

## 04 | 2017

### Tema del mese – Sommario

La struttura del riscaldamento I	2
fattori influenti	3
L'albero dell'atletica	4
<b>Esercizi pratici</b>	
• Attivare il sistema cardiovascolare	5
• Riscaldamento con la palla	7
• Rafforzamento ludico	9
• Rafforzamento con pallone medicinale	11
• Mobilità	12
• Coordinazione	14
• Esercizi basati sulla tecnica	17
• Esempi tipo	19
• Poco tempo a disposizione?	25
Informazioni	26

Allegato

### Categorie

- Età: 5-23 anni
- Livello di capacità: principianti e avanzati
- Livello di apprendimento: acquisire, applicare, creare

## Preparazione mirata



**Chi giunge alla parte principale di un allenamento ben preparato ne trarrà maggior vantaggio e riduce il rischio di infortuni. Questo tema del mese mostra – grazie ad esempi provenienti da diversi ambiti, fra cui l'atletica leggera – come impostare la preparazione.**

È risaputo che una buona preparazione sia una prerogativa fondamentale a ogni tipo di allenamento. L'argomento centrale di questo tema del mese è proprio la preparazione, intesa come riscaldamento, messa in moto, ecc. Esempi pratici provenienti dall'ambito della corsa, dei salti e dei lanci, nonché dalle discipline dell'atletica leggera, evidenziano come i contenuti dell'allenamento possano influire su di essa. Nel fascicolo trovate delle interessanti proposte per una preparazione mirata e variegata.

### Priorità all'aspetto ludico

Chi pratica l'atletica leggera spesso si allena da solo, ognuno si fa i propri giri a corsa ed esegue gli esercizi standard. Un vero peccato, perché questa parte dell'allenamento offre l'opportunità di integrare il gioco e la riflessione di gruppo. Il riscaldamento, in questo modo, è garantito e diventa un momento divertente in cui possono essere introdotti i movimenti più diversi. Ma attenzione! Se con i bambini non vi sono limiti nella scelta di giochi grandi o piccoli, con i ragazzi più grandi e gli atleti sperimentati la situazione è diversa. A questi livelli è necessario proporre dei giochi che non discordinino dalle forme caratteristiche dell'atletica leggera. Per fare qualche esempio, la pallacanestro si presta molto bene per i salti: fare canestro, infatti, richiede lo stesso movimento dello slancio necessario per effettuare il salto in alto. Tutti i giochi analoghi alla pallamano oppure addirittura il baseball sono dal canto loro perfetti per il riscaldamento che precede i lanci.

### Nessuna perdita di tempo

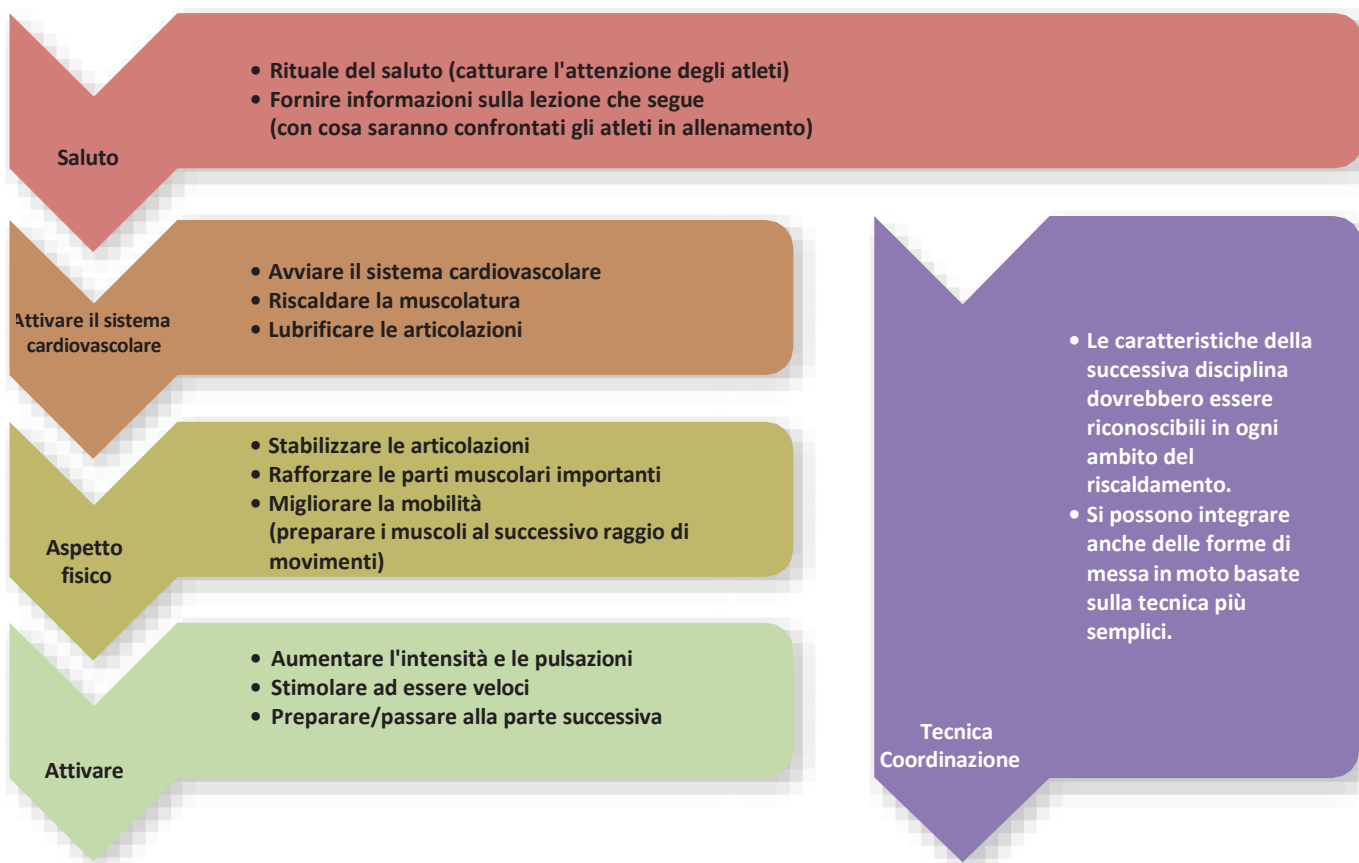
E per finire, la parte introduttiva dell'allenamento deve essere efficace e sfruttare nella misura del possibile il materiale che verrà utilizzato nella lezione o nell'allenamento che seguirà. Questo perché perdere tempo a causa dell'organizzazione significa immancabilmente meno lavoro durante l'allenamento. Gli esercizi presentati nella parte pratica possono essere proposti sia in una società sportiva, sia a scuola. Sono descritti per essere eseguiti in palestra, ma è possibile anche effettuarli sugli impianti esterni. La maggior parte di essi si presta anche a piccole modifiche. E se dovesse verificarsi qualche imprevisto? Alla [pagina 25](#) presentiamo uno scenario di emergenza, che prevede una preparazione più corta e concentrata sull'essenziale.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

# La struttura del riscaldamento

Una panacea per il riscaldamento della corsa, dei salti e dei lanci non esiste. Le esigenze delle varie discipline sono troppo diverse e il gruppo di chi si allena influisce molto sulla durata del riscaldamento e sulla scelta dei contenuti dell'allenamento.



Riscaldamento non significa solo attivazione del sistema cardiovascolare attraverso l'aumento della frequenza della respirazione e dell'irrorazione sanguigna della muscolatura. Un riscaldamento completo migliora anche la prontezza del sistema nervoso, favorisce la coordinazione e l'abilità, motiva a partecipare attivamente alla sequenza di allenamento che segue e migliora la disponibilità di apprendimento e a fornire una prestazione.

È necessario disporre di una buona capacità di allungamento muscolare per poter eseguire i movimenti finali e ridurre il rischio di infortuni. La componente sociale è un altro fattore centrale della preparazione.

# I fattori influenti

Sono diversi i fattori che influiscono sulla pianificazione del riscaldamento prima di un allenamento. I seguenti suggerimenti forniscono una visione d'insieme.

