

03 | 2014

Tema del mese – Sommario

Preparazione	2
Attuazione	3
Zona di cambio	4
Cronometraggio	5
Pianificazione temporale	6
Allenamento	7
Esercizi	
• Resistenza	8
• Inline skating	10
• Nuoto	11
• Mountain bike	12
• Corsa	13
Lezioni	14
Informazioni	16

- Età: 11-15
- Livello scolastico: scuola media
- Livello di capacità: principianti e avanzati
- Livello di apprendimento: acquisire, applicare



Eventi multisport

Un evento polisportivo realizzato nell'ambito di una giornata sportiva scolastica offre molte opportunità su svariati livelli. Il presente tema del mese sostiene gli organizzatori di una manifestazione di questo tipo. Per i contenuti ci si è basati su di un evento realizzato con successo l'anno scorso.

Lunedì 25 febbraio, ore 10.15. *Gli oltre 300 giovani della scuola media di Münchenbuchsee (BE) si riuniscono nell'aula magna. Sullo schermo gli allievi vedono una cartina del loro comune con tutta una serie di linee rosse, viola, marroni, verdi e blu. Accanto alla mappa sono ben visibili cinque pittogrammi: corsa, bici, mountain bike, inline e nuoto.*

Durante questo primo incontro pensato per introdurre la giornata sportiva di maggio, i giovani sono informati sulle distanze che dovranno completare in diverse categorie e con diversi attrezzi sportivi. Alla maggior parte degli allievi, le distanze sembrano quasi esagerate: «Correre per 6,5 km? Ma non l'ho mai fatto...»

L'evento inizia

Martedì 14 maggio, ore 7.45. *Il posteggio della piscina comunale è stato preparato con nastri, transenne e frecce che mostrano in quale direzione muoversi. Poco lontano, i giovani si raggruppano nelle squadre oppure si organizzano nella zona di cambio. Tutti portano una maglietta del colore corrispondente alla loro categoria. «Correre per 6.5 km? Non lo faccio da solo. Mi sono allenato durante le lezioni di educazione fisica. Faccio parte di una squadra e di una scuola in cui partecipano tutti!» Poco a poco la tensione si scioglie e lascia spazio alla voglia di fare. La partenza è fissata alle 9.05. Circa 60 allievi pedalano dietro a una macchina della polizia attraversando il comune di Münchenbuchsee. «È proprio una sensazione unica!»*

Opportunità su diversi livelli

Un evento polisportivo realizzato nell'ambito di una giornata sportiva promuove il senso di appartenenza tra i giovani, lo spirito di gruppo nella propria squadra e rafforza la coesione all'interno del gruppo docenti. Inoltre, rappresenta un'occasione per allenare maggiormente la resistenza nell'educazione fisica. In questo modo è possibile percepire che i limiti individuali sono spesso più elevati di quanto si creda.

Il presente tema del mese pone le basi per ideare e progettare un evento di questo tipo e fornisce diverse idee per un allenamento preparatorio della resistenza in diverse discipline applicato nelle lezioni di educazione fisica. Le idee, gli esempi di attuazione e i consigli sono stati preparati in base all'evento realizzato con grande successo l'anno scorso nella scuola di Münchenbuchsee.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP

Preparazione

La scelta delle discipline, delle distanze e la suddivisione in categorie sono le priorità su cui concentrarsi preparando l'evento. I punti seguenti aiutano a fare le scelte giuste.

Discipline e distanze

Diverse discipline si addicono a un evento polisportivo. Nella tabella seguente sono elencate le cinque discipline tipiche, che fanno anche parte, per esempio, del gigathlon.

Disciplina	Distanza/profilo/durata	Osservazioni
Bici da strada	15-20 km max. 250 m di dislivello Ø ca. 12-25 km/h	Specificare che non è necessaria una bici da corsa. Obbligo di portare il casco.
Inline/mono-pattino	9-12 km terreno piano Ø ca. 8-22 km/h	A livello di sicurezza, l'inline skating è la disciplina che presenta le maggiori insidie. Vedi anche capitolo «Misure di sicurezza». Obbligo di portare il casco.
Corsa	5-7 km max. 150 hm Ø ca. 4-10 min/h	
Mountain bike	9-12 km max. 200 m di dislivello Ø ca. 9-22 km/h	Preferibilmente con passaggi tecnici (p. es. radici) che devono essere superati a velocità lenta (p. es. in salita). Obbligo di portare il casco.
Nuoto	500-600m Ø ca. 2,20-5,30 min/100m	Percorso a zig zag nella piscina da 50 metri: risalire nella corsia 1 a destra, tornare nella stessa corsia a sinistra; cambio corsia: salire a destra, scendere a sinistra, ecc. Vantaggi: non c'è traffico in senso opposto e non è necessario contare le vasche.

Osservazioni

- Spesso, la scelta del tracciato per l'inline skating è particolarmente difficile perché, per esempio, non è disponibile un percorso piatto senza traffico. La corsa d'orientamento o un percorso tecnico di corsa sui sentieri (trail running) rappresenta una valida alternativa all'inline skating.
- Il monopattino può essere integrato al posto dell'inline skating, poiché difficilmente tutte le squadre troveranno un atleta inline. Per completare il percorso con il monopattino ci si mette più tempo rispetto all'inline skating. Inoltre, è più impegnativo fisicamente. Tuttavia, per gli allievi poco allenati il rischio di caduta con il monopattino è senza dubbio inferiore rispetto all'inline skating.

Categorie

Se si permette di formare squadre e coppie senza dover restare all'interno di una determinata fascia d'età, le possibilità che tutti trovino la loro squadra aumentano. Inoltre diminuisce il numero di categorie, in questo modo infatti se ne creano 12. Le categorie a coppie potrebbero essere ridotte a squadre miste, così ci sarebbero solo 10 categorie.

