

Alla scoperta dell'allenamento funzionale

Relatore: Christian Viridi



In questo appuntamento

- ① I principi dell'allenamento funzionale
- ② Che cosa considerare e che cosa proporre prima degli esercizi
- ③ Esempi di circuiti per ragazzi e ragazze di età diversa

Allenamento funzionale (AF)

Come e dove è nato?

- trae origine dal mondo della medicina sportiva
- dalla riabilitazione si è passati alle palestre.

Posso utilizzare gli esercizi funzionali con i miei alunni?

Assolutamente sì



Perché sì

Riuscire a gestire il proprio corpo nello spazio con efficacia data l'assenza nell'ambiente scolastico di attrezzature questo diventa una priorità.

Inoltre

Nel mondo dell'allenamento sportivo gran parte dei sistemi di allenamento basati sull'uso di macchine non è funzionale, perché il carico è stabilizzato dalla macchina



Per insegnare ai ragazzi

AF

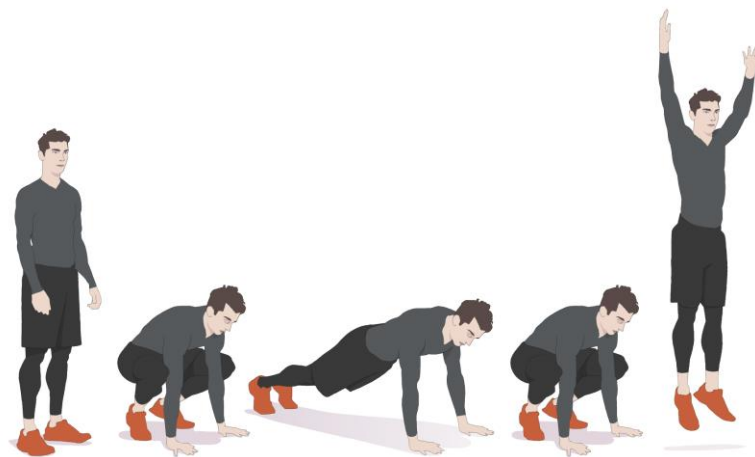
- si basa fortemente su movimenti multi-articolari
- esercizi eseguiti con i piedi a contatto con il terreno



Per i ragazzi

AF

- insegna agli alunni come gestire il peso corporeo
- induce consapevolezza sulle espressioni di velocità, forza e potenza
- stimola l'alunno lavorando sull'instabilità, affinché diventi **consapevole** della propria capacità di equilibrio
- AF allena movimenti, non i muscoli



AF nella progettazione annuale

- *Indicazioni nazionali*

Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo

- *Contenuti*

Circuit Training

- *Abilità*

Migliorare le proprie capacità fisiche

Riuscire a condurre in maniera sicura le differenti proposte di lavoro

- *Competenze*

Acquisire consapevolezza del proprio corpo sia in forma statica sia dinamica

Controllare il corpo nella sua interezza



Criteria di valutazione

- **Livello in fase di acquisizione**

L'alunno non riesce ancora a portare a termine la proposta di lavoro, nonostante l'impegno mostrato, o comunque necessita di tempi più lunghi nel processo di apprendimento.

- **Livello base**

Pur portando a termine le proposte di lavoro, l'alunno esegue i movimenti in maniera parziale.

- **Livello intermedio**

L'alunno porta a termine le proposte di lavoro e, se supervisionato, riesce a padroneggiare le abilità.

- **Livello avanzato**

L'alunno riesce a portare a termine le proposte di lavoro, padroneggia le abilità e riesce a riconoscere errori esecutivi ed apportare eventuali correzioni su di sé e sugli altri.



AF - *Contenuto*

- Percorso (**circuito**) di allenamento che comprende diverse stazioni di esercizio.
- Il numero delle stazioni può variare e generalmente prevede l'impegno alternato dei vari distretti muscolari.
- Ogni stazione viene svolta a ripetizioni o velocità o intensità o durata prestabilite.
- L'intero circuito deve essere ripetuto più volte.
- Generalmente non ci sono pause tra le postazioni (se non quelle necessarie a cambiare esercizio)



Per iniziare...

