

Il libretto dello sport allegato al volume 6 dei "Manuali per l'educazione fisica"

AutoriWalter Mengisen e Roland Müller
Concezione graficaDaniel Lienhard
Responsabile del progettoWalter Bucher
TraduzioneGianlorenzo Ciccozzi
EditoreCommissione federale dello sport CFS ©
Numero UCFSM323.006.1 i (*Fascicolo*)
3a Edizione:2004

Senso e obiettivi del libretto dello sport

L'inizio di un apprendistato professionale o l'ingresso alla scuola superiore rappresentano la prima tappa nella formazione professionale del giovane. Durante questa fase l'insegnamento dell'educazione fisica è ancora obbligatorio; i giovani hanno così modo, da un lato, di prendere coscienza dell'importanza e del significato dell'attività fisica, dall'altro, di approfondire tematiche relative al movimento, al gioco e allo sport.

Questo *libretto dello sport* intende contribuire ad integrare progressivamente e in modo sano le attività fisiche nella vita quotidiana e favorire l'assimilazione di temi e contenuti affrontati nel corso delle lezioni. Il contenuto del libretto può essere completato da materiale distribuito durante la lezione o raccolto dagli allievi, formando un dossier sullo sport da utilizzare come ausilio per l'apprendimento.



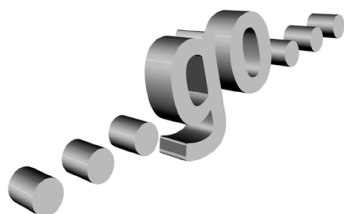
Il capitolo **ready** ("ai posti")

- Tratta temi di fondo sullo sport
- Indica obiettivi dell'attività sportiva
- Sensibilizza ad una pratica sportiva sana e consapevole
- Indica fonti d'informazione e di contatto



Il capitolo **steady** ("pronti")

- Mostra possibilità per un allenamento personalizzato dei fattori di condizione fisica
- Spiega i principi dell'apprendimento motorio
- Offre consigli sul comportamento prima e dopo l'attività sportiva



Il capitolo **go** ("via")

- Auspica un comportamento corretto e tollerante nella pratica sportiva
- Consiglia di muoversi spesso e in modo il più possibile variato
- Indica attività sportive praticabili individualmente

...ready...

La percezione del movimento	4
La percezione del corpo	8
Equipaggiamento	14
Indirizzi utili	15

...steady...

Energia – Alimentazione	18
Condizione fisica – Allenamento	22
Apprendere – Insegnare	31
Prima – Dopo	33

...go...

... con il movimento quotidiano	36
... con lo sport di resistenza	40
... con il gioco	43
... con la sfida	45

Bibliografia	48
--------------	----

...ready...

Contenuto

La percezione del movimento	Movimento e sport – un'attività per la vita 4
	La lezione di EF – vivere lo sport con gioia e divertendosi 6
	🖋️ Cosa mi aspetto dall'educazione fisica.....7
La percezione del corpo	La salute..... 8
	La schiena: prevenzione e traumi..... 9
	🖋️ La mia schiena..... 11
	Il ginocchio: prevenzione e traumi.....12
	Il piede: prevenzione e traumi..... 13
Equipaggiamento	Abbigliamento e materiale..... 14
Indirizzi utili	Indirizzi utili..... 15
	Annotazioni..... 16

La percezione del movimento ...ready...

4

Movimento e sport – un'attività per la vita

La motivazione principale che spinge a praticare movimento e sport è che si provano *divertimento* e *piacere*. Questi vengono vissuti come tali se i bisogni che hanno portato alla pratica sportiva sono soddisfatti e se il senso attribuito all'attività viene realizzato. Divertirsi facendo dello sport senza dubbio significa anche pretendere qualcosa da se stessi, godersi il rilassamento dopo una buona prestazione, essere orgogliosi dei propri risultati e sentirsi soddisfatti.

Esperienze fisiche e motorie

Le esperienze fisiche e motorie sono di vitale importanza. Secondo la concezione più moderna, l'essere umano è unico ed indivisibile. La coscienza del corpo e le capacità della ragione sono considerati aspetti strettamente connessi dell'esistenza umana. Un esempio: riuscire a sentirsi bene in ogni occasione dipende da come l'essere umano, nel corso del suo sviluppo, impara ad elaborare gli impulsi provenienti dai sensi e a trovare le reazioni più adatte (vista, tatto, stimoli muscolari e articolari, equilibrio, udito). Esperienze fisiche e motorie, come provare *le capacità e la forza, osare qualcosa, sentire i propri limiti, sfogarsi e giocare insieme ad altri*, sono alcuni presupposti indispensabili.

Esercitare la funzionalità e la correlazione esistente fra i cinque sistemi sensoriali sviluppa le capacità di apprendere, di pensare e di concentrarsi.

Non *abbiamo* un'anima e un corpo, *siamo* corpo ed anima.

Esperienze sportive

Ai nostri giorni lo *Sport* è divenuto un concetto molto ampio. Varie discipline sportive e modi di fare sport contengono in quantità diversa gli aspetti di sport, gioco o salute. D'altra parte, non tutte le attività che sollecitano il corpo e comprendono movimento sono necessariamente attività sportive.

Lo "Sport" in senso stretto è regolato in modo preciso e di solito viene praticato sotto forma di gara.

Nella pratica sportiva assume un ruolo fondamentale l'aspetto ludico nel senso di "parte non seria" della vita. Il fascino del gioco entusiasma tutti, dai bambini agli anziani:

- l'incertezza del risultato, la tensione;
- il continuo alternarsi di successi ed insuccessi;
- il confronto con altri;
- le emozioni ed i contatti più diversi.

Allo stesso modo, nella pratica sportiva possiamo mettere in primo piano la ricerca del benessere o della *salute*.

Soprattutto nella danza, il corpo diventa strumento della rappresentazione, dell'*espressione*, e si fa elemento di mediazione del linguaggio del corpo.



Sport e società

La vita che facciamo non richiede quasi più prestazioni fisiche o particolari capacità motorie. Movimento e capacità di prestazione fisica, a tutto discapito della salute pubblica, sono oramai diventate attività meramente private, del tempo libero e, in alcuni casi, addirittura di lusso.

Ogni giorno abbiamo sotto gli occhi esempi dei diversi aspetti che lo sport può assumere:

- lo sport come lotta di eroi, come culto degli idoli, lo sport effimero della vittoria, del voler primeggiare ad ogni costo, del denaro ...
- lo sport come terapia, come dovere più o meno gravoso: «ci si» dovrebbe muovere di più, per la propria salute ...
- lo sport commercializzato al massimo, in cui l'aspetto esteriore e il materiale usato sono più importanti dell'attività che si pratica ...
- *lo sport fatto per gioco, per puro divertimento, che mette in primo piano l'attività e le esperienze motorie.*

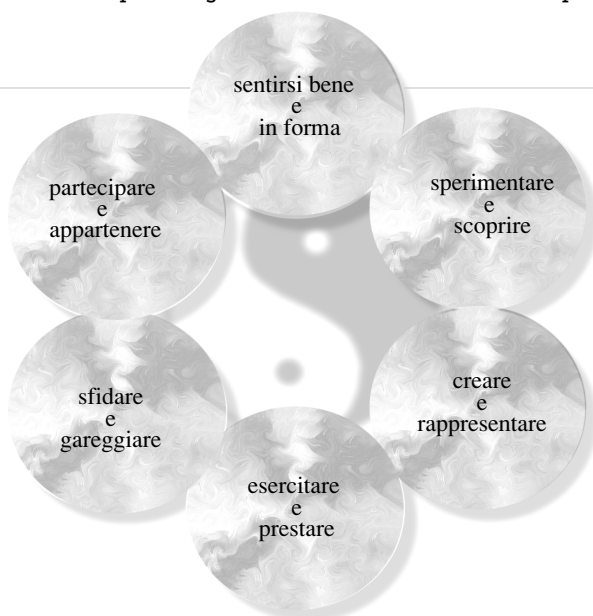


Movimento e sport come stile di vita

Praticare sport con giudizio, ma per tutta la vita! Se si guarda la propria esistenza nel suo complesso, è questo ultimo tipo di sport che dovrebbe arricchire la nostra vita quotidiana, divenuta spesso monotona e sin troppo sedentaria.

Movimento e sport consentono di appagare esigenze basilari (gioco, competizione, sfida, esperienza, contatto, ecc.) e costituiscono il contrappunto ideale alla scuola o al mondo del lavoro (sforzo fisico ripetitivo e unilaterale, stress, tensioni, monotonia, ecc.).

Chi pratica uno sport ha le sue personalissime motivazioni, per cui prova gioia e divertimento. Quasi sempre il significato che si attribuisce alla pratica sportiva è più d'uno.



Le motivazioni alla base della pratica sportiva e il senso che ad essa si attribuisce, possono cambiare in ogni momento, a seconda del luogo, del gruppo o anche dell'umore.

La lezione di educazione fisica – vivere lo sport con gioia e divertendosi

Idee di base dell'insegnamento dello sport

La lezione di educazione fisica ...

- consente esperienze fisiche, motorie e sportive variate;
- sviluppa la capacità di agire del singolo nello sport;
- si interroga sul senso dell'attività sportiva;
- mostra gli aspetti positivi dell'attività fisica per la vita di tutti i giorni;
- viene configurata in modo globale con la collaborazione e la partecipazione di tutti.



Collaborazione

Nelle scuole secondarie e professionali abbiamo di fronte dei giovani adulti, che vanno considerati come partner competenti, da coinvolgere nella pianificazione e nella realizzazione.

La lezione viene strutturata dai docenti di educazione fisica con il contributo degli allievi.

Esperienze ed aspettative

Gli allievi dispongono di numerose esperienze sportive individuali; sono capaci di fare qualcosa. Hanno delle aspettative riguardo alla lezione e vorrebbero poter svolgere un'attività consona al significato che danno allo sport.

I docenti riprendono esperienze e conoscenze variate, tengono conto delle aspettative e – nel limite del possibile – considerano nella pianificazione della lezione tutti i possibili significati dello sport.

Partecipare alle decisioni

Hanno idee precise in merito a discipline sportive e contenuti. Vorrebbero poter partecipare alla determinazione degli obiettivi del programma di educazione fisica.

Il programma di educazione fisica viene preparato e valutato insieme. La pianificazione scolastica e le condizioni situative della scuola ne costituiscono l'ambito.

Tolleranza e senso di responsabilità

In determinate discipline sportive sono specialisti. Apportano nella lezione le proprie idee e contribuiscono a diffondere conoscenze, tecniche e tattiche relative allo sport. Nei confronti di discipline sportive a loro (ancora) sconosciute si comportano apertamente. Con i compagni di scuola che hanno altre idee sono tolleranti.

I docenti fanno in modo che nella lezione si sentano a proprio agio sia gli allievi dotati dal punto di vista fisico, sia chi lo è meno. Praticare uno sport in gruppo presuppone fiducia reciproca e senso di responsabilità per sé e per gli altri.

Risultati

Giudicano i risultati dell'insegnamento dal loro punto di vista e collegialmente sostengono determinati adattamenti, altri modi di procedere o nuovi obiettivi.

Risultati e competenze, anche nella lezione di educazione fisica, sfociano spesso in una nota. La valutazione di obiettivi concordati sulla base di criteri noti a tutti rende i processi trasparenti.

Cosa mi aspetto dall'educazione fisica

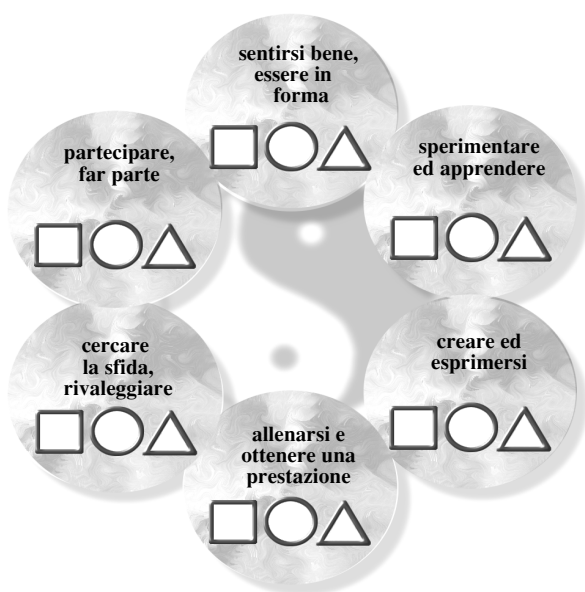
Se si vuole che la pratica dell'attività fisica funzioni e sia un piacere per tutti gli allievi, è fondamentale tener conto delle aspettative, delle capacità e dei desideri di ogni partecipante.

Gli allievi hanno modi di vedere, capacità motorie e biografie sportive differenti, a seconda se praticano un'attività in una società, a scuola, con amici o da soli.

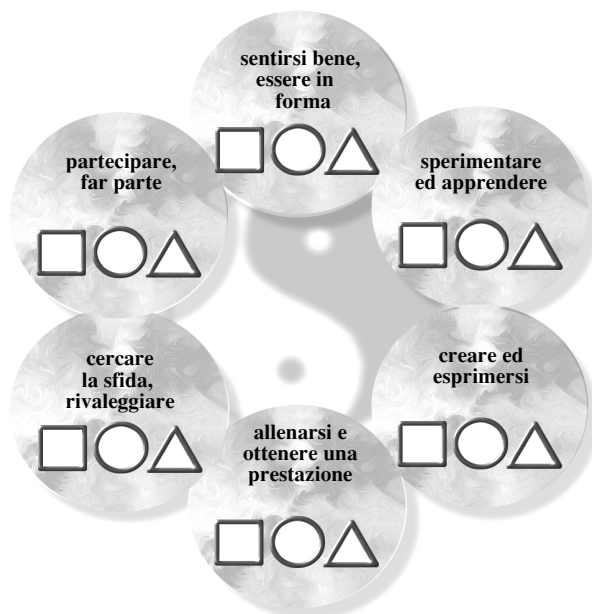
Le mie intenzioni in merito alla pratica sportiva:

- Annotare una cifra da 1 a 6 nel quadrato, nell'ordine d'importanza
- Se si tratta di aspetti che non devono mancare, fai un punto nel triangolo
- Non ho mai vissuto esperienze simili: disegna un punto nel cerchietto.

A scuola:



Al di fuori della scuola:



Discipline sportive e forme di movimento

... che conosco e padroneggio:

... che mi piacerebbe praticare nell'ambito dell'educazione fisica:

... che vorrei scoprire:

L'analisi delle domande riportate sopra, o di altre simili, nonché colloqui tenuti con la classe o con gruppi di allievi, portano ad una migliore comprensione reciproca e costituiscono i presupposti per pianificare insieme l'insegnamento.

La percezione del corpo



La salute

La salute è ...