	Categorie					
Squadre* (da 4 o da 5)	Ragazzi (0-1 ragazza)		Ragazze (solo ragazze)		Mista (min. 2 ragazze)	
Coppie*	Ragazzi		Ragazze		Mista	
Singoli	Ragazzi 7.	Ragazze 7.	Ragazzi 8.	Ragazze 8.	Ragazzi 9.	Ragazze 9.

* Comprensivo di diverse fasce d'età

Attuazione

Come strutturare l'evento? Quale sarà la prima disciplina? Come segnalare i percorsi e come gestire le postazioni? La seguente panoramica risponde a queste e altre domande.

Ordine delle discipline

Dal punto di vista della sicurezza è ideale iniziare con il nuoto e aggiungere le altre discipline in ordine decrescente in funzione della velocità. Spesso, però, per motivi organizzativi non si può seguire questo ordine.

- La piscina non è grande abbastanza per garantire una partenza di massa.
- Alcuni tratti dei percorsi saranno bloccati al traffico oppure saranno solo percorribili su una corsia. Per questo, occorre liberarli al più presto per la circolazione stradale.
- Le postazioni sono per diverse discipline. Per questo, tali discipline dovrebbero essere svolte una dopo l'altra.

Arrivare di corsa sulla linea di traguardo è un momento molto emotivo che permette alle squadre di correre insieme. Pertanto, se possibile, tenere la corsa per la fine.

Segnalazione del percorso, sicurezza e autorizzazioni

Meno traffico c'è sui percorsi, più il rischio di incidenti è ridotto. Se per la bici da strada e l'inline skating non è possibile scegliere un percorso senza traffico, si può incrementare la sicurezza limitando il traffico dei veicoli solo nella direzione della gara (traffico solo in una direzione).

- In ogni caso se sulle strade comunali si svolgono delle manifestazioni sportive, i comuni interessati devono essere d'accordo. [Documento autorizzazione di percorso per i comuni](#) (doc).
- Per il percorso di mountain bike occorre assolutamente chiedere l'autorizzazione al proprietario del bosco, se non si transita su sentieri a rivestimento duro. [Documento autorizzazione proprietari di boschi](#) (doc).

Possibilità di segnalazione

È possibile segnalare i percorsi in modo semplice con delle frecce nel formato A3. Alle deviazioni che non riguardano tutte le discipline, si può aggiungere un cartello con l'icona della disciplina. I percorsi della corsa e della mountain bike possono essere segnalati anche con segatura, bandierine e nastri nei punti più difficili.

- Per segnalare la manifestazione agli utenti del traffico, disporre postazioni lungo la strada (persone con giubbotti riflettenti), dei cartelli «triopan» e dei coni. [Swiss Cycling affitta il materiale necessario](#)



Postazioni

Alle persone che si trovano nelle postazioni occorre comunicare in modo chiaro quali sono i loro compiti: luogo, periodo di presenza, compito e materiale necessario (giubbotto riflettente, materiale per i primi soccorsi, telefono cellulare con numeri di telefono per segnalare emergenze).

Esempio di impiego volontari:

[Lista](#) (xls)

[Cartina](#) (pdf)