Imparate le versioni di base



Cominciate con esercizi semplici con peso corporeo



Progredite dal semplice al complesso



Modulazione del carico
(progressivamente crescente)

Che cosa prevedere

mobilità articolare

stabilità (core)

anti-estensione/anti-rotazione/anti-inclinazione

forza

velocità

esercitare la potenza



Stabilità

Si fa riferimento alla stabilizzazione del corpo durante
i movimenti core (centro, cuore)



Sistema stabilizzatore
(muscolatura profonda)



Sistema di movimento
(muscolatura superficiale)

NB: Molti si riferiscono al Core come al solo gruppo dei muscoli addominali in realtà le cose stanno diversamente.

Allenare la stabilità

Sistema stabilizzatore profondo comprende i seguenti muscoli:

Trasverso dell'addome

Obliquo interno

Multifido (muscolo del dorso)

~~Trasverso dell'addome (già indicato sopra)~~

Sistema stabilizzatori superficiali è invece formato da:

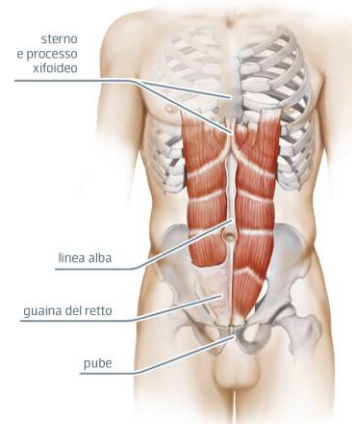
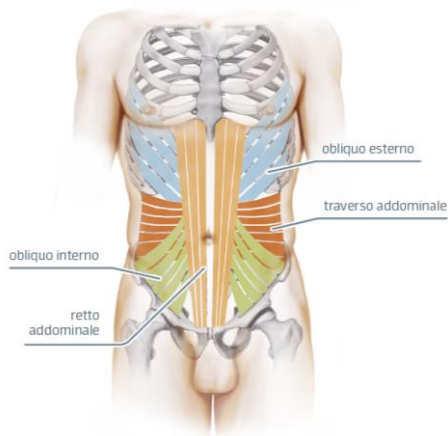
Retto dell'addome

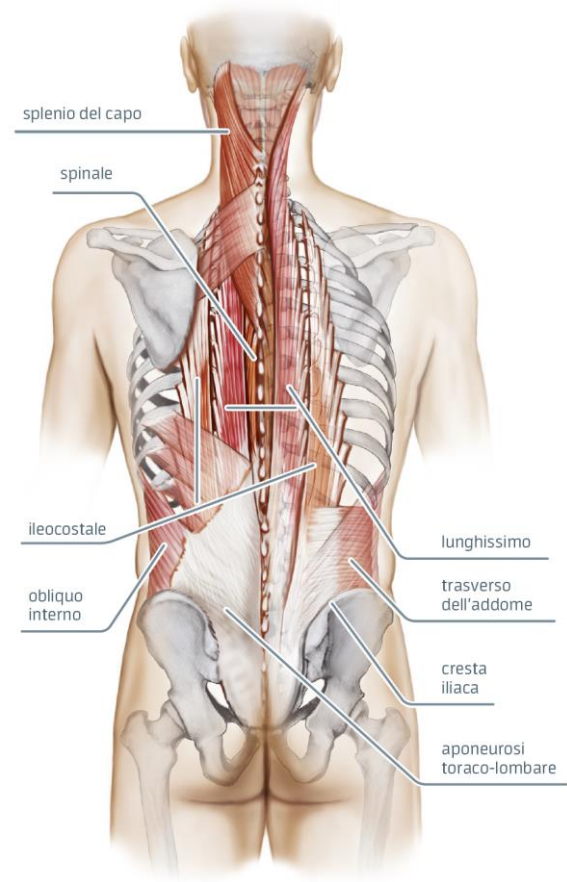
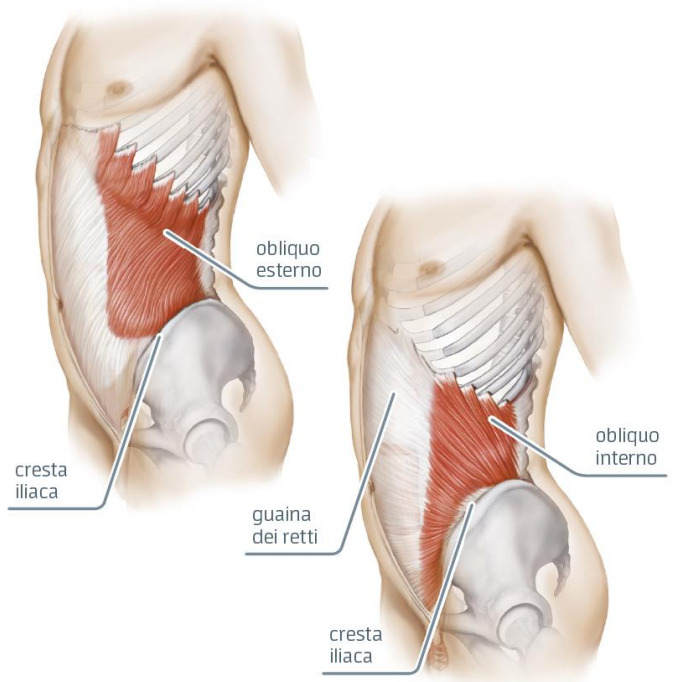
Obliquo esterno