## Il tema seguente

L'attività successiva determina l'intensità del riscaldamento. Se ad esempio sono previste delle attività basate sulla velocità (come lo sprint o il salto) occorre preparare in modo particolarmente intenso le parti muscolari che verranno sollecitate (articolazioni dei piedi, muscoli delle gambe). Le discipline definiscono quindi il tema centrale del riscaldamento.

> **Sprint e salti:** parte intensiva, allenamento della mobilità della muscolatura delle gambe.

## L'età

Osservando i bambini che si muovono durante il tempo libero non è possibile riconoscere un riscaldamento nelle forme di gioco a cui partecipano. I bambini sono ancora molto lontani dai limiti della loro capacità di prestazione. Perciò, con loro si può optare rapidamente per delle forme di gioco intensive senza correre il rischio che si infortunino. Ma dato che spesso i bambini presentano ancora qualche deficit a livello fisico, il riscaldamento non è una parte da trascurare.

> **Atleti più giovani:** attivare il sistema cardiovascolare più brevemente. Parte intensiva a livello fisico.

## Il livello di prestazione

gli atleti ben allenati s'infortunano più rapidamente rispetto a chi è poco allenato. Ciò che in contrasto con l'ultimo esempio citato, poiché sono sempre in grado di valutare la capacità di prestazione della loro muscolatura. Inoltre, spesso hanno già raggiunto un livello di allenamento superiore dal punto di vista tecnico.

> **Atleti ben allenati:** attivare a lungo il sistema cardiovascolare, parte di allungamento orientata alla tecnica e parte specifica dedicata alla mobilità.



Come pianificare una buona preparazione prima dell'allenamento o della lezione? Una lista di controllo è un valido aiuto

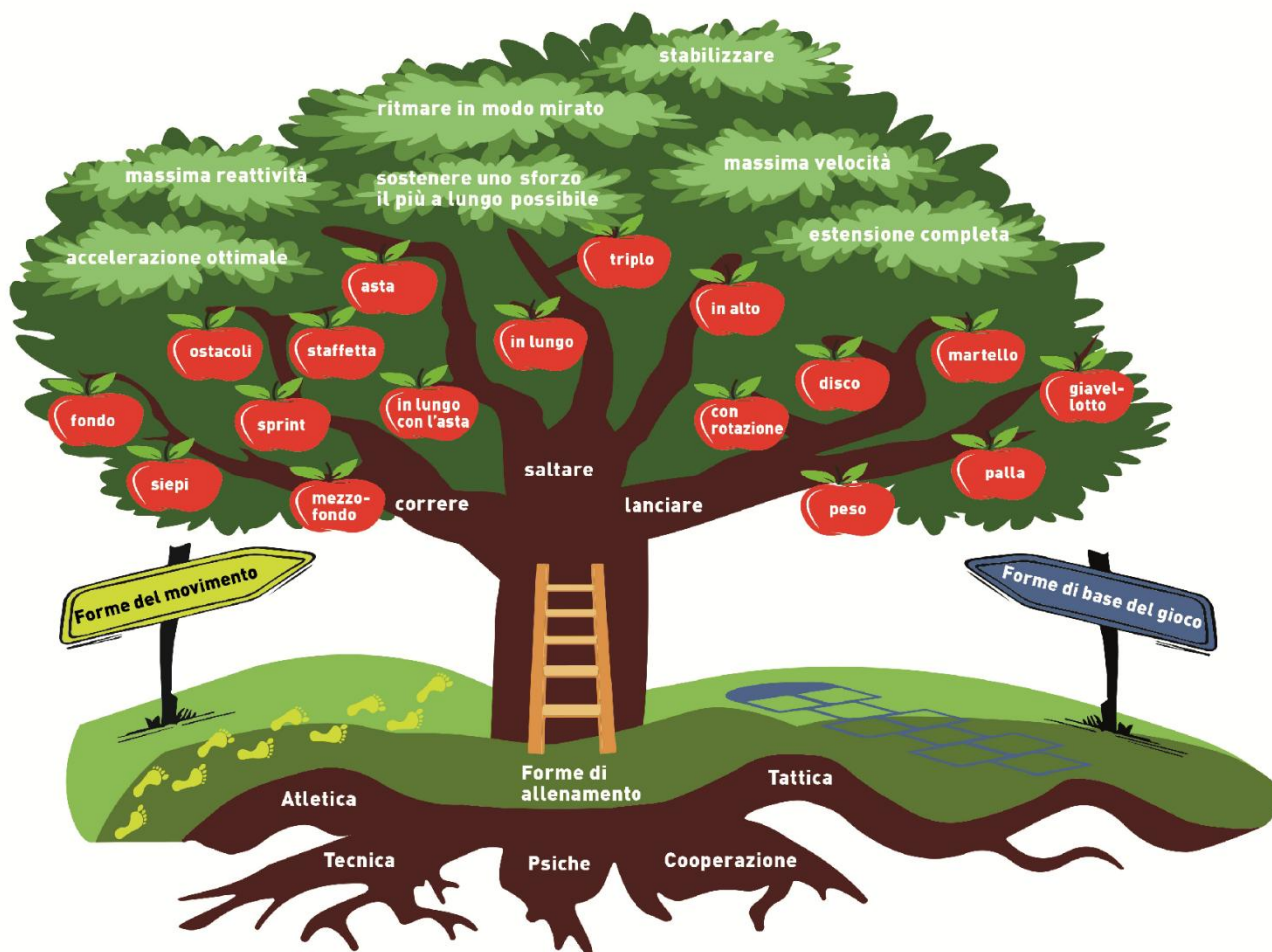
- Sistema cardiovascolare:** inizio con una corsa che stimoli il sistema cardiovascolare adatta all'età dei partecipanti. In questo modo l'intensità aumenta lentamente e in modo continuo.
- Rafforzamento:** inserisco elementi di rafforzamento muscolare importanti per l'attività successiva.
- Mobilità:** preparo il muscolo ad eseguire il massimo raggio di movimento nel modo più dinamico possibile prima dello sforzo imminente.
- Coordinazione/ Forme caratteristiche:** ho preso in considerazione le forme caratteristiche successive. Il riscaldamento contiene dei compiti esigenti dal punto di vista della coordinazione.
- Organizzazione:** tutti sono in movimento! Le transizioni fra gli esercizi sono brevi e avvengono in modo fluido.
- Istruzione:** gli esercizi che propongo necessitano di spiegazioni brevi e sono facili da mettere in pratica. Se necessario, mostro quello che esigo dai partecipanti.
- Materiale:** utilizzo possibilmente poco materiale. Uso gli stessi attrezzi per diversi esercizi.
- Adatto all'età:** ho preso in considerazione l'aspetto ludico.
- Traspirazione:** i partecipanti alla fine del riscaldamento sono «caldi» e attivi e pronti ad affrontare la parte principale.

Da scaricare

- [Lista di controllo](#)

# L'albero dell'atletica

Le forme caratteristiche dell'atletica leggera determinano il tipo di preparazione ideale per l'allenamento che segue. Nell'albero raffigurato qui sotto sono rappresentati le forme caratteristiche delle diverse discipline.



La filosofia della formazione di G+S nell'atletica leggera si basa in modo molto significativo sulle forme caratteristiche (massima velocità, massima reattività, accelerare in modo ottimale, sostenere un determinato sforzo, ritmare in modo mirato, stabilizzare, estendere completamente). La parte principale dell'allenamento dell'atletica leggera dovrebbe servire a migliorare queste forme caratteristiche.

## Quale esercizio per chi?

In linea di massima, ogni forma di riscaldamento è adatta a ogni livello. La fascia d'età indica quale esercizio si addice meglio a quale età. Più il colore è scuro, più l'esercizio è adatto per il relativo segmento d'età.

## Rituali

Chi insegna ai bambini sa che i rituali sono importanti per la riuscita di una lezione. Ma cosa sono dei «buoni» rituali nella lezione di educazione fisica o in allenamento? Come si possono inserire e che cosa si cela dietro di essi? Il tema del mese 02/2016 «[I rituali nello sport per i bambini](#)» presenta numerose idee da mettere in pratica.

