

# Forze giovani

mobile  
inserto pratico

15

2|06 UFSPO & ASEF



**Movimento quotidiano //** I bambini e i giovani dovrebbero svolgere ogni giorno almeno un'ora di attività fisica. Pura utopia? Assolutamente no, lasciatevi consigliare da questo inserto pratico.

*Christine Imhof, Alexa Partoll, Thomas Wyss, Ralph Hunziker*

*Traduzione: Davide Bogiani; foto: Daniel Käsermann, Michèle Amacker, Thomas Wyss; disegni: Leo Kühne, Pfuschi Cartoon, layout: Monique Marzo*

L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport.

I lettori possono richiedere altri esemplari:

- 1 copia (con rivista «mobile»): Fr. 10.-/€ 7.-
- A partire da 2 copie (soltanto l'inserto pratico): Fr. 5.-/€ 3,50 (a copia)
- A partire da 5 copie: Fr. 4.-/€ 3.-
- A partire da 10 copie: Fr. 3.-/€ 2.-

Le ordinazioni sono da inoltrare a:

UFSPO, 2532 Macolin  
fax +41 (0)32 327 64 78  
mobile@baspo.admin.ch  
www.mobile-sport.ch

► Svolgere un'ora di attività fisica al giorno è più semplice di quanto si possa immaginare. Oltre alle tre ore settimanali di educazione fisica scolastica o agli allenamenti nelle società sportive è infatti relativamente facile sollecitare quotidianamente il corpo con delle attività fisiche. Perché, ad esempio, non recarsi a scuola in bicicletta? Oppure, durante le vacanze estive, perché non andare in piscina pattinando sui pattini Inline? Questi sono solo due dei numerosi esempi che propone questo inserto pratico.

## Un disco, molti consigli

Attenzione: non tutte le attività fisiche generano effetti analoghi nel fisico. Evita di sollecitare il tuo corpo unilateralmente. Chi, ad esempio, svolge tre allenamenti settimanali di calcio si muove molto, ma in modo poco diversificato. È invece importante stimolare il fisico attraverso esercizi differenziati, affinché esso possa svilupparsi in modo completo in tutti gli ambiti. Il disco colorato con cinque tinte diverse illustrato a pagina 2 indica gli ambiti in cui dovresti muoverti per migliorare le tue capacità fisiche, motorie e mentali.

## Domande e risposte

Tutte le idee descritte nelle pagine successive sono state tratte dal libro «Tippfit – Bewegung verstehen, erleben, geniessen». Si tratta di un manuale informativo indicato per tutti coloro che vogliono acquisire delle nozioni di base per la pratica sportiva e per il benessere.

Ognuno è responsabile per la propria salute e temi come lo sport e il movimento catturano l'interesse dei giovani. Ma quali sono le domande a cui soprattutto i bambini non sanno dare risposta? Lo scopo di questo inserto pratico è di dissolvere alcuni dubbi dei giovani (ma non solo) in materia di sport, salute e benessere. Nelle pagine iniziali proponiamo delle idee che stimolano il movimento nella quotidianità e successivamente vengono descritti dei giochi (quiz, test personali, ecc.) relativi ai cinque ambiti di movimento rappresentati nel disco. Ora tocca a te. Buon divertimento! //

# Risveglia il tuo corpo!

► «Il solo responsabile di te stesso sei tu.» È questo il motto che potrebbe riassumere quanto segue: solo tu, con le tue abitudini motorie e i tuoi comportamenti, puoi influenzare sia in modo positivo che negativo la tua salute. Questa pagina ti aiuta a capire perché la pratica sportiva e le attività fisiche devono essere integrate nelle tue abitudini quotidiane. Il disco sottostante potrebbe migliorare il tuo stato di forma.

## La salute innanzitutto

Il movimento del corpo ha degli effetti diretti sulla diminuzione dello stress e dei chili in eccesso, sul rafforzamento delle ossa e del sistema immunitario e sulla prevenzione sia di dolori dorsali sia del mal di testa. Molti sportivi affermano di sentirsi meglio dopo aver svolto un'attività fisica, definendosi più lucidi, attenti ma allo stesso tempo rilassati e di buonumore.

## I cinque colori del disco

Sia bambini che giovani dovrebbero muoversi per almeno un'ora al giorno. I colori del «disco del movimento» descrivono i settori nei quali dovresti essere attivo: il rosso indica la «stimolazione cardiovascolare», il viola il «rafforzamento muscolare», il blu il «rafforzamento delle ossa», il verde il «miglioramento dell'agilità» e il giallo il «mantenimento della mobilità articolare». Ogni settimana dovresti allenare tutti gli ambiti descritti.



## Un libro per gli allievi

I contenuti di questo inserto pratico sono tratti dal libro «tippfit», i cui obiettivi sono la promozione della salute, la preparazione fisica e mentale per lo svolgimento delle attività fisiche e la riscoperta del piacere durante il movimento. Il manuale tratta le tematiche dello sport e della salute, ma è anche una sorta di promotore di idee per tutti gli aspetti legati al movimento nel tempo libero, sul lavoro o durante lo studio.

