

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport. Inserto pratico  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport  
**Band:** 12 (2010)  
**Heft:** 67

**Artikel:** Sport per gli adulti  
**Autor:** Sudeck, Gorden / Lehnert, Katrin / Schmid, Julia  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999070>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 31.12.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Sport per gli adulti

mobile  
inserto pratico

## 67

UFSPO & ASEF



La variegata offerta di attività sportive per gli adulti rispecchia l'altrettanto sfaccettato ventaglio di motivi, attese e presupposti fisici che le persone proiettano nello sport. La grande sfida consiste nel calibrare l'offerta in base alle attitudini individuali dei fruitori.

Gorden Sudeck, Katrin Lehnert, Julia Schmid, Corinne Spichtig, Gina Kienle

Redazione: Lorenza Leonardi, Francesco Di Potenza

Foto: Daniel Käsermann; disegni: Leo Kühne; layout: Monique Marzo



**O**gni adulto ha una sua peculiare biografia sportiva. Di riflesso, anche i motivi e le attese che ripone nello sport possono divergere sostanzialmente tra i (potenziali) partecipanti ad un'attività fisica. Se per gli uni predominano i benefici per la salute fisica, gli altri prediligono i numerosi incentivi immanenti allo sport come l'agonismo, gli aspetti ludici e l'estetica dei movimenti. Altri, invece, desiderano fare nuove conoscenze o usano lo sport come mezzo per rigenerarsi a livello psichico. Spesso è una combinazione fra diversi motivi che sfocia nella giusta miscellanea e induce una persona ad aderire ad un programma sportivo.

sportive in base all'età, come unico criterio di distinzione che si ritrova in programmi come «In forma dai 50 in su». Molto più efficace è il principio di concepire i programmi che si rivolgono agli adulti in base ai presupposti individuali. Ed è proprio l'approccio che hanno utilizzato i ricercatori dell'Istituto di scienza dello sport dell'Università di Berna nel loro studio «Quale sport per chi?». I moventi individuali sono stati posti al centro dell'analisi del campione di adulti scelto. In base ai loro profili specifici, i ricercatori hanno definito dei cosiddetti tipi di sportivo basati sui loro motivi (vedi «mobile» 4/2010).

### Quale sport per chi?

Questa disomogeneità è responsabile del fatto che gli adulti prediligano diverse attività sportive e ripongano nei loro contenuti esigenze molto mirate. A quanto pare, non sempre gli adulti riescono a scegliere un'offerta che soddisfi completamente i loro moventi motori individuali e li motivi a praticare sport in modo regolare e continuativo. Ne consegue che anche le capacità motorie come la resistenza, la forza, la mobilità e la coordinazione vengano stimolate in modo eterogeneo. A questo si aggiunge la sovrapposizione di processi di involuzione fisica dovuti all'età, così che un sessantenne allenato può disporre di un livello di capacità fisiche superiore a quello di un quarantenne sedentario. Pertanto, la soluzione non consiste a uniformare le offerte

### Offerte fatte su misura

L'inserto pratico presenta le modalità seguite per istituire dei programmi sportivi in base ai tipi di sportivo e ai loro motivi. Dapprima si introduce il principio dell'adattamento fra presupposti individuali e tipologie di sport e lo si descrive nei dettagli. In seguito si spiega concretamente i passi seguiti nella fase di concezione teorica e metodologica. Infine, si presenta in modo esemplare tre programmi sportivi fatti su misura in base ai motivi espressi dagli adulti. Si tratta in particolare dell'offerta «assieme in forma», in cui si prediligono la salute e gli aspetti sociali, «sport variato», una combinazione tra attività di resistenza e giochi di squadra, e «Reload & Relax», in cui si agisce sul recupero fisico tramite l'attivazione e il rilassamento. ■

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

I lettori possono richiedere altri esemplari:

• Fr. 5.-/€ 3.50 (per esemplare)

Le ordinazioni sono da inoltrare a:

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

# Armonizzazione, innanzitutto

Un obiettivo importante durante la concezione di offerte sportive su misura è di riuscire a trovare una buona armonia fra le premesse individuali da una parte e il modo in cui l'attività sportiva viene svolta. Questo adattamento può basarsi su una molteplicità di caratteristiche, ognuna delle quali ha priorità diverse a seconda del gruppo destinatario.

I progetto «Quale sport per chi?», si rivolge a persone di mezza età che svolgono un'attività sportiva durante il loro tempo libero e per motivi di salute. L'accento è stato posto sulle ragioni che spingono a praticare sport, considerate dei presupposti psichici rilevanti.

Per farlo ci si è basati sulle conoscenze attuali dei profili motivazionali (v. mobile 4/2010). Le nove tipologie di sportivi basate su motivazioni specifiche, emerse in un secondo tempo, sono state associate a ulteriori caratteristiche legate all'ambito dei presupposti individuali che spingono a svolgere l'azione. Ad esempio, ogni singola tipologia di sportivo è stata descritta in base alle sue capacità motorie, ai fattori di rischio legati alla salute, nonché all'impegno sportivo attuale e, più in generale, durante il corso della vita.

Le caratteristiche tratte dall'ambito dei presupposti psichici che spingono a svolgere un'azione hanno permesso di fornire ulteriori informazioni riguardanti soprattutto la cosiddetta «autoconcordanza», rivelatasi un importante strumento di misurazione degli obiettivi sportivi dal profilo della vicinanza dell'individuo al luogo in cui viene svolta l'attività fisica (obiettivi estrinseci e intrinseci). Complessivamente ne è scaturita un'immagine esaustiva delle tipologie di sportivi, la quale è poi stata utilizzata come punto di partenza per l'armonizzazione con le forme diverse che caratterizzano l'attività sportiva.

## Rappresentazioni specifiche

Per quanto riguarda il modo in cui viene svolta l'attività fisica occorre stabilire i contenuti sportivi adatti ad ogni tipologia di sportivo. Ma attenzione, non basta fondarsi semplicemente sulla denominazione dell'attività sportiva (ad es. ginnastica per la schiena, sport di resistenza) per elaborare un concetto fatto su misura per un gruppo destinatario.

Occorre piuttosto menzionare i modi specifici in cui l'attività viene svolta, in particolare la maniera in cui sono messe in pratica (ad es. ginnastica per la schiena con aspetti sociali come esercizi in coppia o giochi basati sulla resistenza in cui i partecipanti possono misurarsi fra di loro). Per creare delle offerte sportive su misura è necessario riflettere bene su come impostare lo sforzo. In questo caso, per rendere il gruppo omogeneo, si consiglia di orientare l'offerta sullo stato di forma e sulle condizioni di salute attuali dei partecipanti, l'allenamento su eventuali deficit o motivazioni (ad es. desiderio di migliorare il proprio aspetto fisico attraverso lo sport) e sui potenziali vantaggi fisici (ad es. esperienze sportive impostate sulla coordinazione). Al responsabile del corso compete un ruolo ben preciso. Ad esempio deve scegliere il comportamento da adottare durante l'esecuzione degli esercizi (tenendosi un poco in disparte oppure dando istruzioni in grado di motivare).

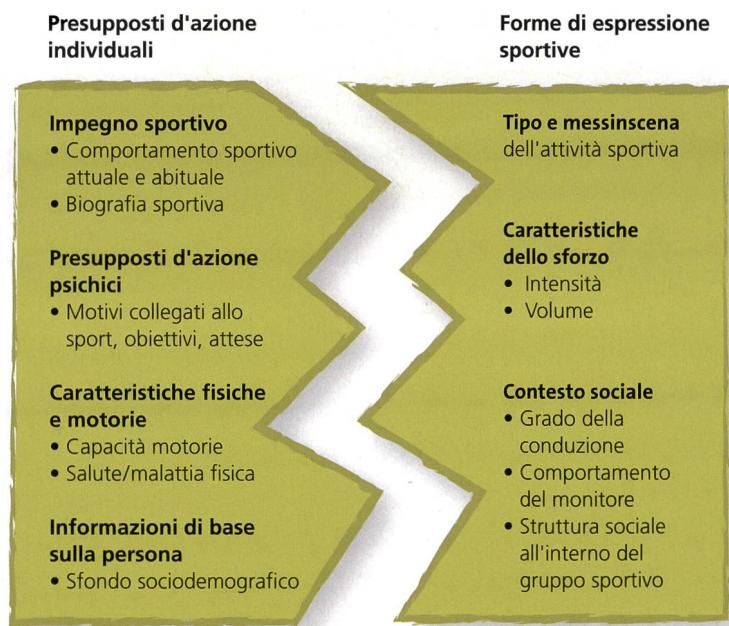


Fig. 1 Armonizzazione fra i presupposti individuali che spingono a svolgere un'azione e le forme diverse che caratterizzano l'attività sportiva.

## L'inventario della trasparenza

«Perché fa dello sport? Perché lo praticherebbe?» Inizia in modo diretto e senza tanti fronzoli il questionario creato dai ricercatori dell'Istituto di scienza dello sport dell'Università di Berna (vedi «mobile» 4/10, pag. 20). È un inventario di motivi ed obiettivi che solitamente si ripongono nelle attività sportive svolte nel tempo libero. Il ventaglio di risposte possibili è assai diversificato ma non si estende all'infinito. Vi sono 28 affermazioni dietro alle quali si cela un movente ben preciso. In alcuni casi il collegamento con il

motivo è lampante: «per motivi legati alla salute», in altri è più sottile: «a causa della scarica di adrenalina». Le risposte si possono calibrare con un buon grado di precisione, grazie ad una scala che va dall'uno («non è per niente importante») al cinque («è molto importante»).

Il questionario, in tedesco, è online al seguente indirizzo: [www.ispw.unibe.ch/sporttypen](http://www.ispw.unibe.ch/sporttypen)

## Classificazione dei tipi di sportivo

Per ogni tipo di sportivo che dispone di un profilo di motivi ben definito bisognerebbe predisporre un'offerta sportiva fatta su misura. Questo procedimento, tuttavia, ha i suoi limiti nella pratica per questioni molto pragmatiche come la capienza delle palestre e le dimensioni del gruppo. Per questa ragione, nel progetto «quale sport per chi?» si è optato per soli tre programmi di sport e non per nove che è il numero di tipologie di sportivo individuate nello studio. Questa decisione sottintende un accorpamento dei tipi di sportivo che, però, non ha gravato eccessivamente sull'omogeneità dei gruppi di destinatari.

Questo esercizio ha richiesto un'analisi di tutte le informazioni disponibili riguardanti i presupposti individuali di ogni tipo di sportivo. Per illustrare i passi intrapresi, negli esempi pratici che seguiranno, sono descritti i punti in comune tra i tipi di sportivo che hanno decretato la loro unione. La figura 2 indica le raccomandazioni date ai tipi di sportivo in relazione ai cinque programmi sportivi elaborati.

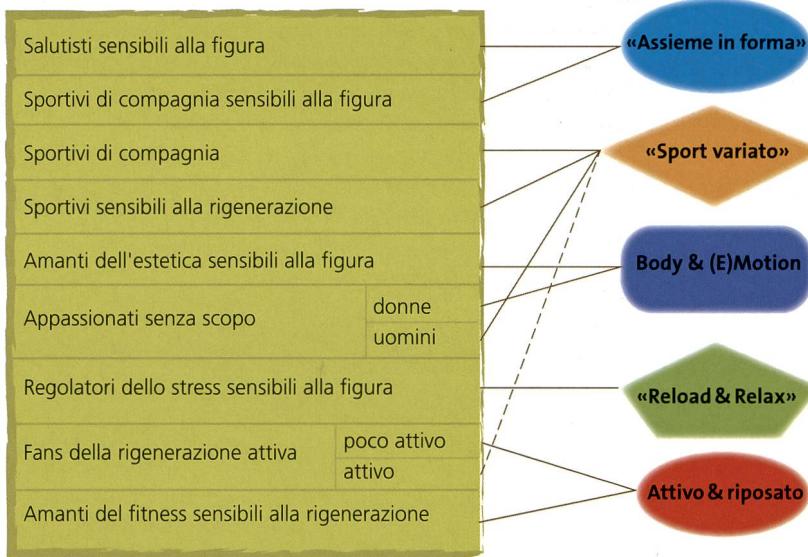


Fig. 2: Suddivisione dei tipi di sportivo basati sui motivi nei programmi del progetto «quale sport per chi?».

## I passi intrapresi

Il concepimento di programmi sportivi mirati è avvenuto in base alla seguente procedura:

- Definizione di obiettivi di ordine superiore: gli obiettivi sono il frutto delle conoscenze riguardanti le costellazioni specifiche di motivi combinate con informazioni provenienti da altri ambiti della capacità di azione individuale (capacità motorie, problemi fisici e biografia sportiva).
- Definizione e motivazione delle raccomandazioni d'azione: consigli metodologici danno informazioni su come si può raggiungere concretamente un determinato obiettivo (p. es. «riduzione del mal di schiena» oppure «miglioramento delle proprie aspettative legate alle competenze»): per esempio, «scegli un programma di rafforzamento muscolare per ottimizzare la muscolatura di sostegno» oppure «fissa obiettivi parziali realistici». Nel limite del possibile le raccomandazioni d'azione si devono abbinare a nozioni scientifiche (p. es. «miglioramento della stabilità del tronco» oppure «aumento della propria efficacia»). In questo caso si è in grado di riflettere sulle ragioni per cui una determinata raccomandazione è utile per raggiungere l'obiettivo desiderato.
- Introduzione di contenuti concreti e formulazione di messinscene specifiche: un esempio riguardante il programma «Sport variato» sarebbe l'opportunità di svolgere un biathlon in pale-

stra, perché in questo modo si riesce ad abbinare il desiderio dei partecipanti di migliorare la prestazione e di svolgere delle gare sotto forma di gioco. Inoltre, si riesce a influire positivamente sul piacere di muoversi e sulla rigenerazione.

## Stimoli individualizzati

Gli esempi seguenti inerenti i programmi «Assieme in forma», «Sport variato» e «Reload & Relax» illustrano i passi intrapresi per definire gli obiettivi delle singole offerte e collegarli con la loro applicazione metodologica. Per meglio comprendere questo inserto pratico è importante sapere che le componenti di una specifica tipologia di sportivo sono persone accomunate dallo stesso profilo di motivi. Nonostante gli sforzi di classificare nello stesso gruppo persone con presupposti di azione simili, è naturale che all'interno dello stesso tipo di sportivo sussistano delle differenze anche sostanziali. Di queste bisogna tener conto, predisponendo degli esercizi individualizzati per stimolare diversi livelli di funzione motoria.