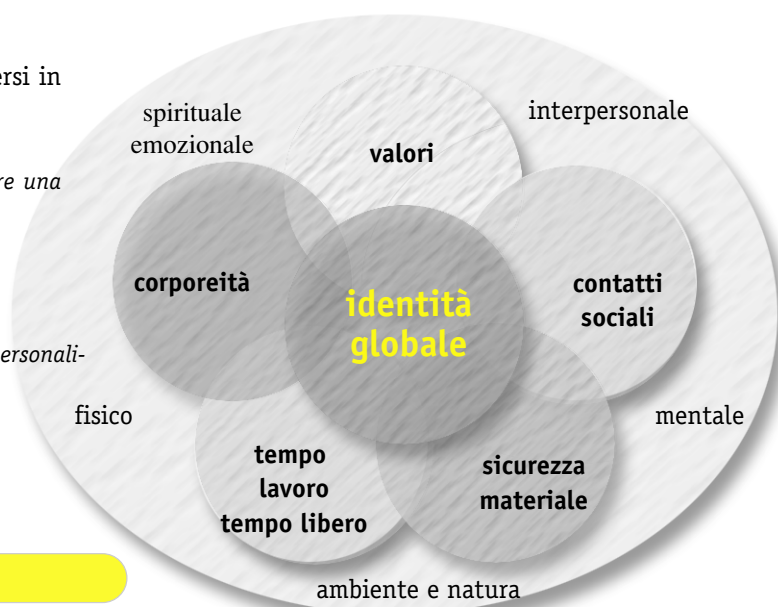
"La salute è uno stato di totale benessere fisico, mentale e sociale, e non la semplice assenza di malattie e inconvenienti fisici". Andando oltre questa ben nota definizione, data dall'Organizzazione mondiale della Sanità WHO (Carta di Ottawa del 1986), la salute viene vista non più soltanto come stato, ma descritta come "la capacità dell'essere umano di crearsi attivamente le condizioni che gli consentono di sentirsi bene e di riconoscere, influenzare e modificare le condizioni che possono influenzare lo stato di benessere".

"La salute non è tutto, ma tutto è niente senza di essa".
(Schopenhauer)

Salute come sensazione di benessere globale

Occuparsi della propria salute e cercare di tenersi in forma significa:

- *imparare a vedersi come un tutto unico; sviluppare una identità globale*
- e
- *concepire la propria vita a seconda della propria personalità; vivere al meglio la propria vita.*



Salute e movimento

- Una relazione diretta fra movimento e salute è stata dimostrata scientificamente per tutte le classi di età.
- Le spese della salute (di guarigione) superano (quasi) i limiti finanziari della fattibilità e della ragionevolezza. Prevenire non solo è meglio, ma anche meno costoso che curare. Attività fisica, movimento e sport si vedranno attribuire in questa ottica un'importanza sempre maggiore.
- L'insufficiente attività fisica, attualmente, è il secondo fattore di rischio per la salute in ordine di importanza dopo il fumo. Particolarmente nei bambini e negli adolescenti la mancanza di movimento porta a delle carenze generalizzate, non solo fisiche.

Rimanere in forma

Consumo aggiuntivo settimanale causato da attività muscolare fra le 1000 e le 2000 calorie.

A giorni alterni, o meglio ancora tutti i giorni, 30 minuti di attività fisica.

Utilizzare circa 2/3 del tempo a disposizione per la resistenza (60-80% delle pulsazioni massime), circa 1/3 per la forza (8-12 esercizi con circa 12 ripetizioni) e la mobilità (2-3 unità con 6-8 esercizi).



La schiena: prevenzione e traumi

Punto debole schiena

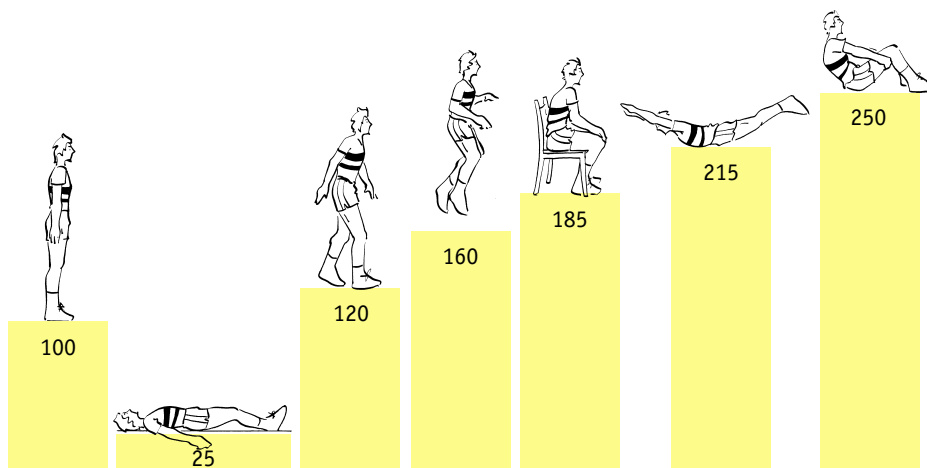
Al giorno d'oggi quasi un adulto su tre è affetto da problemi alla schiena, e soltanto il 20% circa trascorre la vita senza soffrire di questo genere di disturbi. Una ginnastica preventiva può contribuire ad evitare problemi alla schiena. Essa può essere eseguita sia a parte che integrata in ogni unità di allenamento di una qualunque disciplina sportiva.

La colonna vertebrale

La colonna vertebrale si è rivelata il punto debole dell'uomo nella sua evoluzione da quadrupede a bipede. Essa deve essere tenuta in equilibrio come un'asta tramite la muscolatura. Dato che attualmente l'essere umano, contro la sua stessa natura, a scuola e sul lavoro si muove poco, vengono a mancare determinati stimoli in grado di rafforzare la muscolatura della schiena. Se si sta seduti troppo a lungo, inoltre, alcuni muscoli si accorciano. I muscoli hanno bisogno di stimoli di allenamento per mantenere inalterata la loro capacità di prestazione. Se manca l'opera stabilizzatrice della muscolatura, si possono avere danni ai corpi vertebrali e ai dischi intervertebrali. La colonna vertebrale dipende in tutto e per tutto dalla muscolatura che la sostiene.

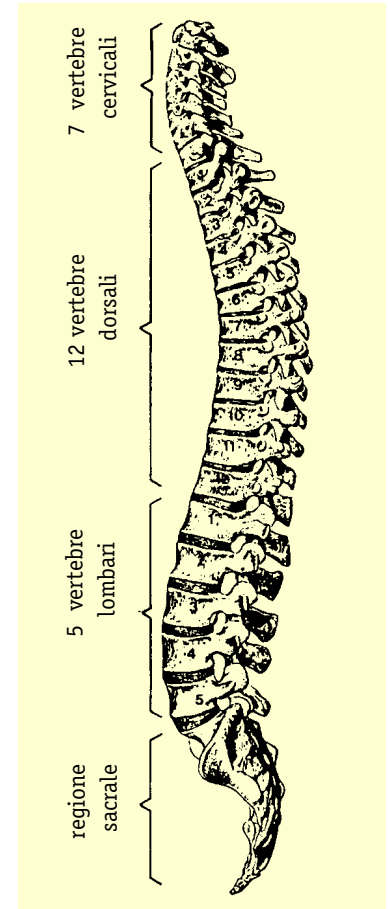
Carichi

Posizione e movimento determinano il carico esercitato sui dischi intervertebrali:



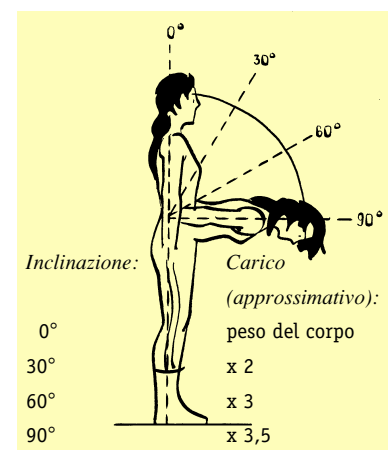
Il carico esercitato sui dischi intervertebrali dipende dalla posizione del tronco. Quando si solleva (senza piegare le ginocchia) o si trasporta qualcosa (tenendo il peso lontano dal corpo) o anche se si sta seduti in modo non corretto, il carico esercitato risulta moltiplicato.

In base alle leggi fisiche sulle leve, si è misurato il carico statico sul disco intervertebrale fra la quinta lombare e il sacrale. Con una esecuzione dinamica e con la colonna vertebrale incurvata in avanti si misurano valori notevolmente maggiori.



Misurazione della variazione relativa di pressione fra la 3a e la 4a vertebra lombare:

La posizione eretta (= 100) a confronto con: stare distesi rilassati, camminare, saltellare, stare seduti in posizione «errata», sollevare tronco e gambe dalla posizione prona e alzarsi a sedere dalla posizione supina.



Programma standard per la schiena

Un allenamento quotidiano può prevenire problemi alla schiena.

Questo programma standard rafforza e allunga importanti gruppi muscolari della schiena. Gli esercizi possono essere eseguiti ad es. prima di colazione, durante l'allenamento sportivo, mentre si sta studiando o nelle pause dei lavori domestici.

Rafforzamento di tutto il corpo

- Distendersi a terra appoggiati sugli avambracci e sulle punte dei piedi
- Sollevare il corpo, contrarre addome e glutei
- Testa nella continuazione del tronco.



A seconda del grado di allenamento, si devono contare fra 20 secondi e 1 minuto per ciascun esercizio. Respirare in maniera regolare!

Rafforzamento della schiena

- Posizione prona
- Contrarre addome e glutei
- Sollevare dal suolo il braccio sinistro e la gamba destra di circa due centimetri e mantenere lo sforzo (poi cambiare)
- Testa nella continuazione del tronco.

**Rafforzamento dell'addome**

- Distesi sulla schiena, sollevare le cosce; l'angolo dell'anca < 90°
- Sollevare continuamente il tronco da terra
- Con le mani spostare in avanti una immaginaria parete
- La parte inferiore della schiena rimane a terra.

**Rafforzare i glutei e la parte posteriore delle cosce**

- Posizione supina
- Portare un ginocchio verso il petto
- Piantare il tallone dell'altro piede a terra
- Appoggiarsi sugli avambracci
- Sollevare ed abbassare il bacino.

**Allungamento dei flessori dell'anca**

- Un piede molto avanzato rispetto all'altro
- Appoggiare il tronco sulla gamba davanti
- Le mani appoggiano per terra
- Distendere la gamba posteriore e spingere verso il basso le anche.

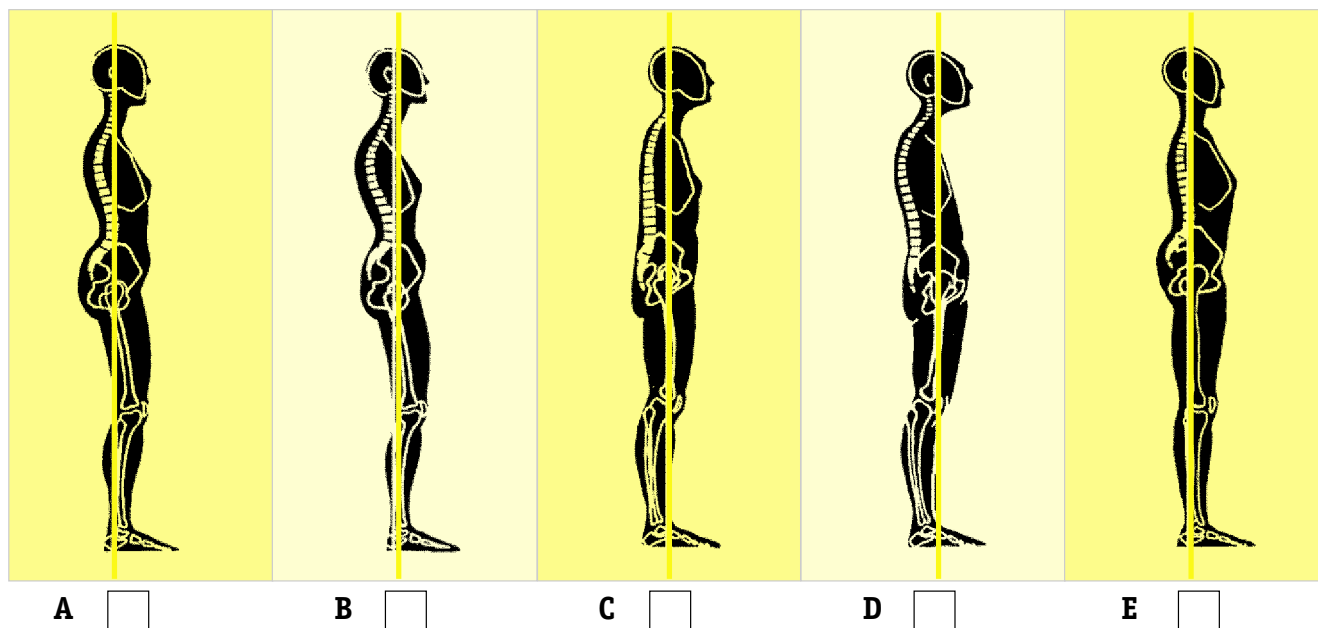


Per compensare la posizione incurvata dominante in molti sport e nella vita di tutti i giorni e visto che rafforzamento e allungamento vanno a braccetto, quelli esposti sopra vanno completati con gli esercizi basilari di allungamento.

La mia schiena

La nostra muscolatura reagisce in funzione delle sollecitazioni cui viene sottoposta. Queste ultime dipendono, sia nello sport che nella vita di tutti i giorni, dalla postura che si assume. Molto spesso in entrambi i casi si ha la tendenza ad incurvarsi, con conseguente adeguamento della muscolatura a tale posizione. Grazie ad esercizi di allungamento e di rafforzamento possiamo influenzare positivamente i nostri atteggiamenti posturali.

Con l'aiuto di un compagno e di un filo a piombo cerca di stabilire la forma della tua schiena. Descrivi le sollecitazioni relative e predisponi il tuo programma per la schiena!



A: cifosi dorsale

Comporta vantaggi nell'allenamento della forza e della velocità. Sport come calcio, hockey su ghiaccio o corsa rafforzano questa postura sbagliata. ⚠ Assolutamente necessario un allenamento della mobilità articolare.

B: cifosi con sbilanciamento

Oltre alla cifosi si ha un arretramento della parte superiore del tronco e lo scivolamento del bacino in avanti. Tale postura è spesso legata ad attività poco variate delle anche, visto che il peso del corpo in posizione eretta viene caricato tendenzialmente su un solo lato.

C: schiena piatta

Facilita l'allenamento della mobilità e di forme di movimento come la danza. Tendenza ad un indebolimento della muscolatura. Posizioni incurvate passive, come nello stare seduti, rafforzano tale difetto. ⚠ Non trascurare un rafforzamento muscolare.

D: schiena piatta con sbilanciamento

Oltre alla schiena piatta la parte alta del tronco viene spostata all'indietro e le anche sono spinte in avanti.

E: schiena normale

I muscoli flessori ed estensori sono ugualmente sollecitati e lavorano in modo equilibrato.

Raccomandazioni per i casi A e B: le zone fondamentali per l'allungamento 1, 2, 3, 4, 5 devono essere sottoposte a sollecitazioni più intense (v. p. 26, 38, 39).