## Una novità tanto attesa

► Christine Imhof, Alexa Partoll, Thomas Wyss  
 «Tippfit – Bewegung verstehen, erleben, geniessen» (unicamente in tedesco)  
 1a edizione 2006, ca. 204 pagine 16,5 x 22,5 cm, con illustrazioni colorate. Prezzo per le scuole Fr. 18.00, prezzo pubblico Fr. 27.70, ISBN 978-3-292-00416-1  
 schulverlag blmv AG, Bern  
[www.schulverlag.ch](http://www.schulverlag.ch)

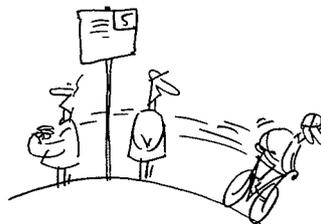
# Ogni occasione è quella giusta

► Sport e movimento quotidiano sono sinonimi di salute. Gli effetti positivi si possono riscontrare sia nella prevenzione di alcune malattie cosiddette del benessere (infarto cardiaco, decalcificazione delle ossa), sia nella qualità di vita di tutti i giorni (maggior sopportazione dello stress, incremento dell'auto-stima, diminuzione di dolori alla nuca e alla schiena). Alcuni studi hanno inoltre dimostrato che l'attività fisica si ripercuote positivamente anche sul sonno. Oltre all'educazione fisica e allo sport societario, esistono innumerevoli occasioni per una corretta sollecitazione corporea. Nella seguente tabella, troverai alcuni spunti che ti aiutano a scoprire il movimento nella quotidianità. Prova a completare la tabella con idee tue.

**A.** Evita di prendere il lift o le scale mobili. Salire le scale è un buon esercizio per la condizione fisica.

**B.** «In bicicletta invece di prendere il bus.»

**C.** Le mie idee



**D.** «Con lo skateboard in piscina.»

**E.** Nel tragitto verso scuola o verso il posto di lavoro, spesso l'utilizzo dei mezzi pubblici è inevitabile. Scendi una o due stazioni prima della tua fermata e prosegui a piedi.

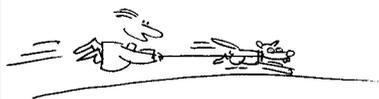
**F.** Le mie idee



**G.** «A passeggio con il cane.»

**H.** Non sai come impiegare il tempo durante il fine settimana? Allora potresti preparare lo zaino e recarti con gli amici in bicicletta nel bosco per un bel picnic.

**I.** Le mie idee



**J.** Le temperature sono troppo rigide per fare una passeggiata? Potresti andare in piscina con gli amici.

**K.** «A piedi con la borsa della spesa.»

**L.** Perché non aiutare nei lavori di giardinaggio, nella pulizia delle finestre, ecc. Oltre a tenerti in forma, guadagneresti la stima di chi ti sta vicino.



## Un valido predecessore

► Questo è il secondo inserto pratico dedicato al tema della salute attraverso il movimento. Infatti nel precedente numero 8 (4/2005), oltre a tematiche simili sulle strategie da adottare per combattere lo stress, erano stati descritti i benefici da attribuire alla pratica degli sport di resistenza nonché allo svolgimento di programmi per il rafforzamento muscolare.

Desideri ricevere anche questo inserto pratico? Troverai le informazioni che ti occorrono navigando nel sito

[www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)

# Stabilizza il tronco

► La salute è importante per tutti, indipendentemente dalla professione svolta o dalle attività praticate nel tempo libero. E la stabilizzazione del tronco (grazie all'allenamento della muscolatura dell'addome, della schiena e dei glutei) assume un ruolo da protagonista. Un vero e proprio «atout» che protegge da fastidiosi dolori alla schiena.

Rafforza la tua schiena ed esegui regolarmente (almeno tre volte alla settimana) questi esercizi per il rafforzamento del tronco. Presta attenzione alla respirazione che dovrebbe essere regolare e profonda.



## Addominali

**Come?** Sdraiati sulla schiena e solleva le gambe piegando le ginocchia ad angolo retto. Appoggia le mani sul petto. Ora solleva il tronco fino a quando le scapole perdono contatto con il tappetino. In seguito abbassa nuovamente il tronco senza

appoggiare le spalle al suolo. Ripeti l'esercizio fino a quando senti una tensione nella muscolatura della pancia.

**Perché?** Rafforzare i muscoli addominali.



## Il tronco

**Come?** Sulla pancia. Sostieni il corpo orizzontalmente (il tronco e le gambe formano una linea) appoggiandoti sugli avambracci (il gomito forma un angolo di 90°) e sulle punte dei piedi. Il sedere non deve essere spinto verso l'alto. Mantieni questa posi-

zione il più a lungo possibile (minimo 30 secondi).

**Perché?** Rafforzare la muscolatura della schiena nella zona lombare.



## Superwoman

**Come?** Sulla pancia. Le braccia sono tese (appoggiare al suolo il palmo della mano) in avanti. I piedi sono fissati al tappeto (evitare di inarcare la schiena). Ora alza le braccia di circa dieci centimetri e abbassale nuovamente, ma senza toccare il pavimento. Le

braccia rimangono tese. Ripeti l'esercizio fino a quando senti una forte tensione nella zona lombare (minimo 30 ripetizioni).

**Perché?** Rafforzare la muscolatura della schiena nella zona lombare.

## Sapevi che...

► ...al mattino sei un paio di centimetri più alto rispetto alla sera? Il motivo: le sollecitazioni subite durante il giorno fanno perdere parte del liquido presente nei dischi intervertebrali, i quali diventano temporanea-

mente più sottili. Verifica questa affermazione: misura (con l'aiuto di un compagno o di una compagna) la tua altezza al mattino e alla sera.