Erettore spinale

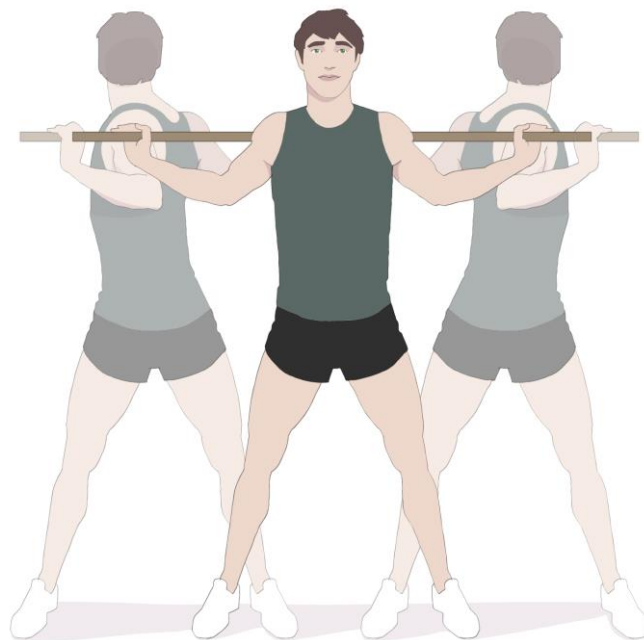
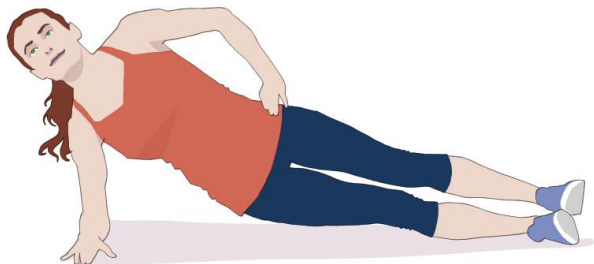
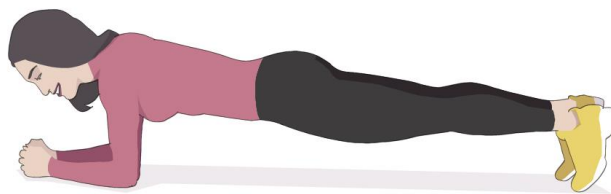
Quadrato dei lombi

Adduttori





Allenare la stabilità



Circuito Core stability

BASE

- Es. 1 - Quadruped Scapular Push-Up (Push-Up scapolari in quadrupedia) x 10 rip.
- Es. 2 - Short Plank x 30 s.
- Es. 3 - Short Plank Shoulder Taps (In Short Plank tocco su spalla controlaterale) x 10 rip. alternate
- Es. 4 - Glute Bridge + Glute Bridge One Leg (Ponte glutei + Ponte glutei su gamba singola) 30 s. + 15 s./gamba
- Es. 5 - Wall Sit (Sedia a muro) x 30 s.