Raccomandazioni per i casi C e D: rafforzamento di tutta la muscolatura (v. p. 10). Attenzione ad allungare le zone fondamentali 4, 5, 6 con particolare intensità (v. p. 26, 39).

Raccomandazioni per il caso E: Allenamento muscolare e allungamento equilibrati (v. p. 10, 26, 38, 39).

Il ginocchio: prevenzione e traumi

Il ginocchio è l'articolazione maggiormente sollecitata quando si pratica dello sport (ad es. sci). Il ginocchio non è una comune articolazione a cerniera; in estensione completa, quando cioè si sta in piedi, essa è più o meno stabile. Quando è in posizione di flessione consente rotazioni sull'asse longitudinale della gamba. L'articolazione del ginocchio è piatta e viene tenuta insieme soltanto dai legamenti.

- 1 legamento collaterale esterno ed*
- 2 interno*
- 3 legamenti crociati*
- 4 menisco laterale (esterno) e*
- 5 mediale (interno)*

Si riconoscono chiaramente i legamenti crociati e i legamenti collaterali interno ed esterno. Oltre ai legamenti anche la rotula ha un effetto stabilizzante dell'articolazione del ginocchio nei movimenti di rotazione assiale. I menischi compensano la non perfetta corrispondenza delle superfici articolari e fanno da ammortizzatori.

Pericoli di lesioni

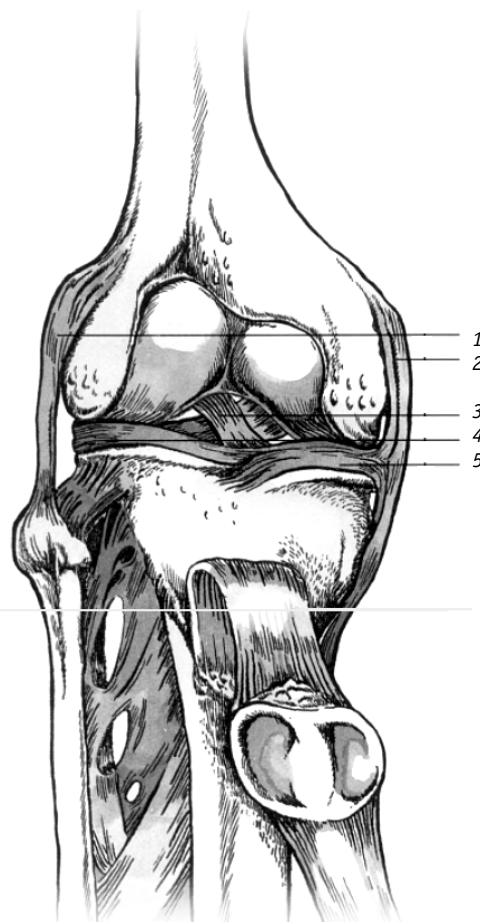
Dato che il collegamento fra la coscia e la parte inferiore della gamba è assicurato solo tramite legamenti e muscoli, in molti movimenti durante attività sportive la tenuta dei legamenti del ginocchio viene sollecitata fino ai limiti estremi. La gravità della lesione al ginocchio spazia dallo stiramento del legamento interno fino alla rottura del legamento collaterale, del crociato anteriore e alla lesione del menisco. Le lesioni al ginocchio vanno sempre trattate da un medico.

I meccanismi traumatici più frequenti sono:

- Azione violenta, che colpisce il ginocchio dal lato esterno o il piede dalla parte interna;
- Azione violenta, che colpisce il ginocchio dal lato interno o il piede dalla parte esterna;
- Effetti di forze violente esterne che portano ad una eccessiva tensione o ad una flessione estrema dell'articolazione del ginocchio;
- Distorsioni dell'articolazione del ginocchio senza interventi violenti esterni.

Consigli per evitare lesioni al ginocchio

- Allena in modo mirato e regolare la muscolatura della coscia.
- Riscalda la muscolatura delle gambe prima di compiere sforzi e copriti in modo adeguato (ad es. sci, pause nelle competizioni e nei tornei).
- La muscolatura troppo stanca si indurisce e reagisce peggio, il che potrebbe portare ad una insufficiente stabilizzazione dell'articolazione del ginocchio, con relativo aumento del pericolo di lesioni.
- Evita carichi elevati con l'articolazione del ginocchio in estensione completa o in flessione molto accentuata (ad es. ginnastica, allungamento, pesi).



Ginocchio destro; vista anteriore
(la rotula è stata ripiegata artificialmente in avanti)

Il piede: prevenzione e traumi

Gli archi anteriore, interno ed esterno della volta plantare ammortizzano i colpi durante la deambulazione, la corsa e gli atterraggi. Questa ammortizzazione agisce su effetti e ripartizione delle forze sulle articolazioni superiori (ginocchia, anche, colonna vertebrale). Il piede viene sostenuto da oltre 20 muscoli e da numerosi legamenti. Portare scarpe e camminare su superfici regolari porta ad un indebolimento della muscolatura del piede e della parte inferiore della gamba, mentre nei movimenti sportivi essi sono fortemente sollecitati. Si comprende quindi come il piede sia facilmente soggetto a lesioni (distorsioni).



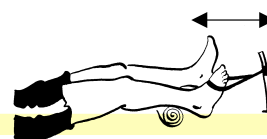
Ginnastica per i piedi

Il rafforzamento dei piedi dovrebbe divenire parte integrante dell'allenamento sportivo e del fitness quotidiano. Con attrezzi semplicissimi come un elastico (lungo circa 15 cm), giornali, asciugamani o un libro si può organizzare un programma molto variato. Come per ogni rafforzamento anche dopo la ginnastica per i piedi si devono allungare i muscoli, in particolare quelli del polpaccio (v. pag. 8, 10. 25 ss.).

Flessori del piede

Posizione di partenza: si fissa un elastico a circa 10 centimetri dal pavimento in un posto adatto. Si sistema un asciugamano arrotolato sotto il tendine di Achille, si passa l'elastico intorno alla parte anteriore del piede.

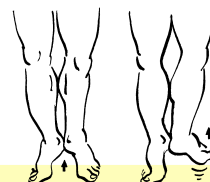
Esecuzione: piegare e tendere l'articolazione del piede. 3 x 30 sec.



Flessori e peronei

Posizione di partenza: piedi in posizione a V, spingere l'uno contro l'altro i talloni e alzarsi sulle punte dei piedi, senza rattrappire le dita.

Esecuzione: alternando lato sollevare il bordo esterno del piede verso l'alto. 3 x 30 sec.



Muscoli della volta plantare

Posizione di partenza: sui due piedi, posizione eretta comoda.

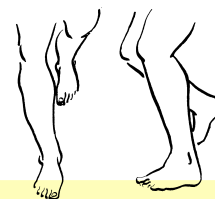
Esecuzione: avanzare solo arcuando la pianta del piede e facendo forza sulle dita (andatura a granchio). 3 x 30 sec. - 1 min.



Stabilizzazione statica

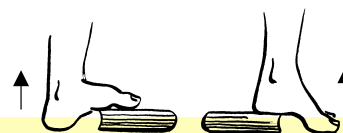
Posizione di partenza: in equilibrio su un solo piede sul pavimento, un tappetino o un giornale arrotolato.

Esecuzione: tenersi in equilibrio su un piede solo. Per rendere l'esercizio più difficile eseguirlo ad occhi chiusi. Un minuto circa per lato.



Posizione di partenza: su un piede solo su un libro, con il tallone (o con l'avampiede) appoggiato a terra.

Esecuzione: sollevare il tallone (o le punte) e mantenere l'equilibrio. Un minuto per lato.



Abbigliamento e materiale

Spesso sono le mode a determinare l'abbigliamento sportivo e sovente funzionalità e qualità non rispondono alle esigenze. Un atteggiamento critico risparmia molte delusioni quando si acquistano articoli sportivi.

Scarpe sportive

Una scarpa sportiva valida deve ammortizzare, sostenere e guidare il piede. Spesso si usano scarpe troppo piccole; le dita hanno bisogno di spazio sufficiente! Quando si pratica sport si sviluppano forze pari ad un multiplo del peso del corpo, negli atterraggi fino a 8 volte! È consigliabile quindi calzare scarpe da palestra e da attività all'aperto adatte.

- La *scarpa da palestra* è concepita per i movimenti laterali, i salti e gli atterraggi. La suola, relativamente morbida e mobile, per prevenire il pericolo di distorsioni ha uno spessore non superiore ai 2 cm.
- La *scarpa da corsa* deve essere adatta alle particolari caratteristiche del piede: tipo del piede, camminata e le scarpe consumate danno preziose indicazioni per stabilire se è necessaria una scarpa che sostiene, ammortizza o guida. È utile anche farsi consigliare in un negozio specializzato.

Vestiti per la pioggia

A seconda dell'intensità dell'attività sportiva sono indicati diversi materiali.

- *Tessuto con cuciture termosaldate*; impermeabile al 100%, leggero ed economico. Svantaggi: assoluta mancanza di traspirazione. Si suda subito; non indicato per attività sportive.
- *Tessuto in nylon impregnato o coperto di poliuretano*; respinge l'acqua, molto leggero ed economico. Svantaggi: non impermeabile del tutto (cuciture!).
- *Materiali sintetici traspiranti*: 100% resistenti all'acqua e al vento e traspiranti. L'umidità prodotta dalla traspirazione del corpo viene trasportata all'esterno (anche la biancheria deve «funzionare» in questo modo: 100% di poliestere, niente cotone). Svantaggio: caro. Il sudore liquido che si produce durante l'attività sportiva mette a dura prova anche questi materiali.

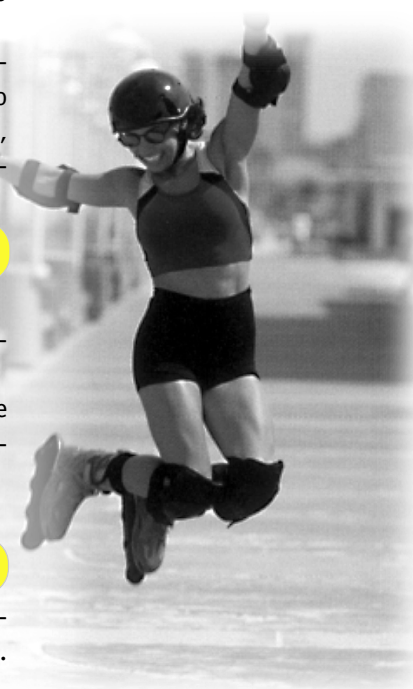
Protezioni

Quando si pratica uno sport ci si espone a rischi e pericoli.

- *Sicurezza*: in molte discipline sportive è ormai normale proteggersi; casco, ginocchiere e paragoniti, protezioni per i polsi, parastinchi ecc.
- *Protezione solare*: spesso quando si pratica sport si sottovaluta la protezione dai raggi solari (radiazioni UV). Occhiali da sole, crema solare, cappellino, sono indispensabili nelle attività sportive che si svolgono in pieno sole.
- *Zecche*: indossare pantaloni lunghi.

Attrezzi sportivi

- *Provare – acquistare*: materiale sportivo di buona qualità e adatto alle esigenze personali è un presupposto per una pratica sportiva che dia soddisfazioni. Spesso vale la pena di noleggiare l'attrezzatura (di solito cara) per provarla.
- *Cura*: indispensabile è la cura del materiale, che ne garantisce il funzionamento, ne allunga la durata e crea un rapporto con l'attrezzo.
- *Eliminazione*: il materiale, spesso complesso sotto questo punto di vista, va eliminato con i rifiuti speciali o rivolgendosi ai negozi di articoli sportivi. Anche nel nostro piccolo dovremmo pensare all'ambiente!



Indirizzi utili

I centri e le istituzioni riportati qui di seguito possono risultare utili per tutte le questioni relative allo sport, sia di carattere generale che specifiche.

Associazione Olimpica Svizzera

Sezioni specializzate nei campi:

Associazioni sportive; sport e ambiente; impianti sportivi; fairplay nello sport; la donna e lo sport; mezzi di comunicazione; scuola e sport di competizione



Scuola Federale dello Sport di Macolin

Centro della Confederazione per lo sport:

Formazione monitori Gioventù+Sport; formazione allenatori; formazione maestri di sport; Mediateca sullo sport (libri, video); Istituto di scienza dello sport; questioni sullo sport in generale; centro specializzato Gioventù+Sport



Università e scuole tecniche superiori federali

Formazione dei docenti di sport:

Formazione e perfezionamento; bibliografia sullo sport; questioni sullo sport in generale

Uffici G+S cantionali

Centri cantionali per lo sport:

Corsi Gioventù+Sport; formazione monitori Gioventù+Sport; associazioni sportive regionali; offerte di sport di massa; impianti sportivi cantionali; questioni sullo sport in generale

Indirizzi importanti per me:

Annotazioni





Contenuto

Energia – Alimentazione

Mangiare e bere.....	18
☞ Il mio bilancio energetico.....	21

Condizione fisica – Allenamento

Home-training.....	22
Resistenza.....	23
Forza.....	24
Velocità.....	25
Mobilità articolare.....	26
Capacità coordinative.....	27
☞ Le mie attività fisiche.....	28
☞ La mia condizione fisica.....	29
☞ Il mio test personale della condizione fisica.....	30

Apprendere – Insegnare

Apprendere da e con gli altri.....	31
☞ Il mio sistema per l'apprendimento motorio.....	32

Prima – Dopo

Riscaldamento e recupero.....	33
Annotazioni.....	34

Energia – Alimentazione

Mangiare e bere

Bilancio energetico equilibrato

In generale, e a maggior ragione per chi pratica sport, vale sempre la pena di prestare attenzione al proprio bilancio energetico.

Una eccessiva assunzione di energie e l'eccesso di grassi nella nostra alimentazione tradizionale non compensati da un'adeguata attività fisica, producono antiestetici "cuscinetti di grasso".

Obiettivo:

Assunzione di energia = Consumo di energia

Il nostro corpo ha bisogno di energia

Per poter mantenere le funzioni vitali del nostro corpo e fornire determinate prestazioni abbiamo bisogno di energia sotto forma di alimenti, sia solidi sia liquidi. La quantità di energia contenuta negli alimenti e quella che consumiamo viene espressa in chilocalorie (Kcal). Una chilocaloria corrisponde alla quantità di energia necessaria a scaldare un litro di acqua da 14,5 a 15,5 gradi.

Componenti della nostra alimentazione:

Alimenti energetici calorici:

- glucidi (zuccheri, amidi) 4 Kcal/1 gr
- lipidi (grassi) 9 Kcal/1 gr
- proteine 4 Kcal/1 gr
- (alcool) varia in funzione delle proprietà e della concentrazione

Alimenti vitali senza apporto energetico:

- fibre alimentari
- vitamine
- sali minerali
- oligoelementi
- acqua

"energie abusive" per il corpo e la mente

- Doping
- Droghe
- Nicotina
- Alcool

Il «peso ideale»

Le possibilità di alimentazione che abbiamo al giorno d'oggi ci costringono a fare attenzione a cosa e quanto mangiamo e beviamo. Le normali abitudini alimentari quasi mai portano a carenze o a peso troppo ridotto. Piuttosto si verifica il contrario. Un sistema collaudato per valutare il proprio peso è calcolarlo con una formula che ci dà il cosiddetto BMI (Body Mass Index). Si tratta del calcolo del peso ideale di una persona. Statisticamente chi si trova nell'ambito dei valori medi si ammala di meno e vive più a lungo ...

