

08 | 2011

Tema del mese – Sommario

Andare sul sicuro	2
Come mi vesto?	3
Esercizi: Mountain bike	4
Esercizi: Inline skating	6
Esercizi: Al parco	8
Esercizi: Acqua	10
Allenamenti	12

Categorie

- Adulti
- Principianti e avanzati
- Livello di apprendimento: acquisire, applicare, creare
- Modello della prestazione:
 - Riserve condizionali (RC)
 - Capacità coordinative (CC)
 - Risorse emotive (RE)
 - Capacità tattico-mentali (CT)



Allenamento polisportivo

Provare attività nuove, migliorare le proprie prestazioni, allenarsi in gruppo: gli allenamenti polisportivi all'aperto coprono un ampio ventaglio di esigenze. Soprattutto per le persone sportive orientate al fitness, l'allenamento polisportivo non solo è molto utile ma anche divertente.

Quando le risorse sono limitate bisogna utilizzarle in modo oculato. Tale regola può essere applicata anche al tempo libero: se il tempo a disposizione per le attività sportive è ridotto occorre utilizzarlo in modo mirato per ottenere il massimo dei risultati. Ciò vale per gli obiettivi più disparati: bruciare calorie, provare e imparare nuove attività, divertirsi in gruppo oppure migliorare le prestazioni in funzione delle proprie possibilità. Chi si allena in modo polisportivo, almeno in determinate fasi, risponde alle numerose necessità poste dalle esigenze individuali.

Non è mai troppo tardi

Al fine di sviluppare un repertorio di movimenti vasto, l'allenamento diversificato e variato è fondamentale soprattutto per i bambini. Pertanto, prima si inizia ad allenarsi, meglio è. In giovane età, la capacità di assimilare ed imparare diversi movimenti e di reagire a vari stimoli motori è elevatissima. Con l'inizio della pubertà, tale capacità diminuisce progressivamente. Com'è la situazione negli adulti? Anche loro dispongono di un importante potenziale per imparare nuovi movimenti. E l'allenamento polisportivo rappresenta una buona soluzione, se non addirittura l'opzione ideale, per raggiungere gli obiettivi di allenamento.

Diversificare l'allenamento

Seguire un allenamento polisportivo significa anche provare nuovi sport e altri movimenti. Un'altra possibilità è allenarsi in gruppo invece di individualmente. Un allenamento di questo tipo può essere particolarmente adatto nella fase transitoria tra l'allenamento invernale e quello estivo oppure per completare un allenamento di routine. Nessuno si vuole annoiare allenandosi, per questo cambiare aria di tanto in tanto è un piacevole diversivo. Oltre alle nuove sfide a livello fisico, un cambiamento di questo tipo comporta nuovi stimoli anche a livello mentale. L'allenamento polisportivo in gruppo è ideale per rafforzare il legame tra i diversi membri perché consente di imparare insieme cose nuove. Inoltre, apporta esperienze positive, permette di cambiare dall'allenamento routinario e costituisce una valida alternativa, per esempio, nel caso di infortuni o riavvio delle attività sportive. In realtà, tutto è a favore dell'allenamento polisportivo all'aria aperta. Dunque: pronti, partenza, via! Questo tema del mese contiene idee per strutturare gli allenamenti. ■



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Andare sul sicuro

Il materiale è a posto? L'equipaggiamento completo? Durante l'allenamento outdoor, occorre assolutamente osservare alcuni aspetti legati alla sicurezza. Inoltre, è importante che i responsabili sollecitino i partecipanti a riflettere sul loro comportamento personale.

I rischi sono legati a qualsiasi tipo di movimento. Esagerando un po', si potrebbe dire che più le persone si muovono in modo veloce più conducono una vita pericolosa. Ma tale affermazione è un po' eccessiva. Tanto più che i rischi possono essere notevolmente ridotti in tutti gli sport grazie ad una preparazione adeguata. Occorre pertanto pianificare l'allenamento nei minimi dettagli, soprattutto se le attività sportive saranno effettuate in un ambiente nuovo e poco conosciuto.

Controllare il materiale

Qualsiasi tipo di materiale sportivo, sia la bicicletta da mountain bike, i pattini inline o i giubbotti aquafit, svolge il suo scopo nel migliore dei modi ed è più sicuro se funziona in modo impeccabile. Pertanto, occorre dare manutenzione e controllare il materiale con regolarità. Inoltre, nell'uso bisogna osservare determinate disposizioni. Per il rampichino vigono le seguenti prescrizioni legali: due freni, al crepuscolo e di notte usare due luci e due catarifrangenti (rosso dietro, bianco davanti), un campanello ben udibile, un sistema antifurto e la vignetta (solo fino alla fine del 2011).

L'equipaggiamento è completo?

Nonostante si discuta da anni sull'introduzione dell'obbligatorietà del casco per alcuni sport, in Svizzera, tuttora non esiste una disposizione di questo tipo. Anche l'utilizzo delle protezioni per ginocchia e gomiti nell'inline skating non è fissato per legge. Le statistiche degli incidenti, la funzione di protezione immediata e, non da ultimo, il buon senso dovrebbero però spingere le persone a non trascurare l'equipaggiamento di protezione personale. Per il mountain bike l'equipaggiamento standard è: casco, occhiali da sole, protezione UV e contro gli insetti e guanti a dita lunghe. Per lo skating: casco, protezione per polsi, ginocchia e gomiti.

Adattare il comportamento individuale

Ma anche il miglior materiale serve solo se il proprio comportamento viene adeguato alle specificità esterne o al terreno e se la tecnica richiesta non è troppo elevata per il livello personale. Essere in grado di gestire il rampichino sul terreno è altrettanto importante quanto conoscere le tecniche di base dell'inline skating (pattinare, frenare, cadere).

La velocità elevata è una delle cause principali degli incidenti. Pertanto occorre assolutamente adattare la velocità al terreno, notare gli ostacoli in anticipo e prestare attenzione agli altri utenti del traffico e ai pedoni, senza dimenticare il mondo animale e vegetale. Queste indicazioni valgono sia per il mountain bike che per l'inline skating. È raccomandato transitare solo su strade a bassa densità di traffico ed essere sempre pronti a frenare. Inoltre, si consiglia di evitare le uscite quando piove o ha appena piovuto.

Ulteriori informazioni sul tema sicurezza nello sport si trovano sulla pagina internet dell'Ufficio prevenzioni infortuni (upi). Le regole di condotta da applicare in acqua possono essere scaricate dal sito internet della Società svizzera di salvataggio (SSS).

Come mi vesto?