# «Assieme in forma»

Promuovere la salute e mantenersi sani sono gli aspetti centrali delle offerte sportive «Assieme in forma». Molta importanza è attribuita anche al contatto con gli altri partecipanti, ad attività varie basate sulla resistenza, a forme di rafforzamento e alla possibilità di fare qualcosa insieme per la salute.

L'offerta sportiva «Assieme in forma» si rivolge ai salutisti sensibili alla figura e agli sportivi di compagnia sensibili alla figura. Queste due tipologie di sportivi mostrano un profilo motivazionale simile, nella misura in cui entrambe attribuiscono molta importanza alla finalità della loro motivazione ovvero corpo/aspetto fisico e salute/forma. Questo spesso è legato a problemi di sovrappeso e di salute ricorrenti. Né una né l'altra tipologia di sportivo non esprime un bisogno particolare di voler distrarsi o di smorzare rabbia e irritazione attraverso allo sport. Per gli sportivi di compagnia sensibili alla figura l'aspetto sociale è primordiale, così come anche per una parte dei salutisti sensibili alla figura.

Per quanto concerne i primi la biografia sportiva ha la sua importanza, poiché molti di loro hanno alle spalle delle esperienze in discipline sportive basate sul gioco. Riguardo alle capacità motorie, nel complesso entrambe le categorie non si distinguono per dei buoni valori di forma, mentre la capacità a fornire una prestazione di resistenza e la mobilità di regola si situano al di sotto della media.

Dalla descrizione della tipologia di sportivo emergono gli obiettivi seguenti:

- Più in forma dal profilo della forza, della resistenza e della mobilità.
- Esperienze di gruppo positive.
- Prevenzione di fattori di rischio legati alla salute (soprattutto regolazione del peso corporeo), fattori di rischio cardiovascolari e dolori dorsali.
- Interiorizzazione dei motivi che spingono a fare movimento (motivazione intrinseca).

L'offerta «Assieme in forma» mostra con quali temi possono essere messi in pratica gli obiettivi formulati:

## «Assieme in forma»



Sulle pagine seguenti, per ogni offerta sono proposti degli esempi di esercizi, provenienti da diverse discipline, che si rivolgono in modo specifico alle tipologie di sportivi di cui si parla. Lo scopo è di illustrare chiaramente la messa in pratica concreta.

## Forme ludiche per allenare la resistenza

Le forme ludiche in gruppo per allenare la resistenza mirano a migliorare la forma fisica, a prevenire problemi di salute e, non da ultimo, a vivere delle esperienze collettive. Perché le prestazioni sono fornite tutti insieme.

### Walking Américaine

**Come?** A compie un giro e nel frattempo B esegue degli esercizi di forza. Scambio di ruoli dopo il ritorno di A. Ognuno deve compiere da tre a cinque giri.

#### Varianti:

- In coppia, A e B camminano insieme e si alternano con C e D.
- Gli esercizi di rafforzamento possono essere sostituiti con degli esercizi di coordinazione.

**Perché?** Resistenza, forza, esperienza di gruppo attraverso il contatto.

### Inseguimento

**Come?** Tre squadre sono sparpagliate all'interno di una zona a forma di cerchio o di triangolo (la distanza fra i gruppi deve essere uguale). In questo campo bisogna compiere dei passi e superare degli ostacoli precedentemente stabiliti. Il gioco finisce non appena una squadra si fa raggiungere.

**Variente:** variare le distanze fra i gruppi.

**Perché?** Resistenza, esperienza di gruppo attraverso il lavoro di squadra.

### Memory (Inline)

**Come?** Pattini inline ai piedi. Formare un angolo retto. Ogni gruppo parte da un angolo dove si trovano delle carte da memory. Dopo ogni giro, i giocatori devono scoprire due carte e se queste concordano possono scoprirne altre due. Se le carte non concordano il gruppo deve effettuare un altro giro. Quale squadra riesce per prima a trovare tutti gli abbinamenti?

**Variente:** con lo skateboard, correndo, camminando, in bici, nuotando, ecc.

**Perché?** Resistenza, esperienza di gruppo attraverso il lavoro di squadra.

### Cronometro vivente

**Come?** Due squadre. Il gruppo A va a prendere all'altra estremità del campo il maggior numero di nastri. Tutti devono correre, rispettivamente camminare, simultaneamente ma si può trasportare un solo nastro alla volta (in totale una ventina di nastri, a seconda delle dimensioni dei gruppi). Nel frattempo il gruppo B cerca di fare il maggior numero di canestri. Un canestro equivale ad un punto per la squadra che lo ha messo a segno. La raccolta punti termina quando il gruppo A ha trasportato tutti i nastri dall'altra parte del campo. In seguito s'invertono i ruoli.

**Variente:** diverse forme di corsa, altri compiti.

**Perché?** Resistenza, esperienza di gruppo attraverso il lavoro di squadra.

### Lancio del dado (Inline)

**Come?** In gruppo, i partecipanti si giocano a dadi il modo (movimenti) in cui il tragitto verrà percorso. Ad ogni lancio si determina una nuova tratta. Chi riesce a percorrere il maggior numero di giri in cinque minuti? Oppure chi ottiene il punteggio più alto?

#### Qualche esempio:

- Pattinare in avanti.
- Pattinare all'indietro.
- Prevedere dei compiti da svolgere durante il percorso (salti, ostacoli, ecc.).
- Spingere solo con il piede sinistro o con il destro.
- Pattinare assolvendo altri compiti (palleggiare, lanciare a canestro, ecc.).

**Perché?** Resistenza, esperienza di gruppo attraverso il lavoro di squadra.

## Migliorare la forma

- Sforzi cardiovascolari prolungati per provocare degli adeguamenti funzionali.
- Esempi di esercizi: **Walking Américaine, Cronometro vivente, Memory, Lancio del dado (pag. 5).**
- Esercizi per aumentare la forza (resistenza) e la tolleranza all'allungamento per provocare degli adeguamenti morfologico-funzionali.
- Esempi di esercizi: **Gambe (pag. 9), Allungarsi, Sci di fondo (pag. 10).**

**Principi importanti:** carichi moderati, stimoli continui durante l'allenamento e aumento progressivo dei carichi. Eseguire i movimenti senza correre ma camminando in fretta. Gli esercizi basati sulla forza vanno svolti solo con il peso del proprio corpo. Combinare gli esercizi di allungamento con l'allenamento della forza.

## Piccoli giochi

I piccoli giochi permettono, a chi vi partecipa, di svagarsi, interagire e comunicare con gli altri. Durante il gioco vengono stimolati svariati aspetti fisici.

### Palleggiatori nel mirino

**Come?** I partecipanti procedono palleggiando. Un terzo rappresenta i cacciatori (palla di colore diverso). Chi viene colpito scambia la sua palla con quella del cacciatore e lo diventa a sua volta, oppure prima di riprendere a giocare deve fare una penitenza.

**Perché?** Palleggiare, coordinazione, resistenza.

### Gioco dell'oca

**Come?** Predisporre sei postazioni di resistenza (slalom con pallone, saltelli con la funicella, andare a canestro, corsa sui gradini ecc). Ogni partecipante lancia il dado. Il numero decide quale postazione deve svolgere e di quante caselle può spostarsi sulla tavola di gioco.

**Perché?** Resistenza, vissuto di gruppo.

### Senza rete

**Come?** Due partecipanti effettuano dei passaggi con una pallina di gommapiuma (softball), utilizzando una racchetta da tennistavolo o un semplice asse di legno. Quale gruppo riesce ad eseguire il maggior numero di passaggi senza far cadere la pallina al suolo? Quale coppia è in grado di effettuare dieci passaggi tenendo la racchetta prima con la mano destra e poi con la sinistra?

**Varianti:**

- Stessa cosa ma giocando con l'indiacita.
- Forme di gioco (1:1, 2:2) con possibilità di rimbalzo al suolo.

**Perché?** Esperienza di gruppo attraverso il contatto, spirito di squadra, coordinazione.

### Tocco paralizzante (acqua)

**Come?** Il cacciatore designato ha in mano un tubo di gomma (Pool-Noodle), con cui può acchiappare una persona cingendola all'altezza del busto. Chi viene preso solleva in alto le braccia e resta sul posto saltando e sollevando in alto le ginocchia (skipping). Può essere liberato solo se due giocatori che non hanno subito la sua stessa sorte formano un cerchio attorno a lui tenendosi per mano.

**Varianti:**

- Introdurre diversi cacciatori per intensificare il ritmo di gioco.
- Cambiare i cacciatori ogni due o tre minuti.

**Perché?** Esperienza di gruppo attraverso il contatto, resistenza, forza.

### Caccia al coniglio

**Come?** Il gruppo A (i cacciatori) cerca di colpire con la palla il maggior numero possibile di avversari (i conigli). L'avversario va toccato con la palla, altrimenti non vale. I lanci non sono autorizzati. Con la palla in mano non è permesso compiere più di tre passi. Dopo 2-4 minuti la palla passa all'altro gruppo. Quale gruppo cattura più conigli?

**Variante:** aumentare o ridurre le dimensioni del campo da gioco.

**Perché?** Esperienza di gruppo, spirito di squadra, coordinazione.

### Gambe divaricate

**Come?** Palla cacciatore con due gruppi. Si segna un punto quando chi è in possesso di palla riesce a passarla a un compagno lanciandola attraverso le gambe divaricate. Con la palla in mano non si devono fare più di tre passi.

**Perché?** Esperienza di gruppo, spirito di squadra, coordinazione.

### Shuttle Ultimate

**Come?** Due squadre composte di cinque-otto giocatori giocano con un volano in un campo con due zone «di meta». Chi riesce a prendere il passaggio del compagno (lancio con la mano o colpo di racchetta) nella zona di meta avversaria ottiene un punto. Chi è in possesso del volano può muoversi solo come un pivot (sul posto). Se il volano cade a terra, l'altra squadra passa in attacco.

**Variante:** squadre più piccole in due campi disposti obliquamente nella palestra. Regola supplementare: tutti i giocatori devono toccare una volta il volano prima di segnare il punto.

**Perché?** Esperienza di gruppo, spirito di squadra, coordinazione.

## Interiorizzare le ragioni che spingono a muoversi

I partecipanti dovrebbero riuscire a dimen-  
ticare il loro «problema», o per lo meno non  
pensare continuamente alla ragione per  
cui praticano sport (motivazione estrinseca, ad es. riduzione del peso corporeo).  
L'obiettivo è che provino piacere a praticare  
sport (motivazione intrinseca) e le forme di  
gioco si prestano molto bene allo scopo.  
Esempi di esercizi: **Memory** (pag. 5), **Senza  
rete, Tocco paralizzante** (pag. 6).

**Principi importanti:** non esigere troppo né troppo poco dai partecipanti, individualizzare gli esercizi, fissare degli obiettivi realistici, incoraggiare in modo positivo (es. lodi e feedback costruttivi).

- Informare i partecipanti sulla rilevanza e funzionalità delle attività sportive affinché ne riconoscano il senso. Esempi di esercizi: **Muscolatura del busto, della schiena e addominale** (pag. 7).
- Agevolare esperienze positive come p. es. la competenza, il benessere e l'inserimento sociale.

## Ginnastica funzionale senza attrezzi

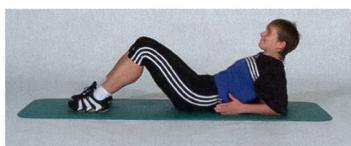
Questo tipo di ginnastica aiuta a migliorare la postura e a rafforzare la muscolatura di sostegno. Occorre evitare di sottoporre le articolazioni a sforzi eccessivi e di stirare i tendini e i legamenti. L'allenamento riguarda soprattutto la zona del tronco.

### Posizione iniziale

#### Muscolatura del busto

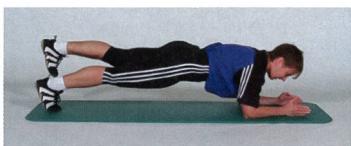


linea con la colonna vertebrale.



Decubito prono, in appoggio sugli avambracci, muscoli profondi addominali contratti, corpo proteso all'indietro, la testa è in

### Posizione finale



Sollevare alternativamente gli arti inferiori ad un'altezza non superiore a quella di un piede, mantenendo stabile ed immobile il corpo.



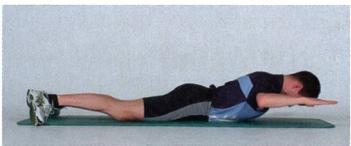
Sollevare ed abbassare il bacino, toccando solo leggermente il suolo. Cosce e tronco debbono essere allineati, la testa è in linea con la colonna vertebrale.

#### Muscolatura della schiena



Disporre il capo nel prolungamento della colonna vertebrale.

Decubito prono, arti inferiori estesi e ruotati all'esterno, con i talloni spinti gli uni contro gli altri, braccia in fuori piegate a U.



Mantenendo le braccia piegate ad U, sollevare il tronco, stabilizzando le scapole verso il basso, in direzione della colonna vertebrale. In questa posizione, sollevare ed abbassare il tronco, senza sollevare la testa più di 10-15 cm.



Stazione in ginocchio, mantenendo la schiena eretta, inclinare leggermente in avanti il tronco, con la testa in linea con la colonna vertebrale, braccia in fuori ruotate all'esterno.



Partendo dalla posizione iniziale con il dorso eretto inclinato leggermente in avanti, portarlo verso il basso e tornare nella posizione iniziale.

#### Muscolatura addominale



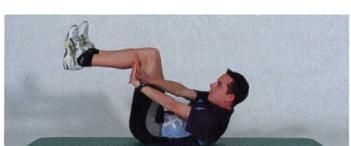
Decubito supino, articolazioni delle anche e delle ginocchia flesse ad angolo retto, braccia estese accanto al tronco, leggermente sollevate da terra con i palmi delle mani rivolti verso i piedi.



Flettere in avanti il busto, fino a sollevare le scapole da terra, poi riportarlo a terra; mantenendo le braccia distese «spingere»



Decubito supino, articolazioni delle anche e delle ginocchia flesse ad angolo retto, gambe sollevate da terra, braccia distese all'altezza della coscia sinistra (o destra).