# Siediti, ma per poco

► Le esigenze di studio o di lavoro dettano stili di vita sedentari. Rimanere seduti a lungo potrebbe portare a degli scompensi degli apparati locomotore e cardiovascolare. Per questo motivo è importante alternare i momenti in cui si rimane seduti, ad altri in cui ci si alza dalla sedia (ad esempio per andare a bere un bicchiere d'acqua o a prendere una mela). A scuola non dovresti rimanere seduto durante la ricreazione: muoversi nelle pause significa scaricare le tensioni che vengono a crearsi nella colonna vertebrale. Ecco alcuni esercizi adatti a chi trascorre molte ore seduto.

## Il grattacielo

**Come?** Alzati in piedi regolarmente (almeno una volta ogni 30 minuti) e cerca di allungare il più possibile il tuo corpo. Non dimenticarti di fare anche qualche passo.



## La marionetta

**Come?** Piega il tronco in avanti e lascia penzolare la testa e le braccia verso il basso. Dopo aver assunto questa posizione, mantienila per circa 20 secondi.

**Variante:** afferra le caviglie con le mani e inarca la schiena verso l'alto (gobba del gatto).



## Ruota il tronco

**Come?** Ruota lentamente il tronco verso destra e verso sinistra. Accavalla le gambe (se ruoti verso destra, incrocia la gamba destra sulla sinistra) e mantieni questa posizione per circa 30 secondi. La testa resta eretta.



## Posture che sovraccaricano

► Da seduti, le sollecitazioni che intervengono sul rachide sono considerevolmente più accentuate rispetto alla posizione in piedi. Inoltre, le pressioni sui dischi intervertebrali raddoppiano se ci si siede assumendo una postura errata.



«Non così!»



«E nemmeno così!»



# Ora tocca a te!

► Leggi attentamente le seguenti affermazioni e inserisci una crocetta nella casella che ritieni adeguata alla tua risposta (sbagliata, solo in parte corretta, abbastanza corretta, esatta). Confronta in seguito la tua risposta con le soluzioni che trovi al termine dell'esercizio.

L'affermazione è			
sbagliata	in parte sbagliata	abbastanza corretta	esatta

- 1 L'allenamento della forza è importante solo per gli sportivi.
- 2 I giovani dovrebbero svolgere regolarmente un allenamento di forza.
- 3 L'allenamento della resistenza è indicato per gli atleti che praticano sport di forza.
- 4 L'allenamento della forza non è indicato per atleti che praticano sport di resistenza.
- 5 L'allenamento della forza aiuta a rimanere sani.
- 6 L'allenamento della forza è sinonimo di narcisismo.
- 7 L'allenamento della forza è importante solo per i giovani.
- 8 Chi segue un allenamento di forza diventa vanitoso.

## Valutazione

0-8 punti =  
Le tue conoscenze sull'allenamento della forza sono scarse.  
9-16 punti =  
Hai delle conoscenze sull'allenamento della forza, che però dovresti approfondire.  
17-24 punti =  
Sei molto ferrato in questo ambito.

## Soluzioni

3 punti	<b>Risposta 1:</b> L'allenamento della forza è indicato per tutti. Sono soprattutto le persone non sportive che possono trarre importanti benefici per la salute dal rafforzamento muscolare.
1 punto	<b>Risposta 2:</b> I giovani sportivi non hanno bisogno di un programma specifico di rafforzamento muscolare. Ai giovani inattivi è invece consigliato seguire un programma d'allenamento specifico per la muscolatura del tronco.
3 punti	<b>Risposta 3:</b> Anche gli sportivi che praticano sport di forza possono trarre vantaggi dall'allenamento di resistenza. Tuttavia questo deve essere solo un complemento al «vero» allenamento, altrimenti i muscoli potrebbero diventare troppo lenti.
1 punto	<b>Risposta 4:</b> Il rafforzamento della muscolatura del tronco è utile anche per gli atleti che praticano sport di resistenza. Attenzione però a non aumentare la massa: si consiglia un allenamento della forza-resistenza.
1 punto	<b>Risposta 5:</b> L'allenamento della forza previene dolori alla schiena e alle articolazioni. Parallelamente viene allenato anche il sistema cardiocircolatorio.
3 punti	<b>Risposta 6:</b> È possibile effettuare un allenamento della forza compiendo azioni quotidiane, come ad esempio salire le scale. Purtroppo questo non è ancora entrato a far parte della nostra cultura. Per alcuni, invece, l'allenamento della forza è sinonimo di narcisismo...
3 punti	<b>Risposta 7:</b> L'allenamento della forza è molto importante per la salute delle persone adulte ed anziane. Per i giovani è invece basilare l'allenamento della muscolatura del tronco.
1 punto	<b>Risposta 8:</b> L'allenamento della forza produce effetti diversi a seconda del sesso, del livello e dei metodi di allenamento. Tutti i muscoli non si sviluppano nello stesso modo.

# Come sollevare i pesi

► Come sollevare un peso? Chi altro se non uno specialista può dare l'esempio? Osserva attentamente la postura dello sportivo raffigurato qui di seguito. Riproduci successivamente lo stesso movimento, sollevando ad esempio una scatola di libri (non troppo pesante) e prestando attenzione ai seguenti criteri:

## Le sette regole d'oro

- 1 Assumi una posizione iniziale sicura.
- 2 Afferra l'oggetto con entrambe le mani.
- 3 Solleva il peso da una posizione accovacciata (la schiena è diritta e le ginocchia piegate).
- 4 Solleva il peso tenendolo vicino al corpo.
- 5 Mantieni la schiena eretta.
- 6 Solleva lentamente l'oggetto.
- 7 Non compiere torsioni con il tronco.