L'allenamento all'aperto dipende in gran misura dalle condizioni meteorologiche. Ma grazie ad un abbigliamento adeguato, è possibile contrastare vento, pioggia e calore. Seguono alcuni consigli per divertirsi all'aperto con qualsiasi tempo.

Non c'è niente di più bello che allenarsi all'aria aperta. Ma quando piove, fa freddo o soffia un vento gelido ci si chiede fino a che punto questa affermazione sia vera. In questi periodi, molte persone prediligono la palestra o la piscina coperta. In realtà però non c'è scusa che tenga: per allenarsi all'aperto basta avere l'abbigliamento adatto.

È vero però che anche per i più patiti dello sport all'aperto ci sono dei limiti. Praticare inline skating su strade bagnate, nuotare durante un temporale o fare un giro in mountain bike sotto un pioggia torrenziale non solo sono situazioni spiacevoli ma anche pericolose. Come sempre, anche in questi casi, è richiesta una buona dose di senso comune. Con l'abbigliamento giusto, nulla ostacola un allenamento sotto la pioggia, a basse temperature, nel vento o con molto sole. Seguono alcuni suggerimenti per quanto riguarda l'abbigliamento:

- Anche se camminare a piedi nudi è sano e può rappresentare un'alternativa su superfici lisce e senza schegge, non è consigliato per attività all'aperto, in bicicletta o nei parchi pubblici. In questi casi è meglio optare per delle scarpe adatte.
- Oltre alle scarpe, bisogna anche prestare attenzione alla scelta delle calze. Le calze troppo spesse possono causare vesciche soprattutto quando si suda o ci si bagna i piedi.
- Fino al 40 % della perdita di calore avviene tramite la testa. Per prevenire l'accumularsi di calore, quando le temperature sono alte, scegliere copricapi leggeri e permeabili all'aria (se non si porta il casco).
- Quando le temperature sono basse, prediligere il cosiddetto «abbigliamento a strati»: il primo strato più vicino al corpo consiste in un materiale funzionale sintetico o naturale (ad es. lana merino) che assorbe la quantità di sudore necessaria per raffreddare il corpo ma che permette al resto di fuoriuscire. In poche parole, un materiale che consenta la termoregolazione perfetta. Lo strato intermedio serve ad isolare dal freddo e aiuta a far fuoriuscire il sudore. Lo strato esterno protegge da pioggia e vento. In questo caso bisogna scegliere tra impermeabilità e permeabilità al sudore: occorre fare un compromesso perché un capo di abbigliamento da solo non svolge entrambe le funzioni.
- Quando fa caldo basta uno strato di abbigliamento funzionale. Benché i tessuti naturali come il cotone siano piacevoli da portare, non rappresentano la soluzione ideale perché assorbono il sudore senza farlo fuoriuscire. Il contatto permanente con uno strato bagnato compromette inoltre notevolmente il benessere e l'equilibrio del bilancio termico.
- Se ci si allena senza maglietta bisogna ricordare l'impatto dei [raggi UV](#). È consigliato applicare un protettore solare e utilizzare un cappellino. Inoltre, non si beneficia della funzione termoregolante dei capi di abbigliamento funzionali. Quando il sole è forte e le temperature sono elevate, una maglietta con [protezione UV](#) integrata è la soluzione migliore.

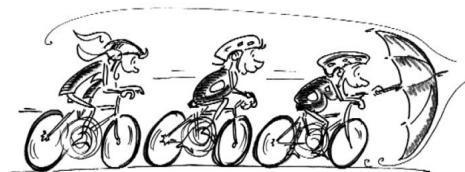


Esercizi: Mountain bike

Pedalarre in gruppo

Un esercizio che permette di imparare a mantenere la scia e a pedalare in gruppo. Vengono anche allenati i cambi in testa al gruppo e la pedalata controllata.

Da praticare su strade di campagna poco trafficate in gruppi da 4-6 ciclisti. Condurre il gruppo in testa per periodi lunghi e corti, spostarsi di lato, perdere terreno e recuperare il gruppo.



Blocco

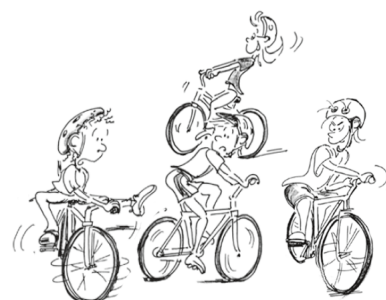
Un esercizio ludico che permette di migliorare la tattica del gruppo e il senso dell'equilibrio (allenamento dell'immobilità).

Una squadra composta da 4 o più ciclisti cerca di bloccare una persona «in fuga» in bicicletta. Ti tratta di costringere il compagno in un angolo del terreno di gioco o di accerchiarlo finché non può continuare la fuga e deve scendere dalla bici. Non appena il fuggitivo posa un piede a terra, tocca un'altra bicicletta o esce dal campo di gioco è eliminato.

Consiglio per la sicurezza: non è permesso il contatto tra le biciclette.

Variante: svolgere su di un terreno collinare.

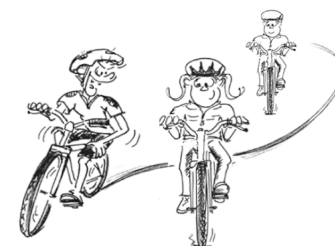
Materiale: oggetti per la demarcazione del campo



Slalom in bicicletta

Questo esercizio permette di migliorare la tecnica di guida personale grazie all'aumento della velocità.

Da svolgere a gruppi da almeno sei persone. Pedalare 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.



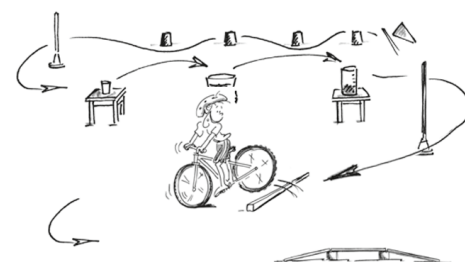
Percorso ad ostacoli

Questo esercizio consiste in un percorso ad ostacoli e permette di allenare la tecnica, migliorare le proprie capacità di guida e l'equilibrio.

Preparare un percorso con diversi ostacoli di varia difficoltà (traversina del treno, paletta di legno, tubo in acciaio, vecchio pneumatico, slalom stretto tra paletti, stazione di salto in lungo, ecc.). Se si posa un piede per terra, si ottiene un punto di penalità.

Variante: svolgere come una gara a gruppi. Quale gruppo ha il minor numero di penalità dopo tre giri?