BMI	Peso ideale	Peso normale	Eccesso carezza di peso
Donne	20,8	20 – 25	> 30 – < 18,5
Uomini	22,0	20 – 25	> 30 – < 18,5

Formula per calcolare il Body Mass Index (BMI)

(per gli adulti)

Peso in kg

$\frac{\text{Peso in kg}}{(\text{Altezza in m})^2}$

Energia in eccesso

Nelle persone che si muovono molto (nella vita quotidiana e nel tempo libero) il bilancio energetico nella maggior parte dei casi non rappresenta un problema. Se però, senza modificare le abitudini alimentari, si riduce l'attività fisica, il corpo dispone di un eccesso di energia. L'energia non utilizzata viene trasformata in grassi. Un eccesso di 6000 calorie – indipendentemente dal fatto se si sia accumulato in una settimana o in un anno – si trasforma in un kg di peso corporeo. Nelle persone in sovrappeso le cellule di grasso sono molto più numerose ed anche più grandi. Quando si perde peso le cellule rimpiccoliscono, ma il loro numero rimane immutato; se si riaumenta di peso si gonfiano nuovamente.

Cosa succede con le cellule di grasso:

Cellule di grasso (in miliardi):

Peso normale:
circa 30 mia



Sovrappeso:
circa 70 mia



dopo essere
dimagriti:
ancora circa 70
mia, ma le
cellule sono
più piccole



Fabbisogno energetico ed attività fisica

Il fabbisogno energetico di base: con tale definizione si indica la quantità di energia necessaria stando distesi in condizioni di calma assoluta per mantenere attive le funzioni vitali (respirazione, temperatura corporea, circolazione sanguigna, metabolismo cellulare, attività delle ghiandole). Negli adulti il fabbisogno di base dipende inoltre da peso, sesso e composizione della massa corporea (parte delle fibre muscolari). Il fabbisogno di un adulto si situa fra le 0,8 e le 1,4 calorie al minuto.

Sforzo fisico: il massimo grado di consumo energetico si ha con la produzione di calore durante lo sforzo fisico. Un uomo di circa 70 chili con un fabbisogno di base di una caloria al minuto consuma facendo un'attività pesante come correre o nuotare circa 12 calorie al minuto. Inoltre, dopo aver terminato per esempio un'attività sportiva, un metabolismo più elevato permane ancora per delle ore. (Una seconda forma di consumo energetico più elevato – anche se notevolmente inferiore – è la digestione).

Attività faticose possono arrivare a decuplicare il fabbisogno al minuto.

Consumo calorico nelle attività quotidiane (10 min.)

Guidare	15	Kcal
Camminare veloci	62	Kcal

Usare una scala mobile	24	Kcal
Salire le scale	175	Kcal

Stare sdraiati al sole	10	Kcal
Lavori di casa leggeri	60	Kcal

**Essere attivi significa
bruciare calorie!**

Un'alimentazione equilibrata

In una alimentazione equilibrata i grassi dovrebbero fornire solo il 30% (meglio ancor meno!) del totale delle calorie. Ciò non avviene in modo automatico e se non si dispone delle necessarie conoscenze; in troppi alimenti si "nascondono" dei grassi.

Se nell'alimentazione si fa attenzione ai grassi è perché essi hanno un contenuto calorico più che doppio (9 calorie al grammo) rispetto a carboidrati e proteine (4 calorie al grammo).

Con la scelta delle bevande giuste l'apporto calorico può inoltre essere influenzato in modo sostanziale. Importante è anche la quantità di liquidi di cui si ha bisogno ogni giorno; per chi pratica sport attivamente questa può addirittura raddoppiarsi (fino a oltre 4 litri).

Esempi di «calorie nascoste»

Hamburger normale	circa 250 Kcal
Hamburger vegetariano	circa 350 Kcal

Dissetarsi – ma in modo corretto!

- Uno dei migliori dissetanti è l'acqua. Usando l'acqua minerale si deve fare attenzione che contenga poco sodio.
- La vasta offerta di bevande dolcificate fornisce quantità esagerate di calorie. I succhi di frutta sono buoni fornitori di vitamine e sostanze minerali.
- Le bevande alcoliche per lo più sono poco nutrienti e contengono molte calorie. Esse possono pertanto favorire l'accumulo di grassi nel corpo.
- Caffè e tè senza l'aggiunta di latte o crema contengono molto poche calorie, ma se consumate in abbondanti quantità possono causare irritabilità, mal di testa e nervosismo.

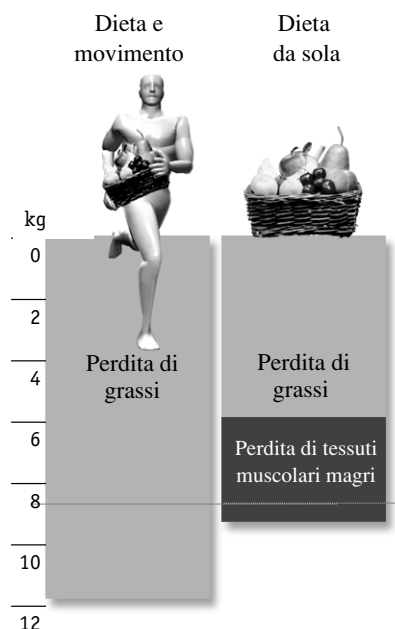
Tenore calorico delle bevande:

Acqua	–	0 Kcal
Bevande zuccherate	0,3 l	150 Kcal
Succo di frutta	0,25 l	120 Kcal
Birra	0,3 l	130 Kcal
Vino	0,125 l	80 Kcal
Gin /Vodka	0,02 l	40 Kcal
Caffè	tazza	5 Kcal
Té con latte	tazza	30 Kcal

Consigli per dimagrire

- Una dieta dovrebbe essere combinata con una attività fisica. Questa combinazione favorisce l'eliminazione del grasso corporeo e garantisce che si consumino davvero grassi e non massa muscolare.
- Una dieta priva di grassi si basa sul fatto che le proteine ed i carboidrati non si trasformano in grasso di deposito come avviene per i grassi. Sono richiesti quindi alimenti come carboidrati complessi (al contrario dello zucchero raffinato), quali riso, prodotti integrali, fagioli, piselli ed altre verdure, che contengono tutti anche molte fibre. Queste sostanze fibrose contenute negli alimenti vegetali non forniscono calorie e vengono evacuate dall'intestino senza essere state digerite.
- Un obiettivo realistico da raggiungere è quello di dimagrire mezzo chilo per settimana. Ciò significa che ogni giorno si devono consumare 450 calorie in più di quelle che si assumono mangiando.
- Non è possibile dimagrire in modo mirato solo in alcune parti del corpo. I punti in cui si accumula il grasso sono programmati geneticamente esattamente come quelli in cui si dimagrisce per primi. Gli esercizi per gli addominali, ad esempio, rafforzano la muscolatura, ma non consumano il grasso depositato nelle regioni addominali.

Eliminare i grassi, non tessuti muscolari!



Il mio bilancio energetico

Stabilire con esattezza il bilancio energetico è un'operazione complessa, per il singolo di scarso interesse e presuppone la conoscenza delle tabelle energetiche degli alimenti nonché quelle sul consumo energetico relative a diverse attività fisiche. Le indicazioni richieste di seguito sono da stimare nel modo più preciso possibile. Il confronto all'interno della classe o del gruppo può portare a discussioni in cui si esaminano le correlazioni fra abitudini alimentari, consumi energetici e peso.

L'apprendimento di questa interessante tematica richiede prudenza da parte di tutti i coinvolti e l'interpretazione di dati al di fuori delle norme richiede conoscenze specifiche particolari (v. pag. 18).

Le mie abitudini alimentari:

	Mangio/bevo spesso	Chilocalorie	Mangio/bevo mai – raramente
Colazione			
Spuntino			
Pranzo			
Merenda			
Cena			

Consumo calorico settimanale

Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì		Sabato		Domenica	
Fabbisogno di base													
Digestione:													
Attività	Consumo	Attività	Consumo	Attività	Consumo	Attività	Consumo	Attività	Consumo	Attività	Consumo	Attività	Consumo

Il mio Body-Mass-Index (vedi pagina 18):

Data/anno				
Peso				
BMI				
Ambito normale				

$$BMI = \frac{\text{peso corporeo in kg}}{(\text{altezza in m})^2}$$

Home-Training

Fitness

"L'efficienza fisica (o fitness) è un insieme equilibrato di capacità di prestazioni ottimali – non massimali – nelle diverse componenti, predisposizione alla prestazione, assenza di malattie, benessere psicologico e sociale, di cui si ha piena coscienza e che permette di esprimere delle prestazioni al meglio delle proprie possibilità". (G. Schönholzer)

Pratica sportiva ed efficienza fisica

L'attività sportiva aumenta la capacità di prestazione e contribuisce a mantenere inalterata la funzionalità del nostro organismo, soprattutto del sistema scheletrico (ossa, articolazioni e colonna vertebrale), della muscolatura scheletrica e del sistema cardiocircolatorio e respiratorio. Tramite un allenamento dosato in modo ottimale questa capacità di prestazione può essere migliorata notevolmente. Il presupposto essenziale per poter fare un allenamento mirato è conoscere i fattori condizionali e la loro allenabilità. I fattori «classici» della condizione sono resistenza, forza, velocità, mobilità e capacità coordinative.

Principi generali dell'allenamento

L'allenabilità di questi fattori dipende da fattori genetici. Quanto più l'allenamento considera i presupposti personali, tanto più armonico risulta l'andamento della prestazione. In ogni caso si devono rispettare taluni principi generali dell'allenamento:

Principio dell'efficacia dello stimolo

- Adatta scrupolosamente il carico di allenamento alle tue caratteristiche.
- Allenati regolarmente (almeno 2, meglio 3 volte a settimana).
- Evita ogni forma di sovraccarico.
- Presta attenzione a segnali come indolenzimento muscolare, mal di schiena, ecc., indici di carico eccessivo.
- Nell'allenamento della resistenza è importante e utile controllare il polso.

Principio del carico progressivo

- Aumenta gradatamente il carico di allenamento.
- Aumenta prima la frequenza degli allenamenti (ad es. da 2 a 4 volte a settimana), poi la durata di ogni seduta (ad es. da mezz'ora a un'ora) e in seguito l'intensità (ad es. esecuzione più rapida nell'ambito delle stesse unità di tempo).

Principio del carico continuato e periodicizzato

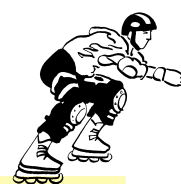
- Allenati con regolarità e cerca di integrare nel migliore dei modi l'allenamento nella tua giornata normale.
- Organizza la giornata facendo in modo che ci sia abbastanza spazio per il recupero. Oltre all'allenamento anche il recupero non deve essere trascurato. Il recupero contribuisce al successo dell'allenamento.

Principio della variazione del carico

- Allenati in modo variato.
- Evita di sommare insieme carichi dello stesso tipo.

Principio della giusta successione dei carichi

- Nella stessa unità di allenamento esercizi di coordinazione, di velocità e di forza massimale, poi di resistenza alla forza e alla fine forme di resistenza.



Resistenza

Resistenza significa capacità di opporsi all'affaticamento. A seconda del tipo di carico distinguiamo fra resistenza di base, di corta, media e lunga durata, resistenza alla velocità e alla forza (forza resistenza).

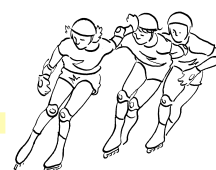


Resistenza di base ...

è la capacità di grandi gruppi muscolari di opporsi all'affaticamento in caso di sforzi prolungati.

Resistenza di corta durata ...

corrisponde a carichi fra 45 secondi e 2 minuti (ad es. corse fra i 400 e gli 800 m.). In tal caso si parla di «resistenza anaerobica» perché in questo tipo di prestazioni la produzione di energia nel muscolo avviene senza sufficiente apporto di ossigeno. Ciò comporta fra l'altro una notevole produzione di acido lattico nei muscoli interessati (bruciore).



Resistenza di media durata ...

corrisponde a sforzi fra i 2 e i 12 minuti. La produzione di energia avviene con un apporto di ossigeno sufficiente (resistenza aerobica). (Ad es. gara di canottaggio).



Resistenza di lunga durata ...

corrisponde a carichi di oltre 12 minuti. La produzione di energia avviene tramite il metabolismo aerobico (ad es. nuotare, traversata di un lago).



Resistenza alla velocità ...

essa indica la capacità di resistenza contro l'affaticamento nell'esecuzione di movimenti a velocità elevata fino a massima (ad es. corsa sui 400 m).

Resistenza alla forza ... viene indicata come la capacità di opporsi all'affaticamento in sforzi prolungati (ad es. impiego dei bastoni nello sci di fondo).



Consigli per l'allenamento

- Allena soprattutto la resistenza di base, in particolare nell'ambito aerobico.
- Evita elevati carichi anaerobici se non sei seguito da uno specialista competente.
- Almeno due volte a settimana sottoponi il sistema cardio circolatorio ad uno sforzo pari al 50–70% della frequenza cardiaca massima (circa 150–170 pulsazioni al minuto).
- Allena la resistenza in modo variato ricorrendo a bicicletta, corsa, sci di fondo, nuoto, pattini In-Line, canottaggio ecc.

Ad esempio lo jogging ...

Fare jogging nel bosco su terreno leggermente ondulato. Correre in scioltezza, non rimanere senza fiato, si deve riuscire ancora a parlare con il proprio compagno o a canticchiare una canzone. La durata del carico dovrebbe essere superiore ai 12 minuti e può essere ampliata a seconda delle condizioni del singolo. Prima e dopo della corsa si devono fare alcuni esercizi di allungamento. Non dimenticare la ginnastica per i piedi!

Forza

La forza muscolare viene originata dalla contrazione dei muscoli. Si possono eseguire movimenti dinamici o statici. Nella pratica sportiva abbiamo bisogno della forza per ottenere un effetto di accelerazione del nostro corpo o di un attrezzo sportivo. Distinguiamo tre forme o tipi: forza massimale, forza veloce e resistenza alla forza.

Forza massimale ...

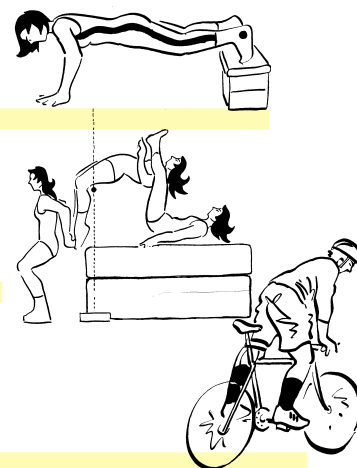
è la massima forza che i muscoli possono produrre; essa dipende dal numero e dallo spessore delle fibre muscolari attive e dalla coordinazione fra i singoli gruppi muscolari (ad es. sollevamento pesi).