# Attivare il sistema cardiovascolare

**Gli esercizi seguenti permettono di attivare il sistema cardiovascolare in modo ludico. I bambini sono così prontissimi per affrontare l'allenamento successivo.**

## Aggiungi un cinesino

In ogni angolo del campo di pallavolo si trova un cinesino colorato (blu, giallo, verde, rosso). Si inizia in coppia nel cerchio centrale. La prima persona corre superando uno dopo l'altro tre cinesini (ad es. uno giallo, uno verde e uno blu). La seconda persona corre seguendo la stessa combinazione, aggiungendo un nuovo cinesino. Poi tocca nuovamente alla prima persona seguire la combinazione di quattro, aggiungendo un quinto cinesino, e così via. Lo stesso cinesino può figurare più volte nella combinazione. Chi commette un errore, inizia daccapo creando una nuova combinazione.

**Varianti**

- Corriere seguendo la combinazione inversa (dalla fine all'inizio).
- Uno corre in avanti seguendo la combinazione, l'altro all'indietro. L'obiettivo è che entrambi siano di ritorno nello stesso momento.

**Osservazione:** le persone che aspettano nel cerchio centrale saltellano sul posto.

**Materiale:** cinesini di diversi colori, [schizzo per l'organizzazione](#)

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

## Corri con la musica

I bambini corrono su un brano musicale. Quando la musica si interrompe i bambini devono smettere di muoversi e rimanere immobili. L'insegnante allora indica un compito che i bambini devono cercare di svolgere il più rapidamente possibile a un segnale.

**Compiti possibili:**

- Toccare una linea rossa.
- Saltellare 10x avanti e indietro sopra una linea verde.
- Eseguire tre rotazioni attorno al proprio asse e poi rimanere fermi su una gamba sola.
- Corriere a toccare il più rapidamente possibile due pareti (una di fronte all'altra).
- Per 10 sec nessuna parte del corpo, tranne le mani, può toccare il pavimento.
- Atomi: formare il più rapidamente possibile un gruppo di cinque persone.



5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

## Slalom

Tutti i bambini sono radunati in un cerchio, ognuno distante circa 2 metri dal vicino. L'insegnante inizia a fare uno slalom fra i bambini. Il bambino che stava vicino all'insegnante parte quando lui ha finito. Chi si trova in prima posizione diventa nuovamente un paletto dello slalom. Il modo di avanzare e il ritmo possono essere variati.

**Variante**

- I bambini si trovano in posizione plank (in avanti, all'indietro o di lato), mentre i compagni corrono fra di loro superandoli saltando e poi si riposizionano davanti a tutti nella posizione plank.

**Più difficile**

- Ai paletti dello slalom viene assegnato un compito supplementare come saltellare sul posto o muoversi lentamente in cerchio. Le distanze devono sempre rimanere intatte.

**Materiale:** [schizzo per l'organizzazione](#)



### Percorso sulle linee

Attraversare la palestra camminando soltanto sulle linee. Ad ogni colore (di linea) corrisponde uno stile (ad es. rosso = all'indietro; blu = gattoni, ecc.).

#### Varianti

- Correre creando delle forme geometriche.
- In coppia: un allievo percorre un tracciato composto di otto linee, seguito da un compagno.
- Compito supplementare: palleggiare un pallone da basket, tenere in equilibrio una pallina su una racchetta, giocolare con due o tre palline, condurre un pallone da calcio, ecc. senza mai abbandonare la linea.
- Acchiappino: chi è acchiappato diventa cacciatore.

**Materiale:** diverse palle, ev. racchette da tennis

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



### I robot fanno jogging

Formare gruppi di tre. Due «robot» sono disposti schiena contro schiena. «Un programmatore» preme il pulsante «on/off» situato sulla testa dei due robot per metterli in movimento (corsa), dopodiché deve rincorrerli per cercare di rimetterli schiena contro schiena. Un tocco sulla spalla destra o sinistra del robot provoca una rotazione di 90 gradi nella direzione voluta e l'automa continua a correre con scioltezza. Quando un robot si ritrova davanti ad una parete corre sul posto. Quale programmatore riesce a riavvicinare prima degli altri i suoi due robot?

#### Varianti

- Un sabotatore dirige i robot nella direzione sbagliata.
- In coppia: il robot è cieco.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



### Corsa di chiacchiere

I bambini svolgono una corsa di dieci minuti lungo un percorso circolare conosciuto e hanno il compito di raccontarsi la propria giornata (scuola, insegnanti, tempo libero) a coppie o a gruppi di tre.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



### Salti sui tappetini

Sparpagliare a caso dei tappetini di colori diversi a una distanza tale da permettere ai bambini di saltare da uno all'altro senza posare i piedi per terra.

Attribuire a ogni colore (di tappetino) un tipo di atterraggio (ad es. rosso = gamba sinistra, blu = gambe unite, grigio = gamba destra) e lasciare che i bambini corrano liberamente.

#### Variante

- Possibile anche sotto forma di gioco dell'acchiappino.

**Osservazione:** attenzione, non utilizzare i tappetini al rovescio perché si rischia di scivolare!

**Materiale:** tappetini di colori diversi, [schizzo per l'organizzazione](#)

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



# Riscaldamento con la palla

La preparazione fisica all'attività sportiva successiva va inserita all'inizio dell'allenamento. Si tratta di aumentare la temperatura nei muscoli, attivare il sistema cardiovascolare e aumentare la frequenza della respirazione e le pulsazioni. Delle forme di gioco con la palla sono ideali come introduzione a una lezione o a un allenamento. Per ogni esercizio occorre prevedere un numero di palle sufficiente.

## Cambio campo

Suddividere il campo da gioco in tre parti. Tutti gli allievi iniziano nel primo terzo e conducono una palla. A un segnale predefinito dell'insegnante bisogna posare la propria palla sul pavimento, afferrarne un'altra e raggiungere il terzo dall'altra parte il più velocemente possibile. Chi è il più veloce? Il gioco prosegue nel nuovo terzo di campo.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## Tabellone da pallacanestro

Due squadre in campo. Con la palla si possono compiere tre passi, ma è proibito palleggiare. Si ottiene un punto quando si riesce a passare la palla ad un compagno facendola rimbalzare sul tabellone del canestro.

### Variante

- Se la palla cade per terra ne entra in possesso la squadra avversaria.

Materiale: tabellone da pallacanestro

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## Pavimento-parete-palla

Due squadre una contro l'altra. Si segna un punto quando si riesce a giocare la palla (passando dal pavimento) contro la parete di fronte e quando la palla cade per terra passando sopra una linea definita (distanza circa 2 m dalla parete), senza che l'avversario riesca a entrarne in possesso.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## Palla killer

Quattro giocatori si trovano in un campo delimitato e cacciano un altro giocatore cercando di toccarlo con la palla (delicatamente, non lanciandogliela contro). La preda cerca di scansarsi abilmente. Con la palla in mano si possono compiere tre passi. Il gioco può essere impostato sul tempo, oppure dopo aver toccato la preda si cambia ruolo.

### Variante

- **Caccia ai conigli:** due squadre una di fronte all'altra. Ognuna si suddivide in conigli e cacciatori. Su una parte del campo, i cacciatori della squadra A cacciano i conigli della squadra B, e sull'altra parte del campo avviene il contrario. Quando un coniglio è preso (tocco delicato con la palla), deve cambiare metà campo e diventa cacciatore. Quale delle due squadre riesce a eliminare per prima i conigli?

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



### Svuota carrello

Due squadre una contro l'altra. Distribuire in due carrelli delle palle di diversi tipi. A ogni squadra appartiene un carrello, posizionato sulla propria parte di palestra. L'obiettivo è di svuotare il proprio carrello e di depositare le proprie palle in quello degli avversari. Le palle vanno condotte/palleggiate in diversi modi (discipline sportive). Non è permesso passare la palla ai compagni di squadra. Quale squadra riesce a svuotare per prima il proprio carrello?

**Materiale:** palle di tipi diversi, carrelli o cassoni

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



### Palla a zone/Palla a linee

Due squadre una contro l'altra. Si segna un punto quando si riesce a posare la palla sulla linea di fondo avversaria dopo un passaggio ricevuto da un compagno di squadra. Non è permesso palleggiare. Definire il numero di passi consentiti con la palla in mano.

#### Varianti

- Usare un volano da badminton invece della palla. In questo modo i passaggi si accorciano e l'intensità sale.
- **Palla nel cerchio:** disporre sulla linea di fondo dei cerchi a una distanza di 2-3 m. La palla deve essere depositata in uno di questi cerchi. Gli avversari possono bloccare l'accesso ai cerchi mettendovi un piede dentro.