Materiale: ostacoli, paletti



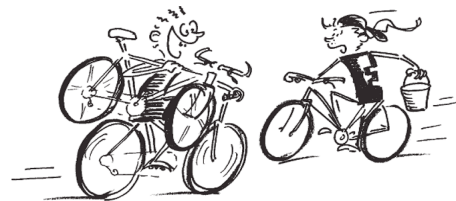
Svuotare il nido

Un esercizio ludico a gruppi che permette di allenare l'abilità di guida e la resistenza.

In un campo definito si trovano due gruppi. Ciascuno dei gruppi ha una base (il nido) contenente un determinato numero di oggetti (palle, nastri, bastoni da unihockey, tronchi di legno, ecc.). Durante cinque minuti, ogni ciclista può portare un oggetto alla volta dal proprio nido a quello degli avversari. Allo scadere del tempo: chi ha meno «uova» nel proprio nido?

Variante: svolgere l'esercizio in una piazza o nel bosco.

Materiale: diversi oggetti («uova»)

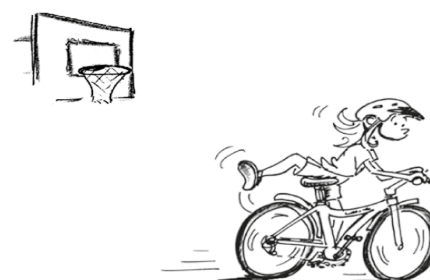


Biathlon-duathlon

Questo esercizio ludico sotto forma di gara a coppie con penalità prevede un percorso con bicicletta e tiri al bersaglio. Ideale per allenare la resistenza di base.

Formare dei gruppi da due. Il primo atleta assolve un breve percorso in bicicletta e poi esegue cinque tiri a canestro (o un altro tipo di tiro al bersaglio). Per ogni tiro a bersaglio non riuscito, come penalità si deve svolgere un breve giro a piedi. Dopo tocca al partner. In seguito si possono invertire le discipline (camminare, correre, tiro al bersaglio, svolgere il giro di penalità in bicicletta).

Varianti: cambiare le distanze. Effettuare meno tiri al bersaglio. Conta il risultato migliore di diversi tiri (ad es. per cinque tiri, tre riusciti). Tiro di calcio in porta invece del canestro. Altre penalità.



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. Il giocatore che mette il piede a terra perde la palla. Prestare attenzione affinché i bastoni non finiscano tra le ruote.

Variante: giocare su di un terreno irregolare.

Materiale: bastoni da unihockey o da hockey su ghiaccio



Altri esercizi per la bicicletta:

- [Immobili](#)
- [Cronometro a stella](#)
- [Staffetta americana](#)
- [Altri contenuti](#)

Esercizi: Inline skating

Staffetta con i dadi

Questo esercizio consiste in una forma di staffetta che comporta un allenamento tecnico e di velocità. Inoltre permette di rafforzare lo spirito di gruppo perché i giocatori si motivano a vicenda.

Per ogni squadra vengono fissate sei distanze diverse (ad es. 10, 11, 12, 13, 14, 15 metri). Il primo giocatore tira il dado e pattina alla distanza indicata dal numero del dado (1 = 10 m, 6 = 15 m), fa un giro attorno all'oggetto usato per la demarcazione e poi attorno al proprio gruppo e infine, tramite un colpo di mano, dà il testimone al prossimo giocatore della sua squadra. Quest'ultimo tira il dado e si avvia per fare la stessa cosa in corrispondenza al risultato del dado.

Variante: cambiare la distanza dei percorsi.

Materiale: dadi, oggetti per la demarcazione



Bruco con i pattini

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

In gruppo, le persone pattinano il 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. Lo scopo è che i pattinatori rimangano compatti e che eseguano movimenti fluidi.

Variante: ad intervalli regolari, cambiare la testa del gruppo.



Inline biathlon

Questo esercizio permette di allenare la tecnica e la resistenza. Si tratta di una gara a gruppi con una tappa al poligono di tiro come nel vero biathlon.

Formare due squadre. I giocatori sono muniti di bastone da unihockey e pallina. Ogni squadra dispone del proprio «poligono di tiro» al margine di un percorso circolare. Nel poligono, a una distanza di otto metri, sono disposti 15 bicchieri di plastica in fila. Tutto il gruppo effettua un giro completo e torna al poligono. Ogni membro può tirare una volta in direzione dei bicchieri di plastica. In seguito si rifà un giro completo del percorso. Quale gruppo riuscirà a far cadere tutti i bicchieri di plastica per primo?

Variante: svolgere sotto forma di staffetta. Utilizzare un numero maggiore di bicchieri di plastica posizionati più lontano o in alto.

Materiale: bastoni da unihockey, bicchieri di plastica, oggetti per la demarcazione del percorso



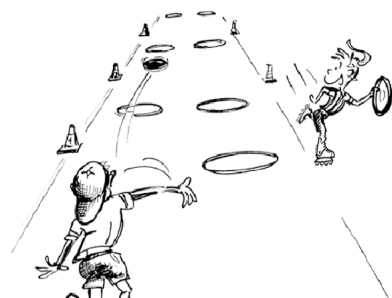
Frisbee highscore

Questo esercizio da svolgere a coppie con i pattini in linea permette di migliorare la tecnica e la velocità con l'ausilio di un frisbee.

Ogni gruppo ha un frisbee. Sul campo di allenamento disporre diversi cerchi da ginnastica. Lo scopo dell'esercizio è raggiungere il massimo dei punti in tre minuti. Più un cerchio è distante, più punti si ottengono se si riesce a centrarlo con il frisbee. Il pattinatore che ha tirato, deve poi andare a raccogliere il frisbee e portarlo al compagno.

Variante: partendo da 20 punti, le squadre devono scalare arrivando esattamente a zero. Quale squadra ci riesce per prima?

Materiale: frisbee, cerchi da ginnastica

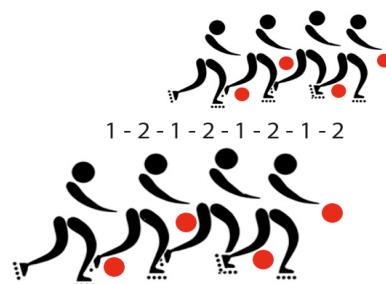


Bob-skating

Un allenamento stimolante per esercitare la coordinazione con un partner. Questo esercizio è divertente anche se i livelli dei partecipanti sono diversi.

A coppie, pattinare uno dietro all'altro. La persona che si trova dietro spinge quella davanti (che rimane passiva) tenendola per le anche come se spingesse un bob. Dopo qualche minuto invertire i ruoli. Questo esercizio è adatto anche per pattinatori che hanno livelli diversi.