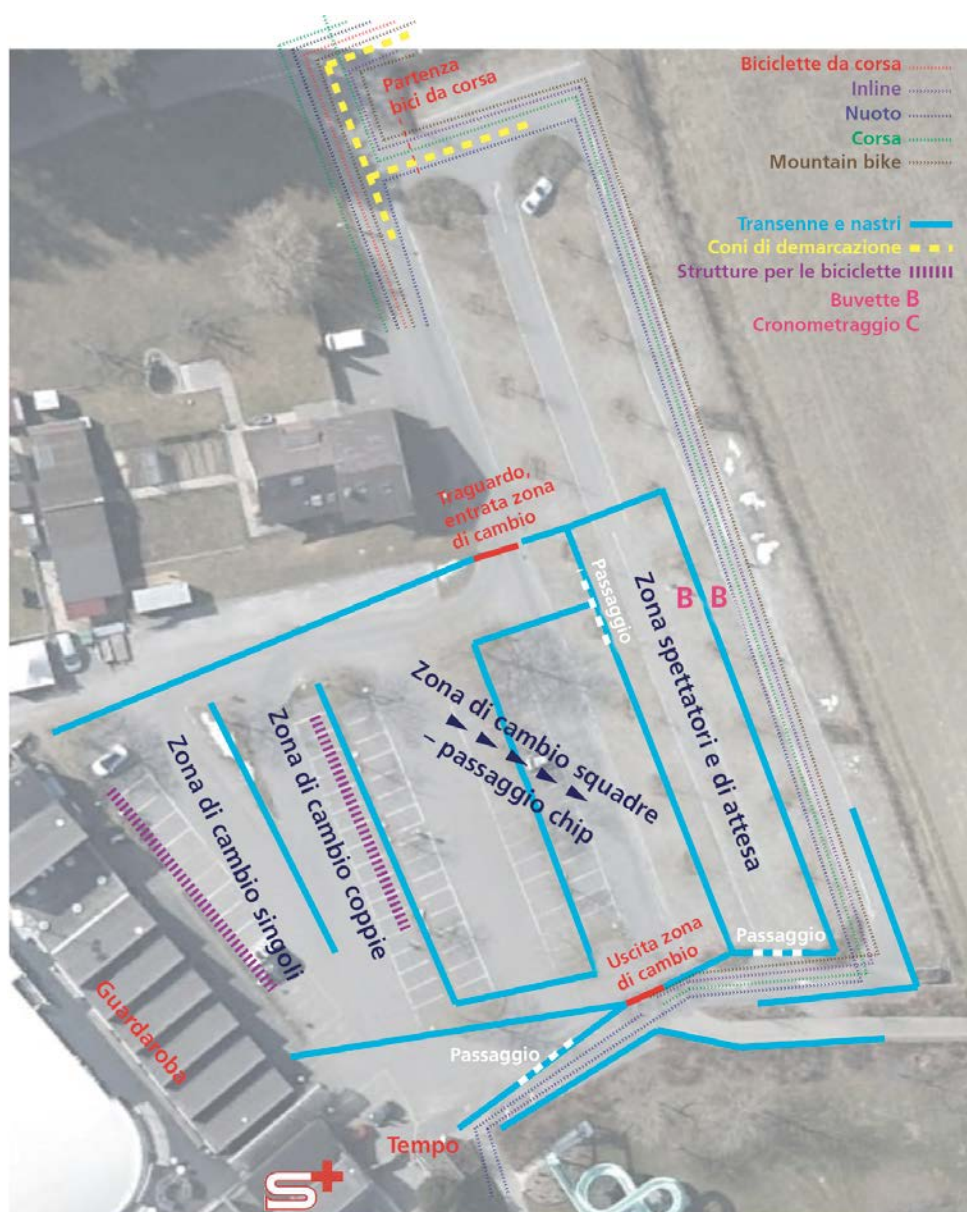
Zona di cambio

Allestire la partenza, l'arrivo e tutti i cambi in un solo luogo costituisce un vantaggio a livello organizzativo. Ma non solo. In questo modo, anche l'atmosfera dell'evento sarà perfetta.

Nel caso ideale, allestire la zona di cambio vicino al posteggio o nei pressi della piscina.

Attorno e nella zona di cambio occorrono i seguenti spazi:

- entrata e uscita per gli atleti;
- zona di cambio per i singoli e le gare a coppie;
- zona di consegna per le squadre;
- zona di attesa e per gli spettatori;
- posteggi per le biciclette;
- postazione primi soccorsi;
- buvette;
- spazio per cronometrare i tempi;
- zona premiazione.



Questo esempio mostra la disposizione della zone di cambio, di partenza e di arrivo durante l'evento polisportivo organizzato a Münchenbuchsee (foto: Google-Maps).

Cronometraggio



Per gli allievi è molto interessante sapere in tempo reale quanto hanno impiegato per percorrere una tratta e confrontare il loro tempo con quello dei compagni. Ma per offrire un servizio di questo tipo ci vuole un sistema elettronico.

Prevedere una postazione di cronometraggio (analogamente alla corsa d'orientamento) nella zona di entrata e di uscita. Tutti i partecipanti «timbrano» alla postazione. Nella zona di cambio, il chip è poi trasferito al prossimo atleta.



Organizzazione del cronometraggio

In questo modo, non solo è possibile determinare il tempo totale ma anche il tempo impiegato da ogni atleta per un determinato percorso. Sarà poi possibile visualizzare una classifica anche per ogni disciplina. Così, un allievo ambizioso che forse si trova in una squadra un po' meno ambiziosa, può comunque conoscere la sua prestazione personale.

Se una disciplina comporta lo svolgimento di diversi giri, con una postazione di cronometraggio sul percorso sarà inoltre possibile controllare il numero di giri.

Sistemi di cronometraggio

Per eventi di questo genere, vale la pena prendere in considerazione il sistema Sportident, molto diffuso nella corsa di orientamento e che, rispetto ai grandi servizi commerciali di cronometraggio, è più economico.

→ www.velpoz.ch

Altri sistemi

→ www.datasport.ch

→ www.bibchip.ch

→ www.mikatiming.ch



Pianificazione temporale

L'organizzazione di un evento, a cui partecipano tutti gli allievi e diverse altre persone, richiede una pianificazione lungimirante.

Non è possibile organizzare un evento polisportivo in un paio di giorni. Nel caso ideale, la pianificazione inizia già un anno prima dell'evento. Così è possibile risolvere prima imprevisti o ritardi, senza compromettere lo svolgimento ottimale dell'evento stesso.

Quanto prima dell'evento	Attività
1 anno	<ul style="list-style-type: none">• Designare i membri del comitato organizzativo.• Fissare la data.• Prendere accordi per quanto concerne il sistema di cronometraggio.• Riservare la piscina.
9 mesi	<ul style="list-style-type: none">• Piano per la sicurezza dei percorsi, procurarsi le autorizzazioni per i percorsi.• Ev. prendere contatto con volontari esterni (p. es. gruppo anziani della società di ginnastica, associazioni senza fini di lucro, comitato dei genitori, ecc.).
6 mesi	<ul style="list-style-type: none">• Preparare un evento informativo con volantino e sito.• Ev. ricerca di sponsor.
3 mesi	<ul style="list-style-type: none">• Iscrizione dei giovani.• Pianificazione della zona di cambio, materiale.• Organizzare il materiale per segnalare i percorsi (preparare le frecce, organizzare cartelli «triopan»).
1 mese	<ul style="list-style-type: none">• Allenamenti sul percorso originale.• Suddivisione dei volontari/dei docenti.
1 settimana	<ul style="list-style-type: none">• Ultime informazioni.• L'ordine di partenza è definito.
1 giorno o poco prima dell'inizio	<ul style="list-style-type: none">• Modifiche all'ordine di partenza.• Applicare le segnalazioni dei percorsi.• Allestire la zona di cambio.

Organigramma

Per l'organizzazione e lo svolgimento di un evento è importante un buon coordinamento. L'immagine seguente, mostra un possibile organigramma.