Ripeti x 2 giri

APPROCCIO GENERALE DA MODULARE SECONDO IL GRUPPO CLASSE





Es.1 - Quadruped Scapular Push-Up



Es. 2 - Short Plank



Es. 3 - Short Plank Shoulder Taps



Es. 4 - Glute Bridge + Glute Bridge One Leg



Es. 5 - Wall Sit

Circuito Core stability

INTERMEDIO

- Es. 1 - Short Plank Scapular Push-Up (Short Plank Push-Up scapolari) x 10 rip.
- Es. 2 - Break Dancer x 30 s.
- Es. 3 - Glute Bridge Walk Out (Ponte glutei dinamico “tallonando”) x 30 s.
- Es. 4 - Short Plank Toe Taps (In Short Plank Plank tocco su piede controlaterale) x 10 rip.
- Es. 5 - Wall Sit + Wall Sit Single Leg (Sedia a muro + Sedia a muro a gamba singola) 30 s.
+ 15 s./gamba

Ripeti x 2 giri

APPROCCIO GENERALE DA MODULARE SECONDO IL GRUPPO CLASSE





Es. 1 - Short Plank Scapular Push-Up



Es. 2 - Break Dancer



Es. 3 - Glute Bridge Walk Out



Es. 4 - Short Plank Toe Taps



Es. 5 - Wall Sit + Wall Sit Single Leg

Circuito Core stability

AVANZATO

- Es. 1 - Short Plank Scapular Push-Up (Short Plank Push-Up scapolari) x 10 rip.
- Es. 2 - Break Dancer x 45 s.
- Es. 3 - Glute Bridge Walk Out (Ponte glutei dinamico “tallonando”) x 45 s.
- Es. 4 - Short Plank Toe Taps (In Short Plank Plank tocco su piede controlaterale) x 10 rip.
- Es. 5 - Loaded Wall Sit (Sedia a muro con sovraccarico) x 45 s.

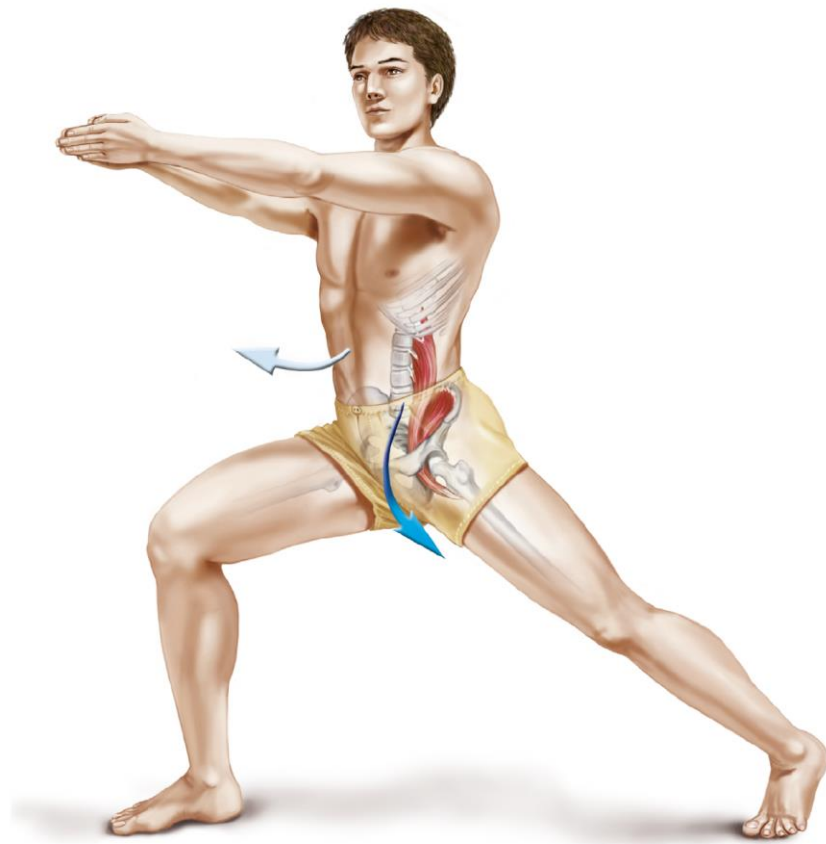
Ripeti x 2 giri

APPROCCIO GENERALE DA MODULARE SECONDO IL GRUPPO CLASSE





Es. 5 Loaded Wall Sit



Allenamento funzionale

Proposta Secondaria di Primo Grado “PER INIZIARE”