Forza veloce ...

con questo termine si indica la capacità di sviluppare il più velocemente possibile la forza massimale. La forza veloce dipende dall'azione congiunta all'interno del sistema nervoso e muscolare (ad es. salto in alto, lancio del giavellotto).

Resistenza alla forza ...

con essa si intende la capacità di opporsi alla fatica durante prestazioni di forza di lunga durata (ad es. sci di fondo, rampichino).



Consigli per l'allenamento della forza

- Prima di ogni allenamento della forza riscaldarsi bene e allungare i muscoli.
- Dosa il carico; l'indolenzimento dei muscoli nei giorni seguenti è segnale chiaro di carico eccessivo.
- Stai attento ai punti deboli dell'apparato locomotore come tendini, articolazioni, colonna vertebrale (posture corrette!)
- Evita gli squilibri muscolari. Per questo motivo rafforzamento e allungamento vanno eseguiti sempre insieme.
- Nell'allenamento della forza scegli in primo luogo esercizi che richiedono forza e coordinazione.
- L'allenamento con i pesi dovrebbe essere fatto solo sotto la guida esperta di uno specialista.

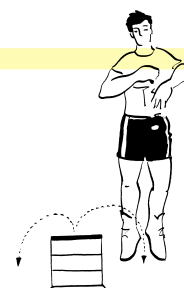
Ad es. rafforzamento della muscolatura del tronco:

Obiettivo: miglioramento della resistenza alla forza della muscolatura del tronco
 Gruppi muscolari: muscoli addominali, muscoli della schiena
 Metodo: dinamico / carico: peso del proprio corpo
 Ripetizioni: fino all'esaurimento / Serie: 3-5
 Pause: 1-3 minuti



Ad es. elevazione:

Obiettivo: forza esplosiva delle gambe
 Gruppi muscolari: muscolatura della coscia e della gamba
 Metodo: statico - dinamico / Carico: peso del proprio corpo
 Ripetizioni: 5-10 / Serie: 3-5
 Nota: ammortizzare il salto a terra, aspettare 3-5 secondi e saltare di nuovo sul cassone con il massimo impegno.



Velocità

La velocità è la capacità di compiere movimenti in un tempo minimo. Essa dipende in ampia misura da conformazioni genetiche (numero delle fibre muscolari veloci), ma può anche essere sviluppata tramite il miglioramento della coordinazione neuromuscolare. Distinguiamo tre forme: la capacità di accelerazione, la velocità di azione e la resistenza alla velocità.



Capacità di accelerazione ...

con questo termine si intende la capacità di raggiungere nel più breve tempo possibile la massima rapidità di esecuzione del movimento (ad es. partenza nei 100 m piani).



Velocità di azione ...

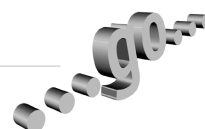
con essa si intende la capacità di eseguire movimenti con elevata velocità (ad es. sport di combattimento).



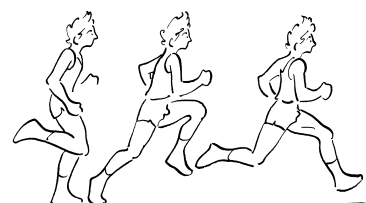
Resistenza alla velocità ...

questa è la capacità di resistere all'affaticamento in caso di elevate velocità (ad es. scatti nel ciclismo).

Consigli per l'allenamento della velocità



- Riscaldamento, allungamento e scioglimento sono sempre necessari.
- Allena la velocità solo quando ti senti riposato.
- Fra i singoli esercizi fai pause abbastanza lunghe.
- Nell'allenamento della velocità bada di eseguire correttamente i movimenti.
- Sospendi l'allenamento della velocità quando compaiono i primi sintomi di stanchezza (ad es. esecuzione dei movimenti imprecisa).

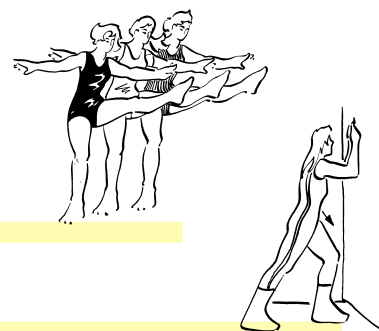


Ad es. allenamento della velocità:

Obiettivo:	correre più velocemente, ovvero una frequenza dei passi più elevata e passi più lunghi.
Gruppi muscolari:	coordinazione della muscolatura di tutto il corpo.
Metodo:	metodo delle ripetizioni con recupero completo.
	Carico / Intensità: massimale, percorso circa 20 – 50 m. eventualmente in leggera discesa
Durata:	3–6 secondi
Ripetizioni:	5–10 / Serie: 1–3
Pause:	3–6 minuti / Pause fra le serie: 5–10 minuti
Attenzione:	soltanto chi sa correre tecnicamente con una buona coordinazione e in scioltezza è in grado di correre velocemente.

Mobilità articolare

La mobilità è la capacità di eseguire un movimento con una estensione ottimale. Distinguiamo fra mobilità attiva e passiva. La mobilità dipende dallo stato funzionale delle articolazioni e dalla allungabilità di muscoli, tendini, legamenti e capsule articolari. Essa è al massimo in età infantile, ma con un allenamento apposito può essere mantenuta fino nell'età adulta.



La mobilità attiva

è dovuta all'azione della propria forza muscolare (ad es. divaricare la gamba lateralmente o in avanti).

La mobilità passiva

dipende dall'influsso di forze esterne (ad es. allungamento)

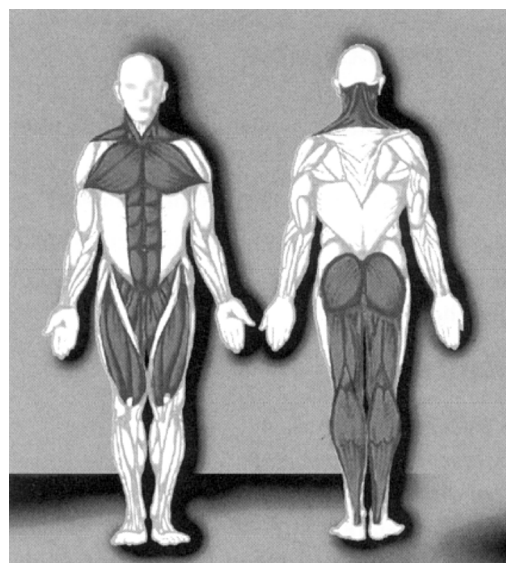
"Allungamento obbligatorio"

Nell'allungamento (stretching) non vengono interessati muscoli singoli, ma interi fasci muscolari. L'ordine secondo il quale i muscoli vengono allungati è irrilevante.

La muscolatura reagisce a seconda di come viene utilizzata. Nella vita quotidiana e in molti sport l'uso principale che si fa dei muscoli corrisponde a atteggiamenti di flessione. Da questa constatazione derivano gli

8 settori di allungamento obbligatorio

1. Muscoli posteriori della coscia
2. Muscoli anteriori della coscia
3. Muscoli interni della coscia
4. Muscoli pettorali
5. Muscoli laterali e posteriori del collo
6. Muscoli addominali
7. Muscoli glutei e rotatori esterni
8. Muscoli del polpaccio



(tratto da ALBRECHT, K.: Stretching. Heidelberg 1997)

Consigli per l'allenamento della mobilità

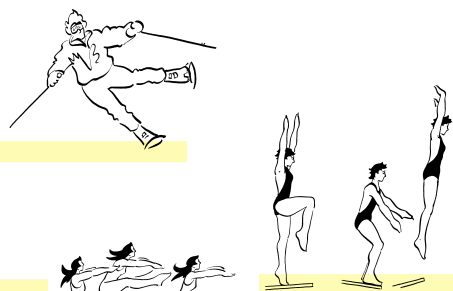
- Prima dell'allungamento riscaldati in modo adeguato.
- Respira in modo consapevole e calmo mentre ti allunghi. Espirando accentua leggermente l'allungamento, inspirando "respira fin dentro l'articolazione e il muscolo".
- Allena la mobilità ogni giorno con allungamento e scioglimento.
- L'allungamento statico (stretching) e un allungamento attivo lento comportano minori rischi di lesioni di quello con molleggio.
- Assumi una posizione di partenza corretta per gli esercizi di allungamento e muoviti lentamente nella posizione finale.
- Allena la mobilità sia attiva sia passiva.
- Nell'allenamento della mobilità rientra anche un allenamento della forza (mobilità attiva!).

Capacità coordinative

Le persone che dispongono di capacità coordinative ben sviluppate possono apprendere gesti tecnici sportivi (e professionali) anche complicati con notevole rapidità e adattarsi rapidamente a nuove situazioni. Quanto prima si stimolano e si promuovono le capacità coordinative, tanto più facile risulta l'apprendimento di sequenze di movimento. Si distinguono cinque capacità coordinative, che possono essere migliorate separatamente, anche se nella pratica sono sempre intimamente collegate.

Capacità di equilibrio

La capacità di mantenere l'equilibrio o di recuperarlo (ad es. nello sci, nell'In-line Skating, ecc.)



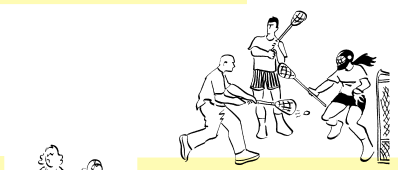
Capacità di orientamento

La capacità di orientarsi rapidamente nel tempo e nello spazio (ad es. rotazioni intorno al proprio asse, immersione, tuffi, ecc.)



Capacità di differenziazione

È la capacità di percepire stimoli dall'interno o dall'esterno e di reagire di conseguenza (ad es. percezione delle caratteristiche del terreno nella corsa e dosaggio corrispondente della forza, salto dal trampolino, ecc.)



Capacità di reazione

La capacità di recepire degli stimoli e di reagire di conseguenza (ad es. reagire al segnale di partenza nella corsa o nel nuoto, ecc.)



Capacità di ritmizzazione

La capacità di dare forma ritmica a sequenze di movimenti o di recepire il ritmo di un movimento (ad es. slalom sugli sci, serie di passi nella danza, ecc.)

Consigli per l'allenamento

- Allenati in modo il più possibile variato e polisportivo.
- Modifica gli obiettivi motori e le forme di allenamento.
- Gioca con tutte le tue possibilità di movimento.
- Scopri nuove forme di sport e possibilità di movimento.

Ad es. giochi di destrezza

In ogni sport, ma anche nei movimenti della vita quotidiana, dipendiamo dalle capacità coordinative. Se si pensa ad un gioco di destrezza fatto in equilibrio su una gamba con tre oggetti diversi (ad es. una palla grande, una palla piccola e un cerchio) la correlazione appare evidente.

Equilibrio, da mantenere stando su una sola gamba.

Orientamento nello spazio e nel tempo; controllo dell'esercizio (cascata).

Differenziazione degli oggetti che si usano: diverso uso della forza.

Reazione quando gli oggetti vengono lanciati in modo impreciso.

Ritmizzazione come presupposto stesso del gioco di destrezza (regolarità).



Condizione fisica – Allenamento

Le mie attività fisiche

Anche se non hai intenzione di divenire uno sportivo di alto livello, un test della condizione fisica può offrirti indicazioni interessanti, che puoi eventualmente confrontare con quelle dei tuoi compagni. Spesso alcune lacune potrebbero essere compensate facendo ricorso a mezzi relativamente semplici, ad esempio integrando movimenti particolari nell'abituale attività fisica o pianificando ogni giorno delle sequenze di movimento.

Le mie attività fisiche regolari:

Ambito	Lunedì	Martedì	Mercroledi	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Resistenza							
Forza							
Velocità							
Mobilità							
Capacità coordinative							

Le mie attività fisiche saltuarie

Ambito	
Resistenza	
Forza	
Velocità	
Mobilità	
Capacità coordinative	

Adattamenti nelle mie attività fisiche:

Ambito	
Resistenza	
Forza	
Velocità	
Mobilità	
Capacità coordinative	

La mia condizione fisica

È possibile valutare la propria condizione fisica con mezzi anche molto semplici. Un bilancio obiettivo del grado di allenamento si può ottenere ad esempio comparando periodicamente le prestazioni. Se si vuole fare il paragone con altri compagni si può ricorrere a semplici test standard, come ad esempio quelli relativi alla *resistenza* e alla *forza* descritti di seguito.

Test di resistenza

- *Consegne/esecuzione:* percorrere la massima distanza possibile in 12 minuti su un percorso prestabilito.
- *Misure/valutazione:* misurare e valutare la distanza percorsa nell'arco di 12 minuti. Va inoltre misurato anche il polso: due minuti prima dell'inizio della prova, immediatamente dopo l'arrivo, trascorsi 1, 2, 3 e 4 minuti, ogni volta per 15 secondi.
- *Organizzazione:* riscaldarsi bene, equipaggiamento adatto (vestiti, scarpe); ritorno alla calma. *Strumenti necessari per le misurazioni:* cronometro.
- *Valori di riferimento:*

Distanza percorsa		Categorie	
Ragazze 19 anni		Ragazzi 19 anni	
meno di 1700 m	meno di 2300 m	<i>insufficiente</i>	1
1700 – 2200 m	2300 – 2700 m	<i>sufficiente</i>	2
2200 – 2400 m	2700 – 3100 m	<i>buono</i>	3
2400 – 2700 m	3100 – 3600 m	<i>molto buono</i>	4
più di 2700 m	più di 3600 m	<i>eccellente</i>	5

Data:			
Prestazione:			
Data:			
Prestazione:			

Test della forza

- *Consegne/esecuzione:* eseguire correttamente un massimo di flessioni. Per un'esecuzione corretta, il mento deve toccare terra e in elevazione la nuca tocca un'assicella. Imporre un ritmo (45-50/min.) per le flessioni/estensioni usando un metronomo o simili.
- *Misure/valutazione:* annotare e valutare il numero di flessioni eseguite correttamente. Importante: articolazione dell'anca tesa, mani leggermente rivolte all'interno. Per le ragazze sono ammessi appoggi in ginocchio (in questo caso si usano le tabelle per i maschi).
- *Organizzazione, strumenti per le misurazioni:* cronometro, metronomo, tappeti, montanti salto in alto, assicella.
- *Valori di riferimento:*

Ragazzi

Categorie:	5	4	3	2	1
16 anni	22	19	14	7	4
17 anni	23	20	15	8	4
oltre 18	24	21	15	9	5

Ragazze

5	4	3	2	1
11	8	5	3	2
12	8	6	4	2
12	8	6	4	2

Data:						
Prestazione:						

Il mio test personale della condizione fisica

Apprendere – Insegnare

Apprendere da e con gli altri

Nervi, muscoli e organi di senso

Per poter avere movimenti coordinati ci dev'essere una stretta collaborazione fra sistema nervoso e muscoli.