**Materiale:** cerchi, ev. volano da badminton

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



### Promozione

Suddividere il campo da gioco in due parti (campo A e campo B). Tutti gli allievi iniziano a palleggiare/dribblare in una metà campo e cercano di passare la palla agli altri compagni di squadra in modo conforme alle regole al di fuori della metà campo, senza perderla. Chi perde la palla o lascia il campo da gioco deve passare nell'altra metà campo. Nel campo B si può ottenere la promozione se si riesce a rubare una palla a un altro partecipante.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



### Posare le uova

Quattro attaccanti giocano contro quattro difensori in un campo delimitato, dove sono stati collocati cinque cerchi. Gli attaccanti cercano di far scorrere una palla e di depositarla in un cerchio. I difensori possono bloccare l'accesso ai cerchi, posandovi un piede oppure cercando di prendere la palla. In questo caso diventano attaccanti. Definire il numero di passi concessi.

**Materiale:** cerchi

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



### Passaggi in sequenza

Definire una sequenza all'interno di un gruppo di cinque. Il giocatore numero 1 passa sistematicamente la palla al giocatore numero 2, che a sua volta passa la palla sempre al numero 3, ecc. Eseguire i passaggi liberi correndo.

**Materiale:** [schizzo per l'organizzazione](#)

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23





# Rafforzamento ludico

Nei seguenti esercizi l'accento è posto sul rafforzamento ludico. Gli allievi utilizzano diversi materiali e ausili pratici per allenare nel migliore dei modi l'aspetto fisico nella corsa, nel salto, nel lancio.

## Girare l'Emmental

Sparpagliare a caso per la palestra un numero pari di tappetini (stesso numero dei partecipanti), la metà dei quali rovesciati. Formare due squadre, a ognuna delle quali viene assegnato un «lato» di tappetino. Al fischio ogni squadra cerca di girare i tappetini (se necessario) in modo tale che il loro lato sia visibile. Al fischio finale, il gioco s'interrompe immediatamente e viene determinato il vincitore (contare quanti tappetini sono girati e quanti no).

Materiale: tappetini

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## Ognuno al suo angolo

Formare un laccio con una corda e collocarla a forma di quadrilatero. A 2m di distanza dagli angoli si trova un paletto per squadra. Una persona per squadra afferra l'angolo della corda e cerca, al fischio, di toccare il proprio paletto. Chi ce la fa ottiene un punto, chi molla la presa ottiene un punto in meno.

Materiale: corda, paletti

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## Di pietra

Passare un brano musicale e quando la musica s'interrompe tutti gli allievi si pietrificano e rimangono immobili fino a quando la musica riprende.

Variante

- Correre con la palla. Quando la musica s'interrompe tutti devono assumere una posizione (quadrato, cerchio, piccolo, grande), una posizione di partenza tipica (start, posizione raccolta, ecc.). Ad esempio: movimento di arresto nella pallacanestro.

Materiale: musica, palle

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## Cova le uova

Per terra sono sparpagliati diversi palloni medicinali (uova). In ogni angolo si trova una panchina rovesciata (trespolo), su cui le galline (bambini) devono stare in piedi.

L'insegnante chiama un numero e tutte le galline si lanciano verso le uova. L'obiettivo è di riuscire a covarle tutte. La cova avviene posando rapidamente il fondoschiena sul pallone. Quale gallina torna per prima sul trespolo?

**Materiale:** palloni medicinali, panchina

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## 1, 2 o 3

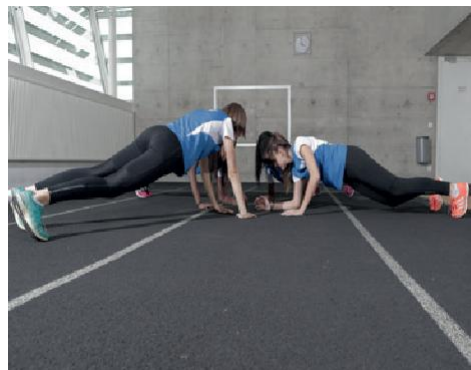
Gli allievi formano un cerchio nella posizione di appoggio sugli avambracci. L'insegnante chiama un numero dopo l'altro (ogni numero corrisponde a una posizione diversa) e gli allievi assumono la rispettiva posizione. Al secondo passaggio, sono gli allievi che chiamano uno dopo l'altro un numero. Per ogni allievo l'esercizio termina dopo aver chiamato il numero.

- 1 = dondolare in avanti e dondolare indietro,
- 2 = sollevare dapprima il piede sinistro e poi il piede destro,
- 3 = sollevarsi nella posizione di appoggio frontale e poi tornare nuovamente sugli avambracci,
- 4 = portare dapprima il ginocchio sinistro e poi quello destro lateralmente la parte superiore del braccio.

### Variante

- **Flessioni:** i numeri indicano quale posizione deve essere assunta e mantenuta (1 = in alto, 2 = a metà altezza, 3 = in basso).

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## Lasciar cadere i piedi

In coppia. Un bambino si trova nella posizione di appoggio frontale e il compagno gli solleva le gambe. L'allievo in piedi lascia andare a frequenze irregolari una gamba del compagno che deve cercare di mantenerla nella stessa posizione, senza farla cadere per terra.

### Varianti

- Divaricare leggermente le gambe
- Schiena appoggiata per terra o appoggio dorsale.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



# Rafforzamento con pallone medicinale

Il pallone medicinale è un attrezzo utilissimo nell'atletica leggera, perché le palle di pesi diversi permettono ai giovani di trovare il carico giusto. E, oltre al rafforzamento, si possono allenare anche i lanci.

## Squash

L'obiettivo è di lanciare un pallone da basket o un pallone medicinale in un campo definito vicino alla parete (circa 2 x 1 m), in modo che l'avversario non riesca a prenderlo prima del secondo rimbalzo a terra.

Chi riceve il pallone può fare al massimo un solo passo prima di procedere al proprio lancio. Il pallone medicinale non può essere ripreso direttamente, ma deve rimbalzare una volta a terra. È vietato essere d'ostacolo all'avversario, se ciò avviene bisogna ripetere l'azione.

**Materiale:** palloni medicinali o palloni da basket

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## Battaglia

Due allievi si trovano uno di fronte all'altro e si aggrappano al pallone medicinale con entrambe le mani. A un segnale, devono cercare di sottrarre il pallone all'altro senza contatti fisici.

**Variante**

- Uno incastra la palla sotto un braccio, fra le ginocchia o fra i piedi, mentre l'altro cerca di levargli il pallone con una o due mani.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## Lanci e prese

Chi riesce a prendere il pallone medicinale il più lontano possibile dalla linea di partenza, prima che questo rimbalzi a terra per la seconda volta viene proclamato vincitore.

**Variante**

- Invece di lanciare il pallone medicinale, spingerlo in avanti con il petto (lavoro di gambe).

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



# Mobilità

La mobilità è un fattore determinante per la prestazione in molte discipline dell'atletica leggera. La forza va sviluppata nelle diverse lunghezze del muscolo. Durante la preparazione è quindi determinante raggiungere il massimo raggio di movimento previsto dalla disciplina che si allenerà in seguito.

## Ottovolante 1

In coppia, schiena contro schiena a una distanza di un metro con le gambe leggermente divaricate. Rotare il tronco a sinistra e passare la palla al compagno dietro la schiena di quest'ultimo. Poi ripetere l'esercizio a destra. In questo modo la palla descrive un otto attorno ai due allievi.

### Variante

- Passare la palla fra le gambe e sopra la testa. Eventualmente, sotto forma di competizione (uno contro l'altro).

**Materiale:** pallone medicinale e palla da basket

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## Ottovolante 2

Ogni allievo è in piedi con le gambe divaricate e fa rotolare una palla per terra facendola passare attorno al piede sinistro e poi fra le gambe verso destra e per finire attorno al piede destro e così via.

### Variante

- Stesso esercizio nelle posizione di affondo in avanti.

**Materiale:** palla da basket e pallone medicinale

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## Oscillazioni

Gli esercizi che comportano delle forme di oscillazione si prestano molto bene per la preparazione del massimo raggio di movimento per la disciplina che si allena in seguito. Si può optare per diverse [forme di allungamento dinamiche](#). Occorre però prestare attenzione alla disciplina allenata nella parte principale.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## Ballo dei cosacchi

In coppia, ogni allievo tiene con una mano una gamba del compagno. Poi tutti saltellano una volta in cerchio. In seguito, cambiare gamba e direzione.