Esercizi di forza

- Stazione 1 - Supported Sliding Reverse Lunge (Affondi dietro scivolando supportato)
- Stazione 2 - Knee Shoulder Tap Push Up (Push up con tocco su spalla controlaterale sulle ginocchia o sopraelevato)
- Stazione 3 - Single Leg Deadlift Wall Touch (Stacchi a gamba singola con braccio controlaterale in allungo verso il muro)
- Stazione 4 - Bodyweight Renegade Row (Plank rematore manubri alternato con peso corporeo)
- Stazione 5 - Lateral Squat (Squat laterale su gamba singola)

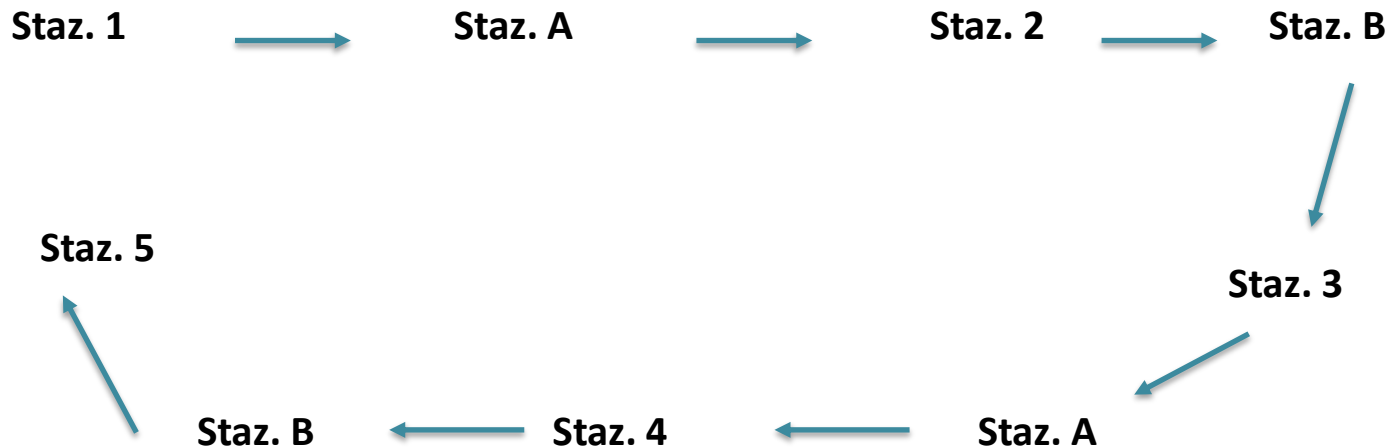
Esercizi dinamici

- Stazione A - Lateral Run (Corsa laterale) x 2 m
- Stazione B - Slow Down Up (Down up a bassa velocità)



Allenamento funzionale a circuito

Struttura circuito 1 Soft



Ripetere 2 - 3 volte



Staz. 1 - Supported Sliding Reverse Lunge



Staz. 2 - Knee Shoulder Tap Push Up



Staz. 3 - Single Leg Deadlift Wall Touch



Staz. 4 - Bodyweight Renegade Row



Staz. 5 - Lateral Squat



Staz. A - Lateral Run x 2m



Staz. B – Slow down Up

Allenamento funzionale

Proposta Secondaria di Primo Grado “PER DIVENTARE PIU’ FORTI”

Esercizi di forza

- Stazione 1 - Sliding Reverse Lunge (Affondi dietro scivolando)
- Stazione 2 - Shoulder Tap Push Up (Push up con tocco su spalla controlaterale)
- Stazione 3 - Single Leg Deadlift con braccio controlaterale in allungo (Stacchi a gamba singola con braccio controlaterale in allungo)
- Stazione 4 - Renegade Row (Plank rematore manubri alternato)
- Stazione 5 - Repeated Lateral Bounds (Balzi laterali ripetuti a gamba singola alternata)