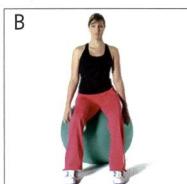
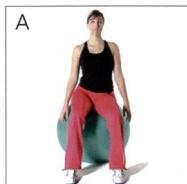


Flettere in avanti il busto, fino a sollevare le scapole da terra e riportarlo a terra, le braccia «spingono» con i palmi delle mani a lato del ginocchio in avanti in direzione dei piedi. Durante l'esecuzione dell'esercizio la testa non tocca terra.

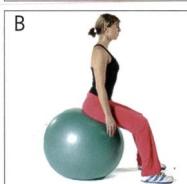
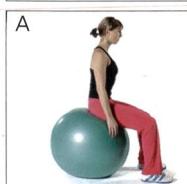
## Ginnastica funzionale con la palla

Gli esercizi con la Swissball permettono di stimolare contemporaneamente nervi e muscoli e di allenare sia la forza che la coordinazione. Lasciatevi sorprendere dalla varietà che regala questo attrezzo.

### Partenza dolce



**Come?** Far rotolare il pallone leggermente a destra e a sinistra, sollevando leggermente in alternanza la parte destra e sinistra del bacino. La parte superiore del corpo resta immobile.

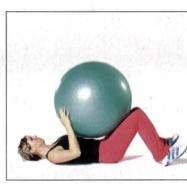


**Come?** Far rotolare il pallone in avanti e poi all'indietro. La parte superiore del corpo resta immobile.

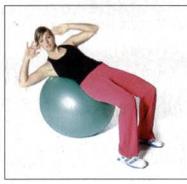
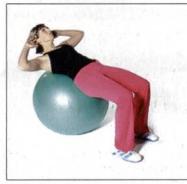
A = posizione iniziale

B = posizione finale

### Muscolatura addominale

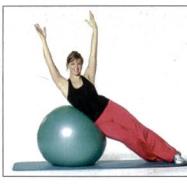


**Come?** Far rotolare il pallone lungo le cosce. La testa e le vertebre dorsali si sollevano leggermente.

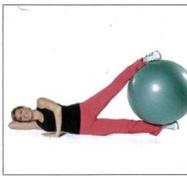
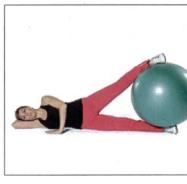


**Come?** Stessa posizione iniziale dell'esercizio precedente. Disporre le mani da ogni lato della testa, senza premere sulla nuca. Ruotare leggermente verso destra, poi verso sinistra.

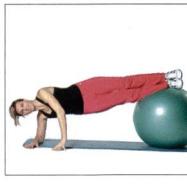
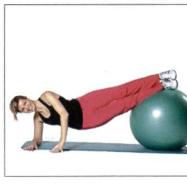
### Muscolatura laterale



**Come?** In appoggio laterale sul pallone, spalle e bacino allineati. Gambe incrociate, braccia tese. Raddrizzare il tronco senza muovere il pallone.

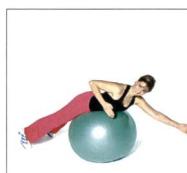
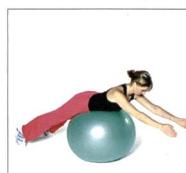


**Come?** In appoggio laterale, un braccio è piegato sotto la testa, l'altro davanti a mo' di sostegno. Sollevare lateralmente la palla incarta fra le gambe.

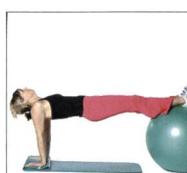
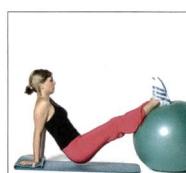


**Come?** In appoggio laterale sull'avambraccio e il braccio, piedi appoggiati sul pallone. Sollevare le anche sino a formare una linea con il corpo.

## Muscolatura dorsale

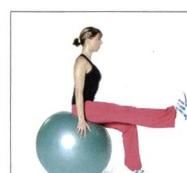


**Come?** Sdraiati bocconi sul pallone. I piedi sono leggermente divaricati e ben piantati per terra. Braccia e mani sono tese. Tirare il gomito destro indietro, poi quello sinistro. L'avambraccio resta parallelo. Rotazione lenta e controllata della testa sull'asse longitudinale.



**Come?** In appoggio dorsale, braccia aperte, glutei leggermente sollevati. Sollevare lentamente le anche sino a tendere tutto il corpo. La testa resta sul prolungamento della colonna vertebrale.

## Gambe



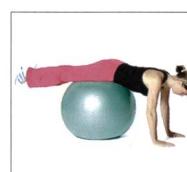
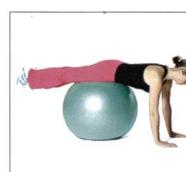
**Come?** Seduti sul pallone, mani appoggiate su di esso (più difficile: braccia sollevate orizzontalmente all'altezza delle spalle). Tendere, poi flettere il ginocchio spingendo il tallone.



**Come?** In piedi, gambe parallele e divaricate all'altezza del bacino, schiena appoggiata contro il pallone a contatto con la parete. Flessioni delle ginocchia (mezzi squat) sino a che l'angolo fra la coscia e il polpaccio raggiunga i 90° circa.

**Variante:** stesso esercizio del precedente, ma con le dita dei piedi leggermente sollevate durante tutto il movimento.

## Braccia



**Come?** In appoggio sulle braccia, posizione aperta, anche sul pallone. Abbassare e poi sollevare il torace in modo da chiudere, rispettivamente aprire le scapole. Non eseguire flessioni con le braccia. La testa resta sul prolungamento della colonna vertebrale.



**Come?** In appoggio frontale sul pallone, piedi distanti circa un metro, posizione aperta per garantire stabilità. Appoggio frontale sul pallone. La testa rimane sul prolungamento della colonna vertebrale.

## Prevenzione dei fattori di rischio per la salute (regolazione del proprio peso, fattori di rischio cardiovascolari e mal di schiena)

• Sforzi cardiovascolari prolungati per aumentare l'attività metabolica, il metabolismo energetico e la sensibilità dell'insulina, diminuire la pressione sanguigna e regolare la funzione cardiovascolare.

Esempi di esercizi: **Corsa ad inseguimento come gara a gruppi, Cronometro vivente, Memory, (pag. 5).**

• Esercizi di rafforzamento per migliorare la postura, la muscolatura di sostegno, la stabilità del tronco e il metabolismo energetico attraverso un aumento del metabolismo muscolare.

Esempi di esercizi: **Esercizi per la schiena e l'addome (pag. 7-9), Il pendolo, Sci di fondo (pag. 10).**

**Principi importanti:** eseguire sforzi moderati e adeguati, fornire continuamente degli stimoli, eseguire gli esercizi sulla schiena correttamente e con prudenza.

## Ginnastica funzionale in acqua

In piscina, si può migliorare la forma fisica in modo mirato e delicato. Gli esercizi seguenti sono presentati sotto forma di circuito e sono da eseguire sia in acqua profonda che vasche non profonde.

### Allungarsi

**Come?** Acqua fino al busto. In piedi, abbassarsi e eseguire un salto teso. Le braccia sono tese sopra la testa e durante l'atterraggio sono riportate sott'acqua. Per aumentare la difficoltà dell'esercizio mantenere le braccia sollevate.

**Variante:** le ginocchia con il salto toccano la superficie dell'acqua oppure addirittura escono dall'acqua.

**Perché?** Forza delle gambe.

### Sci di fondo

**Cosa?** Eseguire un passo diagonale tipico dello sci di fondo.

**Come?** Mettersi in piedi in acqua non profonda con una gamba davanti all'altra, le spalle sfiorano la superficie dell'acqua e il busto è sporto leggermente in avanti. Eseguire un passo diagonale in modo che al momento del cambio le braccia si spostino avanti e indietro (fino alla superficie dell'acqua).

**Variante:** i piedi non sono a contatto con il fondo della piscina e le braccia sostengono il corpo con movimenti a pagaia (questa variante è eseguibile anche in acqua profonda).

**Perché?** Forza delle braccia e delle gambe.

### Sollevamento

**Cosa?** Sollevarsi sulle braccia.

**Come?** In acqua profonda, corpo teso e mani appoggiate al bordo della piscina. Spingere il corpo fuori dall'acqua con una forte spinta delle braccia, tenderle e rimanere in appoggio (sulle braccia). Ritor- nare alla posizione di partenza.

**Varianti:**

- Sollevarsi sulle braccia con una spinta del busto o delle gambe (kraul).
- Staccarsi dallo scalino o dal fondo della piscina con una forte spinta.

**Perché?** Forza delle braccia.

### Il pendolo

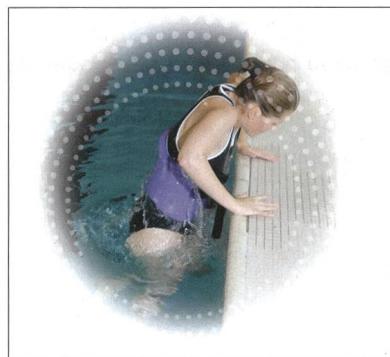
**Cosa?** Spostare il busto di qua e di là.

**Come?** Appoggiare la schiena contro la parete e le braccia sulla stanga di sostegno o direttamente sul bordo. Il resto del corpo è dritto e perpendicolare alla superficie dell'acqua. Sollevare un po' le ginocchia contro il corpo («a pacchetto») e poi allungare le gambe verso sinistra (fino a toccare la superficie dell'acqua). Sollevare le ginocchia fino al petto ed allungarle verso destra.

**Varianti:**

- Le ginocchia rimangono in posizione «a pacchetto» (meno faticoso).
- Un tubo di gomma rimpiazza il bordo della piscina. Appoggiare le braccia sul tubo di gomma come sui braccioli di un diva- no (le mani si muovono a pagaia per stabilizzare il busto).

**Perché?** Forza e mobilità del tronco.



## Finale collettivo

Eseguire la parte finale di un'attività fisica in gruppo permette di terminare in bellezza. Allo scopo si prestano bene giochi che non terminano con «vincitori» o «vinti». L'obiettivo è infatti quello di favorire il contatto fra i singoli partecipanti e la dinamica di gruppo.



### Gocce di pioggia

**Come?** In coppia, uno dietro l'altro. A e B si picchiettano con le dita sulla schiena, sulle spalle, sulla nuca e sulle gambe. Ripetere l'esercizio da due a tre volte.

**Variente:** in cerchio, eseguire l'esercizio con il compagno che precede. Massaggiare con una pallina da tennis.

**Perché?** Esperienza di gruppo attraverso il contatto.

### Pizzeria

**Come?** Formare un cerchio. Tutti i ragazzi si girano verso destra e preparano la pizza sulla schiena del compagno. Il responsabile fornisce le indicazioni: dapprima si lavora la pasta, poi la si stende, in seguito si tagliano le cipolle, dopodiché si spargono il sugo e la mozzarella, si stende la tovaglia sul tavolo e si serve la pizza. Volgere le spalle al centro e avvicinarsi gli uni agli altri.

**Perché?** Esperienza di gruppo attraverso il contatto.

### Robot in fuga

**Come?** Due robot sono schiena contro schiena. Il loro compito è di staccarsi e di camminare tranquillamente di qua e di là. Il terzo giocatore cerca di riportarli nella posizione iniziale. Un tocco sulla spalla destra o sinistra segnala un quarto di giro.

**Perché?** Esperienza di gruppo attraverso il contatto.

### Nodo gordiano

**Come?** I giocatori si dispongono in cerchio. Allungano le mani in avanti ed afferrano a caso le mani di due compagni. Successivamente il gruppo cerca di «sciogliere i nodi», tenendosi sempre per mano.

**Perché?** Esperienza di gruppo attraverso il lavoro di gruppo.

### Agli ordini!

**Come?** Formare un cerchio. Una persona si trova al centro e dà degli ordini: braccio sul piede, ginocchio contro sedere, ecc. Quando dice «uno contro l'altro» tutti devono trovarsi un nuovo partner e un'altra persona assume il comando del cerchio.

**Perché?** Esperienza di gruppo attraverso il contatto.

### Palloncini

**Come?** Gruppi composti di 4 a 6 persone. Ogni gruppo forma un cerchio e i suoi componenti si tengono per le spalle. Mettere quattro o sei palloncini in mezzo ad ogni gruppo. L'obiettivo è di riuscire a far uscire i palloncini dal cerchio senza usare le mani.

**Perché?** Esperienza di gruppo attraverso il lavoro di squadra.

### Cerchio umano

**Come?** Da sei a otto persone formano un cerchio. Ognuno tiene per mano il vicino. Una persona viene «avvolta» da un cerchio che va fatto passare il più velocemente possibile in tutto il cerchio senza che i partecipanti lascino la presa delle mani.

**Variente:** un grosso cerchio e più cerchi (attrezzi). I cerchi devono rincorrersi.

**Perché?** Esperienza di gruppo attraverso il lavoro di squadra.

### Una questione di equilibrio

**Come?** I partecipanti salgono su una panchina e sono disposti per nome (ordine alfabetico), altezza, domicilio (ordine alfabetico), data di nascita (da gennaio a dicembre), numero di scarpe (dal più piccolo al più grande), numero di fratelli e sorelle, metà delle vacanze (ordine alfabetico).

**Variente:** dopo un attimo spostare la panchina, chi cade deve bendarsi gli occhi.

**Perché?** Esperienza di gruppo attraverso il lavoro di squadra.

## Favorire le esperienze di gruppo

- I rituali, le forme di gioco e di movimento basate sulla cooperazione si prestano particolarmente bene. Esempi di esercizi: **Memory** (pag. 5), **Pizzeria**, **Palloncini**, **Nodo gordiano** (pag. 11).

I **rituali** sono delle attività regolari che hanno un determinato obiettivo. Un finale costantemente eseguito in gruppo può ad esempio diventare un rituale, grazie a cui si creano dei legami e ogni partecipante si sente parte della squadra. Un simile rituale è un ottimo metodo per forgiare la coesione.

# «Sport variato»

In ambito di questo programma l'accento è posto sullo sport e sulla sua capacità di motivare. Qui è richiesta apertura verso forme gioco o attività sportive nuove, o semplicemente da riscoprire, da svolgere in compagnia. Sono proposti esercizi basati sulla resistenza e sui giochi ma con un denominatore comune: tutti devono anche permettere ai partecipanti di rilassarsi. E se le condizioni meteorologiche lo consentono, alcune parti possono pure essere svolte in mezzo alla natura.