Variante: spingere il pattinatore all'indietro.



Fare le pulizie

Questo esercizio ludico sotto forma di gara a squadre permette di allenare l'abilità e la tecnica di pattinata.

Formare due squadre. Distribuire delle palline da tennis sul campo. Un pattinatore alla volta per squadra va a prendere una pallina e la riporta nel deposito del gruppo. Poi è la volta del prossimo giocatore. Quale delle due squadre riesce a raccogliere più palline in un periodo di tempo predefinito?

Variante: utilizzare altri oggetti da raccogliere (nastrini, paletti, ecc.).

Materiale: palline da tennis, nastrini, ecc.



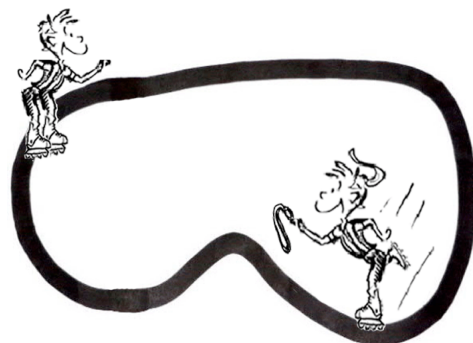
Staffetta americana inline

Questo esercizio sotto forma di allenamento e gara permette di migliorare la velocità e la resistenza nonché di stimolare l'intelligenza tattica.

Definire un percorso circolare di 200-300 metri. Formare delle coppie. Uno dei due pattinatori porta un nastrino colorato ed effettua un giro ad alta velocità. Dopo aver superato il partner, che pattina lentamente, gli passa il nastrino. In seguito vengono invertiti i ruoli e tocca al ciclista lento fare un giro veloce. Dopo, invertire di nuovo. Quale squadra riesce ad assolvere il numero di giri prestabilito prima degli altri?

Variante: fissare un periodo di tempo e contare il numero di giri.

Materiale: nastrini colorati



Altri esercizi inline skating:

- [Salom del serpente](#)
- [Manovra di sorpasso doppia](#)
- [Bob-Skating](#)
- [Altri contenuti](#)

Esercizi: Al parco

Palla gemella

Questo esercizio ludico da svolgere all'aperto su di un campo di calcio permette di allenare la resistenza e migliorare la capacità di orientamento.

Due squadre si sfidano su di un campo delimitato. Ogni squadra ha una pallone da calcio che cerca di mantenere eseguendo passaggi precisi. Se una delle squadre riesce a prendere la palla del gruppo avversario senza perdere la propria, ottiene un punto. Ricominciare il gioco. Se la palla esce dal campo, la squadra avversaria ottiene un punto. Vice chi per primo ottiene sette punti.

Variante: aumentare la superficie del campo da gioco (bisogna correre di più) o ridurre (richiede più tecnica).

Materiale: palloni da calcio



Frisbee highscore saltellato

Questo esercizio a gruppi consiste in un allenamento della velocità e della tecnica combinato con il lancio del frisbee.

Formare gruppi da tre. Ogni squadra ha un frisbee. Sul campo da gioco sono definiti diversi obiettivi da raggiungere. Ciascuno di questi corrisponde a un determinato numero di punti a seconda della distanza. Lo scopo dell'esercizio è raggiungere il massimo di punti in tre minuti. Il giocatore che ha tirato, deve andare a riprendere il frisbee e riportarlo saltellando su di una gamba sola.

Variante: partendo da 30 punti, le squadre devono scalare arrivando esattamente a zero. Quale squadra è più veloce?

Materiale: frisbee, cronometro



Beach ball a forma di otto

Lo scopo di questo esercizio ludico è l'allenamento della resistenza e il miglioramento della battuta. Con un numero inferiore di partecipanti, il gioco diventa più impegnativo.

Formare squadre da sei giocatori. Ogni squadra si trova in un perimetro quadrato a sua volta suddiviso in quattro campi (2 x 2 metri) che distano tre metri uno dall'altro. In ogni campo c'è un giocatore con una racchetta da beach ball. La palla viene giocata in forma di otto. Dopo aver tirato, ogni giocatore segue la palla nel rispettivo campo. Ogni pallina che raggiunge il campo comporta un punto. Quanto tempo ci vuole per raggiungere 150 punti?

Variante: badminton; giocare solo in cinque.

Materiale: racchette da beach ball, oggetti per la demarcazione



Linea di fondo

Questo esercizio ludico permette di migliorare la tecnica del frisbee e di allenare le capacità di coordinazione e la resistenza.

Due squadre si affrontano su un campo da calcio ridotto. Passarsi il frisbee all'interno della propria squadra e alla fine della serie di passaggi lanciarlo a un compagno di squadra che si trova nella zona di fondo degli avversari. I passaggi ricevuti nella zona di fondo comportano un punto. Se il frisbee cade, l'attacco passa alla squadra avversaria.

Variante: ingrandire il campo da gioco. Prendere e lanciare solo con la mano più debole.

Materiale: frisbee, oggetti per demarcare il campo



Unihockey-golf

Un esercizio ludico a gruppi che si basa sul golf ma per cui si usa l'attrezzatura da unihockey. Il divertimento è assicurato e inoltre vengono allenate l'agilità e la tattica di gioco.

Come per il golf, anche in questo gioco vengono definiti dei bersagli da raggiungere (alberi, sassi, panchine, ecc.). Si tratta di colpire questi bersagli nell'ordine prestabilito e con il minor numero di tiri. Preparare diverse piste. Da due a quattro persone per pista. Regole di base: Giocare sempre dal punto in cui la palla è rimasta dopo l'ultimo tiro. Per primo tira il giocatore che si trova più lontano dal bersaglio.

Variante: partendo da 20 punti, le squadre devono scalare arrivando esattamente a zero. Quale squadra ci riesce per prima?

Materiale: racchette e palline da unihockey



Staffetta rugby

Questo esercizio ludico per migliorare la resistenza può diventare molto impegnativo a seconda della grandezza del campo. Inoltre, viene allenata la tecnica di lancio con il pallone da rugby.

Ogni squadra è suddivisa in due gruppi che si trovano a 12 metri di distanza. Si tratta di prendere i tiri eseguiti con un pallone da rugby. Dopo ogni tiro, il giocatore raggiunge l'altro gruppo dall'altra parte del campo. Quale delle due squadre riesce per prima a prendere 50 passaggi?

Variante: aumentare la distanza tra i due gruppi. Giocare con la mano più debole. Il giocatore che tira conta a voce alta i punti tralasciando i multipli di 7 e tutti i numeri che contengono un 7. Se si commette un errore, iniziare tutto da zero.