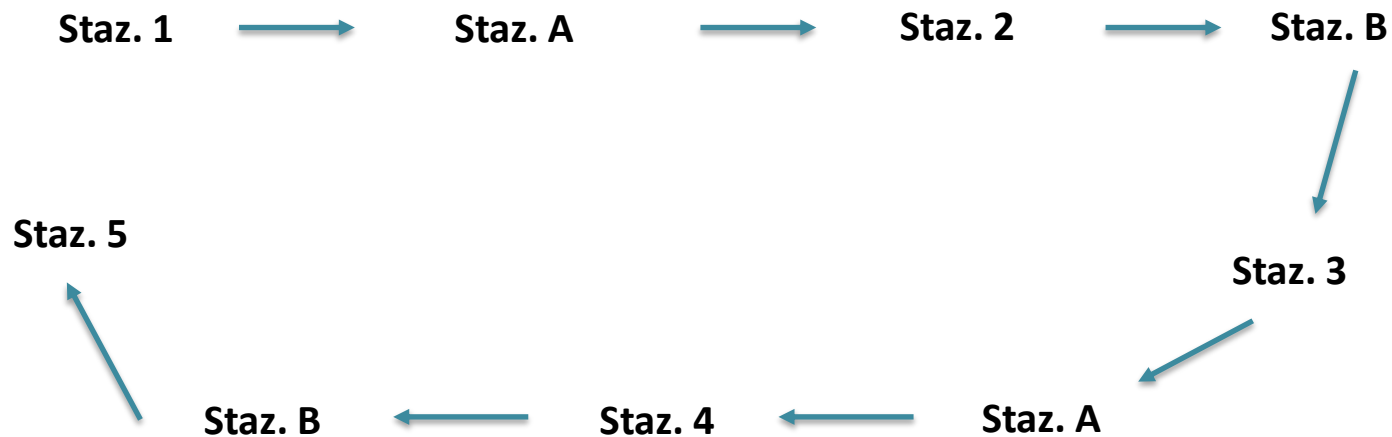
Esercizi dinamici

- Stazione A - Lateral Run (Corsa laterale) (su 2m)
- Stazione B - Down up

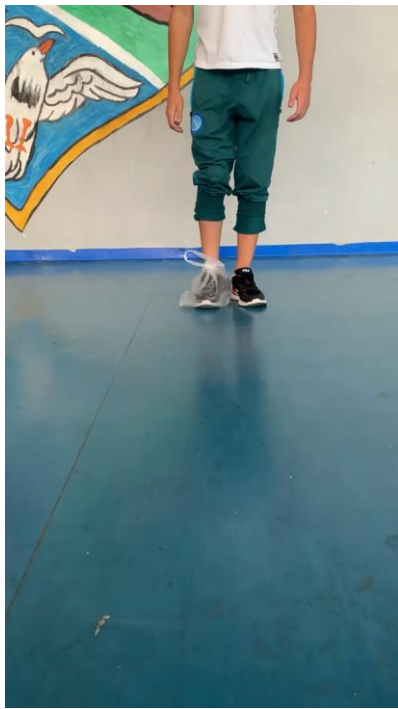


Allenamento funzionale a circuito

Struttura circuito 1



Ripetere 2 - 3 volte



Staz. 1 - Sliding Reverse Lunge



Staz. 2 - Shoulder Tap Push Up



Staz. 3 - Single Leg Deadlift con braccio
controlaterale in allungo



Staz. 4 - Renegade Row



Staz. 5 - Repeated Lateral Bounds

Allenamento funzionale a circuito

Proposta Secondaria di Secondo Grado

“PER INIZIARE”

Esercizi di forza

- Stazione 1 - Supported Alternating Jump Lunge
- Stazione 2 - Low Load Single Arm Push Press
- Stazione 3 - Low Load Single Leg DB Deadlift Crossbody Deadlift
- Stazione 4 - Low Load Single Arm DB Hang Snatch
- Stazione 5 - Elevated Plyo Push Up
- Stazione 6 - Low Load DB One Arm Front Squat

Esercizi dinamici

- Stazione A - Shuttle Run x 5 m
- Stazione B - Alternating Step Up
- Stazione C - Slow Burpees