**Q**uesto programma si rivolge a due tipologie di sportivi in particolare: gli sportivi di compagnia e quelli sensibili alla rigenerazione. Entrambe le categorie sono mosse da motivazioni che vertono essenzialmente su una concezione tradizionale dell'attività sportiva. Per rapporto ad altre tipologie, queste due si distinguono per una forte inclinazione a gareggiare e a fornire delle prestazioni combinata ad un bisogno di stare in compagnia, desiderio che si situa nella media per quanto riguarda gli sportivi che cercano di rilassarsi attraverso lo sport e al di sopra della media per gli sportivi che amano i contatti sociali. A fattori come il corpo e l'aspetto fisico è attribuita invece poca importanza, mentre le possibilità di recupero offerte dallo sport sono molto apprezzate. Entrambe le tipologie di sportivi dispongono di capacità motorie da buone a molto buone e solitamente chi appartiene sia all'una sia all'altra categoria non soffre di malattie fisiche, ciò che a sua volta permette di aumentare l'intensità degli sforzi.

Dalla descrizione della tipologia di sportivo emergono gli obiettivi seguenti:

- Migliorare la forma fisica attraverso la resistenza.
- Soddisfare il bisogno di gareggiare e di fornire delle prestazioni.
- Attivazione/piacere.
- Distrazione e recupero attraverso un sano dispendio di energia.
- Esperienze di gruppo positive.

L'offerta «Sport variato» mostra con quali temi possono essere messi in pratica gli obiettivi formulati:

## «Sport variato»



Sulle pagine seguenti, per ogni offerta sono proposti degli esempi di esercizi, provenienti da diverse discipline, che si rivolgono in modo specifico alle tipologie di sportivi di cui si parla. Lo scopo è di illustrare chiaramente la messa in pratica concreta.

## Fase di riscaldamento

Il riscaldamento è una fase che prepara sia corpo che mente allo sforzo, la circolazione cardiovascolare viene stimolata, le articolazioni sono mobilizzate e si comincia a creare un buono spirito di gruppo.

### Con la corda

**Come?** Saltare con la corda da soli o in gruppo con una gamba sola, con entrambe le gambe, salto doppio, twist, a gambe divaricate, all'indietro, a due sincronizzati, a due con una sola corda, ecc.

**Varianti:**

- Correre saltando con la corda.
- Salti con la corda in gruppo (individuale o double dutch).
- Superare saltando la propria corda. Far oscillare la corda in modo alternato sopra la testa e sotto i piedi.

**Perché?** Resistenza, esperienza di gruppo attraverso un lavoro di squadra.

### Tappezziere

**Come?** In coppia, schiena contro schiena, tenendo i bastoncini sollevati in alto. Fare dei cerchi con il busto a destra e a sinistra. Il movimento deve permettere ai bastoncini di tracciare un grosso cerchio orizzontale sopra la testa.

**Perché?** Esperienza di gruppo attraverso il contatto.

### Come una rana

**Come?** In coppia, A in posizione accovacciata, bastoncini in avanti, B sta di fronte ad A e afferra l'altra estremità dei suoi bastoncini. Avanzare saltando come una rana, mentre B offre sostegno tenendo i bastoncini.

**Varianti:** A cerca di procedere lottando contro la resistenza esercitata da B (sprint).

**Perché?** Rafforzare la muscolatura delle gambe, esperienza di gruppo attraverso un lavoro di squadra.

### Cip e Ciop

**Come?** Eseguire l'esercizio con i tappi in gomma sulle punte. Il gruppo si dispone in cerchio. All'inizio la distanza fra una persona e l'altra è minima, ma poi aumenta gradualmente. Al centro del cerchio, davanti ad ogni partecipante si trova un bastoncino. Al segnale «cip» i ragazzi lasciano a terra il loro bastoncino, si scambiano di posto col vicino di sinistra e afferrano il suo bastoncino. Al segnale «ciop» si fa la stessa cosa ma a destra.

**Varianti:** con due bastoncini, cipcip = due bastoncini a sinistra.

**Perché?** Esperienza di gruppo attraverso un lavoro di squadra.

### Scambiare i posti

**Come?** Tutti i dieci giocatori di una squadra si dispongono in piedi ognuno all'interno di un anello posato per terra. Un giocatore passa la palla all'altro che a sua volta la passa al compagno e via di seguito. Chi ha fatto il passaggio si sposta piazzandosi nell'anello del compagno che ha preso in consegna la palla e così via. Quanti passaggi fa la squadra in un tempo determinato?

**Varianti:** usare due o più palle.

**Perché?** Esperienza di gruppo attraverso un lavoro di squadra.

### Trasporto di palloncini

**Come?** Delimitare un campo con dei paletti, formare dei gruppi. Trasportare un palloncino da un punto A ad un punto B eseguendo diversi compiti (trasportarlo sui bastoncini – da soli o in coppia – con la testa, usare due palloncini, ecc.).

**Varianti:** Possibile anche sotto forma di gara individuale.

**Perché?** Coordinazione, esperienza di gruppo attraverso un lavoro di squadra.

### L'onda

**Come?** Formare due gruppi. I partecipanti si dispongono in fila indiana. Il primo ha una palla in mano e la consegna al secondo facendola passare sopra la testa, il secondo la consegna al terzo facendola passare attraverso le sue gambe e via di seguito, in modo da formare un'onda. L'ultimo della fila prende la palla e va a mettersi in testa al gruppo. L'obiettivo finale è che tutti tornino al loro posto. Quale gruppo compie la missione nel minor tempo possibile?

**Varianti:** passare la palla una volta a sinistra e una volta a destra, percorrere un tracciato.

**Perché?** Esperienza di gruppo attraverso un lavoro di squadra.

### Staffetta con dadi

**Come?** Formare due squadre. Ogni gruppo dispone di un dado e di un foglio con i vari compiti da assolvere (ad es.: 1 = 1 giro all'indietro, 2 = 2 x 1 giro in avanti, 3 = 3 x sdraiarsi e rialzarsi, 4 = 4 x burattino, 5 = 5 x fare dei cerchi con le braccia, 6 = jolly). Uno dopo l'altro, i partecipanti lanciano il dado e tutto il gruppo esegue il compito corrispondente al numero apparso. Vince chi riesce a far apparire tutti i numeri e ad eseguire tutti gli esercizi (se un numero esce più volte bisogna fare più volte anche l'esercizio corrispondente).

**Perché?** Esperienza di gruppo attraverso un lavoro di squadra.

## Per migliorare la forma

- Sforzi cardiovascolari prolungati per provocare degli adeguamenti morfologico-funzionali.
- Forme di gioco e, di tanto in tanto, contenuti basati sulla resistenza.

Esempi di esercizi: **Chiacchierare correndo, Run & Bike (pag. 14), Corsa a triangolo (pag. 16), Discatón (pag. 18).**

**Principi importanti:** inserire continuamente degli stimoli durante l'allenamento.

## Forme di gioco e, qua e là, contenuti basati sulla resistenza

Giocare, gareggiare, misurarsi con sé stessi, allenarsi individualmente e in gruppo, provare piacere a praticare un'attività sportiva per riuscire a rilassarsi.

### Come un'ombra (Inline)

**Come?** Due partecipanti pattinano in fila indiana su un lungo rettangolo. Il pattinatore che segue cerca di assumere lo stesso ritmo del compagno. L'esercizio può essere eseguito anche da più persone contemporaneamente. Chi precede tutto il gruppo, ad un tratto, lascia la pole position alla persona che sta alle sue spalle e diventa l'ultimo della fila.

**Variante:** camminare, correre, andare in bici, nuotare, ecc. eseguire l'esercizio aggiungendo dei compiti (facendo rimbalzare un pallone di pallacanestro).

**Perché?** Resistenza, distrazione, esperienza di gruppo positiva.

### Passaggi in cerchio

**Come?** Cinque-otto partecipanti si spostano in circolo in senso antiorario, passandosi un volano in diagonale, e cercando di tenerlo in aria il più a lungo possibile. Si possono organizzare gare fra più cerchi in movimento per vedere chi riesce a compiere più passaggi senza commettere errori.

**Variante:** giocare contemporaneamente con due o tre volani. Camminare poi in senso orario e passarsi il volano utilizzando il rovescio.

**Perché?** Resistenza, esperienza di gruppo positiva attraverso un lavoro di gruppo, competizione.

### Chiacchierare correndo

**Come?** Una corsetta di 10 minuti o un quarto d'ora a coppie, in tre, in quattro, con il compito di raccontare al compagno il più possibile di quello che si è fatto durante la giornata. Su un circuito che i partecipanti conoscono (non soltanto giri di campo), eventualmente cambiando partner o gruppo verso la metà del tempo di corsa.

**Variante:** determinare per ciascun gruppo un allievo che racconta una storia, poi rifare i gruppi e far raccontare agli altri quello che si è sentito. Alla fine confrontare la storia originale con quello che si è sentito all'ultimo passaggio.

**Perché?** Resistenza, esperienza di gruppo attraverso il contatto, distrazione.

### Caccia al serpente

**Come?** Palleggiando si deve tentare di calpestare la corda degli altri.

**Varianti:**

- Più facile, con palloni più grandi, con un cerchio all'estremità della corda (bersaglio più grande).
- Più difficile, con palloni più piccoli, ampliare il terreno di gioco, imporre la tecnica di palleggio (ad es. solo laterale).

**Perché?** Resistenza, distrazione, dispendio di energia.

### Sentire il tempo

**Come?** Compiere un giro entro un certo limite di tempo. Durante il secondo giro, adattare la velocità in base a come era stato svolto il primo.

**Perché?** Resistenza, dispendio di energia, distrazione.

### Record del mondo

**Come?** L'obiettivo è battere il record del mondo nei 10 000 metri grazie al contributo di tutta la squadra. Stabilire i luoghi in cui avviene il cambio di testimone e i tragitti da percorrere individualmente.

**Variante:** eseguire il percorso con i bastoni da Nordic Walking.

**Perché?** Resistenza, esperienza di gruppo attraverso il lavoro di gruppo, dispendio di energia.

### Corsa a numeri

**Come?** Formare dei gruppi di quattro e attribuire ad ognuno un numero da uno a quattro. Il numero uno deve rincorrere e acciuffare il numero due, il numero due deve raggiungere il numero tre, e via dicendo. Tutti i partecipanti corrono a un ritmo normale. Chi è acciuffato aumenta il ritmo sino a quando il partecipante successivo non viene toccato. Non è una gara.

**Variante:** il numero uno acciuffa il numero due e, tenendosi per mano, vanno a prendere il numero tre. Quest'ultimo dà il cambio al numero uno, ecc.

**Perché?** Resistenza, esperienza di gruppo attraverso lo spirito di gruppo, dispendio di energia.

### Run & Bike

**Come?** In coppia con una bici. Uno corre, l'altro va in bici. L'intensità può essere variata scegliendo un terreno irregolare oppure con dei distacchi corti o lunghi.

**Perché?** Resistenza, esperienza di gruppo attraverso il contatto.

### **Biathlon**

**Come?** Cassette di plastica, cerchi disegnati al suolo possono essere usati come stand di tiro. Dopo un giro di Walking predefinito ogni partecipante lancia da una linea dei coperchi di bottiglie, palline da tennis, ecc., contro il bersaglio. Cinque tentativi a testa. Ogni errore è punito con un giro supplementare.

**Variante:** Americaine in coppia.

**Perché?** Resistenza, coordinazione.

### **Corsa d'orientamento**

**Come?** Cercare delle postazioni con l'ausilio di una cartina, individualmente o a gruppi.

**Variante:** nella corsa a stella, l'alloggio può essere il punto di partenza.

**Perché?** Resistenza, dispendio di energia, distrazione.

### **Corsa a stella**

**Come?** Disseminare i punti di controllo attorno ad un centro. L'insegnante li attribuisce ai corridori che vi si recano prima di tornare al centro e di mostrare la strada percorsa sulla cartina. Questa forma di organizzazione permette di personalizzare i compiti e favorisce i contatti fra il docente e il corridore.

**Varianti:**

- I più avanzati scelgono un'altra strada al ritorno per stimolare la capacità tattico-mentale.
- Raggiungere i punti di controllo senza cartina, memorizzandola.

**Perché?** Resistenza, dispendio di energia, distrazione.

### **Su colli e monti (Inline)**

**Come?** Con Skates, Bici, ecc. Eseguire diversi compiti lungo un percorso ed entro un tempo prestabilito. Azioni scorrette e pericolose (come alzarsi in piedi o toccare l'avversario) vengono punite con una sanzione temporale.

- Bilanciere: passare su un'altalena.
- Lo gnomo: tendere una corda in modo obliquo (diverse altezze) sotto cui i partecipanti devono passare.
- Ostacoli: oltrepassare o scavalcare ad esempio dei pneumatici.
- Slalom: sfrecciare fra i paletti.
- Seguire delle linee tracciate con un gesso sul terreno oppure quelle già esistenti che delimitano ad esempio i campi di calcio.

**Perché?** Distrazione, competizione, coordinazione.

### **Il bersaglio non è il canestro**

**Come?** Due squadre, un pallone, un canestro e tre cerchi disegnati o fissati lungo una linea (uno al centro e gli altri due ai lati). I bersagli sono i tre cerchi e il tabellone del canestro. La squadra in possesso di palla può segnare dei punti se il pallone viene recuperato da un proprio giocatore dopo un rimbalzo sul tabellone o viene depositato in uno dei cerchi. Gli avversari cercano di impedirlo impossessandosi della palla dopo il rimbalzo o mettendo un piede dentro un cerchio, che viene in tal modo bloccato. Quando gli avversari conquistano la palla devono innanzitutto farla uscire dalla zona dei tre punti, prima di poter segnare dei punti. Si gioca senza palleggi a terra.

**Perché?** Esperienza di gruppo attraverso il lavoro di squadra, competizione.

## **Soddisfare il bisogno di competizione e di fornire una prestazione**

- Permettere ai partecipanti di misurarsi con gli altri e con sé stessi.
- Contenuti basati sul gioco durante i quali l'accento è posto sulla prestazione della squadra e sulla cooperazione fra i partecipanti.

Esempi di esercizi: **Il bersaglio non è il canestro (pag. 15), Brasile (pag. 16), Futsal-tennis (pag. 17).**

- Situazioni di gara in cui viene data molta importanza alle prestazioni individuali.