### Varianti

- Cinque volte consecutive con la stessa gamba, poi cambiare gamba con un salto e continuare a saltare con l'altra gamba.
- Saltellare seguendo questa sequenza: 5x, 4x, 3x, 2x, 1x, 2x, 3x, 4x, 5x.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## Saltellare e sollevare in alto la gamba tesa

All'inizio saltellare con entrambe le gambe e con le due braccia tese sopra la testa. Al secondo saltello, sollevare in alto una gamba e con la mano opposta toccare il piede. La seconda mano rimane tesa verso l'alto durante questo salto a una sola gamba.

### Varianti

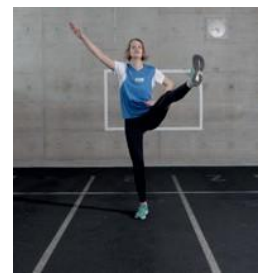
- Aggiungere una rotazione delle gambe verso l'esterno ogni quattro salti.
- Saltellare di lato sugli ostacoli.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## Solleva la gamba

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



### In 120m fino a 300 salti e flessori della gamba caldi

- 20m di salti sollevando le ginocchia (braccia sui fianchi)
- 20m di salti sollevando le ginocchia
- 20m di salti bilanciando le gambe in avanti
- 20m di salti sollevando le gambe di lato in avanti, in avanti di lato
- 20m di salti sollevando le gambe di lato in avanti, in avanti di lato muovendo contemporaneamente le braccia
- 20m di salti sollevando le gambe di lato in avanti, in avanti di lato senza muovere le braccia contemporaneamente

### Allungamento dinamico o statico

La mobilità è un fattore determinante per la prestazione in molte discipline dell'atletica leggera. La forza va sviluppata nelle diverse lunghezze del muscolo. Durante la preparazione è quindi determinante raggiungere il massimo raggio di movimento previsto dalla disciplina che si allenerà in seguito. Sono richieste delle forme dinamiche. Per poter sviluppare la forza anche nelle posizioni estreme sono ideali le forme che permettono di combinare esercizi di mobilità con elementi di rafforzamento. Chi durante la messa in moto esegue degli allungamenti statici deve mantenere la posizione di allungamento al massimo per 10 secondi, superare questa soglia provocherebbe una riduzione del tono muscolare.

# Coordinazione

Svolgere degli esercizi propriocettivi durante la preparazione aiuta a ridurre il rischio di infortuni. Dagli allievi si esige una buona capacità di coordinazione su una superficie irregolare o instabile, come la parte più sottile di una panchina, un tappetino, un trampolino, una trottola, ecc.

## Supermario

Collocare 12 cerchi in due piste parallele, in modo tale che si possa saltare da un cerchio all'altro (v. [schizzo per l'organizzazione](#)). Il monitore definisce diversi livelli con svariati livelli di difficoltà.

### Livelli possibili

- Pista destra gamba destra, pista sinistra gamba sinistra.
- Tendere il braccio lateralmente in modo simmetrico o asimmetrico.
- Pista destra gamba sinistra, pista sinistra gamba destra.
- Cerchio blu gamba sinistra, cerchio rosso gamba destra.
- Due cerchi in avanti, uno indietro.
- Forme di salto diverse come rotazioni, a rana, salti in estensione, ecc.
- Avversario ostico: pista sinistra gamba sinistra, pista destra gamba destra, cerchio rosso braccio destro, cerchio blu braccio sinistro (v. schizzo per l'organizzazione).

Materiale: cerchi, [schizzo per l'organizzazione](#)

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## Salto con la corda

Saltare con la corda da soli o in gruppo: su una gamba sola, con entrambe le gambe, doppio salto, twister, saltare a gambe divaricate, indietro, in coppia sincronizzati, in coppia con una sola corda, ecc.

### Varianti

- Saltare con la corda mentre si corre.
- Salto con la corda in gruppo (single/double dutch).

Materiale: corde per saltare

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## In volo

Giocolare con due, tre o più palloncini contemporaneamente senza farli cadere per terra. Eventualmente eseguire l'esercizio con degli aiuti (ad es. racchetta da tennis o da badminton, ecc.).

### Variante

- In coppia o in gruppo mantenere in aria diversi palloncini.

Materiale: palloncini, ev. racchette da tennis o da badminton

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## Duello

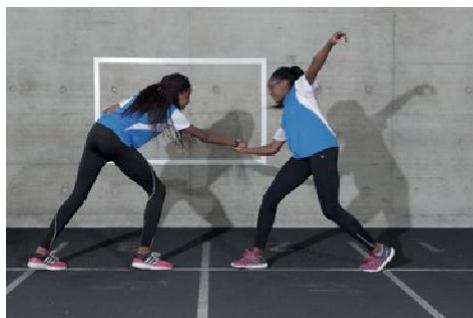
A e B sono uno di fronte all'altro con entrambi i piedi ben piantati per terra, si tengono per mano (con una o con due mani) e cercano di far perdere l'equilibrio al compagno. Il gioco finisce quando uno dei due muove un piede.

### Variante

- Eseguire l'esercizio sulla pianta dei piedi, sui talloni, su una gamba, su una superficie instabile, su una superficie sottile, su una superficie obliqua.

**Materiale:** ev. una superficie instabile, sottile, obliqua

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## Palleggiare

- Palleggiare la palla attorno al proprio asse (in piedi su entrambe le gambe o su una gamba sola). Durante il palleggio sedersi per terra e poi rialzarsi.
- Palleggiare facendo passare la palla fra le gambe.
- Palleggiare da seduti e far passare una gamba sotto la palla.
- NBA: in piedi, avanzare palleggiando una palla fra le gambe divaricate, alternando costantemente la mano con cui si palleggia e la direzione (davanti alle gambe, dietro le gambe, ecc.): sinistra davanti alle gambe, destra dietro alle gambe, ecc.

**Materiale:** palle da basket

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## Su una gamba sola

Gli allievi si mettono in piedi su una superficie instabile con una gamba sola e cercano di mantenersi in equilibrio e nel contempo con l'altro piede disegnano una forma. **Varianti**

- Su una gamba sola palleggiare un pallone da basket, mentre si palleggia si riceve un pallone da calcio che bisogna rilanciare con un passaggio di piede o di testa.
- Passarsi una palla da pallamano
- Due sono su una panchina e con un pallone medicinale cercano di far perdere l'equilibrio al compagno (spingendo, ecc.)

**Materiale:** superficie instabile (tappetino, lato sottile di una panchina, pedana, ecc.)

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## In equilibrio

- Due allievi sono in piedi sul lato più sottile di una panchina e cercano di scambiarsi di posto senza cadere per terra.
- Gli allievi eseguono dei salti con la corda su una panchina. I piedi non sono uno accanto all'altro ma uno dietro l'altro. Dopo cinque salti cambiano la posizione dei piedi senza smettere di saltare.
- Gli allievi sono in piedi su un pallone medicinale e cercano di mantenere l'equilibrio. Ogni tanto si inginocchiano e poi si rialzano.
- Gli allievi si siedono su una Swissball e cercano di mantenere l'equilibrio.
- Gli allievi salgono su un disco ed eseguono una rotazione completa attorno al loro asse.

**Materiale:** panchine, corda, palloni medicinali, disco, Swissball

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



### Giocolare con una palla

- Lanciare la palla davanti a sé e riprenderla dietro la schiena.
- Lanciare la palla e riprenderla dopo una rotazione sul proprio asse.
- Lanciare una palla e inclinarsi in avanti per farla atterrare sulla nuca.
- Lanciare una palla sotto il braccio, sotto la gamba o dietro la schiena e riprenderla con l'altra mano.

**Materiale:** diverse palle o palline per giocare

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



### Giocolare con due palle

- Una palla nella mano destra e una nella mano sinistra, lanciarle entrambe e riprenderle incrociando le mani.
- Due palle a cascata.
- Giocolare con due palle o palline per giocare in una sola mano.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



### Giocolare in coppia con due palle

- Passare una palla rossa facendola rotolare sul pavimento e una blu via aria.
- Passare una palla rossa con i piedi e una blu con le mani.
- Lanciare la palla rossa verso l'alto, mentre si rilancia quella blu al compagno dopo un suo passaggio. Alla fine bisogna riprendere anche quella rossa.

