoto (11-15): Forza

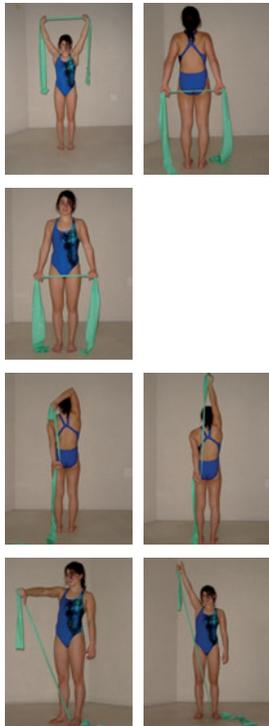
Questo allenamento della forza riguarda principalmente la stabilizzazione del tronco e delle braccia. Si eseguono degli esercizi statici e dinamici alternati a pause attive.

Condizioni

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

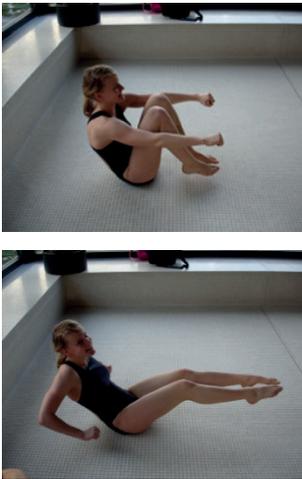
Obiettivi di apprendimento

- Migliorare la stabilità del tronco e prevenire gli infortuni

		Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	5'	Qualche proposta <ul style="list-style-type: none"> • Hula hoop • Saltare con la corda 		Cerchi Corde per saltare
	30'	Circuito di allenamento: <ul style="list-style-type: none"> • Persone per ogni postazione: da 1 a 2 • Ripetizioni o durata di ogni esercizio: v. più avanti • Pause fra gli esercizi: 30 secondi; dopo ogni esercizio con la palla saltare con la corda, dopo l'esercizio sulla forza 20x tiri con la corda (v. foto) • Ripetizioni del circuito: 2 		
Parte principale		Installare il circuito	Distribuire le postaz. in tutta la palestra	Swissball Nastri elastici
		Postazione 1: nastro elastico (stabilità delle spalle) <p>Tric (foto 1) Sollevare le braccia sopra la testa e aprirle tirando l'elastico.</p> <p>Trec (foto 2) Mettere le braccia dietro la schiena e aprirle tirando l'elastico.</p> <p>Trac (foto 3) Allargare le braccia davanti alla pancia tirando l'elastico.</p> <p>Tricipite (foto 4 e 5) Un braccio è dietro la schiena, l'altro dietro la testa all'altezza dell'orecchio. Ora tendere le braccia.</p> <p>Pollice giù (foto 6) Muovere il braccio verso l'alto con il pollice all'ingiù.</p> <p>Pollice su (foto 7) Muovere il braccio verso l'alto con il pollice all'insù.</p>		Ripetizioni: tutti gli esercizi 20x Serie: 3x

		Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	30'	<p>Postazione 2: pressione sulla Swissball (stabilizzazione del tronco) Tendere le braccia/o tenerle leggermente piegate, pancia in dentro, piedi uniti e spingere sulla Swissball.</p>	 <p>Durata: 30 sec.</p>	Swissball
		<p>Postazione 3: appoggio frontale (muscolatura delle braccia) Le mani sono appoggiate a terra alla stessa larghezza delle spalle, le dita sono rivolte in avanti, tendere la muscolatura del ventre. Il corpo si sposta come un asse in alto e in basso. Il naso dovrebbe toccare il suolo.</p>	 <p>Ripetizioni: 20x</p>	
		<p>Postazione 4: appoggio al contrario (stabilizzazione del tronco) Di schiena spingere sulla palla con le braccia tese.</p>	 <p>Durata: 30 sec.</p>	Swissball
		<p>Postazione 5: su e giù (muscolatura delle braccia) Appoggiare le mani su una panchina o su un bordo. I talloni toccano per terra. Abbassare e sollevare il corpo. Solo le braccia si muovono.</p>	 <p>Ripetizioni: 10x</p>	

		Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	30'	<p>Postazione 6: il ponte (stabilizzazione del tronco) Avanzare il più possibile, tendere i muscoli addominali e dei glutei, le ginocchia sono piegate a 90 gradi.</p>	 <p>Durata: 30 sec.</p>	
		<p>Postazione 7: asse per lavare (muscoli addominali) Appoggiare i piedi contro la parete, piegare le ginocchia a 90°, mani sulle orecchie. Muovere la testa verso le ginocchia. I gomiti devono sempre toccare le ginocchia.</p>	 <p>Ripetizioni: 20x</p>	
		<p>Postazione 8: sulle ginocchia (stabilizzazione del tronco) Appoggiare i piedi contro la parete, inginocchiarsi sulla palla, testa fra le braccia tese verso l'alto. Pancia in dentro, spingere in avanti le cosce.</p>	 <p>Durata: 30 sec.</p>	Swissball
		<p>Postazione 9: le forbici (muscoli addominali) Sulla schiena, tendere le gambe davanti a sé, tendere la muscolatura addominale e dei glutei. Tenere le braccia tese sopra la testa. Muovere le gambe come se fossero delle forbici</p>	 <p>Ripetizioni: 20x</p>	

		Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	30'	<p>Postazione 10: appoggio sui gomiti (stabilizzazione del tronco) Sulla pancia, appoggiare il corpo sui gomiti e sulla punta dei piedi. La testa resta sul prolungamento della colonna vertebrale. Tendere la muscolatura addominale e dei glutei.</p>	 <p>Durata: 30 sec.</p>	
		<p>Postazione 11: indoor rower (muscolatura addominale) Sedersi per terra come se si fosse seduti su un indoor rower. Tirare la braccia all'indietro, tendere le gambe in avanti. Tendere la muscolatura addominale e dei glutei.</p>	 <p>Ripetizioni: 20x</p>	
		<p>Riordinare il materiale</p>		
Ritorno alla calma	55'	<p>Allenamento di nuoto Dopo il circuito bisognerebbe nuotare per mettere in pratica la forza acquisita</p>		

Autori: Remco Hitzert, esperto G+S nuoto, allenatore diplomato Swiss Olympic e fisioterapista, Natascha Pinchetti-Justin, responsabile G+S Nuoto