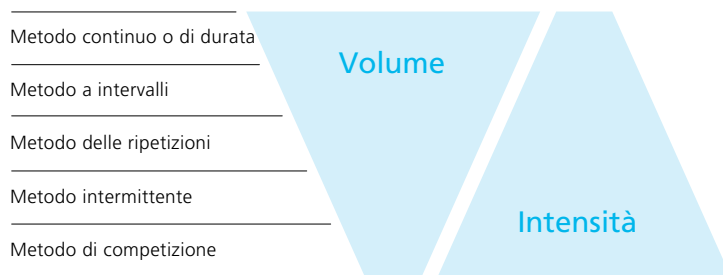
Consigli

- Preparare delle postazioni in cui si distribuisce acqua, soprattutto sui percorsi della corsa e dell'inline skating perché è difficile portarsi una borraccia.
- Offrire un allenamento facoltativo specifico alle discipline sui percorsi originali.
- Preparare delle magliette per la gara per tutti i partecipanti. Prevedere colori diversi per le categorie singoli, coppie e squadre.
- Organizzare un programma nella piscina per gli allievi che aspettano.
- Se una disciplina prevede diversi giri, si può anche contarli facendo indossare un nastrino dopo ogni giro.
- Creare un sito semplice in cui inserire tutte le informazioni utili, ma anche le foto e le classifiche (p. es. con weebly.com).

Allenamento – Cinque metodi per avere più fiato

Esistono diversi modi per allenare la resistenza che si differenziano fra di loro per l'intensità e per l'organizzazione degli intervalli. Di seguito i cinque metodi in breve.

Il rapporto tra volume e intensità di un determinato metodo è illustrato nel grafico seguente:



Fonte: Hegner, J. (2009). Training – fundiert erklärt. Handbuch der Trainingslehre (5ª ed.), pag. 228.

Metodo continuo o di durata: carichi continui sul lungo periodo. Se l'intensità rimane costante si parla di metodo della durata continuo, estensivo o intensivo a seconda della velocità. Esempio: oltre 60 minuti di corsa su terreno pianeggiante. Se l'intensità varia, si passa al metodo di durata variabile. Per esempio: Fartlek, corsa continua con intensità o velocità variabile (terreno variato o battistrada sempre diverso).

Metodo a intervalli: cambiamento sistematico di intensità e recupero. La lunghezza delle pause permette solo un recupero incompleto (pausa di ricompensa). Le pause possono essere attive (p. es. corsa in scioltezza) o passive.

- **«Metodo a intervalli estensivi»:** intervalli medi e lunghi a intensità media e pause corte. Per esempio: 6 x 2 minuti di corsa con 1 minuto di pausa.
- **«Metodo a intervalli intensivi»:** intervalli di breve e media durata con intensità elevata e pause più lunghe. Per esempio: 5 x 400 m di corsa con 2 minuti di pausa fra di loro o pausa per abbassare la frequenza cardiaca (fino a quando si raggiungono i 120 battiti al minuto).

Metodo delle ripetizioni: alternanza sistematica di carico e recupero con intensità da media a molto elevata, con recupero quasi completo. Le pause possono essere attive (p. es. corsa in scioltezza) o passive. Per esempio: 3 x 400 m di corsa con 15 minuti di pausa fra di essi.

Metodo intermittente: sollecitazioni molto intense e molto brevi di massima qualità, in alternanza con brevi pause di recupero attivo. Per esempio: scatto (20 metri – corsa in scioltezza, 10 secondi) – percorso tecnico di dribbling – corsa in scioltezza – 5 salti su ostacoli bassi – corsa in scioltezza – gioco 1:1 con tiro in porta (7 secondi) – corsa in scioltezza – scatto (20 metri), corsa in scioltezza, ecc. Durata complessiva da 1 a 3 x 5 – 10 minuti.

Metodo di competizione: carichi in condizione di test o di gara. Per esempio: mezza maratona per i maratoneti, partite amichevoli. I metodi della durata e quelli ad intervalli intensivi ed estensivi sono forme adatte per l'allenamento della resistenza di base. Forme di carichi più intensi (metodo a intervalli, delle ripetizioni intensivo, metodi intermittente o di competizione) vengono utilizzati soprattutto nell'allenamento della resistenza specifica nella fase di preparazione e di competizione.

Metodo di competizione applicato: i livelli di intensità per il carico di resistenza (molto leggero, leggero, medio, intenso, molto intenso) possono essere combinati con altri parametri di allenamento (p. es. sensibilità del carico soggettiva, metodo del discorso, metabolismo energetico, effetti dell'allenamento).

Su mobilesport.ch si trova una [tabella](#) che illustra la relazione tra i diversi aspetti soggettivi, psicologici e scientifici.

Resistenza

I seguenti esercizi si prestano per la corsa, la bici, la mountain bike, l'inline skating, il nuoto e altre discipline. Con un po' di fantasia, è anche possibile creare infinite possibilità di allenamenti variati.

Biathlon (metodo estensivo a intervalli)

Questo esercizio comporta la combinazione di una disciplina polisportiva con un esercizio di tiro al bersaglio.

Esempio: dopo un giro con i pattini da inline skating, si tirano cinque palline con il bastone da unihockey verso un bersaglio.

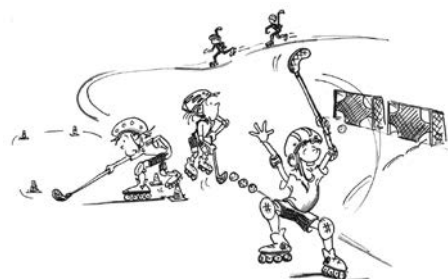
Per ogni tiro che non raggiunge il bersaglio, si percorre un piccolo giro di penitenza prima di rifare il giro grande e tirare di nuovo.

Chi riesce a compiere per primo quattro giri (equivalenti a 20 tiri)?

Variante

- Invece del giro di penitenza, introdurre degli esercizi di forza o di coordinazione. È possibile optare per qualsiasi disciplina polisportiva.

Materiale: pattini da inline skating, bastone da unihockey, bersagli



Memory (metodo estensivo a intervalli)

Lo scopo di questo esercizio è alternare lunghi periodi di corsa a lunghi periodi di pausa e combinarli con esercizi mentali.

Questo esercizio aiuta a ottimizzare la capacità aerobica e a migliorare le prestazioni. Inoltre sviluppa e incrementa lo spirito di squadra poiché tutti devono percorrere insieme una distanza prestabilita, se non si riesce a ottenere un punto nel memory.