## Così no!

- 1 Evita di alzare un peso piegando la schiena
- 2 Evita di portare un peso caricando solo la parte destra o sinistra del tuo corpo.
- 3 Evita di compiere delle torsioni con il tronco mentre stai sollevando un peso.

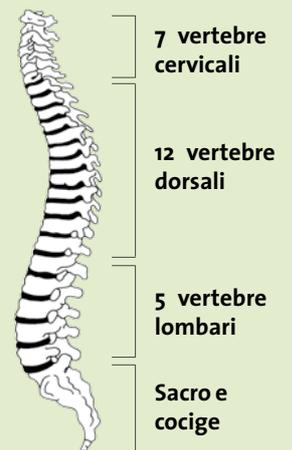


## La colonna vertebrale

► La colonna vertebrale è composta da 24 vertebre. La muscolatura del tronco permette la stabilizzazione di questa importante struttura, chiamata anche spina dorsale. Tra le vertebre ci sono i dischi intervertebrali, i quali:

- attutiscono i colpi prodotti durante i salti, la corsa o semplicemente camminando.
- si possono deformare, causando una mobilità tra le vertebre.

Mantieni una corretta postura della schiena sia negli allenamenti dedicati al rafforzamento muscolare che nel sollevamento di pesi durante il lavoro o nel tempo libero. Se questo principio non viene osservato, c'è il rischio, soprattutto fra i giovani, di infortuni o addirittura di rottura dei corpi vertebrali.





# Scegli il tuo sport di resistenza

► La resistenza è la capacità di portare avanti una prestazione per lungo tempo nonostante la stanchezza. A sforzo terminato, il recupero è veloce. Tra gli sportivi echeggia anche il motto «gli sport di resistenza sono un toccasana per il morale». Verifica se quanto detto vale anche per te.



**Pattini Inline**



**Rampichino**



**Giocare a calcio**



**Corsa d'orientamento**



**Ballo**



**Nordic Walking**



**Nuoto**



**Aerobica**



**Unihockey**



**Jogging**



**Pallacanestro**



**Disegna la tua proposta**

## Un toccasana!

► Chi dispone di una condizione fisica di resistenza si stancherà meno facilmente e recupererà le energie più in fretta. Queste caratteristiche assumono un ruolo importante non solo nello sport, ma anche nella vita quotidiana, facendoti sentire più in forma e pronto alle sfide

Scegli un'attività sportiva. Cerca di capire come ti senti rispetto alla disciplina scelta e annota le tue osservazioni sul barometro delle emozioni. In seguito svolgila per circa 20 minuti e scrivi nuovamente le tue emozioni. Un'ora dopo la fine dell'attività annota ancora una volta le tue sensazioni sul barometro.

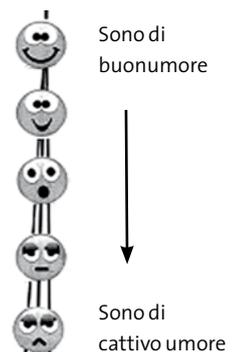
- Ti senti meglio prima o dopo aver svolto uno sport di resistenza? E come ti senti dopo un'ora?
- Per quanto tempo restano queste sensazioni?
- Che cosa segna il barometro se scegli un altro tipo di sport?

Prima dello sport di resistenza

Durante lo sport di resistenza

Dopo lo sport di resistenza

Un'ora dopo la fine dell'attività



# Senti il «polso»

► Il nostro cuore pompa incessantemente il sangue in tutto il corpo, distribuendo ossigeno ai muscoli. Durante uno sforzo, il fabbisogno di ossigeno aumenta: la respirazione si intensifica, il cuore inizia a battere più velocemente e il polso sale.

Con il termine «polso» s'intende il numero di battiti cardiaci al minuto. Per misurare la frequenza del miocardio, che è percettibile nell'articolazione del polso al collo, bisogna avere un cronometro. Per chi non ama particolarmente il fai da te esistono degli orologi speciali che, grazie ad una cintura da posizionare sul torace, rilevano la frequenza cardiaca.



## Da applicare nella pratica

Siediti oppure sdraiati. Ora conta il numero di pulsazioni al minuto e poi annota il risultato nell'apposita tabella (sotto). In seguito pratica per una decina di minuti uno sport di resistenza (corsa, calcio o ciclismo). Subito dopo l'attività sportiva, misura nuovamente il polso. Ripeti la stessa operazione dopo uno, tre e cinque minuti.

Prima dell'attività sportiva (polso a riposo)	_____	battiti al minuto.
Subito dopo l'attività sportiva	_____	battiti al minuto.
Un minuto dopo la fine dell'attività sportiva	_____	battiti al minuto.
Tre minuti dopo la fine dell'attività sportiva	_____	battiti al minuto.
Cinque minuti dopo la fine dell'attività sportiva	_____	battiti al minuto.

## «mobile» in offerta speciale

Le società sportive e le scuole beneficiano di uno sconto speciale sull'abbonamento a «mobile»:

- A partire da cinque sottoscrizioni ogni singolo abbonamento costa:  
Fr. 37.– (invece di Fr. 42.–) a condizione che tutte le riviste vengano recapitate ad un indirizzo.
- La spedizione delle riviste a più indirizzi implica un aumento del prezzo dell'abbonamento singolo a Fr. 38,50.