Materiale: palloni da rugby



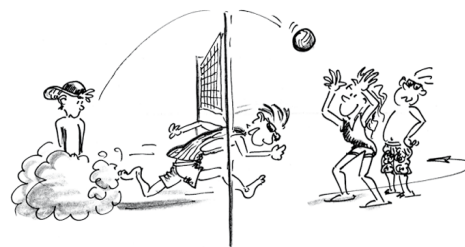
Pallone sempre in gioco

Un esercizio ludico ideale per il riscaldamento che può essere svolto su erba o su sabbia a seconda dell'intensità desiderata. I giocatori imparano a migliorare i passaggi e a spostarsi velocemente.

Due gruppi da tre-quattro giocatori sono posizionati in fila indiana a tre metri dalla rete. I giocatori si passano il pallone da beach volley sopra la rete (palleggio). Dopo il passaggio, il giocatore passa sotto la rete e cammina (corre) dall'altra parte e si posiziona in coda alla fila.

Variante: correre attorno al campo. Toccare la linea di fondo dell'avversario prima di prendere posto nella fila di giocatori. Gara a gruppi. Quale squadra riesce a compiere 50 passaggi per prima?

Materiale: palla da beach volley, rete



Altri esercizi al parco:

- [Corsa in cerchio](#)
- [Calcio del re](#)
- [Handicap doppio](#)
- [Altri contenuti](#)

Esercizi: Acqua

Sopra la corda

Lo scopo di questo esercizio ludico in acqua è di allenare la resistenza e migliorare i tiri al bersaglio. Inoltre rafforza la tattica di gruppo.

Formare due gruppi. I giocatori sono in acqua profonda e si mantengono a galla con il colpo di gambe. Si tratta di lanciare la palla all'avversario facendola passare sopra una corda. Se la squadra avversaria non riesce a prendere la palla, ottiene un punto di penalità. Se invece la palla finisce fuori dal campo, il punto di penalità lo ottiene il lanciatore.

Variante: giocare contemporaneamente con diversi palloni.

Materiale: palla da pallanuoto, pallina da tennis, pallone di plastica, ecc., corda o rete



Carriola

Un esercizio da svolgere a coppie che permette di migliorare la resistenza delle gambe e ottimizzare il colpo di gambe. È possibile aumentare la velocità con le pinne.

Formare delle coppie. Spingere il partner nell'acqua grazie a forti colpi di gambe. Il partner si trova in posizione dorsale e cerca di creare meno attrito possibile senza aiutare attivamente. Dopo una vasca, una distanza definita o un tempo prestabilito, invertire i ruoli (allenamento a intervalli).

Variante: con o senza pinne.

Materiale: pinne



Nuoto a punti

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

Formare delle coppie. In alternanza, nuotare 25 metri a cronometro contando le bracciate. Il numero di bracciate è aggiunto al tempo in secondi. Dopo 6 x 25 metri, quale squadra riesce ad ottenere la somma inferiore di bracciate sommata al tempo in secondi?

Variante: raddoppiare la distanza.



Barca a vela

Un esercizio impegnativo che consiste nel migliorare la resistenza tramite un allenamento a intervalli con pesi supplementari. Il livello può variare a seconda dei gruppi.

Formare delle coppie. Nuotare, camminare velocemente o correre trasportando il partner attaccato ad una corda. Dopo una vasca o un periodo di tempo predefinito, invertire i ruoli.



Foca

Questo esercizio ludico è pensato per migliorare la resistenza e la capacità di coordinazione. Si tratta inoltre di infondere una battuta di gambe ritmata ed efficace.

Formare delle coppie. I nuotatori si trovano nell'acqua profonda senza toccare e rimangono sul posto effettuando la battuta di gambe. Contemporaneamente si lanciano una palla (ad es. pallina da tennis, palla da pallanuoto o pallone di plastica).

Variante: utilizzare dei palloni resistenti all'acqua più grandi o più pesanti per rafforzare la muscolatura del tronco. Non fermare la palla ma passarla direttamente (pallavolo).

Materiale: palloni di diverse grandezze e peso, altri oggetti



Rugby in acqua

Un esercizio ludico a gruppi che richiede un lavoro di squadra e permette di allenare la capacità di resistenza di ogni singolo. Le regole del gioco vengono definite dai giocatori.

Alle due squadre viene proposta un'idea di gioco (rugby in acqua) di cui possono definire le regole di gioco in comune. Dopo aver iniziato a giocare ci si interrompe per ottimizzare le regole. Poi si gioca di nuovo. In seguito adattare nuovamente le regole finché si trova la soluzione migliore. Non sono necessari arbitri.

Variante: proporre altre idee di gioco da cui partire.

Materiale: a seconda delle idee di gioco



Lotta libera

Una forma di gara per stimolare la resistenza. Questo esercizio motiva i partecipanti a dare il meglio ed è molto divertente.

Due squadre si trovano una da una parte e una dall'altra di un perimetro di gioco definito (circa 20 metri). Su di una linea di mezzo fittizia, è disposto un numero dispari di palline da tennis (almeno quattro per persona). Al segnale prestabilito, dalle linee di fondo, le squadre nuotano verso il centro. Ogni persona può trasportare una pallina per volta alla base che si trova dietro la propria linea di fondo. Continuare finché sono finite le palline. Vince la squadra che ha raccolto più palline.

Variante: aumentare il campo da gioco. Utilizzare più palline.

Materiale: palline da tennis o altri piccoli oggetti galleggianti, contenitori (basi)



Altri esercizi acqua:

- [Nuotare in cerchio](#)
- [Nuoto cronometrico](#)
- [Corsa in corsia](#)
- [Altri contenuti](#)

Allenamenti

Mountain bike

Si tratta di un allenamento da svolgere all'aperto. I partecipanti effettuano esercizi individuali e in gruppo – spesso dai contenuti ludici – e migliorano così la loro capacità di coordinazione (tecnica di guida), la percezione della velocità e la capacità di resistenza.

Condizioni quadro

Durata della lezione: 90 min.

Livello di capacità: Adulti principianti – Avanzati

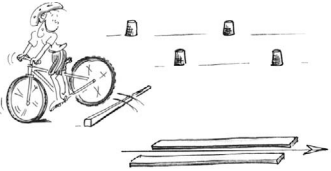
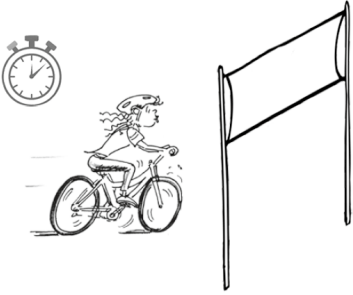
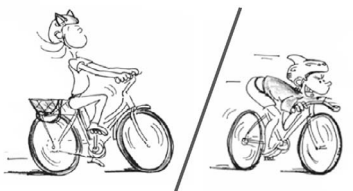
Luogo: All'aperto (piazzale, piste ciclabili senza traffico, piste ciclabili nel bosco, ecc.).