- **Esempio correre/bicicletta/inline skating:** definire un percorso chiuso.

Dei gruppi da 2-4 allievi partono ciascuno da un punto diverso lungo il percorso.

Prima di correre, lasciano due carte da memory rivolte verso il basso. Dopo ogni giro di corsa il gruppo può scoprire due carte. Se sono uguali può scoprirne altre due, altrimenti il gruppo deve fare un altro giro. Quale gruppo ha scoperto più carte dopo un determinato periodo di tempo?

- **Esempio nuoto:** se non si scoprono due carte uguali, nuotare due vasche.

Materiale: carte da memory



Duathlon a coppie (metodo della durata)

Questo esercizio promuove la capacità aerobica. Inoltre, è allenata la capacità di combinare due discipline sportive.

L'allievo A corre mentre B si sposta in bicicletta alla stessa velocità. Effettuare dei cambi regolari tra corsa e bici. L'intensità può essere variata da cambi corti o lunghi oppure percorrendo terreni collinosi.

Variante

- B parte con la bicicletta, la lascia per terra (in modo che sia visibile all'allievo che corre) e continua correndo. L'allievo che corre prende la bici e a sua volta supera il compagno.

Materiale: bicicletta



Fartlek (metodo della durata variabile)

Il Fartlek (gioco di velocità) è un metodo di allenamento in cui la velocità e l'intensità sono aumentate e diminuite più volte.

- **Fartlek in funzione del terreno:** questa varietà di Fartlek consiste nell'adattare l'intensità al terreno: in salita velocità lenta, mentre in pianura e in discesa incrementare la velocità.
- **Fartlek polacco:** questo metodo comporta l'uso di tempi di carico/scarico predefiniti. Per esempio: 2-3-4-5-4-3-2 minuti veloci con un minuto a bassa velocità tra ogni unità.
- **Fartlek svedese:** si tratta di una variante spontanea. Prima della fase di carico definire un punto sul terreno che indica la fine dell'aumento di velocità. Raggiungere tale punto con un'intensità elevata, in seguito rallentare fino al recupero.
- **Fartlek a sorpresa:** prima dell'allenamento definire in gruppo una sequenza fissa e un periodo di carico minimo e massimo (p. es. 30 sec. fino a 2 minuti, a intervalli da 30 secondi). Ora, un membro del gruppo dopo l'altro può fissare il tempo di carico. Il periodo di recupero in mezzo corrisponde sempre alla metà del periodo di carico (min. 30 secondi). Durante la fase di recupero, il prossimo concorrente del gruppo comunica la durata della prossima fase di carico.



Inline skating

I seguenti esercizi sono adatti agli allievi che hanno già esperienza sui pattini in linea e forniscono diverse idee per migliorare la tecnica e la resistenza.

Bruco con i pattini – per principianti

Si tratta di una sfida coordinativa da eseguire in gruppo. Questo esercizio permette inoltre di allenare la resistenza.

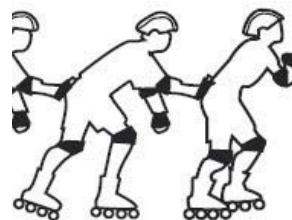
In gruppo pattinare più vicino possibile. Ogni pattinatore si tiene all'anca di quello davanti. Pattinare eseguendo gli stessi movimenti in contemporanea. Il primo del gruppo, la «testa del bruco», decide il ritmo e la velocità. Non sganciarsi dal gruppo, cercare di evitare movimenti ondulatori.



Pattinare nella scia – per avanzati

Grazie a questo esercizio a coppie o in gruppo, gli allievi imparano a pattinare sincronizzati mantenendo lo stesso ritmo. Inoltre capiscono come sfruttare il lavoro del primo pattinatore restando nella sua scia.

Su un lungo rettilineo due allievi pattinano uno dietro all'altro. L'allievo dietro cerca di riprodurre il ritmo di quello davanti. L'esercizio può anche essere svolto in gruppo. La persona che si trova in testa lascia la guida e si aggrega alla coda del gruppo riprendendo il ritmo.



Slalom a serpente – per esperti

Si tratta di un allenamento impegnativo che combinato con aumenti di rapidità serve a migliorare la propria velocità di pattinata. Inoltre, è possibile esercitare anche l'agilità sui pattini.

Un gruppo composto da cinque fino a otto persone pattina a velocità moderata. La distanza tra i pattinatori è di circa tre metri. Il pattinatore che si trova in fondo al gruppo aumenta la velocità e, facendo uno slalom tra i compagni, raggiunge la testa del gruppo. In seguito riadatta la velocità. Poi è la volta del pattinatore che chiude il gruppo a fare lo slalom, ecc.



Staffetta americana inline

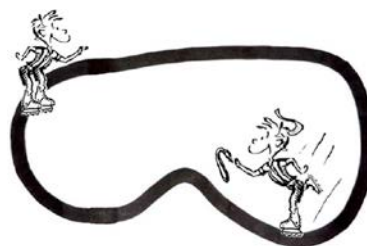
Questo esercizio consiste in una staffetta sotto forma di allenamento o gara per migliorare la velocità e la resistenza nonché stimolare l'intelligenza tattica.

Definire un percorso circolare di 200-300 metri. Si parte a gruppi da due. Uno dei due pattinatori porta un nastro colorato ed effettua un giro ad alta velocità. Dopo aver superato il partner, che pattina lentamente, gli passa il nastro. In seguito sono invertiti i ruoli e tocca al pattinatore lento fare un giro veloce. Quale coppia riesce ad assolvere il numero di giri prestabilito prima degli altri?

Variante

- Fissare un lasso di tempo e contare il numero di giri.

Materiale: oggetti per delimitare il percorso, nastri



Nuoto

Grazie ai seguenti esercizi ludici, gli allievi aumentano la resistenza e migliorano la loro tecnica.