**Informazioni e ordinazioni:**  
[www.mobile-baspo.ch](http://www.mobile-baspo.ch)

## Attenti al confronto!

► Se confronti il tuo battito cardiaco a riposo con quello dei tuoi amici noterai che ognuno presenta una frequenza cardiaca diversa. Questo significa che ogni cuore batte in modo diverso; per questo motivo non ha senso confrontare i risultati. Se invece vuoi capire chi è il più allenato tra di voi rileva innanzitutto la frequenza cardiaca

dopo aver svolto almeno dieci minuti di attività sportiva di resistenza. In seguito effettua un'altra misurazione dopo il primo minuto di pausa. Se la tua frequenza cardiaca diminuisce più velocemente rispetto a quella del compagno significa che sei più allenato.

Dopo l'attività sportiva le pulsazioni scendono di:	Valutazione dell'allenamento del sistema cardiovascolare
■ più di 40 battiti	molto buono
■ 30 - 40 battiti	buono
■ 20 - 30 battiti	sufficiente
■ meno di 20 battiti al minuto	da migliorare



# Estendi la tua mobilità

► Durante la pubertà, potresti assistere ad una momentanea riduzione della mobilità articolare poiché i muscoli e i legamenti si adattano lentamente allo sviluppo delle ossa. Per mantenere una buona ampiezza dei movimenti dovresti dunque seguire un programma di allungamento muscolare sin dall'infanzia. Ecco alcuni esempi.

Esegui correttamente i seguenti sette esercizi di stretching. Assumi lentamente la posizione per l'allungamento muscolare e mantienila per almeno 20 secondi. L'esercizio sarà efficace se senti «tirare» la muscolatura interessata. Non dovresti però sentire dolore.

**Come?** Tendi le braccia all'esterno e inclina la testa da un lato.

**Attenzione:** la testa non deve ruotare attorno all'asse trasversale.

**Perché?** Allungare la muscolatura del collo e della nuca.



**Come?** Disponiti in piedi davanti ad una parete. Appoggia la mano al muro, all'altezza delle spalle. Ora ruota il corpo, come se volessi girare la schiena alla parete.

**Perché?** Allungare la muscolatura del petto.



**Come?** Sdraiati su un fianco. Piega la gamba a contatto con il pavimento. Ora prendi la caviglia dell'altra gamba e tirala in direzione dei glutei.

**Perché?** Allungare la muscolatura della coscia.



**Come?** Appoggiati sul ginocchio (piegato a circa 90 gradi) della gamba posteriore. Tendi la gamba anteriore e fletti il piede. La schiena è diritta e inclinata in avanti.

**Perché?** Allungare la muscolatura posteriore della coscia.



**Come?** Sdraiati sulla schiena. Appoggia la gamba sinistra sul ginocchio destro. In seguito afferra la gamba destra sotto il ginocchio e tirala verso di te.

**Perché?** Allungare la muscolatura del sedere.



**Come?** Sorreggi il tronco, appoggiando una gamba in avanti. Appoggia il ginocchio della gamba posteriore su una superficie morbida. Ora spingi le anche in avanti.

**Perché?** Allungare la muscolatura dell'anca.



## Per sentirsi più liberi

► La mobilità è la capacità che permette di svolgere un'attività sportiva specifica o semplicemente i gesti quotidiani senza limitazioni dovute ad una muscolatura raccorciata. Per mobilità si intende quindi ampi movimenti articolari e muscolari.

**Come?** Appoggia la punta del piede su uno scalino o alla parete. Fissa invece il tallone al suolo. Ora allunga la gamba e spingi il bacino in avanti.

**Perché?** Allungare la muscolatura del polpaccio.



► Un allenamento di mobilità articolare è molto individuale. Ogni persona ha delle preferenze su alcuni esercizi. Per questo motivo in questa pagina trovi delle valide alternative al tuo programma personalizzato di allungamento muscolare.

È importante che il tuo programma di stretching coinvolga tutti i gruppi muscolari. Un ambiente caldo e disteso ti aiuterà a svolgere nel migliore dei modi gli esercizi. Presta attenzione alla respirazione, la quale deve essere regolare e profonda.

**Come?** Da una posizione seduta, fai passare un nastro sotto i piedi e allunga lentamente le gambe. Mantieni la schiena dritta e spingi il tronco in avanti.  
**Perché?** Allungare la muscolatura posteriore della coscia.



**Come?** Siediti sui talloni. Il tronco è inclinato all'indietro e sorretto dall'appoggio delle mani. Solleva di circa due centimetri le anche verso l'alto (ora non c'è più contatto tra i talloni e il sedere).  
**Perché?** Allungare la muscolatura anteriore della coscia.



**Come?** Appoggia le gambe alla parete (natiche contro il muro). Apri lentamente le gambe e lasciale scivolare lentamente verso il basso.  
**Perché?** Allungare i muscoli adduttori della coscia.



**Come?** L'angolo della gamba anteriore è di circa 90 gradi. Esegui questo esercizio prima da un lato, poi dall'altro.  
**Perché?** Allungare la muscolatura dell'anca.



**Come?** Sulla schiena. Piega le ginocchia e gira le gambe su un fianco. I piedi sono uniti e le spalle a contatto col pavimento. Esegui il movimento anche dall'altra parte.  
**Perché?** Allungare i muscoli in zona lombare.



**Come?** Sulla schiena con le gambe piegate. Solleva la testa e ruotala lentamente da un lato. Ora appoggia di nuovo la testa sul tappetino e continua il movimento di rotazione.  
**Perché?** Allungare la muscolatura del collo.



## Gli «atout» dell'allungamento

► Da una buona mobilità articolare si possono trarre benefici in diversi ambiti.

