

Allenamento

«Circuito»

Gli esercizi che permettono di allenare la forza con il proprio corpo o grazie a modifiche con strumenti ausiliari come piccoli pesi, fasce elastiche e superfici instabili offrono un ampio spettro di possibilità per rendere un allenamento particolarmente variato e adattabile a ogni sportivo. Prevedere un'alternanza regolare tra fasi di carico e di scarico.

Il monitore dovrebbe prestare attenzione al fatto che più gli sportivi si stancano, più anche gli esercizi più semplici diventano difficili e faticosi. Nel circuito proposto, sono stati scelti solamente esercizi in cui non occorre distendersi per terra. Questa serie è indicata per persone con problemi cardiaci e alla schiena oppure per i partecipanti più anziani.

Vantaggi di un allenamento in circuito

- Tante persone possono allenarsi contemporaneamente in uno spazio ridotto.
- I più importanti gruppi muscolari vengono allenati in alternanza.
- Non occorrono attrezzi e strumenti per ogni partecipante, ma solo per alcune stazioni del circuito.
- Grazie alle possibili varianti degli esercizi del circuito, l'allenamento può essere adattato al livello individuale di ogni singolo partecipante.
- L'allenamento in un circuito permette di sviluppare l'autonomia e la responsabilità individuale (dosaggio del carico).

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	<p>15' Corsa a numeri Distribuire su un prato o nella palestra dei numeri da 0 a 9. I partecipanti corrono a toccare i numeri che compongono la loro età.</p> <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toccare i numeri che compongono la data di nascita • Toccare i numeri che compongono il NPA • Toccare i numeri che compongono il numero di telefono. • Eseguire un percorso in coppia 		Numeri
	<p>Tallonato Correre, toccando ad ogni passo i glutei con il tallone. Assumere una posizione eretta con il tronco. Anche tese e non spostare in avanti le ginocchia.</p>		
	<p>Disegna un otto In piedi su una gamba. Con la gamba che bilancia disegnare nell'aria un «otto» con molto slancio.</p>		
	<p>Il pendolo Bilanciare una gamba tesa in avanti e all'indietro. Mantenere una postura eretta del tronco. Svolgere lo stesso esercizio con l'altra gamba.</p>		Cassone

Condizioni quadro

Durata: 60 min.

Livello di capacità: Adulti principianti – avanzati

Luogo: palestra

Obiettivi d'apprendimento

- Incrementare la forza.
- Apprendere a valutare in modo corretto la propria tolleranza allo sforzo.
- Migliorare le capacità di coordinazione.

Sicurezza

Tenere in considerazione il grado individuale di tolleranza allo sforzo. Chiarire la patogenesi e il passato sportivo dei partecipanti.

Schede descrittive da stampare (PDF)

Le [schede](#) sono munite di illustrazioni e permettono ai partecipanti di eseguire individualmente l'allenamento.

Introduzione e ritorno alla calma

Altri contenuti sul tema della mobilità su mobilesport.ch

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	15' Il calciatore Appoggiare le mani su un cassone e bilanciare la gamba in avanti e all'indietro. Mantenere il bacino e la schiena in una posizione eretta. Svolgere poi l'esercizio con l'altra gamba.		Cassone
	50' Allenamento a circuito: <ul style="list-style-type: none"> • Allestire 8 postazioni e disporle in cerchio nella palestra. • Ripetere ogni esercizio 20-25 volte. • Fra un esercizio e l'altro i partecipanti eseguono tre passaggi sulla griglia per la coordinazione, uno slalom fra i paletti oppure saltano con la corda seguendo una sequenza di salti predefinita (pausa attiva). • Assolvere due volte l'allenamento a circuito. 	Descrizione di ogni postazione (pdf) Numeri	
Parte principale	Esercizi: 1. Inclinarsi all'indietro (muscolo retto dell'addome) A: Stare seduti su una panchina o una sedia, contrarre i muscoli addominali. B: Con l'addome contratto e tenendo la schiena diritta, inclinarsi all'indietro e mantenere la posizione per alcuni secondi.		Cassone
	2. Criss cross (muscoli addominali obliqui) A: Seduti su un cassone (altezza del cassone al ginocchio), posizionare le dita dietro la testa, i gomiti sono in linea con le spalle. B: Da questa posizione portare il gomito verso il ginocchio opposto (non ravvicinare i gomiti ma mantenere il petto aperto).		Cassone

		Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	35'	<p>3. Arrotolare-srotolare (muscoli dorsali)</p> <p>A: Sedersi su un cassone (altezza al ginocchio) o su una sedia, inclinarsi in avanti.</p> <p>B: Lentamente, raggiungere la posizione eretta facendo partire il movimento dalle vertebre lombari, e nella direzione contraria partendo dalla testa.</p>		Cassone, sedia
		<p>4. Rialzo (stabilizzazione del tronco)</p> <p>A: Appoggiarsi a un cassone (altezza dei fianchi), una spalliera o un tavolo. Contrarre i muscoli addominali profondi. Mantenere la tensione corporea, la testa è in linea con la colonna vertebrale.</p> <p>B: Da questa posizione, portare la gamba tesa all'indietro spingendo via il tallone.</p>		Cassone, spalliera o tavolo
		<p>5. Pressione con i gomiti (muscoli delle spalle)</p> <p>A: Appoggiarsi alla parete in posizione eretta, i piedi a circa 25-50 cm dal muro, braccia all'altezza delle spalle con gomiti flessi a 90°.</p> <p>B: Mantenere il tronco completamente eretto e spingere il corpo in avanti con le braccia finché le scapole si scostano dalla parete di circa 5 cm.</p>		
		<p>6. Scivolata laterale (muscoli dell'anca)</p> <p>A: In posizione eretta davanti a una spalliera, gamba d'appoggio leggermente piegata.</p> <p>B: Mettere il piede della gamba libera su un resto di tappeto o un'altra superficie scivolosa. Stendere la gamba di lato raggiungendo il massimo e riportarla verso il centro.</p>		Superfici scivolose
		<p>7. Inginocchiarsi (muscoli anteriori della coscia)</p> <p>A: In posizione eretta davanti a una panchina o un cassone con due elementi, contrarre la muscolatura del tronco.</p> <p>B: Piegare le gambe e arrivare quasi a sedersi sul cassone o la panchina, rialzarsi. Eventualmente usare una superficie instabile su cui stare in piedi.</p>		Cassone, panchina

		Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	35'	<p>8. Appoggio frontale rialzato (muscoli delle braccia)</p> <p>A: In posizione di appoggio frontale verso una spalliera, un cassone oppure una sbarra all'altezza dei fianchi.</p> <p>B: Contrarre la muscolatura addominale e stabilizzare le scapole, piegare e stendere le braccia.</p>		Cassone, spalliera, sbarra
	Ritorno alla calma	10'	<p>Lo scalino</p> <p>Caricare il peso del corpo sulla gamba tesa, il cui piede è in appoggio sul bordo di uno scalino o di un libro.</p>	
<p>Su una gamba o su due</p> <p>Appoggiare il tallone su un rialzo e flettere il piede. Tendere la gamba, mantenere la schiena in una posizione dritta e roteare il bacino in avanti.</p>			Panchina o cassone	
<p>Passi da gigante</p> <p>Piegare il ginocchio della gamba anteriore e distendere il più possibile l'altra gamba. Spingere il bacino verso il basso. Ripetere questo esercizio ad ogni passo.</p>				
<p>Rilassare</p> <p>Inspirare profondamente e tendere le braccia verso l'alto. Abbassare lentamente le braccia lungo il corpo e espirare profondamente.</p>				