Il sistema nervoso si compone di due parti:

- una *parte centrale* (cervello e midollo spinale),
- ed una *parte periferica* costituita dalle fibre nervose che afferiscono a cervello e midollo spinale.

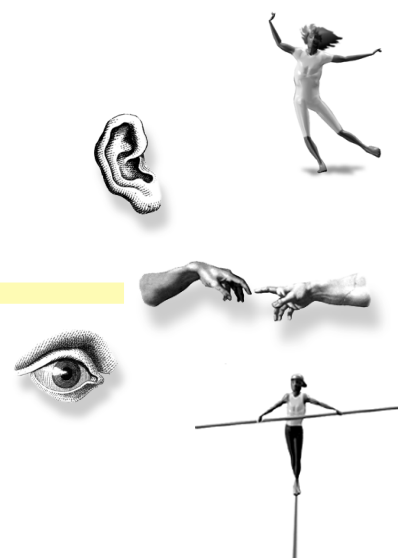
Nella nostra muscolatura distinguiamo fra fibre muscolari lente e veloci:

- le *fibre lente* vengono usate soprattutto nei movimenti della vita quotidiana e con un uso ridotto della forza. Lavorano in modo economico e si stancano appena.
- Le *fibre veloci* vengono attivate nei movimenti molto veloci o in movimenti che richiedono molta forza. Si stancano rapidamente.

Senza ordini dal sistema nervoso centrale (cervello e midollo spinale) nessuna fibra muscolare si contrae e senza informazioni provenienti dai sistemi sensoriali il sistema nervoso centrale non può svolgere la sua opera di coordinazione. La interazione fra l'elaborazione delle percezioni e la regolazione dei movimenti viene indicata con il termine *sensomotricità*.

Gli organi di senso forniscono le informazioni necessarie alla regolazione dei movimenti:

La *vista*, l'*udito*, il *tatto* (tocco, vibrazioni, pressione) l'organo dell'*equilibrio* (orecchio interno con il senso dell'equilibrio e dell'accelerazione) e la *sensibilità profonda* che agisce tramite i recettori nei muscoli, legamenti ed articolazioni (modificazioni della lunghezza e della tensione, stato e modificazioni chimiche).



Apprendere il movimento

Quanto più sono sviluppati i nostri sensi, tanto più facilmente e economicamente possiamo apprendere movimenti finora ignoti e con tanta maggiore sicurezza possiamo far fronte ad imprevisti nella vita quotidiana e nello sport. La base per questo apprendimento mirato del movimento è costituita dalle capacità di percezione e di coordinazione (capacità coordinative).

Apprendere da e con gli altri

L'apprendimento del movimento avviene a tre livelli:

Acquisire, ovvero sperimentare, analizzare, scoprire, percepire,
Utilizzare, ovvero esercitare, combinare, modificare, variare,
Adattare, ovvero accentuare, ritmizzare, formare.

È molto più semplice imparare reciprocamente che provare il risultato da soli. Una rappresentazione mentale del movimento, per quanto sviluppata (ad es. snowboard, windsurf, tennis, ecc.), non può aiutarci a scoprire gli errori e a cercare di correggerli.



Il mio sistema per l'apprendimento motorio

<i>Prova il sistema descritto di seguito</i>	<i>... nelle seguenti discipline sportive</i>	<i>... e in quelle che hai scelto tu</i>
• Ripeti il più spesso possibile una sequenza mostrata da altri, dopo un po' poni degli accenti e concentrati soprattutto su di essi.	- Pattinaggio In-Line	
• Usa dei modelli chiari (sequenze fotografiche, video al rallentatore ecc.).	- Pallavolo	
• Analizza insieme ad un esperto una sequenza video che ti riguarda.	- Sci	
• Fatti descrivere con precisione una sequenza, descrivila a tua volta.	- Giavellotto	
• Ripeti una sequenza a specchio o da dietro	- Sequenza di passi (danza)	
• Aiutati ricorrendo a movimenti simili della vita quotidiana (fai come se ...).	- Snowboard	
• Esegui il movimento al rallentatore o come pantomima, anche con pause.	- Tennistavolo	
• Porta del ritmo nella sequenza di movimenti (1, 2 e 3 / e ... hopp / ora! ecc.).	- Tennis	
• Scomponi la sequenza in fasi singole e poi ricomponila.	- Salto in alto	
• Usa ausili come segni sul terreno o punti di riferimento.	- Tuffi, capovolta a terra	
• Fatti aiutare da un compagno nell'esecuzione del movimento.	- Giro d'appoggio	
• Fai "modellare" su di te il movimento (o una parte di esso).	- Badminton (clear)	

Trova il tuo sistema personale:

Riscaldamento e recupero

Un corpo caldo e preparato ad un certo carico di lavoro rende di più ed è meno esposto al pericolo di lesioni. Lo sforzo richiesto all'organismo deve diminuire gradatamente verso la fine dell'allenamento ed i muscoli, dopo l'attività, hanno bisogno di un recupero adeguato. Le possibilità sono molto diverse, a seconda dello sport e del luogo dove esso si pratica (gara, scuola, tempo libero, estate, inverno).

Prima ...

L'organizzazione

In questo ambito rientrano la preparazione e il controllo del materiale e dell'attrezzatura, la pianificazione temporale, la prenotazione di impianti ecc.

La predisposizione mentale

Chi pratica lo sport a un certo livello sa che i fattori psicologici possono essere determinanti ai fini della prestazione. Accade di frequente che, nonostante una preparazione fisica ottimale, il successo venga a mancare a causa di una carente predisposizione psicologica.

- Rappresentazione dei movimenti: ripercorrere mentalmente e visualizzare sequenze di movimenti e situazioni tattiche cui si sarà confrontati durante la gara.
- Rilassamento: una eccessiva eccitazione causata dalla paura può provocare un nervosismo deleterio ed una eccessiva tensione muscolare. In situazioni simili sono utili una respirazione regolare e profonda e lo stretching.

La predisposizione fisica

Attivare e riscaldare: con un battito cardiaco accelerato, una respirazione più intensa e una maggiore tensione muscolare, il corpo viene preparato allo sforzo che dovrà affrontare. Si attiva la circolazione, i muscoli vengono irrorati di sangue, i legamenti e le articolazioni sono più sciolti e ci si può concentrare meglio sulla coordinazione dei movimenti.

- Riscaldamento in generale: corsa e saltelli (con palloni, musica, ecc.)
- Allungamento della muscolatura riscaldata; stretching o allungamento dinamico attivo.
- Rafforzamento: soprattutto i muscoli della schiena e gli addominali vengono rafforzati ogni volta che se ne presenta l'occasione.
- Coordinazione: la preparazione è completata da variazioni dei movimenti che si eseguiranno in seguito.

Dopo ...

Ritorno alla calma

Dopo una prestazione sportiva è necessario lasciar scemare lentamente la tensione fisica, psicologica ed emozionale. Per una migliore rigenerazione, i muscoli devono essere sciolti e allungati.

- Lasciar scemare lo sforzo ed il carico: corsa, nuotata leggera ...
- Allungare / Sciogliere: stretching, ginnastica, esercizi di scioglimento ...
- Rilassamento / Recupero: respirazione profonda e calma, massaggio, doccia, bagno, sauna, bere e mangiare, dormire ...

Valutazione

Riflettere su quanto si è appena vissuto... Carichi eccessivi o sbagliati, mancanza di allenamento o movimenti cui si è poco abituati possono causare indurimenti muscolari o microlesioni di fibre muscolari (indolenzimento). In questi casi è consigliabile intensificare le misure di recupero e pianificare di conseguenza la successiva attività sportiva.



Annotazioni



Contenuto

... con il movimento quotidiano	Movimento e vita quotidiana.....	36
	La posizione seduta.....	37
	Stretching / programma di base "Top-8".....	38
... con lo sport di resistenza	Jogging e walking.....	40
	Nuoto.....	42
... con il gioco	Giocoleria.....	43
	Golf	44
... con la sfida	Immersioni.....	45
	Salto - volo - atterraggio.....	46
	Salute - fair-play - tolleranza - rispetto - autonomia...	47
	Bibliografia su "ready" - "steady" - "go".....	48

... con il movimento quotidiano



Movimento e vita quotidiana

Sforzo fisico e lavoro / studio

La nostra vita lavorativa di tutti i giorni, nella maggior parte dei casi prevede poco movimento o movimenti unilaterali. Spesso si deve parlare di comportamento sbagliato nei confronti del nostro corpo. Parlando di comportamento sbagliato intendiamo l'esecuzione di attività fisiche che stimolano l'apparato locomotore per un certo periodo di tempo in modo unilaterale o eccessivo, o di un comportamento meramente passivo, come ad esempio stare seduti a lungo sempre nella stessa posizione «comoda» (ipercifosi), che sollecita sempre le stesse strutture dell'organismo. Uno degli effetti di tale situazione sono dei problemi alla schiena, purtroppo abbastanza diffusi.

Annota i tuoi fattori di rischio:



Carichi di lavoro statici:

- stare seduti a lungo ☐
- posizioni statiche durante il lavoro ☐
- stare in piedi o in posizione incurvata ☐
- mantenere la stessa posizione a lungo ☐

Carichi di lavoro dinamici:

- lavoro manuale pesante ☐
- sollevare pesi elevati ☐
- rotazioni del tronco ☐
- spingere / tirare ☐
- sollevare pesi inaspettatamente pesanti ☐
- sollevare in modo irregolare dei pesi ☐
- rotazioni durante il sollevamento ☐
- portare a mano ☐
- piegamenti in avanti del busto ☐

Ambiente di lavoro:

- vibrazioni ☐
- colpi ☐
- scivolate / cadute ☐

Tipo di lavoro:

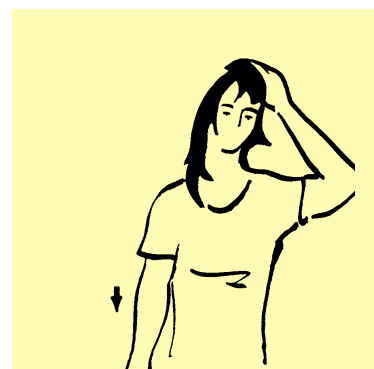
- monotonia ☐
- lavoro ripetitivo ☐
- insoddisfazione sul posto di lavoro ☐

Spazi per il movimento

È importante, prima che si verifichino dei problemi, riconoscere il proprio comportamento (spesso errato) e creare degli spazi dedicati al movimento nella vita di tutti i giorni, usandoli poi regolarmente:

Esempi/Suggerimenti:

- Lavoro:** ad es. sollevare e trasportare in modo corretto i pesi (cfr. muscolazione nei fitness center)
- Pause di movimento:** sciogliere, allungare, rafforzare, movimenti compensativi e contrari, automassaggio ecc.
- Ulteriore movimento:** salire le scale e non usare l'ascensore, andare a lavorare in bicicletta, fare a piedi il tragitto fino alla prossima fermata dell'autobus.
- Attività del tempo libero:** attività fisiche coscienti, praticare sport (soprattutto discipline di resistenza).
- Recupero:** in caso di sforzo eccessivo recuperare a fondo.



La posizione seduta

Stare seduti in modo dinamico

Rendersi conto ed analizzare il carico cui si è sottoposti stando seduti; fai in modo che il tuo posto di lavoro sia adattato alla tua statura e che le dimensioni e le distanze siano giuste.

Fai in modo da non avere tutto a portata di mano stando seduto.

Anche la migliore posizione seduta è gravosa e non può essere mantenuta per ore. Abituati a cambiare frequentemente la posizione, in modo consapevole.



Una pausa attiva ...

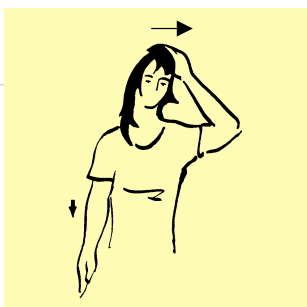
... quando la schiena è stanca:

Le pause attive hanno il massimo effetto quando vengono fatte prima che si riscontrino i primi fastidi alla schiena:

- alzarsi e fare qualche passo per la stanza.
- con la schiena leggermente incurvata nella regione lombare allungare le braccia in alto e mantenere la posizione per una trentina di secondi.
- fare qualche esercizio tratto dai Top-Ten.

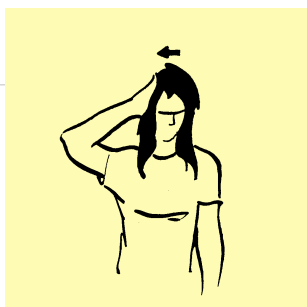
... in caso di tensioni nella regione del collo e delle spalle :

- Rafforzamento 2 x 10 sec, Allungamento 2 x 20 sec.
- Tensione e allungamento vanno raggiunti lentamente respirando regolarmente.



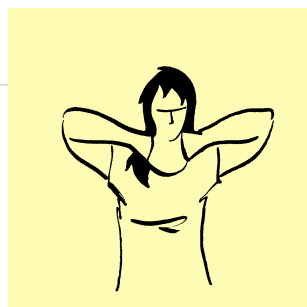
Allungare la muscolatura laterale di collo e nuca:

Inclinare il capo di lato. Appoggiare la mano sin. sulla testa e tirando leggermente accentuare l'allungamento / allungare il braccio destro in modo attivo verso il basso.



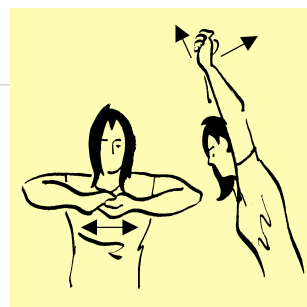
Rafforzare i muscoli del collo e della nuca:

Abbassare la punta del mento sul petto / appoggiare il palmo della mano sulla parte sinistra della testa. Premere con la testa contro la resistenza opposta dalla mano senza che la testa si sposti di lato.



Rafforzare i muscoli posteriori della nuca:

Abbassare leggermente il mento verso il petto / unire le mani dietro la nuca / esercitare una pressione contro le mani / non muovere la testa all'indietro.



Rafforzare i muscoli di spalle e schiena:

a) intrecciare le dita davanti al petto e tirare, unire le scapole
b) sollevare le braccia in alto spingendole indietro. Mantenendo la schiena dritta inclinarsi leggermente in avanti.

Stretching

Programma di base per lo sport e per tutti i giorni

La forma più conosciuta di stretching è l'allungamento passivo, statico: la muscolatura da allungare viene portata lentamente al limite dell'allungabilità. Questa posizione allungata viene poi mantenuta e forzata fino ad avvertire un leggero dolore.

È importante assumere una posizione corretta, inspirare profondamente concentrandosi sul settore da allungare e espirare in modo calmo e consapevole con un leggero aumento dell'allungamento. I più esperti utilizzano uno stimolo dinamico; si arriva al limite dell'allungamento con 4-5 piccoli movimenti controllati.