**Mantenimento di una corretta postura:** allenare la mobilità significa impedire alla muscolatura di accorciarsi. Ne risulta una postura corretta.

**Recupero:** gli esercizi di allungamento dopo un'attività sportiva accelerano la fase di recupero.

**Prevenire gli infortuni:** preparare il corpo all'attività sportiva. Sia il riscaldamento che lo stretching sono una parte integrante della seduta di allenamento.

**Ottimizzare la prestazione:** ogni disciplina sportiva richiede una determinata mobilità articolare per raggiungere un'ottima prestazione. È dunque importante sviluppare la mobilità in modo ottimale, ma non massimale.

**Come?** Fissa il tallone della gamba posteriore al suolo e spingi in avanti il bacino. Svolgi l'esercizio prima con una gamba, poi con l'altra.  
**Perché?** Allungare la muscolatura del polpaccio.

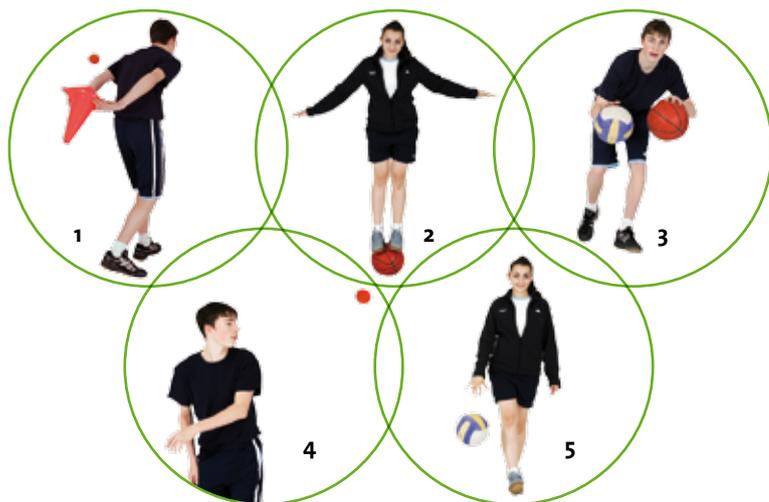




# Dai sfogo alla tua abilità

► Essere agili e ben coordinati è una premessa importante per svolgere in sicurezza un'attività sportiva e per impararne con facilità delle altre. Sicuramente avrai già notato, che non tutti i giorni sei agile allo stesso modo. Ciò dipende da una parte dalle giornate, dall'altra anche dalla tua crescita. In effetti durante la pubertà e l'adolescenza, la tua coordinazione motoria non è più così efficace come invece lo era da bambino. Non per questo devi desistere e rinunciare ad un allenamento che stimola la coordinazione.

Scegli uno dei seguenti cinque esercizi e allenati per almeno cinque minuti e domani opta per un altro.



## Giocare tutto il giorno

► Essere abili significa sapersi adattare alle diverse situazioni che si presentano nella quotidianità. In altre parole, per abilità si intende la capacità di gestire adeguatamente la motricità del proprio corpo sia nelle attività di tutti i giorni che nello sport. Negli ambiti della scienza del movimento, non si parla tanto di abilità, quanto piuttosto di «capacità coordinative». In effetti il nostro sistema nervoso ha il compito di coordinare il flusso di informazioni che giungono tramite gli organi di senso al cervello, di elaborarle e trasmetterle sotto forma di impulso nervoso ai muscoli, i quali vengono stimolati ad effettuare un movimento ben definito.

### 1 Orientarsi

Materiale:  
cono, pallina

Lancia la pallina in alto e riprendila all'interno di un cono, che tieni con le due mani dietro la schiena.  
Più difficile: il compagno lancia la palla.

### 2 Mantenere l'equilibrio

Materiale:  
una palla da pallacanestro e un pallone medicinale

Cerca di mantenerti in equilibrio in piedi su un pallone. Attenzione: alcuni palloni non sono adatti per svolgere questo esercizio, poiché non sorreggono il peso del tuo corpo.  
Più difficile: cerca di camminare in avanti sul pallone.

### 3 Differenziare/distinguere

Materiale:  
palloni da calcio, pallacanestro, tennis, pallavolo o in gommapiuma

Palleggia contemporaneamente con due palloni diversi.  
Più difficile: con una mano palleggia con una frequenza doppia rispetto all'altra.

### 4 Reagire

Materiale:  
palla, parete

Appoggia la schiena alla parete e lancia il pallone. In seguito girati e riprendi la palla, prima che questa cada a terra.  
Più difficile: il compagno lancia la palla.

### 5 Trovare il ritmo

Materiale:  
due palloni

Cammina in avanti e nel contempo palleggia: tenendo lo stesso ritmo della camminata oppure raddoppiando o dimezzando la frequenza del palleggio.  
Più difficile: palleggiare anche con l'altra mano.

# Lasciati guidare dai sensi

► Come avrai potuto sicuramente notare nella pagina accanto, gli organi di senso assumono un ruolo molto importante nell'ambito delle capacità coordinative. Rifletti: saresti in grado di affrontare una discesa con lo snowboard tenendo gli occhi chiusi e senza che qualcuno ti guidi? Quali organi di senso ti aiutano nei movimenti? Scoprillo con questo esercizio.

Svolgi i seguenti movimenti e per ognuno di essi «spegni» un organo di senso (vedi sotto).