**Materiale:** palle di colori diversi

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23





# Esercizi basati sulla tecnica

Negli esercizi seguenti vengono allenati vari elementi tecnici delle discipline dell'atletica leggera con l'ausilio di semplici attrezzi.

## Il percorso a ostacoli per preparare la corsa a ostacoli

Distanza di 20m: all'andata svolgere un percorso a ostacoli, al ritorno correre.

1. 5× passo della cicogna lentamente.
2. 5× saltellare lateralmente a sinistra.
3. 5× saltellare lateralmente a destra.
4. 3× con rotazione a sinistra tra gli ostacoli.
5. 3× con rotazione a destra tra gli ostacoli.
6. 5× saltellare in avanti tra gli ostacoli (sin-sin-ds-ds-sin-sin-ds-ds...).
- Aumentare la distanza fra gli ostacoli = più movimento in avanti.
7. 5× saltellare in avanti tra gli ostacoli (sin-sin-ds-ds-sin-sin-ds-ds).

Materiale: ostacoli

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## La corda elastica per maggior stabilità

**Rafforzamento/stabilizzazione delle anche.**

1. 3×20 m fissare la corda elastica all'altezza del malleolo e correre in avanti compiendo grandi falcate.
2. 4×10 m fissare la corda elastica all'altezza delle ginocchia, piegare le ginocchia. (fondoschiene contro talloni), rivolgerle verso l'esterno e correre a piccoli passi.
3. 15× abduzione e retroversione con piede ruotato verso l'interno e verso l'esterno
4. 15× abduzione (passo d'impulso del lancio del giavellotto).

**Rafforzamento/stabilizzazione delle spalle:**

1. 15× rotazione verso l'esterno, rotazione verso l'interno, retroversione, ante versione e abduzione (posizione del gomito: contro il corpo, aperto o sopra la testa).
2. Simulazione del giavellotto: movimento del rilascio eseguito con una corda elastica.

Materiale: corda elastica

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## Nuovo programma di formazione

Per i contenuti della parte principale degli allenamenti di atletica leggera è stato creato un [programma per la formazione dei giovani \(disponibile solo in tedesco e in francese\)](#), che sostituisce il quaderno d'allenamento per i monitori G+S.

Questo programma fornisce assistenza, perché aiuta a selezionare i contenuti da insegnare per ogni disciplina e indica quali competenze minime occorre possedere. Inoltre è un contributo per la pianificazione a livello organizzativo.

**Leichtathletik**  
Ausbildungsprogramm Jugendausbildung



Kura eröffnen  
Ausbildungsprogramm

navi

BASPO  
2022 Mäggi/Geiger  
v1.0f Jan 2017/rev

### La griglia per la coordinazione/i blocchi per preparare lo sprint

Griglia per la coordinazione o blocchi per terra. Distanza: 3-5 passi (a seconda del livello)

1. 3× correre normalmente (jogging).
2. 4× correre di lato (doppio passo / 2× sin davanti, 2× ds davanti).
3. 3× in ogni spazio 3 contatti al suolo.
4. 4× in ogni spazio 2 contatti al suolo (2x sinistra davanti, 2x destra davanti)
5. 3× saltellare sin-sin-ds-ds-sin-sin (in ogni spazio 2 contatti al suolo – sollevare rapidamente le ginocchia).
6. 3× compito basato sulla coordinazione (ad es. blocchi: braccia in posizione speciale; corde: 2 contatti al suolo/spazio; 2 spazi in avanti, 1 indietro, ecc.).
7. 3× aumentare il ritmo, frequenza elevata con 1 contatto al suolo/spazio.

**Materiale:** corde o griglia per la coordinazione, blocchi di partenza, [schizzo per l'organizzazione](#)

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



### I salti verso l'alto per preparare il salto

Ogni esercizio viene svolto 3× per 20m, corsa leggera lungo il tragitto di ritorno.

- Rullata sul tallone e premere il piede a terra in posizione di stacco e congelare la posizione una volta in equilibrio con la gamba tesa e la gamba libera bloccata.
- Salti dal basso a piedi uniti bloccando e congelando la gamba libera.
- Salti dal basso a piedi uniti sopra i blocchi di partenza (salto in alto) oppure da tappeto a tappeto (salto in lungo/salto con l'asta). Attenzione: la gamba di stacco va posata rapidamente (ta-tam).
- Salti nel punto di stacco sopra i blocchi o da tappeto a tappeto e poi congelare la posizione di stacco.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



### Il pallone medicinale per preparare il lancio

In coppia, in piedi uno di fronte all'altro. Lanciarsi un pallone medicinale in diversi modi (utilizzare le linee come demarcazioni). Dopo 3 lanci gli allievi cambiano posizione.

- Passaggi con spinta (gambe parallele o nella posizione di lancio).
- Lanci al di sopra della testa (da fermi in piedi o con passo d'impulso).
- Lanci con rotazione dalla posizione di lancio corretta.

**Variante**

- Sotto forma di gara: quale squadra riesce per prima a cambiare posizione 10 volte?

**Più difficile**

- In piedi sul lato più sottile di una panchina.

**Materiale:** palloni medicinali, panchine

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



### Assumere la posizione di lancio e del salto

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Il gruppo corre con scioltezza. Al segnale, tutti assumono la posizione di lancio o di salto di una disciplina e la mantengono per qualche secondo. Controllare la posizione ed ev. correggerla.

# Esempi tipo

Come combinare i numerosi esercizi affinché la preparazione si riveli efficace? Le seguenti proposte rispondono a questa domanda.

## Il dado nella corsa

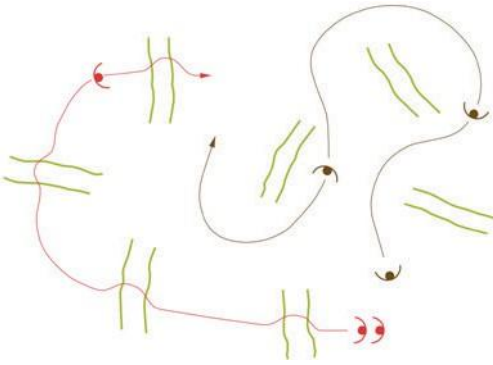
5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

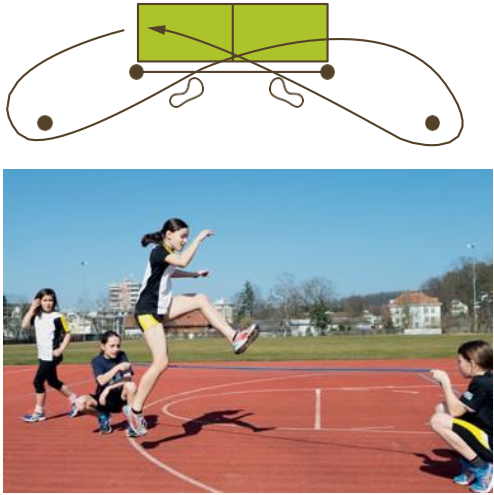
Esercizio	Organizzazione / Osservazione	Materiale
<b>Duello con dadi (attivare il sistema circolatorio)</b> Due atleti lanciano il dado in un cerchio collocato per terra. Chi perde deve eseguire a corsa un numero di giri pari alla differenza emersa. Chi vince si cerca un altro avversario.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Il dado va lanciato sempre nel cerchio.</li><li>• Demarcare con i coni i giri da fare a corsa, se non ci sono linee a disposizione.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 10 dadi</li><li>• 1 cerchio</li><li>• 4 coni</li></ul>
<b>Percorso vita (rafforzamento e mobilizzazione)</b> Creare <a href="#">6 postazioni</a> sul tema del rafforzamento combinato con la mobilità. A ogni postazione ci sono da 1 a 3 dadi, a seconda del livello. La somma dei numeri ottenuti tirando i dadi stabilisce il numero di ripetizioni. Ogni atleta assolve il percorso vita (vale a dire tutte le postazioni) 3 volte.	Da 2 a 4 atleti per ogni postazione. <b>Postazioni possibili:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Passo di affondo in avanti profondo (passo della cicogna).</li><li>• Passo di affondo profondo di lato.</li><li>• In piedi, gambe tese, mani per terra e avanzare a tentoni (in appoggio frontale). Quando non è più possibile avanzare, le mani rimangono sul posto. Spostare dunque i piedi in avanti fino alle mani.</li><li>• Eseguire delle flessioni profonde fra due cassoni. Adattare l'altezza del cassone.</li><li>• Appoggiare la parte alta della schiena alla parete.</li><li>• Tronco: in appoggio laterale, in seguito passare la mano in alto davanti alla pancia verso la schiena (il più lontano possibile).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dado</li><li>• Cassone</li><li>• <a href="#">Schede postazioni</a></li></ul>
<b>Caccia al tesoro con dadi (attivazione)</b> Definire dei cacciatori. Otto dadi sono ripartiti fra le prede. I cacciatori all'inizio non sanno chi è in possesso del dado e non appena acciuffano una preda, quest'ultima deve mostrare se in mano tiene o meno il dado (tesoro). Se ha il dado deve consegnarlo al cacciatore. La preda può continuare a giocare perché le prede possono passarsi fra di loro i dadi. <b>Variante</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Giocare con il tempo: quanti dadi riescono a recuperare i cacciatori in due minuti? In seguito cambiare cacciatori.</li></ul>	Da 2 a 5 cacciatori (a seconda della grandezza dei gruppi e dei campi). Il gioco non si interrompe mai per nessuno, ciò significa che anche chi viene preso più volte continua a giocare.	<ul style="list-style-type: none"><li>• 8 dadi</li></ul>