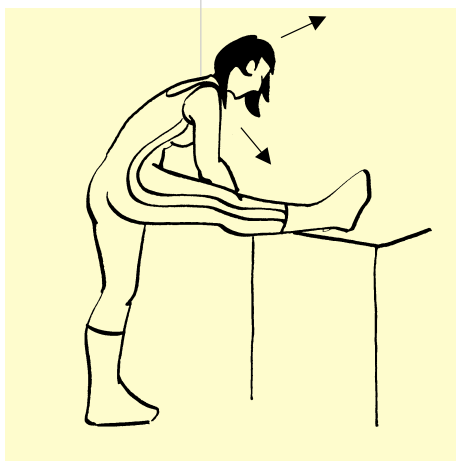
L'allungamento viene usato principalmente nei seguenti casi:

- *Allungamento come preparazione* ad una prestazione: esso ha lo scopo principale di prevenire lesioni. Con l'allungamento, fatto dopo un accurato riscaldamento, si prepara il corpo agli sforzi che seguiranno durante la prestazione. Le posizioni di allungamento vengono mantenute per una decina di secondi. (Gli esperti ricorrono ad un allungamento dinamico).
- *Allungamento successivo allo sforzo*, parte importante di ogni allenamento, volto a mantenere la mobilità e a recuperare meglio. Gli esercizi di allungamento vanno scelti a seconda della prestazione e dello sport. Maggiore è stato lo sforzo, tanto più prudentemente si deve eseguire l'allungamento. Le posizioni vengono mantenute in modo statico fra i 10 ed i 90 secondi (riduzione del tono).
- *Allungamento come allenamento della mobilità articolare*: l'allungamento deve costituire una rigenerazione attiva, un contrappunto allo stress e alle pressioni cui si è sottoposti, soprattutto fisiche, ma anche psico-emozionali.
- *Allungamento nella vita di tutti i giorni*, come pausa dinamica: dopo essere stati a lungo in piedi o seduti, sul lavoro o durante un lungo viaggio in auto, l'allungamento soddisfa al meglio il bisogno di "stiracchiarsi".

Programma di base "Top-8"

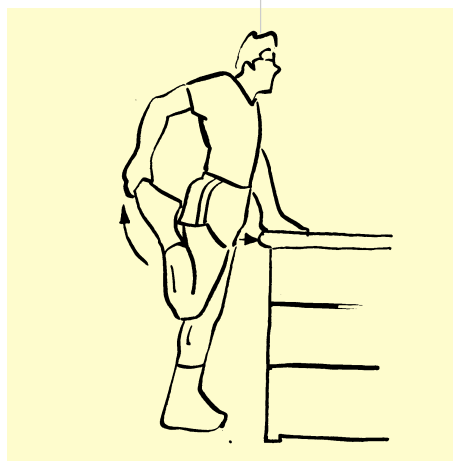
Top 1

- Bacino piegato, tendere le ginocchia
- Tronco allungato, appoggio sugli avambracci



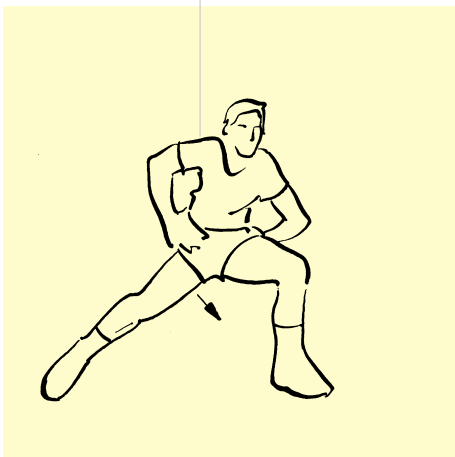
Top 2

- Bacino in avanti
- Ginocchia vicine
- Tirare il piede verso il gluteo senza arrivare al massimo



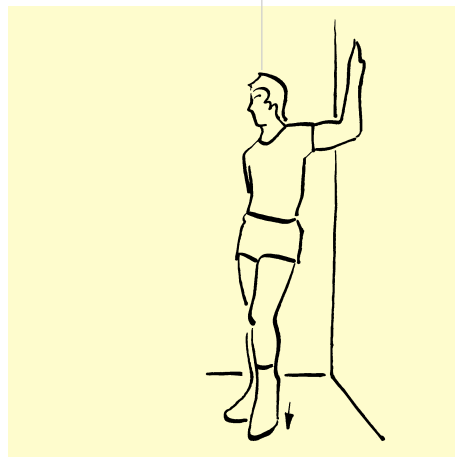
Top 3

- Spostamento laterale del bacino
- Ginocchio gamba d'appoggio verso l'esterno, schiena dritta, tronco piegato in avanti



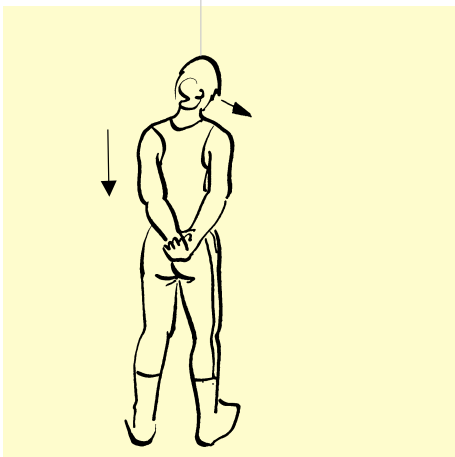
Top 4

- Rotazione del corpo
- Spostare in avanti la spalla
- Gamba corrispondente in avanti



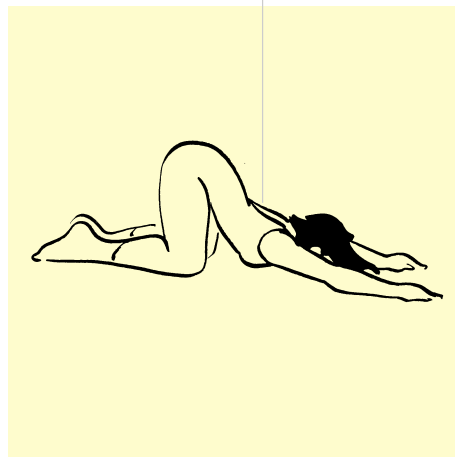
Top 5

- Inclinare la testa di lato
- Tronco eretto, spalle abbassate
- Rotazione delle braccia in fuori stabilizza e rafforza l'allungamento



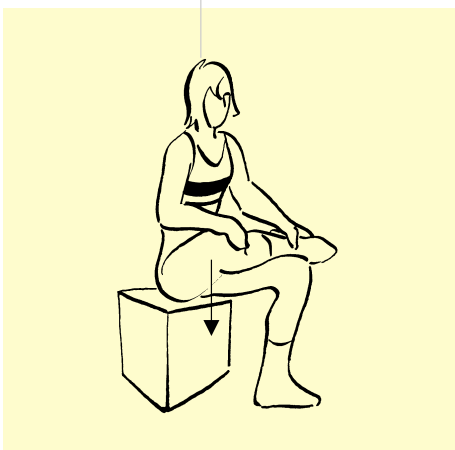
Top 6

- Cosce verticali
- Combinazione di flessione dell'addome e distensione della schiena



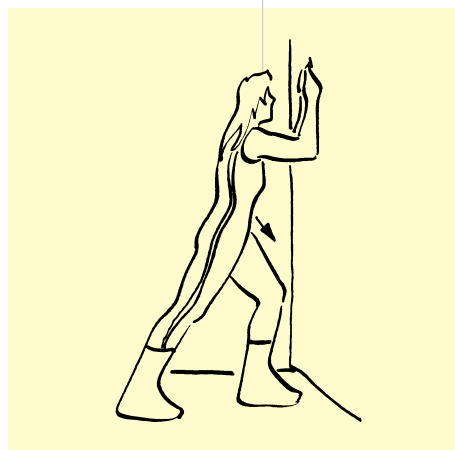
Top 7

- Bacino piegato
- Sedersi sul bordo di una sedia oppure
- Sulla schiena
- Appoggiare un piede sulla coscia
- Tirare verso il corpo il ginocchio (la coscia)



Top 8

- Spingere il bacino in avanti
- Con il ginocchio piegato si allunga un particolare muscolo del polpaccio (il tricipite surale, importante per chi corre)



... con lo sport di resistenza



Jogging e walking

Iniziati come mode ... jogging e walking si sono imposti come discipline sportive di resistenza molto diffuse ed amate. I motivi sono semplici: ambedue questi sport sono adatti per ogni età, si può correre da soli o in gruppo, non è necessario un talento particolare, non ci si deve iscrivere ad un club, non si ha bisogno di attrezzi e non è necessario un costoso equipaggiamento.

Attività sportive sane

Camminare e correre, essendo attività sportive aerobiche (la produzione di energia avviene per lo più «con ossigeno»), migliorano la resistenza e con essa la principale componente per un fitness globale. Per fare in modo che l'allenamento sia aerobico e sortisca un qualche effetto, si deve:

- muovere ininterrottamente almeno il 50% della massa muscolare globale,
- la frequenza cardiaca deve corrispondere al 65% (walking) o all'85% (jogging) della frequenza cardiaca massima (220 - l'età).
- il carico deve durare almeno 20 minuti (3-5 volte alla settimana).

Frequenza cardiaca - formule di prestazione (valori indicativi):

220 - età	=	100%	=	frequenza massima
(220 - età) x 0,85 ev. 1	=	85% - 100%	=	frequenza di prestazione
(220 - età) x 0,7 ev. 0,85	=	70% - 85%	=	frequenza di resistenza
(220 - età) x 0,6 ev. 0,7	=	60% - 70%	=	frequenza di consumo dei grassi

Gli effetti più importanti sono un aumento del benessere ed un minore rischio di malattie vascolari. Man mano che lo sforzo si fa regolare e aumenta di intensità, il cuore diventa più forte e resistente; con meno battiti viene pompato più sangue nei muscoli e in esso viene immesso e trasportato più ossigeno. Inoltre camminare e correre contribuiscono a mantenere il peso forma e ad aumentare sia la stima in sé stessi che la stabilità emotiva.

Consigli per l'allenamento

- Iniziare con unità di allenamento ridotte. Meglio unità brevi ma frequenti che rare e lunghe.
- Non esagerare. Aumentare lentamente l'allenamento (dolori muscolari = carico eccessivo).
- Riscaldamento e allungamento prima e dopo.
- Il fondo e la pendenza del percorso modificano le prestazioni e il fabbisogno energetico:
sulla sabbia, 30% di energia in più;
collina ripida, 50% energia in più;
salita al 10%, 80% in più di energia.
- Attenzione ai liquidi. Bere a sufficienza sia nelle giornate calde che più fresche. Nelle corse lunghe assumere anche alimenti solidi (ad es. banane).
- Comportamento corretto nei confronti della natura; nelle corse cross (prati, piantine giovani e animali selvatici nel bosco).



Jogging o Walking?

La risposta dipende dagli obiettivi e dalle preferenze individuali, dall'età, da eventuali problemi fisici (schiena, anche, ginocchia, piedi) e dal grado di allenamento. Spesso è decisivo anche vedere quale delle due attività può essere integrata più facilmente nella vita di tutti i giorni.

Jogging

Nella pratica del jogging:

- con un impegno relativamente modesto si raggiunge un allenamento efficace del sistema cardiocircolatorio;
- è necessario prevedere un periodo fisso per l'allenamento, calcolando il tempo per cambiarsi e fare la doccia.
- sono necessarie scarpe da camminata o da jogging, perché i colpi nella fase di atterraggio raggiungono due o tre volte il peso del corpo.



Riguardo alla tecnica:

- battuta potente,
- sollevare in modo attivo il ginocchio anteriore,
- fase di volo; movimento braccio/gamba opposti,
- battuta sul terreno sulla parte esterna del piede, tocco breve e movimento delle braccia attivo e sciolto.

Walking

Facendo del walking:

- il consumo di grassi restando nell'ambito ottimale delle pulsazioni viene stimolato dopo circa 40';
- è necessario investire parecchio tempo;
- è più facile ad esempio decidere di percorrere a piedi il tragitto per recarsi al lavoro;
- si è meno soggetti a infortuni.



Riguardo alla tecnica:

- nessuna fase di volo, per un breve momento, ambedue i piedi sostengono il corpo,
- movimento accentuato, dal tallone alla punta
- posizione eretta,
- movimento delle braccia opposto a quello delle gambe, attivo, sciolto, rapido, vicino al corpo.

Nuoto

Il nuoto è il migliore sport di compensazione, adatto a tutti, a prescindere dalle condizioni di allenamento. Nuotare non solo sollecita cuore e polmoni e pertanto aumenta la resistenza, ma interessa praticamente tutti i maggiori gruppi muscolari del nostro corpo, senza «strapazzare» troppo tendini, legamenti e articolazioni.

Nuotare correttamente a crawl

Posizione in acqua:

- allungata, quasi orizzontale
- sguardo rivolto in avanti, attaccatura dei capelli al livello dell'acqua
- leggero rollio lungo l'asse longitudinale

Bracciate:

- propulsione principale nel crawl (80% circa)
- la mano si immerge il più possibile in avanti ed esce dall'acqua solo all'altezza della coscia
- portando avanti la mano fuori dall'acqua e nella bracciata sott'acqua il gomito è più in alto della mano
- movimento a S della mano (in basso all'interno-indietro)

Respirazione:

- espirazione attiva tramite la bocca ed il naso sott'acqua durante l'azione propulsiva delle braccia
- spostando leggermente la testa di lato si può respirare nell'incavo dell'onda (non sollevare la testa dall'acqua!)
- respirare ogni due, meglio ogni tre bracciate (sinistra – destra)

Battuta di gambe:

- effetto di propulsione piuttosto ridotto, serve principalmente a stabilizzare e ad evitare che le gambe affondino (posizione orizzontale!)
- movimento alternato su e giù (circa 30–40 cm)
- dall'anca, passando per il ginocchio, alla caviglia (rimanere in acqua, non spruzzare!)
- massimo 6 colpi di gamba ogni ciclo completo di braccia.



Consigli per l'allenamento

- Suddividi un percorso in diverse tappe (vasche) e fai delle pause intermedie. Aumenta man mano la lunghezza delle tappe e riduci la durata delle pause.
- Una variante più difficile sono le «Piramidi» ovvero un certo numero di vasche in serie prima ascendente e poi discendente. Percorri una vasca, fa una pausa, poi due vasche, una pausa e così, via, fino a farne ad es. 5 (o 8), per poi ridurre nello stesso modo il numero delle vasche. Sulla cima della piramide dovresti sentirti abbastanza stremato, per poi ritemprarti e recuperare nella serie discendente, che dovrebbe consentirti di aumentare l'intensità.
- Puoi migliorare resistenza e velocità anche con un allenamento cosiddetto ad intervalli. Esso consiste nella ripetizione di una fase di nuoto esattamente definita alternata con una pausa di recupero. Nuota ad esempio 50 metri e cronometra i tempi; ora determina la durata dell'intervallo: tempo cronometrato + 25%. Poi nuota i 50 metri il più velocemente possibile e riposati nel tempo dell'intervallo rimanente, prima di ripartire (4 x 50 m, ... x 50 m).