## Ecco alcune proposte

- A) Cammina sopra una corda o una linea, senza cadere.
- B) Esegui una capriola in avanti.
- C) Cerca di fare canestro con un pallone da pallacanestro.
- D) Effettua dei passaggi (calcio) con un compagno.
- E) Salta la cordicella e improvvisa alcune piccole acrobazie.
- F) Inventi ed esegui una breve danza.
- G) Cerca di rimanere il più a lungo possibile su una gamba.
- H) Altre proposte: \_\_\_\_\_

**Disattiva gli occhi:** svolgi i movimenti ad occhi chiusi.

**Disattiva le orecchie:** inserisci dei tamponi nelle orecchie o ascolta un brano musicale con le cuffiette e svolgi il movimento.

**Disattiva la pelle:** indossa guanti o scarpe pesanti e poi svolgi il movimento.

**Disattiva gli organi vestibolari:** esegui cinque piroette su te stesso prima di svolgere il movimento.

**Disattiva le articolazioni e i muscoli:** fortunatamente è tutt'altro che scontato disattivare la percezione a livello articolare e muscolare.



## Cinque volte più sicuro

► Il corpo umano dispone di cinque organi di senso per la percezione del mondo esterno.

**1 Gli occhi:** le informazioni visive ti descrivono l'ambiente in cui ti muovi e ti indicano gli oggetti in movimento.

**2 Le orecchie:** le stimolazioni acustiche ti aiutano a raccogliere informazioni per definire meglio l'ambiente in cui ti stai muovendo. I rumori non solo possono essere sentiti, ma anche ascoltati attentamente.

**3 La pelle:** dal contatto con la pelle nascono le percezioni tattili. Il senso del tatto permette ad esempio di svolgere un palleggio controllato ad occhi chiusi.

**4 L'organo vestibolare:** le informazioni utili per il mantenimento dell'equilibrio sono percepite dall'organo di senso chiamato labirinto. Un organo che ti permette di stabilire la postura del tuo corpo nello spazio.

**5 Le articolazioni e i muscoli:** i fusi muscolari e i recettori tendinei permettono di misurare la tensione dei tendini e dei muscoli e di determinare la posizione delle articolazioni.



# In pista da ballo

► Proprio come accade per l'allenamento muscolare, anche le ossa possono essere rinforzate se costantemente sollecitate. Particolarmente indicati sono i saltelli e la corsa, ovvero dei movimenti che, se abbinati ad una sana alimentazione, contribuiscono a rafforzare la struttura delle ossa. Per chi intende perseguire questo obiettivo in modo ludico esistono delle simpatiche combinazioni di passi (danza) o specifici saltelli con la cordicella.

Con l'aiuto delle fotografie illustrate qui sotto cerca di riprodurre la sequenza di passi. Concentrati prima sull'apprendimento di un passo e poi dell'altro e in seguito esegui l'intera sequenza.



## Top Rocks 1

### Come?

- 1 Solleva la gamba destra all'indietro per poi eseguire il «Front-Kick».
- 2 «Front-Kick»: tendi la gamba destra in avanti.
- 3 Saltella sul piede destro, spingi la gamba sinistra all'indietro e gira il tronco verso destra.
- 4 Appoggia la punta del piede sinistro sul pavimento allungando la gamba all'indietro.



## Top Rocks 2

### Come?

- 1 Solleva la gamba destra all'indietro per poi eseguire il «Front-Kick».
- 2 «Front-Kick»: tendi la gamba destra in avanti.
- 3 Solleva la gamba destra e ruota il tronco di 90 gradi verso sinistra.
- 4 Appoggia la punta del piede destro lateralmente (verso destra).

## Pensa alle tue ossa

► Le fasi di crescita nei bambini e nei giovani sono molto importanti per il rafforzamento delle ossa. Se segui un'alimentazione corretta e pratichi una attività fisica regolare ti ritroverai con un apparato scheletrico più forte rispetto ai tuoi coetanei che vivono una vita sedentaria. La fine della crescita corrisponde alla fine della costruzione ossea: la densità ossea ha infatti raggiunto un valore massimo. In età avanzata le ossa potrebbero diventare più fragili e rompersi facilmente in seguito ad una caduta. Questa malattia si chiama osteoporosi. Per la sua prevenzione è importante costruire delle ossa forti sin da bambino.

# Salta, atterra, stabilizza!

► Inizialmente allena ogni singolo salto e poi inseriscilo in una combinazione. Scopri in seguito altri saltelli e crea la tua coreografia.

## Saltello base

**Come?** Saltella sul posto. Ad ogni balzo ti sollevi di circa 5 centimetri dal pavimento. Le braccia sono sciolte.



## Slalom

**Come?** Dopo il saltello di base, effettua un balzo verso destra, per poi ritornare di nuovo nel centro e compiere un altro salto verso sinistra. I piedi rimangono paralleli.

**Variante:** saltella direttamente da destra a sinistra.



## Passo saltato

**Come?** Dopo il saltello di base, fai un altro balzo e divarica longitudinalmente le gambe. Col salto successivo porta contemporaneamente il piede che era in avanti all'indietro e viceversa. Il baricentro rimane in posizione centrale durante tutto l'esercizio.



## «Kick»

**Come?** Saltellare sulla gamba sinistra e sollevare contemporaneamente il ginocchio destro. Il saltello successivo viene di nuovo effettuato sulla gamba sinistra, mentre la gamba destra viene tesa in avanti. Eseguire poi l'esercizio saltellando sulla gamba destra.