Esercizio	Organizzazione / Osservazione	Materiale
<p><b>Pallina sulla linea (attivare la circolazione)</b>                      Due squadre si affrontano. Si ottiene un punto quando si riesce a posare la palla sulla linea di fondo avversaria dopo un passaggio di un compagno. Non è permesso palleggiare. Definire all’inizio il numero di passi autorizzati con la palla in mano.</p>	<p>Al massimo 4 contro 4 (con gruppi più grandi prevedere diversi campi da gioco)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pallina da tennis</li> </ul>
<p><b>Forme di ginnastica</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. In posizione di appoggio frontale far rotolare la pallina di qua e di là. Far rotolare una pallina dal lato destro al lato sinistro, l'altra dalla mano sinistra alla mano destra del compagno.</li> <li>2. Seduti uno di fronte all'altro con le gambe tese. Passarsi la palla e farla passare dietro la schiena.</li> <li>3. Ottovolante: in coppia, schiena contro schiena a una distanza di un metro con le gambe leggermente divaricate. I giocatori ruotano la parte superiore del corpo verso sinistra e passano la palla dietro la schiena del compagno. In seguito verso destra. In questo modo la palla descrive un otto.</li> <li>4. Sopra-sotto-atravverso: passare la palla fra le gambe e sopra la testa.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sempre in coppia</li> <li>• Dapprima ripetere l'esercizio 20 volte come allenamento, in seguito sotto forma di gara. Quale coppia riesce per prima a portare a termine le 20 ripetizioni?</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Palline da tennis</li> </ul>
<p><b>Lanciare una pallina da tennis sul pavimento (attivazione, mobilità delle spalle, tecnica e impostazione ludica)</b>                      Lanciare una pallina da tennis sul pavimento in modo tale che rimbalzi il più in alto possibile. Dopo ogni rimbalzo correre/rotolare una volta sotto la pallina. Chi riesce a passarci sotto il maggior numero di volte?</p>	<p>Ognuno per sé, lanciare con la mano sinistra e con la destra.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Palline da tennis</li> </ul>
<p><b>Staffetta dei rimbalzi contro la parete</b>                      A squadre di tre correre fino al cerchio disposto per terra. Dal cerchio lanciare la pallina da tennis contro la parete e riprenderla stando in piedi nel cerchio. Se si riesce a farlo, allontanare di un livello il cerchio dalla parete. Chi riesce per primo a portare a termine tutti e 10 i livelli?</p>	<p>Contrassegnare i livelli con i coni. Se un atleta non riesce a riprendere la pallina stando in piedi nel cerchio, lascia il posto all'atleta seguente.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Palline da tennis</li> <li>• Cerchi</li> <li>• Coni</li> <li>• <a href="#">Schizzo per l'organizzazione</a></li> </ul>

## Riscaldamento con la corda per saltare per il salto

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

Esercizio	Organizzazione / Osservazione	Materiale
<p><b>Percorso di cavalli (attivare il sistema cardiovascolare)</b></p> <p>1. I cavalli ispezionano il percorso. Slalom attorno ai vari fossi, con diversi segnali che indicano l'andatura.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passo: correre normalmente.</li> <li>• Corsa sciolta: ginocchia in alto (skipping).</li> <li>• Galoppo: saltellare.</li> </ul> <p>2. I cavalli saltano sopra i fossi, un cavallo precede, l'altro lo segue, eseguendo diversi tipi di salto:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atterrare con la gamba di appoggio.</li> <li>• Atterrare con la gamba di spinta.</li> <li>• Atterrare con entrambe le gambe.</li> </ul> <p><b>Varianti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Altri modi di spostarsi, all'indietro e di lato.</li> <li>• In equilibrio sulla corda.</li> <li>• Saltellare sopra la corda da una parte all'altra.</li> <li>• Attraversare il fosso nella posizione di appoggio frontale (busto davanti).</li> <li>• Attraversare il fosso nella posizione del granchio (busto dietro).</li> <li>• Giochi con l'elastico (saltelli) nei fossi.</li> <li>• Chi riesce ad attraversare il maggior numero di fossi in 30 secondi?</li> </ul>	<p>Creare dei fossi collocando per terra delle corde per saltare (due corde disposte parallelamente a una distanza di 50-100 cm).</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corde per saltare</li> <li>• <a href="#">Schizzo per l'organizzazione</a></li> </ul>
<p><b>Salti con la corda rapidi e controllati</b></p> <p>Ognuno cerca di eseguire il maggior numero di salti con la corda in due minuti. Se si commette un errore bisogna assolvere un percorso definito di circa 10 m prima di continuare a saltare.</p>	<p>Variare i tipi di salti e i compiti da svolgere in caso di errori.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corda per saltare</li> </ul>

Esercizio	Organizzazione / Osservazione	Materiale
<p><b>Ginnastica con la corda per saltare (aumentare la mobilità)</b></p> <p>Da soli:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• far passare la corda sopra la testa di lato (di qua e di là).</li> <li>• Rotazione della parte alta del corpo.</li> <li>• Scavalcare la corda saltando e portarla dietro sopra la testa, ridurre progressivamente la presa.</li> </ul> <p>In quattro</p> <p>Due allievi tengono sollevata una corda, gli altri due cercano di calciare la corda in alto (variante con stacco).</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corda per saltare</li> </ul>
<p><b>Salto in alto 8 (duello del salto a forbice)</b></p> <p>A gruppi di quattro: due allievi tengono la corda all'altezza delle cosce, circa. Gli altri due cercano di eseguire in due minuti il maggior numero di salti a forbice, dopo una corsa a 8 (v. schizzo). In seguito scambio di ruoli.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corda per saltare</li> </ul>

## Senza materiale

Esercizio	Organizzazione / Osservazione	Materiale
<p><b>Gare di sci (attivare il sistema cardiovascolare)</b> Storia: lo sciatore mette gli sci sulla schiena e cammina verso gli impianti di risalita. Improvvisamente si accorge di essere un po' in ritardo e inizia a correre. Nella gonda c'è un po' di trabusto (tutti i bambini stipati in uno spazio ristretto). Una volta giunto in cima deve correre direttamente al cancelletto di partenza, dove si mette gli sci e controlla gli attacchi (con le gambe tese). E poi parte: passi pattinati con forte spinta delle braccia, posizione raccolta, curva a sinistra, curva a destra, salti, onde, superficie ghiacciata che lo fa oscillare di qua e di là, poi di nuovo posizione raccolta, ecc. Al traguardo scoppiano urla di giubilo per il miglior tempo stabilito.</p>	<p>Tutti in cerchio. Il monitore racconta una storia su uno sciatore in modo che i bambini si calino nella situazione ed eseguono i movimenti.</p> 	
<p><b>Ruotare con un compagno (aspetto fisico)</b> Allievi suddivisi a coppie. Due allievi uno di fronte all'altro si afferrano le mani e ruotano su sé stessi senza lasciarsi le mani. <b>Variante</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passare sopra alle mani intrecciate.</li> </ul>		
<p><b>Mobilità con un compagno (aspetto fisico)</b> Allievi suddivisi a coppie. Due allievi seduti uno di fronte all'altro a gambe divaricate si afferrano le mani. Allungare i muscoli posteriori delle gambe facendosi tirare leggermente in avanti dal compagno. <b>Variante</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ballo dei cosacchi:</b> in coppia, ogni allievo tiene sollevata una gamba del compagno. Saltellare ruotando in cerchio su una gamba sola. In seguito cambiare gamba e direzione.</li> </ul>		
<p><b>Rafforzamento con compagno (aspetto fisico)</b> Allievi suddivisi a coppie. Due allievi sono schiena contro schiena con braccia agganciate. Il loro compito è di riuscire a sedersi e a rialzarsi senza staccarsi. Dapprima con entrambe le gambe, in seguito con una sola gamba.</p>		