Giocoleria

Acquisire ...

In una prima fase si tratta di provare quante più cose possibili, prima con una pallina da giocoliere, poi con due.

Con una pallina:

Dalla posizione di base; gomiti aderenti al corpo e mani all'altezza dei gomiti, lanciare la pallina in alto ritmicamente all'altezza degli occhi e riprenderla, usando la stessa mano o con l'altra. Lanciare la pallina in alto da dietro la schiena, da sotto la gamba alzata, da sotto l'altro braccio ecc.

Con due palline:

Lanciare la pallina A da destra all'altezza dell'occhio sinistro. Lanciare la pallina B dalla sinistra al di sotto della pallina A che sta cadendo. Ritmo del movimento: lancio destro, lancio sinistro, presa sinistra, presa destra. Ulteriore movimento con la mano che lancia per prima: stendere il braccio in fuori, passare il dorso della mano sulla fronte, prendersi il naso fra le dita ecc.



Applicare ...

In una seconda fase cerchi ora di rappresentarti in modo preciso una sequenza di movimenti con tre palline.

Nella destra tieni due palline, nella sinistra una. Il passaggio con tre palline (cascata) funziona così; lancio destro – lancio sinistro – presa sinistra – lancio destro – presa sinistra – lancio sinistro. Prova prima lentamente:

- Fai rotolare le palline a terra contro una parete (meglio ancora usa la porta basculante di un garage o un tavolo inclinato) seguendo lo schema di base.
- Con l'aiuto di un compagno: l'aiutante trattiene brevemente all'altezza degli occhi le palline che tu lanci in aria e le lascia poi cadere nelle tue mani pronte.
- E ora da solo: conta ad alta voce; ti aiuta a mantenere il ritmo. Cerca di arrivare fino a 4, fino a 6, fino a ...
- Se non dovesse funzionare, ritorna ad un esercizio preparatorio idoneo (ad es. lanciare in aria alla stessa altezza le palline dai due lati, prenderle correttamente, conoscere esattamente la traiettoria di ciascuna pallina).



Adattare ...

La terza fase presuppone che si sappia eseguire la variante di base, la cosiddetta cascata. Ora puoi iniziare ad inserire variazioni e trucchetti o a fare giochi con un compagno.

- Dallo schema di base. Lancia una pallina in aria più in alto e leggermente più perpendicolare. Questa pallina alta ritarda l'esercizio; lancia la pallina successiva solo quando la pallina in aria ricadendo giunge all'altezza degli occhi.
- Esegui l'esercizio nella variante di base abbassandoti sempre più sulle ginocchia fino a sederti a gambe incrociate e, se possibile, rialzarti.
- Esercizio nella variante di base. Il tuo compagno tiene una pallina in ogni mano. Continuando a lanciare le palline, mandane una alta al compagno, che a sua volta deve continuare l'esercizio. Cercate di contare e di cambiare al 5 (7). Provate poi con tre palline ciascuno, contemporaneamente.
- Esegui l'esercizio nella variante di base. Il compagno prende le palline da un lato. Fai attenzione alla traiettoria delle singole palline.



Golf

Il golf: uno sport in espansione

Un numero sempre maggiore di sportivi sta scoprendo il fascino del golf e sono diversi i club che aprono le installazioni ad es. il driving-range) ai non soci. Chiunque, a patto di avere l'abilitazione al campo e di essere affiliato ad un'associazione di golfisti, ha la possibilità di giocare su parecchi percorsi in tutta la Svizzera.

Il colpo

Per mezzo di una mazza (il cosiddetto club) si deve colpire una pallina facendola avvicinare il più possibile ad un bersaglio stabilito. Lo scopo del gioco è quello di far entrare, utilizzando uno o più colpi consecutivi, la pallina in un buco, rispettando determinate regole. Quello che a prima vista sembrerebbe un giochino per ragazzi si rivela all'atto pratico ben più impegnativo. Per avere delle speranze di buona riuscita è fondamentale il rispetto di alcune semplici regole basilari relative a impugnatura, posizione e colpo.

impugnatura



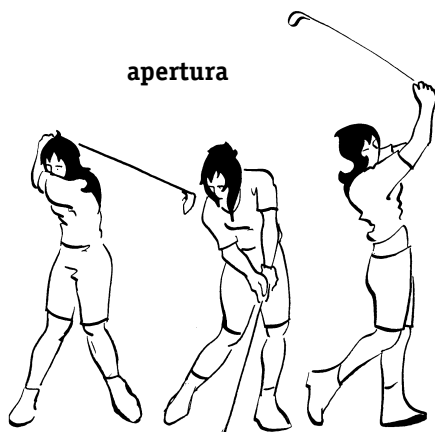
Le mani sono unite a formare un tutt'unico: il mignolo della destra (posizionata più in basso) va messo nello spazio fra indice e medio della sinistra (disposta più in alto sull'impugnatura). Il pollice della sinistra si trova nell'incavo del palmo della destra.

posizione



I piedi, aperti alla larghezza delle spalle, sono disposti su una linea che porta diritto al bersaglio. Le braccia sono tenute ravvicinate, il sinistro è completamente teso, le ginocchia sono flesse, il busto inclinato in avanti.

apertura



All'atto del caricamento del colpo mani, braccia e spalle ruotano contemporaneamente all'indietro, mantenendo il braccio sinistro il più teso possibile. Lo *swing* è preceduto da una rotazione delle anche e seguito dal movimento delle spalle, delle braccia e solo alla fine da quello delle mani. Lo sguardo resta sempre fisso sulla pallina. Il peso del corpo viene trasportato dalla gamba destra alla sinistra, fino a trovarci per intero. Anche, tronco e sguardo sono rivolti alla buca.

Per avvicinarsi al golf

Alcuni consigli utili per i primi tentativi:

- Mazza da golf e palle da tennis: contro un muro, su un prato, cercando di mandare la pallina il più lontano possibile ...
- Mazza da golf e palline diverse, su un bersaglio, su una rete.
- SWIN-golf: giocare a golf con una sola mazza.
- Mazza e pallina da golf: usando il *ferro 7* giocare contro una rete, giocare nella sabbia (ad esempio usando la fossa del salto in lungo o un campo da beach-volley) o superare un ostacolo con il *ferro "S"* (*sandwedge*).

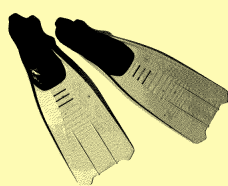
⚠ *Al coperto i colpi vanno effettuati sempre su un tappetino, un rivestimento o simili, per non rovinare il pavimento.*

Immersione

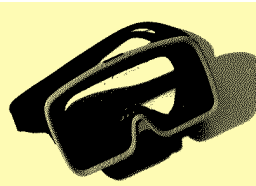
L'immersione non è uno sport di alta prestazione; è piuttosto un viaggio con sé stessi alla scoperta di mondi nascosti, in un ambiente quasi senza peso quali laghi e fiumi (esistono dei posti assolutamente fantastici per immergersi, famosi in tutto il mondo). Per le prime esperienze sott'acqua bastano pinne, maschera e boccaglio.

L'ABC dell'immersione

I presupposti per le prime immersioni sono una attrezzatura adeguata, conoscenze teoriche sull'immersione ed il rispetto delle regole di sicurezza.



La loro lunghezza dipende dalle capacità di prestazione (35-50 cm). Non devono premere da nessuna parte!



La maschera chiude anche il naso. Parte anteriore in vetro infrangibile. Deve aderire perfettamente.



Lunghezza massima 30-35 cm. Il boccaglio (l'estremità da tenere fra i denti) deve adattarsi alla bocca. L'estremità libera deve essere contrassegnata con un colore vivace.

Consigli tecnici

Tecnica di respirazione con il boccaglio:

Fissare il tubo fra l'elastico della maschera e la tempia. Ogni volta che si prende in bocca il boccaglio soffiare fuori con forza l'acqua. Con l'acqua all'altezza delle spalle (o al bordo della vasca) respirare tranquillamente e regolarmente sul pelo dell'acqua; scivolare lentamente in acqua con il viso e continuare a respirare allo stesso ritmo. Sguardo obliquo in avanti, non verticale in basso (Fig. 1).

Battuta di gambe:

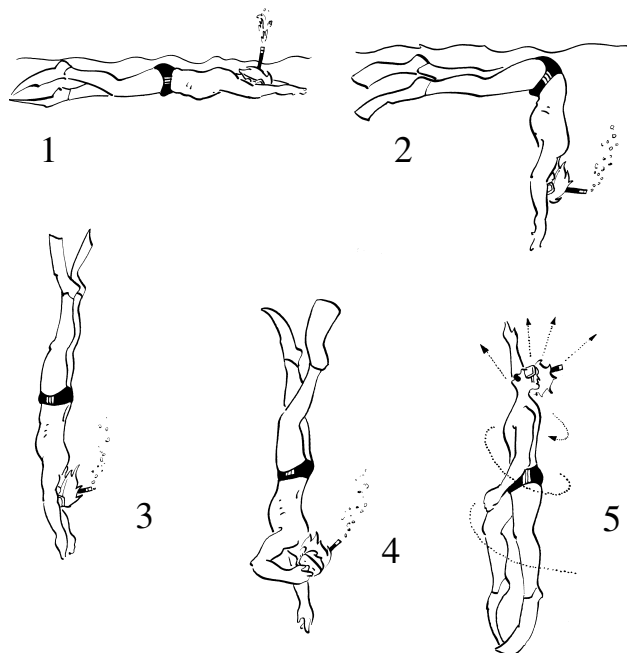
Come nel crawl, l'impulso viene dalle anche e passa dalle ginocchia fino alle caviglie. Le ginocchia e le pinne restano sott'acqua. Ritmo lento, senza uso delle braccia (primi tentativi sulla schiena).

Bracciate:

Distenderle davanti al corpo o lasciarle sciolte lungo il corpo, bracciate a crawl in superficie, a rana sott'acqua.

Immersione ed emersione:

Prima di immergersi respirare 3 x profondamente, piegare il tronco in verticale, sollevare le gambe in aria e fare una bracciata (figg. 2 e 3). Non appena si sente una pressione nelle orecchie, provvedere a compensarla: espirare dal naso tenendolo chiuso con due dita, senza aprire la bocca. Risalendo osservare la superficie dell'acqua (testa inclinata all'indietro), con il pugno verso l'alto e girando attorno al proprio asse (sguardo circolare) (fig. 5). Una volta in superficie soffiare vigorosamente nel tubo (sguardo verso l'alto).



- Non immergeti mai da solo e controlla sempre il compagno!
- Non immergerti se non ti senti in forma perfetta!
- Usa solo materiale adatto e sicuro!
- Rispetta il mondo subacqueo!

Salto – volo – atterraggio

In ogni salto si ricerca una fase di volo il più possibile lunga, alta e spettacolare. Diverse discipline sportive «vivono» dei salti: tuffi, trampolino e mini trampolino, pattinaggio In-Line, snowboard, sci ecc. A seconda del fondo (acqua, telone elastico, tappetone, asfalto, neve), l'atterraggio deve essere appreso ed esercitato con tecniche diverse.

Se gli atterraggi non vengono ammortizzati, si possono avere dei carichi troppo intensi che corrispondono ad un multiplo del peso del corpo.

- Da 50 cm di altezza fondo morbido: valore doppio
- Da 50 cm di altezza fondo duro: valore 6–8 volte
- Caduta da 4 m di altezza: valore 9–11 volte superiore
- Caduta sui glutei: valori di 10–20 volte superiori



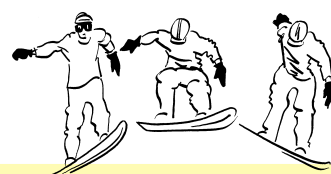
Salto in estensione

Presupposto per tutti i salti è una buona tensione del corpo.

Nei salti in estensione (senza rotazioni su uno degli assi del corpo) questa tensione può essere allenata in modo ottimale e si ha abbastanza tempo per concentrarsi sulla fase di atterraggio.

Una volta acquisita la necessaria sicurezza si può passare a tutta una serie di varianti:

- gambe divaricate in avanti o di lato;
- salto accosciato;
- gambe flesse all'indietro (ad arco);
- combinazione di queste forme.



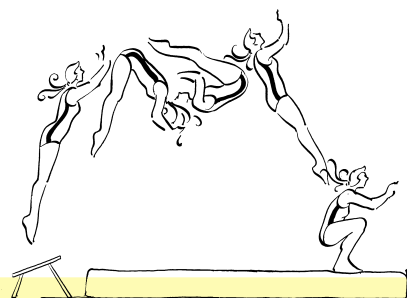
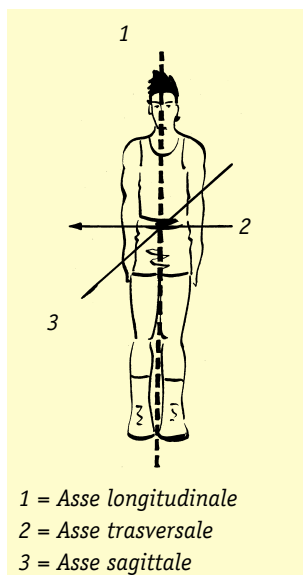
Salto con rotazioni

A seconda della direzione in cui si intende ruotare si deve dare un impulso corrispondente lungo uno dei seguenti assi del corpo:

- sull'asse longitudinale (ad es. salti da fermo, con 1/2 rotazione o rotazione completa);
- sull'asse sagittale (ad es. ruota);
- sull'asse trasversale (ad es. salto mortale in avanti o all'indietro).

Le rotazioni possono essere controllate tramite una buona tensione del corpo. L'impulso corrisponde alla risultanza di momento d'inerzia e velocità di rotazione. In altre parole: quanto maggiore è la distanza di parti del corpo dall'asse di rotazione, tanto maggiore è l'impulso necessario.

Nei salti con rotazioni fatti istruire da un esperto!



Salute – fair-play – tolleranza – rispetto – autonomia

Qual è il significato di salute, fair-play, tolleranza, rispetto ed autonomia nella pratica sportiva?

Nel libretto dello sport non ci si occupa esplicitamente della questione, ma questi cinque concetti di base sono preposti a tutti gli esempi riportati e allo sport in generale in quanto importanti aspetti di una pratica sportiva matura e responsabile.

Chiunque usa in modo corretto questo fascicolo esamina costantemente il suo agire con occhio critico e conosce il significato dei cinque concetti riportati – salute, fair-play, tolleranza, rispetto ed autonomia – per la sua azione personale e più in generale per lo sport, sia di massa che di alto livello.



Il libretto dello sport ha raggiunto lo scopo se le esperienze personali, le osservazioni fatte e le questioni sorte vengono costantemente affrontate nel confronto dialettico con altri sportivi, in particolare con specialisti, e se da esse si attingono sempre nuovi impulsi per una pratica sportiva in sintonia con i cinque concetti sopracitati.

...ready... steady... go...

48

48

Libri consigliati dal mio docente