Esempi di esercizi: **Biathlon, Su colli e monti (pag 15), Andicap, Tiri lunghi (pag. 16), Disc Golf (pag 18), La puntata (pag. 19).**

**Principi importanti:** per sviluppare correttamente il gioco e prevenire gli infortuni è importante spiegare chiaramente le regole ed eseguire delle forme di gioco prima della partita.

### Nella corte dei grandi (Inline, avanzati)

**Come?** Ogni sport può essere eseguito sui pattini, anche se a volte bisogna cambiare delle regole. Qualche esempio:

- Pallacanestro: fondamentalmente bastano le regole in vigore in questa disciplina. Chi riceve un passaggio deve però iniziare subito a palleggiare oppure deve frenare. I contatti violenti vanno puniti.
- Hockey su ghiaccio: per questo sport valgono le regole dell'unihockey.
- Calcio: adatto soprattutto per gli avanzati. Si consiglia di giocare su un perimetro molto vasto o a piccole squadre.
- Frisbee: due squadre si contendono il frisbee. Quando ci si appoggia del disco bisogna frenare (regola dei tre secondi), quando invece cade a terra ne entra in possesso la squadra avversaria. È pure possibile ottenere punti quando un giocatore intercetta un passaggio in una zona prestabilita.

**Perché?** Esperienza di gruppo attraverso il lavoro di squadra, competizione.

### Brasile (calcio, unihockey, pallamano)

**Come?** Formare tre gruppi da due a cinque giocatori. La prima squadra affronta la seconda cercando di segnare una rete. Se ci riesce o perde palla, il secondo gruppo passa ad attaccare contro il terzo, pronto nella propria metà campo. Poi il terzo gruppo contro il primo, e così via. Giocare ininterrottamente per 10-15 minuti. Stabilire quando un attacco debba considerarsi concluso (ev. tempo limitato).

**Variante:** se una squadra segna una rete resta in campo e passa ad attaccare sulla porta opposta.

**Perché?** Resistenza, esperienza di gruppo attraverso il lavoro di squadra, competizione.

### Andicap (badminton)

**Come?** Il gioco si conclude quando si raggiungono dieci punti. Ogni scambio equivale ad un punto. L'avversario parte con quattro punti di vantaggio. Chi è in grado di recuperare il suo ritardo?

**Variante:** il giocatore più debole annota i punti anche sul servizio dell'avversario.

**Perché?** Competizione, dispendio di energia.

### Tiri lunghi (badminton)

**Come?** Due allievi giocano l'uno contro l'altro. Il gioco inizia quando un compagno lancia (con un tiro «sopra la testa») il volano molto in alto e molto in lungo. Chi riesce a spingere il compagno il più lontano possibile?

**Perché?** Competizione, dispendio di energia.



### Corsa a triangolo

**Come?** Si delimitano due triangoli di diverse dimensioni con un vertice in comune; un atleta corre in scioltezza su quello più piccolo, un altro a ritmo più sostenuto in quello più grande, in modo da incontrarsi nel vertice comune. Dopo ogni giro si cambia percorso.

**Variante:** sotto forma di gara. Chi riesce a superare l'altro?

**Perché?** Resistenza, esperienza di gruppo attraverso il lavoro di squadra.

### La lega del palleggio

**Come?** Delimitare numerosi campi. In ogni campo ci si può fermare solo palleggiando. Chi riesce a togliere la palla ad un compagno, sale di un campo (una lega), mentre il compagno scende di un campo.

**Perché?** Palleggiare, coordinazione, resistenza.

## Attivazione e gioia

- Permettere di vivere un'esperienza positiva e di qualità accrescendo l'attenzione, la capacità di staccare la spina e di recuperare. L'obiettivo è di svolgere un'attività senza uno scopo preciso.
  - Attività basate sul gioco: stimolano l'attenzione e l'impegno.
- Esempi di esercizi: **Caccia al trofeo (pag. 17), Frisbee bruciato, Liberarsi dei palloni (pag 18), Pallacanestro-pallavolo (pag 19).**

- Combinazione positiva fra natura e movimento, favorisce le esperienze di gruppo, che a sua volta agisce in modo efficace sulla capacità di recupero. Esempi di esercizi: **Tappezziere, Come una rana, Staffetta con dadi (pag. 13), Corsa d'orientamento (pag. 15), Badminton (pag. 17).**

**Principi importanti:** adattare le esigenze alle capacità.

### Caccia al trofeo (Futsal)

**Come?** A distanza di una decina di metri si formano due campi quadrati che fungono da zone franche. Fra i quadrati si trovano due cacciatori (giocatori senza pallone) che non possono entrare nelle zone franche. Tutti gli altri allievi, partendo da una delle zone protette, cercano di raggiungere palla al piede quella opposta senza farsi rubare il pallone dai cacciatori. Nel campo opposto sono pronti trofei (nastri, fazzoletti colorati, palle da tennis) che i giocatori possono raccogliere e portare nella zona di partenza. I cacciatori cercano di inviare la palla dell'avversario contro la parete; chi perde la propria palla deve tornare alla partenza e se ha già conquistato un trofeo deve restituirlo.

**Variante:** non ci sono cacciatori definiti in precedenza. All'inizio ci sono due o tre giocatori senza pallone, che partono come cacciatori; se uno di loro conquista la palla, continua il gioco mentre il compagno diventa a sua volta cacciatore. Meno sono i giocatori senza pallone, più difficile si fa il gioco per gli altri.

**Perché?** Distrazione, dispendio di energia, competizione, resistenza.



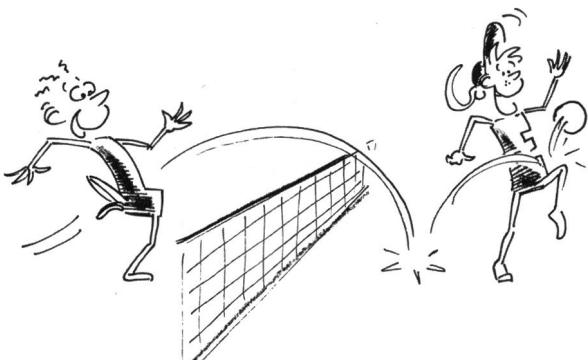
### Tennis – Futsal

**Come?** Tre contro tre su quattro campi (da badminton), con reti tese ad un'altezza di circa 50 centimetri o panche. Le squadre giocano a tennis con i piedi; la palla viene messa in gioco da dietro la linea di fondo e può toccare terra una volta dopo ogni tocco (vieta di usare le mani). Ogni squadra può eseguire tutti i tocchi che vuole. È vietato toccare la rete o inviare la palla fuori del campo.

**Varianti:**

- La palla può essere bloccata e rigiocata piazzandola con le mani (più facile).
- La palla può essere giocata solo tre volte da ogni squadra e toccare terra una sola volta in tutto (più difficile).

**Perché?** Esperienza di gruppo attraverso il lavoro di squadra, competizione.



### Passaggi in zone delimitate

**Come?** La palestra viene suddivisa in quattro zone. La squadra A si dispone nelle zone 1 e 3, la B nelle zone 2 e 4. In ogni zona si inizia con un pallone; ogni squadra riceve un punto per ogni passaggio riuscito ai compagni dell'altra zona. È possibile bloccare i passaggi avversari (senza usare le mani). Quale squadra ha ottenuto più punti dopo tre minuti?

**Perché?** Gioco, competizione, distrazione, catarsi.



### Badminton

**Come?** Si gioca un doppio di badminton; ma per ogni coppia è disponibile una sola racchetta, che deve essere passata dall'uno all'altro.

**Variante:** ambedue i giocatori hanno una racchetta, ma devono tenersi sempre per mano. Uno gioca con la sinistra, l'altro con la destra.



### Cinque vale uno

**Come?** Quattro contro quattro. L'obiettivo è di riuscire a fare cinque passaggi fra le proprie fila, evitando che i difensori tocchino il frisbee o che quest'ultimo cada a terra. Nel caso contrario, il frisbee va ceduto all'altro gruppo che prova a fare la stessa cosa. Cinque passaggi valgono un punto. Dopo aver realizzato il punto, il disco viene posato a terra e raccolto dal gruppo avversario. I difensori devono mantenere una certa distanza (almeno la lunghezza di un braccio) dagli attaccanti.

**Variante:** entrambi i gruppi designano una regina. Un passaggio riuscito alla sovrana vale due punti.

**Più facile:** se un attaccante lascia cadere a terra il disco esso non va consegnato agli avversari bensì va rimesso in gioco cercando nuovamente di racimolare punti.

**Perché?** Dispendio di energia, competizione, distrazione.

### Frisbee bruciato

**Come?** Disporre diversi punti di demarcazione lungo la linea esterna di un campo da gioco. Due gruppi si sfidano (corridori e cacciatori). I corridori hanno il compito di percorrere un determinato tracciato da porta a porta il più velocemente possibile. Uno di loro deve lanciare il disco da un punto ben preciso e poi iniziare a correre sino a quando i cacciatori rispediscono il frisbee al punto di lancio e questi si «brucia». A quel punto, se uno o più corridori non si trova accanto ad un punto di demarcazione (base) è dichiarato bruciato e deve tornare alla partenza senza aver racimolato punti. Ogni giro eseguito completamente vale un punto per la squadra dei corridori. Se uno di essi percorre tutto il tracciato senza interruzioni la sua prestazione vale doppio. I cacciatori non possono correre con il frisbee in mano, ma soltanto passarselo. Vince il gruppo che raggiunge il punteggio più alto in un determinato tempo (due volte dieci minuti).

**Varianti:**

- Allestire un percorso ad ostacoli.
- Un corridore per ogni base. Nel caso contrario, uno di loro viene «bruciato».

**Perché?** Competizione, distrazione, dispendio di energia.

### Discaton

**Come?** Discaton è una sorta di corsa campestre. In palestra o all'aria aperta, allestire un percorso composto da vari ostacoli (slalom attorno ad alberi o paletti, passare sotto a panchine o superare degli elementi di cassone o saltare dei sassi). A contare non è il numero di lanci effettuati bensì il tempo impiegato per percorrere il tracciato. La gara si svolge nel modo seguente: lanciare il disco, rincorrerlo velocemente, prenderlo e rilanciarlo subito dopo. Gli ostacoli vanno superati soltanto dal frisbee e non dai giocatori. Questi possono abbreviare la loro corsa con dei lanci arcuati e delle rotazioni.

**Perché?** Competizione, resistenza, distrazione, dispendio di energia.

### Disc Golf

**Come?** Come nel golf, anche in questo gioco si allestisce un percorso su cui si gioca il frisbee in modo tale da lanciarlo verso diversi bersagli (cassoni, canestri, tappetini oppure all'esterno: alberi, pietre, panchine, ecc.). Questi bersagli vanno centrati seguendo una determinata sequenza con il minor numero possibile di lanci. Preparare da tre a cinque piste, su ognuna delle quali giocano da due a quattro persone.

**Regole di base:**

- Il gioco riprende sempre dal punto in cui il disco è atterrato, indipendentemente dal luogo in cui si trova (dunque anche in zone scomode).
- Lancia sempre per primo chi ha realizzato il lancio più lontano dal bersaglio.
- Ognuno conta i propri lanci: fairplay!



**Suggerimento:** in prossimità di scuole o di giardini privati ci sono già dei percorsi allestiti appositamente per la pratica di questo gioco. Sull'immagine è rappresentato il canestro ufficiale del gioco del Disc Golf.

**Perché?** Competizione, distrazione.

### Liberarsi dei palloni

**Come?** Al centro della palestra si forma un quadrato (magazzino) utilizzando elementi di cassone rovesciati in cui sono raccolti tutti i palloni. Una squadra di due o tre allievi lancia i palloni lontano, mentre i compagni cercano di riportarli indietro usando i piedi. Attenzione: si deve toccare il cassone con la palla, prima di poterla prendere in mano e rimetterla dentro. Chi riesce a vuotare completamente il magazzino?

**Variante:** gli allievi non possono prendere il pallone con le mani, ma devono metterlo nel cassone alzandolo con i piedi.

**Perché?** Competizione, distrazione, dispendio di energia.

### Distrazione e catarsi

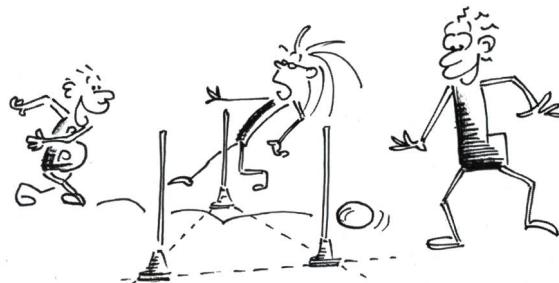
- Deve scaturire una sensazione di coinvolgimento nell'attività sportiva (scaricare le tensioni). Per distrarsi occorre vivere delle esperienze in contrasto con la quotidianità.
- Impostare delle fasi attive prolungate. Esempi di esercizi: **Nuoto a punti** (pag. 19), **Passaggi quadrati**, **Shopping** (pag. 20), **Reti capovolte** (pag. 21).
- Attività sportiva in mezzo alla natura. Esempi di esercizi: **Come un'ombra**, **Sentire il tempo**, **Record del mondo** (pag. 14), **Il richiamo della montagna** (pag. 19).

### Porta triangolare

**Come?** Due squadre. Sulla linea di fondo del campo di pallavolo ognuna ha una porta fatta con tre paletti messi a triangolo, per cui si può segnare una rete da tre lati. Si gioca senza portiere e si segna quando la palla attraversa la porta ad un'altezza inferiore a quella delle ginocchia.

**Variente:** le reti valgono solo se si riesce ad eseguire un passaggio al compagno attraverso la porta.

**Perché?** Competizione, distrazione, dispendio di energia.



### Il richiamo della montagna

**Come?** Salita a piedi su pendio da medio a ripido con i bastoni da sci, curando il movimento delle braccia (andatura come sugli sci). Utilizzare il metodo fartlek con intensità variabile del carico, su terreno ripido anche inserendo salti con l'aiuto dei bastoni. Durata fra un'ora e mezza e tre ore, con intensità da bassa a media.