Esercizio	Organizzazione / Osservazione	Materiale
<p><b>Sulla schiena (aspetto fisico)</b></p> <p>Un allievo è sdraiato per terra sulla schiena. Un altro gli solleva i piedi di circa 20 cm. L'allievo sdraiato sul pavimento deve rimanere ben teso. Sollevare una gamba o entrambe.</p> <p><b>Variante</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lasciare andare le gambe.</li> </ul>		
<p><b>Rete umana (aspetto fisico)</b></p> <p>Allievi suddivisi a coppie. Due allievi formano una rete umana tenendosi per mano. Le coppie si dispongono una accanto all'altra in modo da formare un tunnel. L'ultima coppia si scioglie e passa sotto al tunnel per andare a posizionarsi nuovamente all'estremità opposta.</p>		
<p><b>Percorso di ostacoli umani (tecnica)</b></p> <p>Allievi suddivisi a coppie. Due allievi sono uno di fronte all'altro in posizione raccolta e si afferrano per le mani, formando così un ostacolo. Le coppie si dispongono una accanto all'altra per formare un percorso di ostacoli. L'ultima coppia si scioglie e inizia a superare gli ostacoli eseguendo dei saltelli.</p> <p><b>Osservazione:</b> prestare attenzione a che ci sia una distanza sufficiente fra gli ostacoli umani.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Schizzo per l'organizzazione</a></li> </ul>
<p><b>Staffetta di ostacoli umani in appoggio sugli avambracci (attivazione, tecnica)</b></p> <p>Disporre 5 coni fra 2 demarcazioni a una distanza di 5 metri. Il primo corridore (A) fa uno sprint fino al primo cono e poi si mette nella posizione di appoggio frontale sugli avambracci. Quando A ha assunto la sua posizione, parte il corridore B, supera A saltando e assume la sua stessa posizione all'altezza del cono successivo, e così via.</p> <p>Quando tutti i coni sono occupati, i corridori restanti superano saltando tutti gli ostacoli umani disseminati lungo il percorso. Quando tutti sono giunti al traguardo, A si alza e corre anche lui fino al traguardo superando gli ostacoli, seguito da B, C, D e E. Quale squadra riesce a terminare per prima il percorso?</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coni</li> </ul>



# Poco tempo a disposizione?

A chi non è mai successo di leggere male l'orario di gara oppure di ritrovarsi bloccato nel traffico durante il viaggio per recarsi a una competizione? E cosa fare se una volta arrivati a destinazione mancano solo 10 minuti alla partenza? In situazioni del genere l'importante è non perdere il controllo e preparare le parti più importanti dei muscoli allo sforzo imminente con una messa in moto breve ma intensa.

## Quick and dirty



### 10 minuti alla partenza di una corsa di 80m

- 5 min. salti con la corda sin/ds / reattivi / con una sola gamba
- 1 min. affondi dinamici seguiti da salti con cambio di passo
- 1 min. bilanciamenti di gambe frontali e laterali
- 1 min. di corsa progressiva
- 2 min. pausa
- Partenza



### 8 minuti alla partenza di una gara di salto in alto

- 5 min. salti con la corda sin/ds / reattivi / con una sola gamba
- 1 min. bilanciamenti di gambe frontali e laterali
- 1 min. 5-10 salti progressivi
- 1 min. pausa
- Partenza



### 6 minuti alla partenza di una gara di lancio della palla

- 1 min. salti con la corda con entrambe le gambe
- 2 min. affondi dinamici seguiti da salti con cambio di passo
- 2 min. bilanciamento delle braccia, 10 flessioni eseguite rapidamente e 20 flessioni sugli avambracci
- 1 min. pausa
- Partenza



**Materiale:** corda

**Osservazione:** un riscaldamento rapido non può in nessun caso sostituire un regolare riscaldamento e non offre la garanzia di evitare infortuni. Spetta all'atleta, in una situazione del genere, decidere di prendere parte o meno alla gara.

# Informazioni

## Bibliografia

- Müller, U.; Baumberger, J. (2012): [Aufwärmen – abwechslungsreich, attraktiv, gesundheitsbewusst](#). BM-Sportverlag, Horgen..
- Scherer, H. (2005): [Aufwärmen mit dem Ball. Praxisideen – Schriftenreihe für Bewegung, Spiel und Sport, Band 18](#). Hofmann-Verlag, Schorndorf.
- Hegner, J. (2012): [Training fundiert erklärt – Handbuch der Trainingslehre](#). Ingold Verlag / BASPO, Herzogenbuchsee.

## Links und Downloads

- Weber, A., Hunziker, R. (2009): [«Physis Esempi pratici»](#). UFSPPO, Macolin.
- Arnold, H. (2000): [inserto pratico mobile 2/00 «Chi ben inizia è a metà dell'opera»](#). UFSPPO, Macolin.
- Harder, C, Markmann, M (2005): [inserto pratico mobile n° 10 «Il fascino della palla»](#). UFSPPO, Macolin
- Keim, V., Hauser, K. (2006): [inserto pratico mobile n° 18 «Pallacanestro»](#). UFSPPO, Macolin
- Harder, C, et al. (2006): [inserto pratico mobile n° 24 «Riscaldamento»](#). UFSPPO, Macolin
- Steinmann, P. et al. (2017): tema del mese 02/2017 [«I rituali nello sport per i bambini»](#). UFSPPO, Macolin
- Gentsch N. (2015): [Gioventù+Sport: Ginnastica: atletica leggera](#), UFSPPO, Macolin

Ringraziamo gli allievi della società di atletica leggera Wettingen-Baden per aver partecipato alle riprese fotografiche di questo tema del mese.

## Partner



## Impressum

**Editore:** Ufficio federale dello sport UFSPPO  
2532 Macolin  
**Autori:** Andreas Weber, capodisciplina G+S  
Atletica leggera  
Nicola Gentsch, esperto G+S Atletica leggera  
**Redazione:** [mobilesport.ch](#)  
**Traduzione:** [mobilesport.ch](#) **Foto:**  
Ueli Känzig, UFSPPO **Grafici:** Nicola  
Gentsch  
**Layout:** Ufficio federale dello sport UFSPPO  
**Revisione:** 2025 da Swiss Athletics

Tema del mese 04/2017: Preparazione mirata

**Percorso vita – Rafforzamento e mobilità: schede delle postazioni**

**mobilesport.ch**

**Postazione 1: affondo in avanti**



Tema del mese 04/2017: Preparazione mirata

**Percorso vita – Rafforzamento e mobilità: schede delle postazioni**

**mobilesport.ch**

**Postazione 2: affondo laterale**



Tema del mese 04/2017: Preparazione mirata

**Percorso vita – Rafforzamento e mobilità: schede delle postazioni**

**mobilesport.ch**

**Postazione 3: hamstring – mani in avanti**



Tema del mese 04/2017: Preparazione mirata

**Percorso vita – Rafforzamento e mobilità: schede delle postazioni**

**mobilesport.ch**

**Postazione 4: appoggi frontali fra due cassoni**



Tema del mese 04/2017: Preparazione mirata

## Percorso vita – Rafforzamento e mobilità: schede delle postazioni

mobilesport.ch

### Postazione 5: parte superiore della schiena contro la parete



Tema del mese 04/2017: Preparazione mirata

**Percorso vita – Rafforzamento e mobilità: schede delle postazioni**

**mobilesport.ch**

**Postazione 6: busto – appoggio laterale**