Nuoto bruciato

Questo esercizio svolto a coppie richiede lo stesso impegno da tutti i partecipanti: poco conta se sono dei nuotatori provetti o in erba.

Nel caso ideale, formare squadre composte da nuotatori veloci e lenti o da due nuotatori di livello medio.

La coppia deve nuotare una distanza prestabilita (p. es. 600 metri). I due membri della squadra partono ciascuno dal lato opposto della stessa corsia. Quando si incontrano, si battono la mano e tornano al rispettivo punto di partenza. Arrivati alla fine della corsia, girano e nuotano di nuovo verso il compagno. Vince la squadra che per prima riesce a nuotare la distanza prestabilita.



Nuoto a punti

Una gara a coppie che permette di allenare la resistenza. Si tratta di un esercizio nel quale occorre nuotare in modo particolarmente efficiente.

Formare squadre da due. In alternanza nuotare 25 metri a cronometro contando le bracciate. Il numero di bracciate è aggiunto al tempo in secondi. Dopo che ogni componente ha percorso 6 x 25 metri, quale squadra riesce a ottenere il punteggio più basso (calcolato sommando il tempo e le bracciate)?

Materiale: cronometro



Nuoto a cronometro

Un esercizio sotto forma di gara a squadre che serve a migliorare la percezione della velocità e ad allenare la resistenza.

Formare due squadre. Tutti i nuotatori si prefiggono un tempo personale per percorrere una determinata distanza. Poi si tratta di nuotare (senza orologio!) cercando di rispettare il tempo personale scelto. Vince la squadra i cui nuotatori sono riusciti a percorrere le distanze accumulando la minor differenza tra il tempo previsto e il tempo reale impiegato (somma inferiore di tutte le differenze).

Materiale: cronometro, schede



Swim and hike

Questo metodo a intervalli permette di preparare l'efficienza motoria grazie a un'intensità elevata.

Nuotare una vasca a velocità massima. In seguito uscire dall'acqua e camminare tranquillamente accanto alla piscina fino a raggiungere il punto di partenza. Ripetere cinque volte.

Variante

- Durante la fase di recupero, tornare al punto di partenza e aspettare finché si raggiunge una determinata frequenza cardiaca (p. es. 120 battiti al minuto).

Osservazione: prestare attenzione al suolo sdruciolevole, in particolare nelle piscine coperte.



Mountain bike o bicicletta

Lo scopo dei seguenti esercizi da svolgere con la bicicletta è il miglioramento della tecnica e della resistenza. Possono essere usate sia le bici da strada sia le mountain bike.

Polo in bicicletta

Questo esercizio ludico serve a migliorare la tecnica di guida e la capacità di orientamento. Inoltre si allena il gioco di squadra e il tiro al bersaglio.

In un campo delimitato, due squadre in bicicletta giocano una contro l'altra usando bastoni da unihockey e una pallina. Adattare le porte (tipologia e dimensioni) alle circostanze e alle condizioni. Se un giocatore deve scendere dalla bicicletta, perde la palla e la consegna agli avversari.

Osservazione: prestare attenzione affinché i bastoni non finiscano tra le ruote.

Materiale: bastoni e palline da unihockey, porte



Slalom

Un esercizio che combina l'allenamento della tecnica di guida con l'aumento della velocità. Così è possibile migliorare la resistenza, la velocità personale e la precisione nella guida.

Un gruppo di almeno sei persone pedala a ritmo tranquillo con almeno due metri di distanza tra i ciclisti. L'ultimo del gruppo accelera e facendo uno slalom tra gli altri partecipanti supera tutti e raggiunge la testa del gruppo. Una volta arrivato davanti riduce di nuovo la velocità. Il penultimo ciclista inizia con lo slalom non appena è stato superato dall'ultimo.



Percorso di resistenza

Questo esercizio consiste nel compiere diverse volte un percorso tecnicamente difficile allo scopo di allenare sia le capacità tecniche che la resistenza.

In generale, nel cortile di una scuola si trovano molti ostacoli naturali come scale corte, gradini dei marciapiedi, bidoni dell'immondizia, strutture per il salto in lungo, pista finlandese, ecc. Molti di questi ostacoli possono essere superati o usati per definire un percorso. È infatti possibile preparare un percorso molto variato integrando altri attrezzi come clavette (slalom), paletti, piccole rampe, ecc. L'obiettivo del gioco è di superare e farsi superare, ciò che rende il compito più difficile. Chi riesce a compiere il numero maggiore di giri durante un periodo prestabilito?

Osservazione: per gli ostacoli più difficili prevedere anche una versione più semplice che prende però più tempo.

Più difficile

- Svolgere come gara a eliminazione. Quattro atleti partono contemporaneamente, sono eliminati quelli che restano indietro.

Materiale: ostacoli naturali, palette, coni, clavette, ecc.



Corsa

I seguenti esercizi permettono di imparare a dosare al meglio le proprie forze e ad adattare la velocità al fine di migliorare costantemente la resistenza nella corsa.

Controllo della velocità

Un esercizio che permette di allenare la percezione delle velocità e insegna ai corridori come gestire la loro rapidità.

Correre su una distanza predefinita (p. es. 1 km) eseguendo un numero fisso di giri (p. es. 3). Fissare delle condizioni su come aumentare la velocità dei singoli giri. Tra ogni giro si effettua una pausa.

Per esempio: tre volte un chilometro, nel secondo giro correre 10 secondi più in fretta rispetto al primo e nel terzo giro 20 secondi più in fretta rispetto al primo.

Effettuare delle pause fra due o tre minuti. Partire però sempre all'inizio di un minuto così si può usare un cronometro solo, senza doverlo fermare, e i corridori calcolano i loro tempi autonomamente.

Materiale: cronometro



Fare centro

In questo esercizio, due persone si sfidano e cercano di colpire più volte un bersaglio correndo sempre una distanza prestabilita.