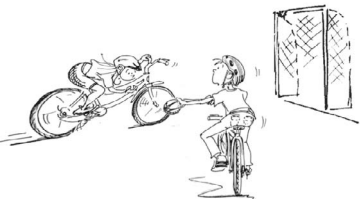
Obiettivi d'apprendimento

- Miglioramento della tecnica di guida e della percezione della velocità.
- Miglioramento della capacità di resistenza.
- Divertimento e cooperazione in gruppo, miglioramento della tattica di gioco.

Indicazioni di sicurezza

Osservare i [consigli sulla sicurezza del tema mountain bike](#). Tenere in considerazione il grado individuale di tolleranza allo sforzo

	Esercizio/gioco/gara	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	10' Stop a coppie: Su di un piazzale, i partecipanti pedalano a ritmo lento senza un ordine preciso. Formare delle coppie e cercare di restare immobili sulle biciclette tenendosi per le spalle a vicenda. Cercare di non appoggiare i piedi a terra. Pedalare uno accanto all'altro oppure in direzione opposta. Dopo dieci secondi lasciare la presa, continuare a pedalare e cercarsi un altro compagno.		Mountainbike: Consigli sulla sicurezza
	10' Slalom: Con 10-12 paletti disporre uno slalom stretto su di un piazzale o un terreno aperto (due gruppi su due corsie). Fare un percorso di andata e ritorno senza mettere i piedi a terra e senza fare errori di guida. Consegnare una pallina da tennis (o un nastrino) al prossimo ciclista del proprio gruppo. Variante: Svolgere come una gara. Se si commette un errore di guida o se si fa cadere un paletto, ricominciare dall'inizio.		Paletti o altri oggetti per la demarcazione, palline da tennis o nastrini.
	30' Punto d'arrivo: Scegliere una strada di campagna poco trafficata, preferibilmente in collina. Segnare una linea d'arrivo. Ogni ciclista parte dalla linea di partenza e percorre una distanza possibilmente lunga, dalla quale ritiene poter arrivare alla linea d'arrivo in un minuto a velocità elevata. Da questi diversi punti (da marcare!) tutti i ciclisti partono contemporaneamente su comando cercando di arrivare alla linea d'arrivo dopo un minuto. Uno dei partecipanti rimane all'arrivo e cronometra i tempi effettivi. Nel prossimo tentativo, cercare di adattare il punto di partenza personale per raggiungere l'arrivo in un minuto. Dopo aver ripetuto l'esercizio sei volte, ogni ciclista dovrebbe essere in grado di trovare la velocità giusta per la distanza scelta. Variante: Sotto forma di gara. Formare gruppi da due. Quale delle squadre riesce ad avvicinarsi di più al minuto (totale delle differenze minore)?		Cronometro, oggetti per segnare i punti di partenza e di arrivo.
	30' Velocità diverse: Tutte le persone del gruppo pedalano vicine e cambiano la velocità nel modo seguente: 3': velocità media (è possibile parlare senza problemi); 1': velocità alta (circa 70-80 % della capacità massima); 30": velocità elevata (vicini al massimo, concentrazione totale sulla guida, non è più possibile parlare, alla fine si sente «l'acido nelle gambe»).		Cronometro (per dare il ritmo)
	Ripetere la serie completa (3'-1'-30") quattro volte. 5': velocità lenta per recuperare		

	Esercizio/gioco/gara	Organizzazione/disegno	Materiale
Ritorno alla calma	Calcio in bici: Due squadre si affrontano con delle porte larghe due metri (o di più). Non c'è un portiere fisso. Giocare con un pallone da rugby. Per facilitare il gioco si può anche usare un pallone da calcio, da ginnastica o una pallina da tennis. Il contatto tra le biciclette è un fallo a cui segue un calcio di punizione.		Pallone da rugby o di altro tipo.

Inline skating

Il presente allenamento è composto di esercizi ludici e tecnici. Idealmente, quest'ora e mezza di allenamento va svolta all'aperto, per esempio su di un piazzale.

Con il tempo, i partecipanti si sentiranno più sicuri sui pattini e riusciranno a muoversi più velocemente e a pattinare con maggiore resistenza.

Condizioni quadro

Durata della lezione: 90 min.

Livello di capacità: Adulti principianti – Avanzati

Luogo: All'aperto (piazzale, piste ciclabili senza traffico, ecc.).

Obiettivi d'apprendimento

- Ottimizzazione della tecnica di guida e della percezione della velocità sugli inline-skate.
- Miglioramento della capacità di resistenza.
- Divertimento e cooperazione in gruppo, miglioramento della tattica di gioco.

Indicazioni di sicurezza

Osservare le indicazioni di [sicurezza](#) relative al tema inline-skating.

		Esercizio/gioco/gara	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	15'	Tecnica: Istruzione e ripetizione delle tecniche di base (pattinare, frenare, cadere).		Safety Tool Inline-Skating
		Riscaldamento individuale: Pattinare su un campo delimitato. Chi si ferma o esce dal perimetro, riceve un punto di penalità. Alla fine, per ogni punto di penalità si deve eseguire un giro del campo. Variante: Svolgere sotto forma di gara a gruppi.		Oggetti per la delimitazione del campo
Parte principale	10'	Passaggi: Due gruppi (4-6 persone) si trovano a sei metri uno dall'altro. Il primo della fila effettua un passaggio con un pallone da rugby nella direzione dell'altro gruppo. In seguito pattina attorno ai due gruppi mantenendo una certa distanza e si ferma alla fine del proprio gruppo. Variante: Con una distanza di tre metri e con passaggi da pallavolo oppure bagher. Gara: suddividere due squadre in due gruppi. Quale delle due squadre raggiunge per prima 20 passaggi?		Pallone da rugby o da pallavolo
	15'	Il treno: Il primo pattinatore (la locomotiva) fa il giro di un quadrato delimitato. Dopo un giro, alla locomotiva si aggiunge un'altra persona (vagone). Si continua così, giro dopo giro, finché tutto il gruppo fa parte del treno. Dopo due giri insieme, la locomotiva si stacca e il resto del treno continua da solo. Dopo ogni giro, il primo vagone si stacca. Alla fine, tutti i partecipanti hanno effettuato lo stesso numero di giri. Ricominciare da capo girando però nell'altra direzione. Variante: Girare formando un otto. Prestare attenzione quando ci si incrocia!	Con quattro oggetti delimitare un quadrato.	Oggetti per la delimitazione.