**Perché?** Resistenza, dispendio di energia.

### Staffetta a coppie

**Come?** Squadre da 4 a 6 nuotatori. Mentre due nuotano insieme (accanto o uno dietro l'altro) una distanza (ad es. 50 metri), le altre coppie fanno una pausa. Chi nuota deve restare in contatto. Ogni coppia esegue tre serie di quattro ripetizioni con cinque minuti di pausa fra loro.

**Perché?** Resistenza, esperienza di gruppo grazie al contatto, dispendio di energia.

### Nuoto a punti

**Come?** Su una tratta di 50 metri i nuotatori contano il numero di bracciate impiegate, che va poi sommato al tempo impiegato. Chi ottiene il valore più basso?

**Variente:** sotto forma di gara a gruppi.

**Perché?** Resistenza, competizione, dispendio di energia.

### L'eredità (badminton)

**Come?** Formare dei gruppi di tre giocatori. I primi due giocatori si sfidano fino quando uno dei due raggiunge cinque punti. Il vincitore rimane in campo, mentre il perdente lascia il suo posto al terzo giocatore, il quale eredita il suo punteggio. Il vincitore ricomincia invece da zero punti.

**Perché?** Competizione, dispendio di energia.

### La puntata (badminton)

**Come?** Entrambi i giocatori hanno un «conto in banca» che all'inizio del gioco è di cinque punti. Il giocatore che effettua il servizio dice al compagno quanto intende puntare. Se vince il servizio gli vengono assegnati i punti, se invece lo perde gli vengono tolti.

**Perché?** Competizione, distrazione.

### Pallacanestro/pallavolo

**Come?** Due squadre, due canestri, un pallone da pallavolo. Le squadre giocano a pallacanestro con regole semplificate (consiglio: evitare il palleggio prolungato, preferendo un gioco fatto di passaggi). Per tirare a canestro non si possono usare le tecniche del basket, ma chi ha la palla deve lanciarsela in aria e tirare a canestro di palleggio. Se realizza il canestro la squadra segna cinque punti e il gioco riprende con la palla all'avversario. Se colpisce «solo» il tabellone, la squadra segna un punto ed il gioco continua.

**Perché?** Competizione, distrazione.



### Ambidestro (badminton)

**Come?** I giocatori effettuano i tiri impugnando la racchetta ciclicamente prima con la mano destra, poi con la sinistra.

**Variente:** suddividere il campo in due settori. In uno di questi si gioca con la mano destra, nell'altro con quella sinistra.

**Perché?** Competizione, distrazione, dispendio di energia.

## Palla rotolata

**Come?** Due gruppi e due porte, un pallone da pallavolo per ciascun giocatore, un altro pallone (pallacanestro, pallamano o da pallavolo di colore diverso). I giocatori tengono la palla con le due mani e lo usano per passarsi il pallone di colore diverso, cercando di tenerlo il più possibile rasoterra. Lo scopo del gioco è di segnare reti con il pallone neutrale nella porta avversaria. L'altra squadra cerca di conquistare la palla e di segnare a sua volta.

**Perché?** Competizione, distrazione.



## Passaggi quadrati

**Come?** Formare un quadrato. Ad ogni angolo si dispongono due giocatori. Collocare due palloni sulla diagonale alla partenza. A passa a C che gli sta di fronte, mentre D passa a B (contemporaneamente). Dopo il passaggio, A e D si scambiano il posto (in diagonale). Tocca allora a B e a C eseguire il loro passaggio frontale e si scambiano il posto. E così via. Il principio è: passaggi frontali, spostamenti in diagonale.

**Variante:** quattro giocatori.

**Perché?** Resistenza, dispendio di energia.



## Pallone-inseguimento

**Come?** Riprendere il pallone alla squadra avversaria. In che modo? Formare un cerchio composto da 8 a 12 giocatori, alternandoli dalla squadra A e B. Un pallone per squadra. Al segnale, i giocatori si passano rapidamente il pallone per riprendere quello della squadra avversaria.

**Varianti:** con passaggi a terra. Cambiare di lato.

Osservazioni tecniche: posizionare le mani all'altezza del petto, palmo in avanti, per ricevere.

**Perché?** Competizione, distrazione.

## Streetball

**Come?** Partita sotto canestro con regole normali. Formare delle squadre di tre a quattro giocatori che si affrontano sotto canestro. Il gioco continua fino a quando la squadra in attacco mantiene il controllo della palla. Se i difensori la recuperano, escono dalla zona dei tre punti per poter attaccare.

**Perché?** Competizione, distrazione.



## Corsa ad inseguimento

**Come?** Gara di tiri a 45° a squadre. Quattro squadre, una per ogni canestro con due palloni. Dopo otto tiri riusciti da ogni lato, la squadra passa al canestro successivo. Quale squadra raggiunge quella che la precede?

**Variante:** nel caso in cui ci fossero solo due canestri, disporre sei cerchi per ogni canestro (tre a sinistra e tre a destra). Due squadre per canestro. Ognuna deve riuscire ad eseguire quattro tiri per ogni cerchio prima di passare al successivo.

**Perché?** Competizione, distrazione.

## Macedonia

**Come?** Tutti i giocatori hanno una pallina e a gruppi si dispongono ai quattro angoli della palestra. Ogni gruppo sceglie il nome di un frutto. Il docente grida due nomi di frutti e due allievi dei due gruppi corrispondenti si scambiano di posto conducendo la pallina il più rapidamente possibile. Al grido «macedonia» tutti i gruppi si scambiano di posto in modo diagonale.

**Varianti:**

- Il gruppo che vince deve gridare i successivi nomi di frutti.
- Quale gruppo riesce a portare per primo tutte le palline nel cerchio centrale e a controllarle?

### Shopping

**Come?** Suddividere equamente le palline (da due a tre volte più palline di allievi) in due elementi di cassone collocati al centro della palestra. Ogni cassone appartiene ad un gruppo. Entrambi i gruppi dispongono di ripostigli per le scorte vuoti (cerchi) e da lì partono per andare a raccogliere le palline per rifornire il loro stock. Ad ogni tragitto può essere recuperata soltanto una pallina e non sono ammessi passaggi fra compagni. Quale gruppo riesce a riempire più in fretta i suoi cerchi?

**Variante:** squadra contro squadra. I due gruppi hanno a disposizione un solo elemento di cassone. Quale gruppo riesce a racimolare il maggior numero di palline?

**Perché?** Competizione, distrazione, dispendio di energia.

### Rollmops

**Come?** Due squadre si dispongono una di fronte all'altra dietro una linea predefinita. Al centro vi è un pallone di pallavolo che i giocatori di ogni squadra cercano di spingere oltre la linea avversaria con dei tiri forti e precisi. Al meglio delle sette partite.

#### Varianti:

- Chi durante lo slancio con il bastone supera l'altezza delle anche viene escluso dal gioco e diventa «raccattapalle».
- Sono autorizzati solo tiri tesi e slap shot.
- Variare le dimensioni delle palle.

**Perché?** Competizione, distrazione, dispendio di energia.

### Minigolf

**Come?** Ogni gruppo allestisce un percorso di minigolf con degli elementi di cassone, panchine, corde, coni, paletti, ecc. Effettuare il percorso con un bastone e una pallina seguendo le regole del minigolf. Chi riesce a terminare il giro con il minor numero di tiri?

**Variante:** diverse partenze possibili (più vicino o più lontano). Punteggio differente a seconda dell'opzione scelta.

**Perché?** Competizione, distrazione.

### Reti capovolte

**Come?** Quattro contro quattro. Le due porte sono collocate al rovescio sulla linea centrale. Per poter segnare, ogni squadra deve girare attorno alla porta.

#### Varianti:

- Tutti i giocatori devono toccare la pallina prima che la loro squadra possa segnare.
- Ogni squadra può segnare in entrambe le porte. In caso di gol o di parata, viene effettuata una rimessa in gioco sotto forma di rimessa a due nell'angolo del campo di pallavolo.

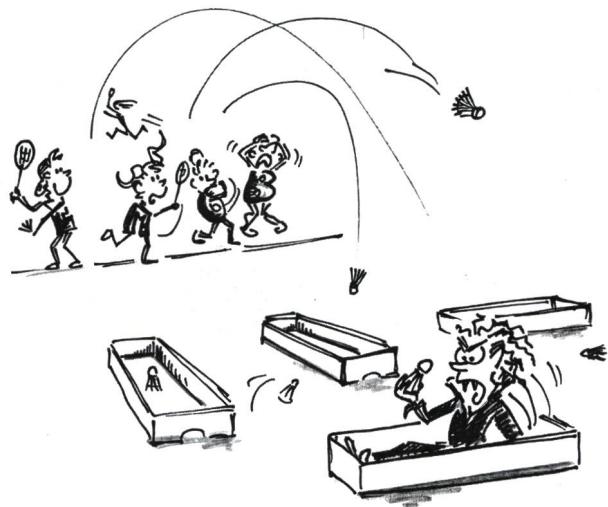
**Perché?** Competizione, distrazione, dispendio di energia.

### Precisione (badminton)

**Come?** Disporre gli elementi del cassone in una metà campo di gioco. Gli allievi si trovano nell'altra metà campo ed effettuano sei servizi. Chi riesce a far entrare il maggior numero di volte il volano negli elementi del cassone?

**Variante:** utilizzare diversi bersagli (cerchi, coni, ecc.).

**Perché?** Competizione, distrazione.



### Il bersaglio

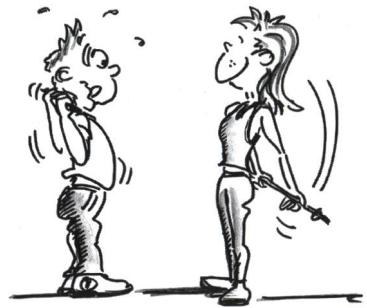
**Come?** I giocatori sono suddivisi in gruppi di tre allievi, i quali si trovano ad una certa distanza dalle spalliere. Queste sono demarcate con dei nastri, tra i quali gli allievi devono lanciare il volano con un servizio. Chi riesce a centrare questa zona almeno sei volte?

**Variante:** mirare dei bersagli dipinti sulla parete, oppure i tabelloni del canestro.

**Perché?** Competizione, distrazione.

## Finale in gruppo con stretching

Eseguire esercizi di stretching in un'atmosfera calma, senza fretta alcuna, come rituale conclusivo di una lezione di sport. Questa fase favorisce il recupero e rafforza lo spirito di gruppo.



### Sollevamento pesi

**Come?** Sollevare in alto un bastone tenendolo alle due estremità, abbassarlo passandolo sulle scapole sino al fondo schiena, rimanere così per qualche secondo e poi ricominciare daccapo.

**Perché?** Muscolatura delle braccia e del busto.

### Coscia anteriore



**Come?** Sorreggere il tronco con le braccia, la gamba anteriore è perpendicolare al pavimento.

Da evitare: un angolo inferiore ai 90 gradi tra la coscia e gamba anteriore.

**Perché?** Muscolatura anteriore della coscia.

### Coscia anteriore



**Come?** Staccare di poco (2 cm) il sedere dai talloni e spingere il bacino verso l'alto fino a quando la muscolatura anteriore della coscia è in tensione. Da evitare: sollevare troppo il bacino.

**Perché?** Muscolatura anteriore della coscia.

### Coscia interna



**Come?** Divaricare le gambe e stabilizzare l'apertura appoggiando le mani all'interno o all'esterno della coscia. Inizialmente, le ginocchia sono leggermente flesse, poi tese. Flettere i piedi.

**Perché?** Muscolatura interna della coscia.

### Coscia interna



**Come?** Con il tronco teso, inclinarsi in avanti e spostarsi su un lato. Il piede flesso della gamba in tensione permette di togliere un po' di carico dall'articolazione del ginocchio piegato. **Perché?** Muscolatura interna della coscia.

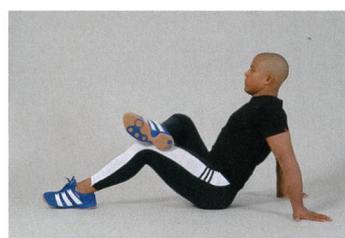
### Fondoschiena



**Come?** Appoggiare saldamente il tallone al suolo, inclinare il tronco in avanti, tenere la schiena diritta e inclinare il bacino in avanti.

**Perché?** Muscoli del fondoschiena.

### Fondoschiena



**Come?** Posizione di partenza comoda, appoggiare la caviglia destra sulla coscia sinistra o viceversa. Inclinare il bacino in avanti, allungare la schiena e indietreggiare il bacino.

**Perché?** Muscoli del fondoschiena.

**Il ponte**

**Come?** Seduti sui talloni. Sorreggere il peso del tronco appoggiando le mani sul pavimento. Inclinare il tronco all'indietro e spingere il bacino verso l'alto.

**Variante:** sostenersi sugli avambracci.

**Perché?** Muscolatura anteriore della coscia e della tibia.

**Iliopsoas**

**Come?** Appoggiare il ginocchio della gamba posteriore su un tappetino. Il ginocchio della gamba anteriore è flesso (angolo acuto), mentre la gamba è perpendicolare al pavimento. Mantenere il tronco eretto e spingere il bacino in avanti e verso il basso.

**Variante:** appoggiare la gamba anteriore o posteriore su un rialzo e spingere il bacino in avanti e verso il basso.

**Perché?** Migliorare la mobilità dei flessori dell'anca e della muscolatura anteriore della coscia.

**La fisarmonica**

**Come?** Posizione accovacciata. Mantenendo le mani appoggiate al suolo, distendere il più possibile e piegare di nuovo le gambe. Durante l'esercizio la testa segue il prolungamento della colonna vertebrale e non viene quindi inclinata né in avanti, né all'indietro.

**Perché?** Muscolatura della schiena e della gamba (interna).

**Appoggio laterale**

**Come?** Appoggiare il ginocchio destro al suolo, tendere lateralmente la gamba sinistra mentre il braccio sinistro viene teso orizzontalmente sopra la testa. Sorreggere il corpo col braccio destro.

**Variante:** in piedi, incrociando le gambe. Tendere il braccio in modo obliquo dietro la nuca.

**Perché?** Allungare la muscolatura del tronco, della spalla e degli adduttori.

**La torsione**

**Come?** Posizione supina. Tendere la gamba destra, roteare leggermente la parte inferiore del tronco verso destra e flettere a 90 gradi la gamba sinistra all'altezza dell'articolazione dell'anca e del ginocchio. Tendere lateralmente il braccio sinistro. Le spalle restano a contatto col suolo.