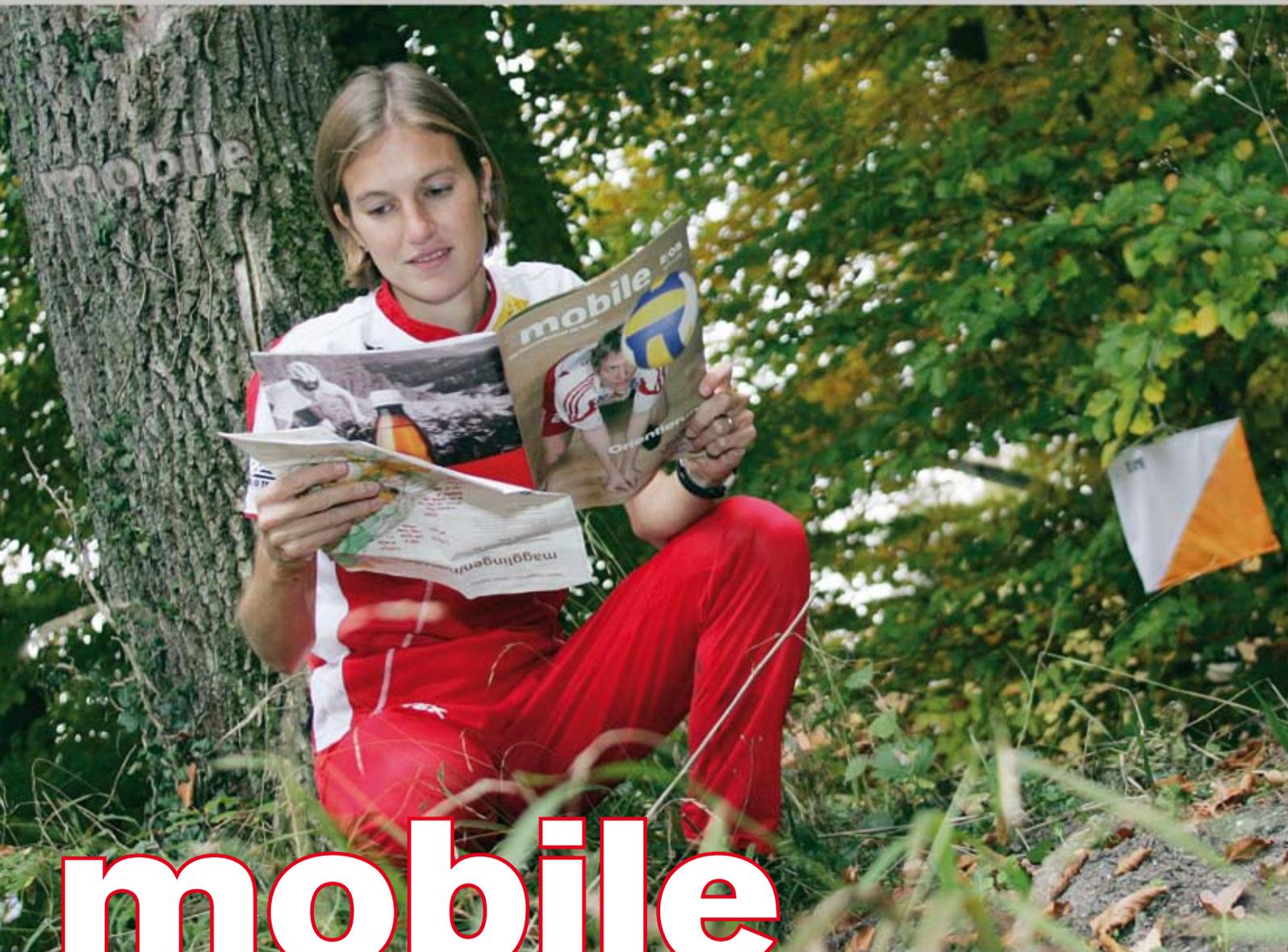
## Incrociato

**Come?** Esegui dapprima un saltello di base e poi un saltello incrociato. Muovere solo l'avambraccio, i gomiti invece rimangono fermi. Incrocia il più possibile, affinché il movimento risulti fluido.



Se vuoi andare alla scoperta di ulteriori salti consulta il sito:  
[www.sportunterricht.ch/lektion/BDT/bdt3.html](http://www.sportunterricht.ch/lektion/BDT/bdt3.html)  
 o [www.aok.de/bund/htm/skippingguide](http://www.aok.de/bund/htm/skippingguide).

# Orientamento assicurato



# mobile

La rivista di educazione fisica e sport

Ordinazione di numeri singoli, incluso *inserto pratico* e numeri speciali (*mobileplus*) a Fr. 10.-/€ 7,50 (+ Porto):

Numero: \_\_\_\_\_ Tema: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

Ordinazione *inserto pratico*/numeri speciali (*mobileplus*) a Fr. 5.-/€ 3,50 (+Porto). Quantitativo minimo: 2 inserti, i numeri singoli vengono forniti con la rivista:

Numero: \_\_\_\_\_ Tema: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» e aderire al *mobileclub* (Svizzera: Fr. 57.-/ Estero: € 46.-)

Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» (Svizzera: Fr. 42.-/ Estero: € 31.-)

Desidero un abbonamento di prova (3 numeri per Fr. 15.-/€ 14.-)

italiano

francese

tedesco

Nome e cognome: \_\_\_\_\_

Indirizzo: \_\_\_\_\_

CAP/Località: \_\_\_\_\_

Telefono: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Data e firma: \_\_\_\_\_

Inviare per posta o per fax a: Redazione «mobile», UFSPO, CH-2532 Macolin, fax +41 (0) 32 327 64 78, [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)