		Esercizio/gioco/gara	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	35'	Shorttrack: Definire un percorso circolare breve (preferibilmente con rettilinei per non pattinare solo in curva). • 1 contro 1: Due pattinatori iniziano da due punti opposti del percorso e cercano di raggiungere l'altro (toccare con la mano l'avversario significa averlo raggiunto). Se nessuno viene raggiunto, vince il pattinatore che dopo cinque giri è in vantaggio. Tutti contro tutti. Chi ha vinto più volte? • Staffetta da 3: Si sfidano delle squadre da tre. Dopo due giri si cambia (consegnare il nastrino). Ogni pattinatore fa tre cambi da due giri. • Inseguimento di squadra: Due squadre. Un pattinatore per gruppo. I due partono da due punti opposti del percorso e fanno un giro. Dopo si cambia (passare il testimone: il nastrino). Quale delle due squadre riesce a raggiungere l'altra? Toccare con la mano l'avversario significa averlo raggiunto. Variante: Aumentare o diminuire la distanza o il numero di giri.	Definire la zona di cambio.	Oggetti per delimitare il percorso, nastri.
	15'	Inline-hockey: Formare due squadre. Giocare a unihockey sugli inline-skate, non è permesso il contatto fisico. Variante: Aumentare o diminuire la larghezza delle porte. Giocare senza portiere fisso (più gol).		Set da unihockey.

Al parco

Fare movimento all'aria aperta è salutare. L'allenamento polisportivo all'aperto permette di svolgere esercizi ludici, variati e avvincenti. La maggior parte di questi si basano sull'utilizzo di palloni o racchette.

In questo modo è possibile aumentare la resistenza e la motivazione, nonché migliorare lo spirito di squadra e la tattica di gioco.

Condizioni quadro

Durata della lezione: 90 min.

Livello di capacità: Adulti principianti – Avanzati

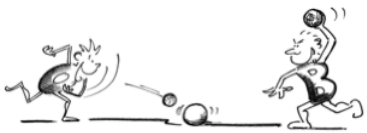
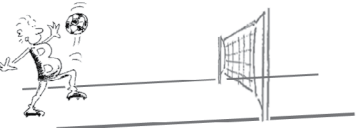
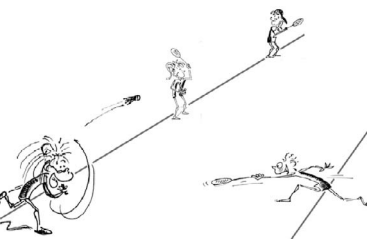
Luogo: All'aperto (parco, prato giochi, piazzale, ecc.).

Obiettivi d'apprendimento

- Ottimizzazione della resistenza e della forza.
- Miglioramento del tiro al bersaglio e della capacità di maneggiare palloni.
- Divertimento e cooperazione in gruppo, miglioramento della tattica di gioco.

Indicazioni di sicurezza

Informarsi e non sottovalutare i [rischi dell'allenamento all'aperto](#) (zecche, raggi UV). Tenere in considerazione il grado individuale di tolleranza allo sforzo.

		Esercizio/gioco/gara	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	10'	Rotolare: Posizionare un pallone da pallacanestro (o da pallavolo o un pallone da ginnastica) al centro del campo. Due squadre lanciano delle palline da tennis e cercano di far muovere il pallone oltre la linea di fondo degli avversari. Variante: Quattro squadre disposte sui quattro lati di un quadrato cercano di difendere la propria linea di fondo cercando di raggiungere quella degli avversari. Giocare con almeno due palloni.		Palloni, oggetti per delimitare il campo.
	10'	Il quadrato: Quattro persone sono agli angoli di un quadrato (distanza 9 metri). A metà di ogni lato, si trova un'altra persona. Iniziando dai due angoli che si trovano sulla stessa diagonale, far circolare due palloni in senso orario grazie a passaggi. Subito dopo il passaggio, la persona corre verso l'angolo/il lato opposto passando dal centro del quadrato prestando attenzione all'incrocio. Da qui giocare il prossimo passaggio. Variante: Utilizzare diversi tipi di palloni.	Un quadrato, 8 persone in tutto: una in ogni angolo e una a metà di ogni lato.	Oggetti per la delimitazione, due palloni.
Parte principale	20'	Tennis-calcio più: Formare squadre da quattro persone. Dopo che la palla è stata toccata tre volte all'interno di una squadra compreso il rimbalzo a terra (il gioglaggio è permesso), occorre rimandare la palla nel campo avversario senza toccare la rete. Il giocatore che tira la palla all'avversario effettua un giro a corsa attorno al campo per poi ritornare nel campo. Variante: Invece di fare un giro attorno al campo da gioco, si può effettuare un percorso delimitato che si trova a diversi metri dietro la propria linea di fondo.		Rete, pallone da calcio, oggetti per la delimitazione del campo da gioco.
	15'	Badminton a zig-zag: Una squadra composta da un minimo di quattro persone si distribuisce a zig-zag su due linee. Le linee sono a tre metri di distanza e i giocatori si trovano a sei metri dal giocatore di sinistra e da quello di destra. Passarsi il volano seguendo un percorso a zig-zag. Il giocatore che ha passato il volano, corre alla fine del gruppo e si posiziona al posto giusto. Così, prende forma una sorta di serpentone a zig-zag che si sposta sul terreno. Variante: Aumentare o diminuire le distanze. Con beach ball (più difficile e veloce), frisbee, palla da pallavolo o da rugby. Gara: quale delle squadre riesce a compiere una determinata distanza senza errori? La distanza tra i giocatori è libera. Se la palla o il volano cade per terra, il gruppo deve ricominciare dal punto di partenza.		Set da badminton, set da beach ball, altri tipi di palloni.

		Esercizio/gioco/gara	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	25'	Allenamento della forza in gruppo: Formare un cerchio. Se disponibili usare dei tappetini. Un volontario inizia mostrando un esercizio di forza e spiegando il numero di ripetizioni da svolgere. Tutto il gruppo esegue l'esercizio. Dopo, seguendo il senso orario, tocca al prossimo spiegare un esercizio. Alla fine tutti hanno contribuito mostrando un esercizio da fare, per questo l'esercizio si chiama allenamento della forza in gruppo. A seconda della dimensione del gruppo, eseguire due o più giri. Condizioni: Gli esercizi devono essere svolti sul posto e interessare i grandi gruppi muscolari in alternanza (ad es., non due esercizi per le gambe di seguito).		Tappetini.
	10'	Colpo di testa: Formare due squadre. Ogni squadra cerca di tirare il pallone oltre la linea di fondo dell'avversario con un colpo di testa. Passarsi la palla all'interno della squadra senza camminare con la palla. La squadra che perde la palla, deve cedere l'attacco all'avversario. Variante: Non è permesso ottenere reti con il primo tiro o con il primo passaggio dopo il cambiamento di attaccante.		Oggetti per la delimitazione del campo, pallone.