La persona A corre una distanza prestabilita (p. es. 500 m), la persona B cerca nel frattempo di fare più canestri possibili tirando da una linea fissata in precedenza.

Dopo ogni tiro va a riprendere la palla da basket e corre attorno a un paletto (o un altro oggetto). In seguito cambiare i ruoli. Vince chi riesce a fare più canestri.

Materiale: pallone da pallacanestro, oggetti per la demarcazione



Corsa alle carte

Questo esercizio basato sulla corsa favorisce la dinamica di gruppo, poiché gli allievi assolvono un compito con un mazzo di carte. Ad ogni squadra è assegnato un colore diverso.

Formare quattro gruppi. A ogni gruppo è assegnata una categoria di carte (cuori, quadri, picche, fiori). I gruppi sono dietro una linea.

Le carte sono disposte dietro un'altra linea rivolte verso il basso. Più la distanza tra le due linee è grande, più si allena la resistenza invece della velocità.

Al segnale di partenza, partono tutti a corsa e girano una carta. Se la carta è della categoria del proprio gruppo, l'allievo la porta con sé e la deposita dietro la linea di partenza. Se invece è di un altro colore, la carta va rigirata e lasciata sulla seconda linea. Chi sarà la prima squadra a riuscire a portare a casa tutte le carte?

Materiale: carte da gioco



Duello sasso-carta-forbice

Durante questo esercizio, si formano sempre nuove coppie che si sfidano.

Definire un percorso da eseguire a corsa, per esempio la metà di un campo da calcio. Due allievi si sfidano a sasso-carta-forbice. Il giocatore che perde deve svolgere un giro a corsa e cercarsi un nuovo sfidante. Chi vince resta sul posto e a sua volta si cerca un nuovo avversario. Vince chi dopo un determinato periodo di tempo ha ottenuto più vittorie.



Lezioni

Nuoto (crawl)


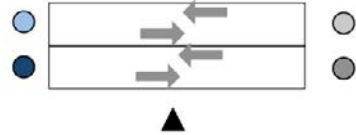
La presente lezione aiuta gli allievi a sviluppare una migliore tecnica di nuoto e a raggiungere una resistenza e una velocità maggiore in acqua.

Condizioni quadro

Durata della lezione: 45 minuti
 Livello di capacità: scuola media/medie superiori
 Età: 11-20 anni
 Livello: principianti/avanzati
 Livello di apprendimento: acquisire, applicare

Obiettivi d'apprendimento

- Resistenza, velocità, forza e coordinazione

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	10' Acchiappino sulla tavola Tutti si muovono stando in piedi su una tavoletta. Chi è acchiappato dal cacciatore (anche lui su una tavoletta) deve nuotare fino al bordo della piscina (solo battuta di gambe usando la tavoletta) e da lì nuotare una larghezza della piscina (ca. 10-15 m) per rientrare nel gioco. Il cacciatore riuscirà a prendere tutti?	Obiettivo: rafforzare la muscolatura del tronco e dell'avambraccio. 	1 tavoletta per persona
Parte principale	20' Nuoto del dado – 400 m Prima di ogni vasca si tira il dado per sapere quale compito eseguire. Ogni compito è eseguito al massimo 3 volte (vasche da 50 m) o 4 volte (vasche da 25 m). 1. Tutta la vasca crawl veloce. 2. Gambe crawl, braccia rana. 3. Respirazione: ritmo alternato (2, 3, 4, 3, 2). 4. Crawl sott'acqua (bracciate completamente sott'acqua). 5. Solo un ciclo di battuta di gambe per ogni ciclo di respirazione. 6. Jolly: uscire dall'acqua e tornare camminando (attenzione agli scivoloni!).	Disporre due dadi e una scheda con i compiti all'inizio e alla fine di ogni vasca. Partenza 4-6 persone per lato (in tutto 24 persone). Si nuota sulla destra.  Il docente può fornire consigli individuali agli allievi. Obiettivo: allenamento della resistenza con elementi coordinativi.	8 dadi, 4 schede con i compiti
Ritorno alla calma	15' Palla sulla linea Formare due squadre. Se si riesce a depositare (non tirare) la palla sulla linea di fondo dell'avversario (bordo della vasca) si ottiene un punto. Dopo un punto, si riparte dalla propria metà campo (metà vasca). Se si tocca la palla con la spalla o il braccio, la si deve consegnare all'avversario.	Formare squadre da 4-6 allievi. Lunghezza del campo da gioco: 10-15 m (larghezza della piscina). Ev. torneo con 4 squadre su due campi. Non è permesso spingere, trattenere e andare sott'acqua. Obiettivo: resistenza e velocità.	Palla da pallanuoto

Mountain bike

Durante questa lezione il divertimento è assicurato grazie alle diverse staffette e al gioco finale. Gli allievi migliorano così la padronanza della loro bicicletta.

Condizioni quadro

Durata della lezione: 90 minuti

Livello di capacità: scuola media/medie superiori

Età: 11-20 anni

Livello: principianti/avanzati

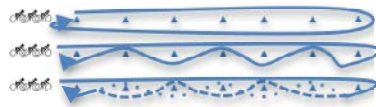


Livello di apprendimento: acquisire, applicare

Obiettivi d'apprendimento

- Equilibrio, resistenza, reazione, tecnica di curva e di frenaggio, precisione.

Osservazioni

- Scegliere delle strade con poco o senza traffico.
- Obbligo di portare il casco, guanti raccomandati.
- Portarsi una valigetta per i primi soccorsi e del materiale per le riparazioni (multitool e serra cavo).
- Se possibile, il gruppo è accompagnato da due docenti.
- Il percorso tecnico può essere preparato anche nel perimetro della scuola usando: paletti, struttura del salto in lungo, prati, gradini, alberi, bordi di marciapiedi, pista finlandese, ecc.