**Variante:** appoggiare entrambe le gambe di lato.

**Perché?** Muscolatura del tronco, del petto e dei glutei.

**Favorire le esperienze di gruppo**

- Creare delle situazioni che permettono alle persone del gruppo di interargire e di comunicare fra di loro. Rituali come forme di gioco e di movimento basate sulla cooperazione.
- Esempi di esercizi: **Cip e Ciop, Trasporto di palloncini, L'onda (pag. 13), Pallone-inseguimento (pag. 20).**

# «Reload & Relax»

Passiamo ad un allenamento che riguarda tutto il corpo. Reload&Relax offre diverse attività per migliorare la forma fisica. La priorità è data in particolare ad aspetti come la tensione e il rilassamento.

L'offerta sportiva «Reload & Relax» si rivolge in particolare ai regolatori dello stress sensibili alla figura, che praticano sport soprattutto per migliorare i loro aspetto fisico, nonché per distrarsi ed evadere dalla routine quotidiana. Ciò significa che la motivazione è meno intrinseca e che lo sport in sé non è considerato come attività stimolante. In ambito condizionale e coordinativo, questa categoria di sportivi presenta spesso delle capacità al di sotto della media, perciò è importante dosare gli sforzi in modo individuale soprattutto se la persona non ha mai praticato un'attività fisica oppure solo occasionalmente, ciò che spesso contraddistingue questa categoria di sportivi.

Dalla descrizione della tipologia di sportivo emergono gli obiettivi seguenti:

- Miglioramento della forma con esercizi di resistenza, forza e coordinazione.
- Distrazione/catarsi.
- Interiorizzare le origini del movimento.
- Prevenire i fattori di rischio legati alla salute come soprappeso, ipertonia e dolori dorsali.
- Ridurre la tensione.

L'offerta «Reload & Relax» mostra con quali temi possono essere messi in pratica gli obiettivi formulati:

## «Reload & Relax»



*Sulle pagine seguenti, per ogni offerta sono proposti degli esempi di esercizi, provenienti da diverse discipline, che si rivolgono in modo specifico alle tipologie di sportivi di cui si parla. Lo scopo è di illustrare chiaramente la messa in pratica concreta.*

## Fase «Reload» con esercizi di resistenza, forza e coordinazione

Questa parte si fonda sull'allenamento della resistenza, della forza e della coordinazione. Gli esercizi proposti permettono ai partecipanti di svuotare la mente, ma occorre sempre adattare gli sforzi a seconda delle caratteristiche di ogni singolo.

### Percorso per i piedi

**Come?** Si dispongono sei stazioni con esercizi da svolgere a coppie.

- 1 Giocolare con la palla;
- 2 Fare 30 saltelli alla corda su un tappetino;
- 3 Su una gamba sola: flettere le ginocchia su una superficie instabile (ev. chiudere gli occhi);
- 4 Camminare sulla parte stretta della panca e palleggiare una palla a terra;
- 5 Alzarsi 50 volte sulle punte delle dita;
- 6 In piedi, parte superiore del corpo eretta, ginocchia flesse, i talloni si toccano e i piedi sono disposti a V. Premere i talloni gli uni contro gli altri e sollevarli da terra. Poi sollevare alternativamente la parte anteriore del piede (prima il destro e dopo il sinistro) ma i talloni devono sempre toccarsi.

**Perché?** Rafforzamento, coordinazione.

### Dado fortunato

**Come:** Tutti i partecipanti ricevono una penna e un foglio di gara (con la descrizione degli esercizi). Al centro della palestra vengono collocati dei grandi dadi. Dopo ogni lancio, i ragazzi appongono una crocetta sul foglio accanto al numero uscito ed eseguono l'esercizio a cui esso corrisponde.

- 1 Fare una flessione su un tappetino;
- 2 Lasciare due impronte di piedi sul piolo più alto della spalliera;
- 3 correre per tre volte su un tappetone;
- 4 Toccare le quattro pareti;
- 5 Su un tappetino, passare per cinque volte dalla posizione sdraiata alla posizione sulla schiena a gambe distese;
- 6 Joker: esercizio a scelta.

Chi, dopo un determinato tempo, è riuscito ad assolvere tutti gli esercizi?

**Perché?** Condizione.

### Stop alla musica

**Come?** I ragazzi corrono per la palestra al ritmo della musica. Non appena la musica s'interrompe, devono assolvere un determinato compito fino al momento in cui la musica riprende, ad esempio:

- Toccare il piolo più alto della spalliera;
- Saltare divaricando lateralmente le braccia e le gambe;
- Saltare a gambe unite lungo una linea;
- Salutare in posizione di appoggio frontale;
- Eseguire degli esercizi di allungamento e di coordinazione.

**Variante:** palleggiare e quando la musica s'interrompe fermarsi e assumere una posizione corretta.

**Perché?** Condizione.

### Prevenire i fattori di rischio legati alla salute (regolazione del peso corporeo, dolori alla schiena)

• Sforzi cardiovascolari prolungati per aumentare l'attività metabolica e il metabolismo energetico, ridurre la pressione sanguigna e la funzione cardiovascolare. Forme di resistenza.

Esempi di esercizi: **Aerobica (pag. 27).**

• Esercizi di rafforzamento per migliorare la postura, i muscoli di sostegno, la stabilità del tronco, nonché aumentare il metabolismo energetico attraverso un metabolismo muscolare più elevato.

Esempi di esercizi: **ginnastica funzionale e per la schiena (pag. 7-9).**

• Esercizi di rilassamento e per ridurre l'ipertonia.

Esempi di esercizi: **Rilassare tutto il corpo (pag. 31).**

**Principi importanti:** badare a che i movimenti siano svolti correttamente durante gli esercizi.

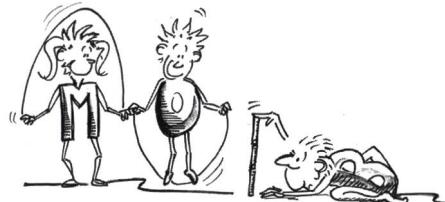
## Saltelli con la corda

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

### Saltello base

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

**Perché?** Catarsi.

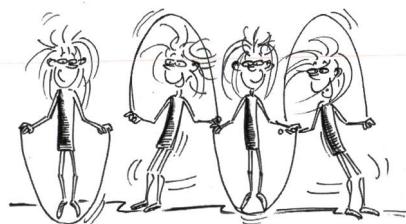


### Slalom

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

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

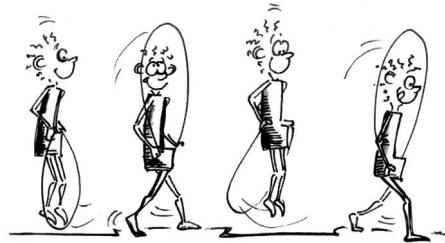
**Perché?** Catarsi.



### Passo saltato

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

**Perché?** Catarsi.



### «Kick»

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

**Perché?** Catarsi.



### Incrociato

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

**Perché?** Distrazione e catarsi.



## Migliorare la forma

- Allenamento della forza destinato ai gruppi muscolari principali per sopprimere gli squilibri a livello muscolare. Esercizi di rafforzamento.  
Esempi di esercizi: **Pilates (pag. 28)**.
- Sforzi cardiovascolari prolungati per realizzare degli adattamenti morfologici-funzionali. Forme di resistenza.  
Esempi di esercizi: **Saltelli con la corda (pag. 26)**, **Aerobica (pag. 27)**.
- Migliorare le capacità sensomotorie. Contenuti basati sulla coordinazione e la propriocezione.  
Esempi di esercizi: **Percorso per i piedi (pag. 25)**.

## Distrazione e catarsi

- I partecipanti devono poter liberare la loro mente e dimenticare la routine quotidiana.  
Esempi di esercizi: **Stopp alla musica (pag. 25)**, **Saltelli con la corda (pag. 26)**, **Aerobica (pag. 27)**.

**Principi importanti:** evitare le coreografie troppo impegnative, ma scegliere semplicemente delle sequenze di movimento. Le attività vanno selezionate e messe in pratica in modo tale che i partecipanti possano distrarsi e i monitori possano esigere da loro (ma senza esagerare) e alla fine tutti sentano i benefici di questo rilassamento.

## Aerobica

Questo allenamento dinamico in gruppo composto di movimenti ritmici e di musica stimolante è destinato a migliorare la forma. Gli elementi base sono la resistenza, la coordinazione e la forza. Delle coreografie, dalla più semplice alla più complessa, si basano sui passi di base.

### Marzia

**Come?** Camminare sul posto.

**Variante:** Walking (camminare nello spazio).

**Attenzione:** non tendere mai le ginocchia.

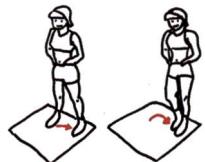
**Perché?** Catarsi, resistenza.



### Step touch

**Come?** Passo laterale, spostare l'altro piede nella stessa direzione (piede contro piede) appoggiando solo la punta a terra. Stesso movimento al ritorno.

**Perché?** Catarsi, coordinazione.

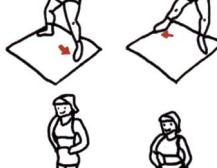


### Side to side

**Come?** Spostare il peso del corpo da una parte all'altra.

**Variante:** tirare con le gambe.

**Perché?** Catarsi, resistenza.



### Jumping Jack

**Come?** Gambe unite poi divaricarle con un salto e poi tornare alla posizione iniziale.

**Variante:** coinvolgere le braccia.

**Perché?** Catarsi, coordinazione.

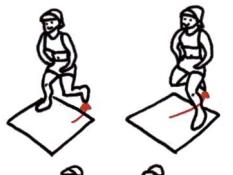


### Knee lift

**Come?** Sollevare un ginocchio dopo l'altro.

**Attenzione:** non sollevare le ginocchia al di sopra delle anche.

**Perché?** Catarsi, rafforzamento.

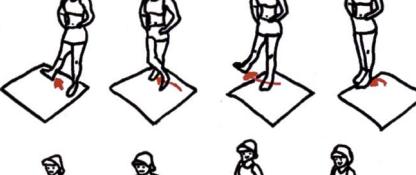


### Grapevine

**Come?** Passo incrocio dietro, passo e riunisco.

**Attenzione:** il bacino rimane eretto.

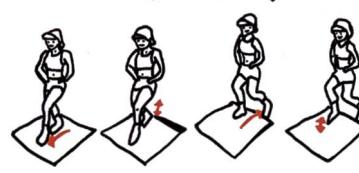
**Perché?** Catarsi, coordinazione.



### Mambo

**Come?** Dapprima una gamba. Passo in avanti, poi all'indietro. L'altra marcia sul posto.

**Perché?** Catarsi, coordinazione.

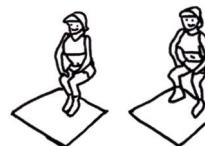


### Squat

**Come?** Flettere le ginocchia.

**Attenzione:** non flettere le ginocchia oltre la punta dei piedi.

**Perché?** Catarsi, rafforzamento.



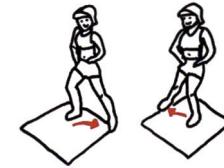
### Lounge

**Come?** Tendere il piede lateralmente e poi ritorno.

Possibile anche all'indietro, in avanti e diagonalmente.

**Attenzione:** il peso rimane sulla gamba d'appoggio.

**Perché?** Catarsi, coordinazione.



#### I tempi richiesti per ogni movimento di base:

• Camminare	120*
• Aerobic low impact	110–120*
• Aerobic high impact	130–150*
• Saltellare	140*
• Correre	140–160*
• Rafforzamento	140*
• Prestretch	120*
• Streching	60*

\* Tempo/battiti al minuto (bpm)

## Pilates

Il metodo Pilates è un allenamento dolce ed efficace che rafforza, forma e allunga il corpo. L'importante è imparare la tecnica corretta per evitare di incappare in errori di postura e di movimento.

### Arm & Leg Lift

**Come?** Posizione carponi. Preparare l'inspirazione tirando l'ombelico verso la colonna vertebrale. Espirazione: allungare la gamba destra e sollevarla fino all'altezza delle anche. Sollevare contemporaneamente il braccio sinistro sino a quando l'articolazione della spalla lo permette. Inspirare ritornando nella posizione iniziale. Ripetere l'esercizio cinque volte per parte.

**Osservazione:** ripartire il peso del corpo sui quattro appoggi. Sostenerne il bacino in modo tale che non si abbassi.

**Varianti:**

- Con principianti eseguire singolarmente gli esercizi, ciò significa dapprima Leg-Lift e poi Arm-Lift.
- Mantenere la posizione con il braccio e la gamba in alto durante cinque respirazioni.
- Sollevare il braccio e la gamba dallo stesso lato e mantenere la posizione per qualche secondo (per avanzati).

**Perché?** Stabilizzazione del centro, isolare il movimento del braccio e delle gambe, coordinazione, allungamento assiale, rafforzamento della catena muscolare posteriore.

### Consigli per l'insegnamento

- Immagina che sei inginocchiato su un fine strato di ghiaccio e devi cercare di non spaccarlo.
- Senti l'allungamento del tuo corpo a partire dall'alluce fino al dito medio della mano sollevata.
- Immagina di tenere in equilibrio un bicchiere di Champagne sull'osso sacro.



### Sidekick

**Come?** Sdraiti su un lato. Appoggiarsi sull'avambraccio, le coste sottostanti sono sollevate e le gambe allungate. La mano che si trova sopra sostiene il peso del tronco. Tutto il corpo si trova su una linea. Inspirare: sentire la colonna vertebrale che si allunga inclinandosi leggermente di lato. Espirare: sollevare la gamba che sta sopra all'altezza del bacino, allungarla (estensione della caviglia). Inspirare: portare la gamba distesa in avanti. Mantenere il bacino in una posizione neutra e flettere la caviglia. Espirare: riportare all'indietro la gamba allungata, estensione della caviglia. Ripetere l'esercizio da 5 a 8 volte per parte.

**Osservazione:** collocare il gomito sotto l'articolazione della spalla. Mantenere la scapola in una posizione ottimale (non farla scivolare verso l'alto). Attenzione: evitare retroversioni e anteversioni del bacino. Le ossa iliache sono esattamente una sopra l'altra.