Acqua

Se il tempo lo permette, svolgere questo allenamento preferibilmente nella piscina all'aperto. Per stimolare la motivazione dei partecipanti, molti degli esercizi sono effettuati in gruppo, in parte anche sotto forma di gara.

L'attrito dell'acqua è un elemento particolarmente importante per stimolare la resistenza corporea. Inoltre, ci si concentra anche sul nuoto veloce e sul miglioramento della tecnica.

Condizioni quadro

Durata della lezione: 90 min.

Livello di capacità: Adulti principianti – Avanzati

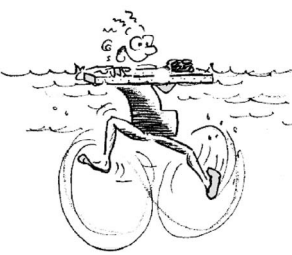
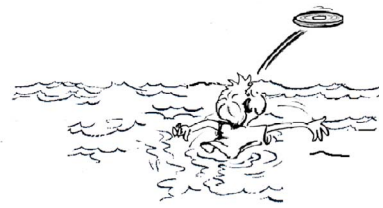
Luolo: Piscina all'aperto, lago (in caso di maltempo, piscina coperta).

Obiettivi d'apprendimento

- Ottimizzazione della resistenza e della forza.
- Miglioramento della tecnica di nuoto e del tiro al bersaglio.
- Divertimento e cooperazione in gruppo, miglioramento della tattica di gioco.

Indicazioni di sicurezza

[Lista di controllo](#) per gli aspetti legati alla sicurezza in acqua. Tenere in considerazione il grado individuale di tolleranza allo sforzo.

		Esercizio/gioco/gara	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	15'	Riscaldamento: A coppie, una persona si riscalda, l'altra fa pausa. In acqua, a turno svolgere 20 ripetizioni di «bicicletta», correre sul posto toccando i glutei con le caviglie, saltellare alzando le ginocchia. Eseguire tre serie complete. Gara a squadre: Ogni coppia esegue 100 ripetizioni di «bicicletta», correre sul posto toccando i glutei con le caviglie e saltellare alzando le ginocchia. I partecipanti possono suddividersi i compiti a piacimento. Sempre solo uno dei due è occupato. Variante: Svolgere in gruppi da tre o da quattro.		
	15'	Occupare gli angoli: Tre persone occupano tre angoli di un quadrato, il quarto angolo rimane libero. Passarsi un frisbee in senso antiorario. La persona che ha tirato il frisbee si sposta (camminando o nuotando) e occupa subito il quarto angolo libero del quadrato, dopo continua a giocare. Dopo cinque giri, cambiare la direzione del frisbee. Variante: Spostarsi sott'acqua. Aumentare le dimensioni del quadrato. Utilizzare un pallone.		Frisbee, palloni.
Parte principale	15'	Controllo della palla: Una squadra da cinque persone cerca di mantenere una palla sotto controllo passandola sempre a un giocatore libero. Un cacciatore (o due) cercano di prendere la palla provando a toccare la persona che ne è in possesso oppure catturandola direttamente quando è in aria. Sostituire il cacciatore (o i cacciatori) dopo un minuto o se è riuscito a catturare la palla. Variante: Giocare con un frisbee. Cambiare la composizione dei due gruppi (cacciatori-difensori). Effettuare nell'acqua che arriva all'altezza del petto (camminare o correre) oppure nell'acqua profonda (nuotare).		Palla da pallanuoto, frisbee.
	30'	Staffetta di resistenza: Formare gruppi da tre. Durante 10 minuti, a turno, eseguire 25 metri a dorso effettuando solo la battuta di gambe. Utilizzare un pallone da pallanuoto come testimone per cambiare nuotatore dopo ogni 25 metri. Tenere il pallone con entrambe le mani sopra la parte superiore del corpo. Dopo una pausa di cinque minuti nuotare altri 10 minuti, questa volta scegliere lo stile di nuoto e senza palla. Variante: Nuotare sott'acqua su tratti brevi. Gara: staffetta americana su di un circuito o un percorso definito. Quale squadra riesce a effettuare la distanza prestabilita più velocemente se la distribuzione delle distanze è fissa (un giro/una vasca a nuotatore), oppure se è scelta liberamente dal gruppo?		Palloni resistenti all'acqua, cronometro.

		Esercizio/gioco/gara	Organizzazione/disegno	Materiale
Ritorno alla calma	15'	Palla sulla linea: Formare due squadre. Effettuare l'esercizio o con l'acqua all'altezza del petto stando in piedi o in acqua profonda senza appoggio. L'esercizio consiste nel far circolare una palla tra i membri della propria squadra. Lo scopo è riuscire a posizionare la palla dietro la linea di fondo degli avversari. Chi è in possesso della palla non può né camminare né nuotare. Variante: Passare la palla solo con la mano più debole.		Palla da pallanuoto.

Informazioni

Fonti:

- Lehner, P. (2001) **inserto pratico 3**. Macolin: UFSPPO
- Arnold, H., Meier, M.K., Théraulaz, B., Truffer, B., Weber, R. (2001). **inserto pratico 4**. Macolin: UFSPPO
- Hunziker, R., Weber, A. (2007). **inserto pratico 30**. Macolin: UFSPPO

Link:

[Ufficio federale dell'ambiente UFAM – Sport nella natura](#) (solo in tedesco e in francese)

[Sport per gli adulti Svizzera esa](#)

[Società svizzera di salvataggio SSS](#)

[Ufficio prevenzione infortuni – Guida Mountainbike-Trails](#) (in tedesco)

[upi – A tutto vantaggio della sicurezza](#)

Partner



Impressum

Editore

Ufficio federale dello sport UFSPPO
2532 Macolin

Autori

Stephan Fischer, allenatore di atletica leggera e pallavolo

Redazione

mobilesport.ch

Foto di copertina

STV Untersiggenthal (libera da diritti)

Illustrazioni

Diversi inserti pratici di «mobile»,
Leo Kühne

Layout

Media didattici SUFSM