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	5' Piede a terra Tutti gli allievi vanno in bici su un campo delimitato. Lo scopo è obbligare gli altri a scendere dal loro mezzo (un piede a terra). Chi posa un piede a terra o esce dal perimetro definito deve svolgere un compito supplementare, p.es: esercizi per i muscoli addominali, giro del campo.	Obiettivo: allenare il controllo della bicicletta anche a bassa velocità, allenare l'equilibrio.	Nessun materiale necessario.
	10' Staffetta slalom Preparare uno slalom semplice su ogni pista con dei paletti. <ul style="list-style-type: none"> • 1° giro: andata e ritorno senza slalom. • 2° giro: andata senza slalom, ritorno eseguendo uno slalom. • 3° giro: andata senza slalom, ritorno eseguendo uno slalom. La ruota davanti e la ruota dietro devono trovarsi su un lato diverso del paletto. 	 Obiettivo: allenare la tecnica di curva e di frenaggio. Squadre da 4. Distanza, ca. 40 m.	Per squadra ca. 5 paletti piccoli o oggetti simili (p.es. coni o cinesini).
Parte principale	10' Staffetta della borraccia Circa 4-6 persone formano una colonna in movimento. La persona in fondo, passa una borraccia alla persona che pedala davanti. Questa, a sua volta, passa la borraccia in avanti finché raggiunge la testa del gruppo. La persona che guida il gruppo rallenta e si riallaccia dietro all'ultimo ciclista e poi fa di nuovo partire la borraccia.	Obiettivo: precisione di guida, adattare la velocità. È anche possibile percorrere così la distanza tra la scuola e il luogo previsto per l'allenamento nel bosco.	Una borraccia per gruppo.
	35' Biathlon-duathlon a squadre Nel bosco (o nei pressi della scuola) preparare un circuito da mountain bike con diversi ostacoli e un circuito per la corsa. L'allievo A fa un giro con la bici e poi tira 3 palline da tennis verso un bersaglio. Per ogni tiro che non raggiunge il bersaglio, l'allievo B compie un giro di corsa prima di salire sulla bici. Quando è B a tirare, sarà A a fare i giri di penitenza. Quale coppia riesce per prima a compiere 8 giri e tutti gli eventuali giri a corsa di penitenza? Più difficile: <ul style="list-style-type: none"> • Non scendere dalla bici per tirare le palline da tennis. 	Obiettivo: allenamento a intervalli estensivo specifico per la bici. 	Percorso ciclistico con ostacoli tecnici (gradini, curve strette, salite ripide, radici, ecc.). Durata di percorrenza circa 2-3 minuti. Giro a corsa di penitenza: durata della corsa circa 20 secondi. Palline da tennis e bersaglio (p.es. cerchio, recipiente).
Ritorno alla calma	15' Polo in bicicletta Si gioca a polo con i bastoni e le porte da unihockey. Chi urta qualcuno con la bici o posa i piedi a terra riceve un punto di penalità. Due punti di penalità corrispondono a una rete per gli avversari.	 Obiettivo: precisione nella guida, velocità di reazione.	Piazzale con demarcazioni di campo. Bastoni, porte e palline da unihockey.

Informazioni

Link

Cronometraggio

- Sistemi per la corsa d'orientamento:
 - www.solv.ch
 - www.velpoz.ch
 - www.sportident.ch
- www.datasport.ch
- www.bibchip.ch
- www.mikatiming.ch

Grandi eventi polisportivi

- www.gigathlon.ch
- www.biennathlon.ch
- www.S2-challenge.ch
- www.belpathlon.ch
- www.thurathlon.ch

Esempio scuola di Münchenbuchsee:

- www.pentathlon2013.weebly.com

Materiale per l'evento

- [Swisscycling](#)
- [Cool and clean](#)

Federazioni

- [Swiss Triathlon](#)
- [Swiss Cycling](#)
- [Swiss Athletics](#)
- [Swiss Swimming](#)

Download

Aiuti

- [Modello autorizzazione bicicletta](#) (doc)
- [Modello autorizzazione di percorso](#) (doc)
- [Modello sicurezza dei percorsi](#) (xls)
- [Posizioni delle postazioni di percorso](#) (pdf)

Temi del mese sul tema della resistenza

- [11/2012 Circuiti per la condizione fisica](#) (pdf)
- [08/2011 Allenamento polisportivo](#) (pdf)
- [06/2011 Nuoto: una bracciata in più](#) (pdf)
- [07/2011 La resistenza con gli adulti](#) (pdf)

Partner



ASEF



Impressum

Editore

Ufficio federale dello sport UFSP
2532 Macolin

Autore

Rafael Meier, docente di educazione fisica,
scuola media

Redazione

mobilesport.ch

Foto di copertina

Ueli Känzig, Media didattici SUFSM

Foto

Ueli Känzig, Media didattici SUFSM
Daniel Käsermann, Media didattici SUSM

Illustrazioni

Leo Kühne
Messe a disposizione

Layout

Media didattici SUFSM

Allegato: organigramma

Organigramma – Coordinamento generale pentathlon					
Gara	Piscina	Volontari	Scuola	Informazione	Finanze
Percorso <ul style="list-style-type: none"> • Sicurezza • Segnalazione • Autorizzazione 	Prenotazione	Introduzione docenti	Informazione	Docenti	Sponsoring <ul style="list-style-type: none"> • Buvette/t-shirt • Donazioni in natura
Cronometraggio	Pianificazione zona di cambio	Reclutamento volontari esterni <ul style="list-style-type: none"> • Sanitari 	Evento informativo <ul style="list-style-type: none"> • Iscrizione 	Scuola	Chiusura dei conti
Piano della gara	Preparazione/smontaggio	Piano dei volontari	Allenamento sul percorso	Sito <ul style="list-style-type: none"> • Riempire il sito 	Piano temporale comitato d'organizzazione
	Materiale	Comunicazione	Programma quadro		
	Buvette		Premiazione <ul style="list-style-type: none"> • Premi/coppe 		