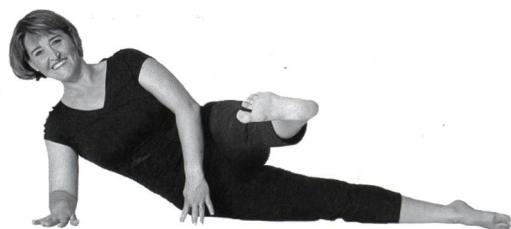
**Varianti:**

- Allungare la parte superiore del corpo e posare la testa sul braccio sottostante.
- Eseguire il movimento con una gamba flessa a 90° (più facile, quando i bicipiti femorali sono corti).
- Flettere la gamba che sta sotto, il tallone si trova nel prolungamento degli ischioni (per garantire una migliore stabilità).

**Perché?** Organizzazione delle spalle, stabilità del centro, rafforzamento degli adduttori, allungamento dei flessori dell'anca.

### Consigli per l'insegnamento

- Immagina che sotto la tua vita si trova un piccolo cactus. Solleva la tua gabbia toracica per allontanarti dalle spine.
- Immagina che sei una statua di marmo e che solo la gamba che sta sotto è fatta di carne e ossa e dunque è libera di muoversi.



## Interiorizzare le origini del movimento

- Consentire ai partecipanti di vivere delle esperienze positive, dando loro la possibilità di mostrare le loro competenze e di sentirsi bene.
- Informare i partecipanti sulle funzionalità degli esercizi e ad esempio sul modo di migliorare il proprio aspetto fisico e ridurre i fattori di rischio per renderli più consapevoli degli obiettivi perseguiti.

**Principi importanti:** motivare e lodare i partecipanti, inserire della musica stimolante. In particolare nella fase «Reload» non puntare troppo sulle richieste personali, fissare degli obiettivi intermedi.

## Spine Twist

**Come?** Seduti con le gambe allungate, seduti a gambe incrociate o in una posizione «del diamante» (ev. sopraelevata). Le braccia sono allungate all'altezza del petto e le mani sono visibili. Inspirare: attivare il centro. Espirare: ruotare verso destra la colonna vertebrale sul proprio asse a livello delle vertebre dorsali, senza spostare il bacino o il peso del corpo. Lo sguardo segue la mano destra. Inspirare: ritornare nella posizione di partenza e «crescere» di un centimetro. Ripetere l'esercizio cinque volte per parte.

**Osservazioni:** allungare al massimo la colonna vertebrale (al livello del petto) per poter girare sul suo asse in modo ottimale. Mantenere la distanza fra le braccia (non bisognerebbe vedere dei movimenti a livello di spalle).

### Varianti:

- Riunire le braccia (avambracci uno sopra l'altro).
- Invertire la respirazione.

**Perché?** Allungamento assiale, organizzazione della cintura scapolare, equilibrio della colonna vertebrale (al livello del petto) durante la rotazione, rafforzamento dei muscoli addominali obliqui e dei muscoli della parte bassa della schiena.

## Consigli per l'insegnamento

- Immagina di disegnare un semicerchio con una matita all'altezza dello sterno.
- Le tue braccia sono molto leggere e la testa dell'omero è ben posizionata nell'articolazione della spalla.



## Curl Up

**Come?** Sdraiarsi sulla schiena, gambe piegate, piedi per terra. Posizionare le dita dietro la testa.

Inspirare: dilatare le costole lateralmente e attivare il centro. Espirare: incurvare la testa e le spalle, avvicinare lo sterno al pube. Inspirare: mantenere la posizione e la nuca incurvata (incurvamento lungo e regolare nella parte superiore della schiena). Espirare: ritornare lentamente nella posizione iniziale. Ripetere l'esercizio cinque volte, seguito da cinque ripetizioni «Curl up» in un'unica respirazione.

**Osservazioni:** sollevando la parte superiore della schiena volgere lo sguardo al di sopra delle ginocchia. Mantenere il petto aperto e i gomiti restano visibili. Mantenere il bacino in una posizione neutra, il pube è stabile.

### Varianti:

- «Curl Up» nella diagonale: inspirare incurvando la testa e le spalle. Espirare: spostare il lato destro delle costole verso il lato sinistro dell'osso dell'anca (il gomito sinistro tocca a terra ma senza sostenere il peso del corpo). Inspirare: ritornare alla posizione «incurvata». Espirare: eseguire il movimento nell'altra diagonale.
- Le braccia sono posizionate accanto al corpo e facilitano i movimenti.

**Perché?** Rafforzamento dei muscoli addominali, respirazione, allungamento assiale.

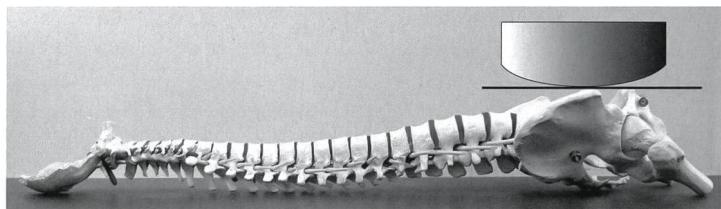
## Consigli per l'insegnamento

- Immagina di tenere un uovo crudo fra il mento e il petto. Non schiacciarlo e non farlo cadere.
- Senti che le fibre dei muscoli addominali scivolano regolarmente gli uni negli altri in modo che la distanza fra la parte inferiore delle costole e le ossa dell'anca si riduca.



*Autore: Andrea Frick, istruttrice di Pilates*

## Lentamente e con fluidità



Alla base di tutti gli esercizi vi è un allenamento del cosiddetto «powerhouse», ovvero la muscolatura della parte centrale del corpo che viene anche chiamata muscolatura di sostegno. I muscoli del pube e la muscolatura inferiore del busto sono rafforzati in modo mirato. Tutti i movimenti sono eseguiti lentamente e in modo fluido per proteggere i muscoli e le articolazioni e nel contempo imparare a respirare correttamente.

Quando il bacino si trova in una posizione neutra, il pube e le creste iliache sono allo stesso livello. La colonna vertebrale forma una doppia S naturale e il peso è suddiviso fra la parte posteriore della testa, la colonna toracica e l'osso sacro. Si può immaginare di appoggiare una ciotola colma d'acqua sulla pancia e di evitare di rovesciarne il contenuto (v. fig. 1).

## Fase di relax con elementi di rilassamento

Durante questa fase i partecipanti dirigono la loro attenzione verso l'interno. Le pulsazioni diminuiscono.

### Abete al vento

**Come?** In piedi, posizione comoda, mani sui bastoncini e piedi leggermente divaricati. I partecipanti chiudono gli occhi e oscillano in avanti e indietro, a sinistra e a destra e compiono dei cerchi con il loro corpo, come un abete scosso dal vento (la cui forza può variare).

In seguito inspirare ed espirare profondamente e riaprire gli occhi.

**Perché?** Conclusione, percezione del proprio corpo, rilassamento.

### Doccia energetica

**Come?** In piedi, posizione comoda, mani sui bastoncini e piedi leggermente divaricati. Gli alunni chiudono gli occhi e si immaginano di essere sotto una doccia rinfrescante e rilassante. Sentono l'acqua scorrere sui capelli, sulla testa, sulla nuca, sul collo, sulle spalle, sulla schiena, sulla pancia, sulle gambe sino alla punta dei piedi. In seguito inspirano ed espirano profondamente e riaprono gli occhi.

**Perché?** Conclusione, percezione del proprio corpo, rilassamento.

### I cinque sensi

**Come?** In piedi, posizione comoda, mani sui bastoncini e piedi leggermente divaricati. I partecipanti chiudono gli occhi e si concentrano innanzitutto sulle orecchie (quali suoni riescono a percepire?), poi sul naso (che odori sentono?), sui piedi (contatto del piede con la suola delle scarpe, poi suola con il terreno), e sulla temperatura (caldo o freddo, le sensazioni variano?). In seguito inspirano ed espirano profondamente e riaprono gli occhi.

**Perché?** Conclusione, percezione dei propri sensi, rilassamento.

### Testa e nuca

**Come?** In piedi, posizione comoda, mani sui bastoncini e piedi leggermente divaricati. I partecipanti chiudono gli occhi e si concentrano sul loro corpo, dapprima sul collo: sentire la contrazione nella zona della nuca, tenendo la testa dritta o inclinata. In seguito camminano concentrandosi sulla loro testa e aprono leggermente la bocca. La fronte è corrugata o liscia? Gli occhi sono leggermente chiusi oppure sgranati? Le guance sono rilassate oppure si sono formate rughe vicino al naso? I muscoli della mascella sono contratti (cercare di sciogliere eventuali tensioni)? In seguito inspirano ed espirano profondamente e aprono gli occhi.

**Perché?** Conclusione, percezione del proprio corpo, rilassamento,

### Tendere e rilasciare

**Come?** I partecipanti respirano profondamente, sollevano in alto le braccia, tendono il corpo sino alla punta dei piedi ed espirando rilasciano tutti i muscoli. Ripetere l'esercizio da tre a cinque volte.

**Perché?** Conclusione, rilassamento.

### Giostra alla cieca

**Come?** A coppie disponetevi uno di fronte all'altro e appoggiate brevemente le mani su quelle del compagno. Chiudete gli occhi e fate un giro su voi stessi a occhi chiusi, poi cercate di nuovo il contatto con le mani. Chi ci riesce?

**Variante:** decidere delle sequenze di movimento più difficili (un passo indietro e poi girare su sé stessi). Riuscite e ritrovare le mani dell'altro anche ora?

**Perché?** Esperienza sensoriale.

### A gambe incrociate

**Come?** Seduti a gambe incrociate, collocare le mani dietro la schiena, allontanando le dita dal corpo. Appoggiarsi all'indietro ed erigere lo sterno, guardare in alto diagonalmente, respirare, erigere di nuovo lo sterno, portare le mani davanti al corpo e appoggiarle con il palmo rivolto verso terra il più lontano possibile da sé (la posizione deve essere piacevole). Allungare la schiena, chinare la testa e respirare. Incrociare le dita, mettere le braccia sulla testa, respirare e tornare alla posizione iniziale.

**Perché?** Conclusione, ridurre la circolazione cardiovascolare.

### Esercizi di respirazione

**Come?** Da seduti, chiudere gli occhi e prestare attenzione alla respirazione:

- Inspirare dal naso ed espirare dalla bocca;
- Respiri: contare da 1 fino a 10, ricominciare sempre da capo;
- Probabilmente dopo tre o quattro respiri la mente sarà nuovamente invasa da pensieri legati alla quotidianità in questo caso valgono le regole seguenti:
  - trasportare lontano questi pensieri, come nuvole in un cielo d'estate allontanate da un vento leggero;
  - non si tratta di respirare senza pensieri che frullano nella testa bensì di rivolgere sempre l'attenzione sulla respirazione.

**Perché?** Conclusione, rilassamento.

## Rilassare tutto il corpo

**Come?** Da sdraiati o da seduti. Ci si concentra su diversi gruppi muscolari e si procede come segue: dapprima si tendono (per 5-7 sec.) e in seguito si rilasciano sciogliendo la tensione.

### 1. Gruppo muscolare: mano – avambraccio – braccio della parte del corpo dominante

- Fare un pugno come quando si strizza una spugna bagnata.
- Piegare il braccio e premerlo contro la superficie su cui si è sdraiati.
- Rilassare braccio – avambraccio – mano.

### 2. Gruppo muscolare: mano – avambraccio – braccio della parte del corpo non dominante

- Fare un pugno come quando si strizza una spugna bagnata.
- Piegare il braccio e premerlo contro la superficie su cui si è sdraiati.
- Rilassare braccio – avambraccio – mano.

### 3. Gruppo muscolare: viso

- Immagine: «mordere un limone aspro».
- Aggrottare la fronte.
- Strizzare gli occhi.
- Arricciare il naso.
- Stringere forte i denti.
- Comprimere le labbra.
- Premere la lingua contro il palato.
- Rilassare lingua – labbra – denti – naso – occhi – fronte.

### 4. Gruppo muscolare: nuca e collo

- Allungare la nuca e premere la parte posteriore del cranio contro la superficie su cui si è sdraiati («allungare il collo e fare il doppio mento»).
- Rilassare la nuca e il collo.

### 5. Gruppo muscolare: busto – spalle – parte superiore della schiena – pancia – fondoschiena

- Immagine: «parte superiore del corpo rigida come un asse».
- Tendere il busto, le spalle e la parte superiore della schiena.
- Tirare le scapole all'indietro verso il basso.
- Pancia in dentro.
- Tendere i muscoli del fondoschiena.
- Rilassare fondoschiena – pancia – schiena – spalle – petto.

### 6. Gruppo muscolare: piede – polpaccio – coscia della parte del corpo dominante

- Tirare le dita dei piedi verso la tibia.
- Tendere la muscolatura del polpaccio e della coscia.
- Premere i talloni contro il suolo (in caso di crampi allentare la tensione).
- Rilassare coscia – polpaccio – piede.

### 7. Gruppo muscolare: piede – polpaccio – coscia della parte del corpo non dominante

- Tirare le dita dei piedi verso la tibia.
- Tendere la muscolatura del polpaccio e della coscia.
- Premere i talloni contro il suolo (in caso di crampi allentare la tensione).
- Rilassare coscia – polpaccio – piede.

*Fonte: rilassamento muscolare progressivo secondo Jacobson*

## Ridurre la tensione

- Ridurre il livello generale di eccitazione psicofisica.
- Esempi di esercizi: **Tendere e rilasciare, Esercizi di respirazione (pag. 30), Rilassamento muscolare progressivo, pag. 31.**

- Fare in modo che i partecipanti si concentriano sulle sensazioni del loro corpo.
  - Esempi di esercizi: **Abete al vento, Testa e nuca (pag. 30).**
- Al termine della fase di rilassamento riportare nuovamente i partecipanti in una fase attiva.
- Esempi di esercizi: **Doccia energetica, Giostra alla cieca (pag. 30).**

**Principi importanti:** è importante creare un ambiente e un'atmosfera distesa per provocare una reazione di rilassamento (silenzio nella stanza, temperatura piacevole, spazio a sufficienza, posizione comoda, occhi chiusi, ecc.).

# Sport,

# Gioco

# e

# Piacere

[www.alder-eisenhut.ch](http://www.alder-eisenhut.ch)

Alder+Eisenhut AG  
9642 Ebnat-Kappel  
Telefono 071 992 66 66  
Fax 071 992 66 44

**ae**  
alder + eisenhut  
turngeräte      sportsgear      service