Affondi alternati saltando supportato

Spinte a braccio singolo con manubrio a basso carico

Stacchi con manubrio a gamba singola a basso carico

Strappi in sospensione con manubrio a braccio singolo a basso carico

Push Ups pliometrici sopraelevati o Push Ups sopraelevati

Squat con manubrio singolo posto frontalmente basso carico

Corsa a navetta

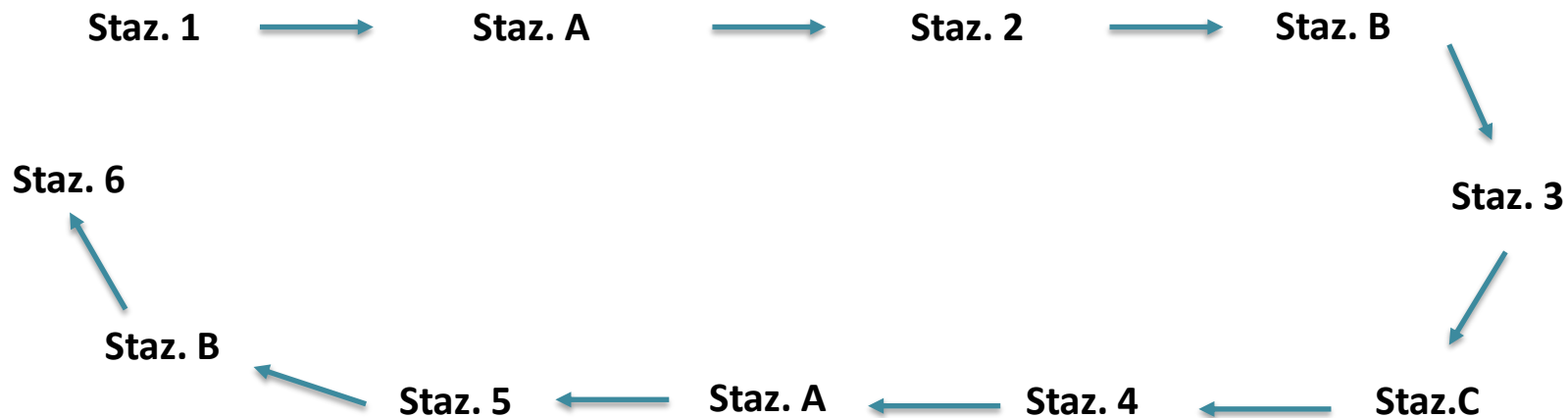
Salita su box a gambe alternate

Burpees a bassa velocità

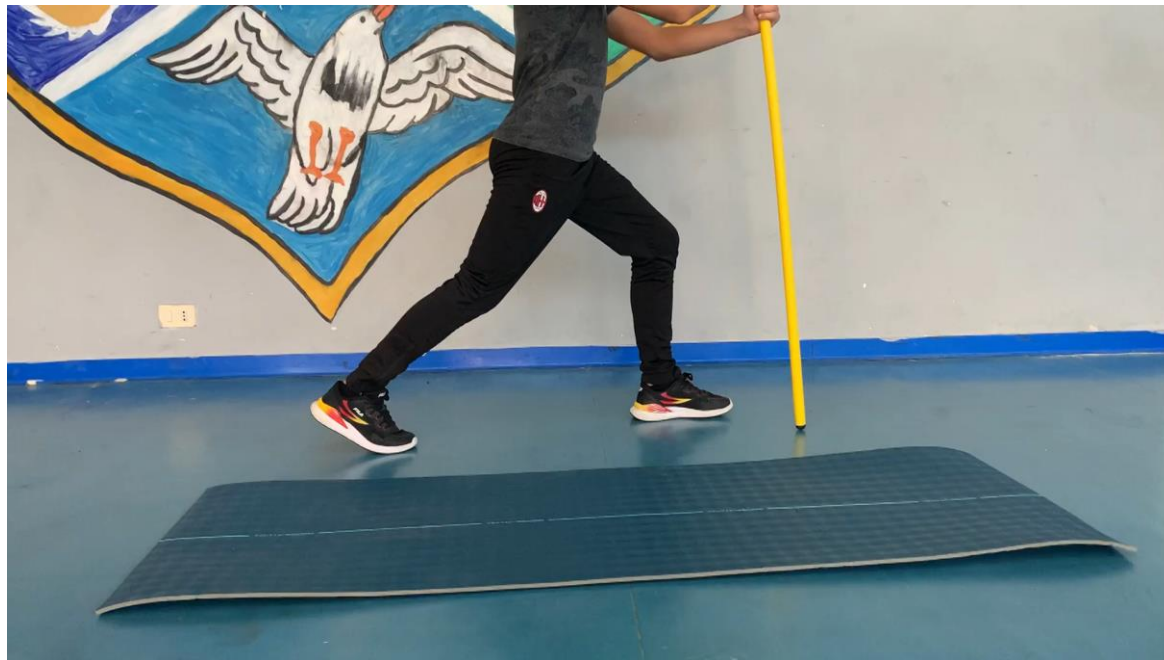


Allenamento funzionale a circuito

Struttura circuito 2 Soft



Ripetere 2-3 volte



Staz. 1 - Supported Alternating Jump Lunge



Staz. 2 - Single Arm Push Press



Staz. 3 - Single Leg DB Crossbody Deadlift



Staz. 4 - Single Arm DB Hang Snatch



Staz. 5 - Elevated Plyo Push Up



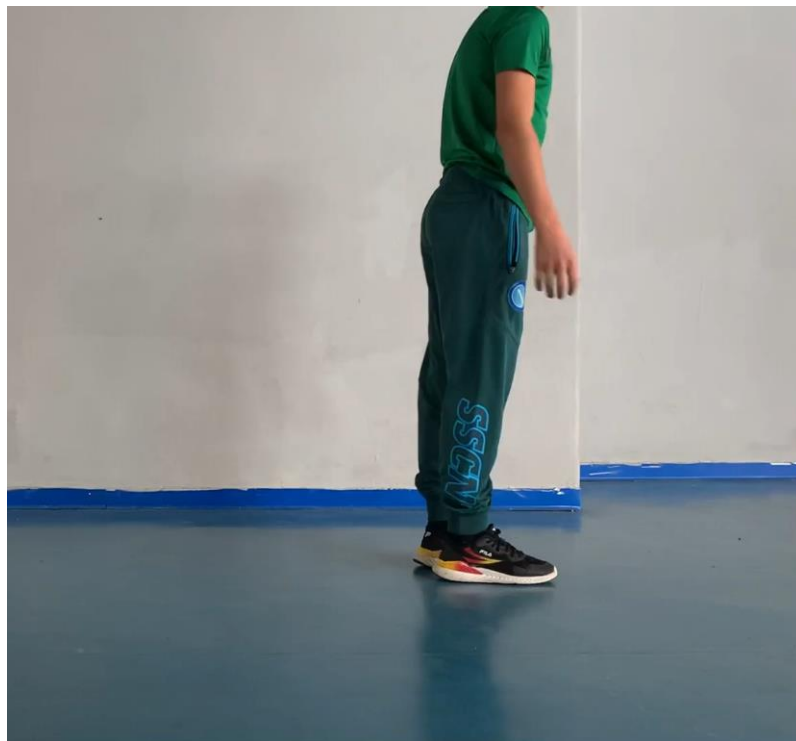
Staz. 6 - DB One Arm Front Squat



Staz. A - Shuttle Run x 5 m



Staz. B - Alternating Step Up



Staz. C - Slow Burpee

Allenamento funzionale a circuito

Proposta Secondaria di Secondo Grado

“PER DIVENTARE PIU’ FORTI”

Esercizi di forza

- Stazione 1 - Alternating Jump Lunge
- Stazione 2 - Single Arm Push Press <increase load>
- Stazione 3 - Single Leg DB Crossbody Deadlift <increase load>
- Stazione 4 - Single Arm DB Hang Snatch <increase load>
- Stazione 5 - Plyo Push Up (Push Ups pliometrici)
- Stazione 6 - DB One Arm Front Squat <increase load>

Esercizi dinamici

- Stazione A - Shuttle Run (Corsa a navetta) x 5 m
- Stazione B - Box Jump (Salti su box)
- Stazione C - Burpees

Affondi alternati saltando

Spinte a braccio singolo con manubrio

Stacchi con manubrio a gamba singola

Strappi in sospensione con manubrio a braccio singolo

Push Ups pliometrici

Squat con manubrio singolo posto frontalmente

Corsa a navetta x 5 m

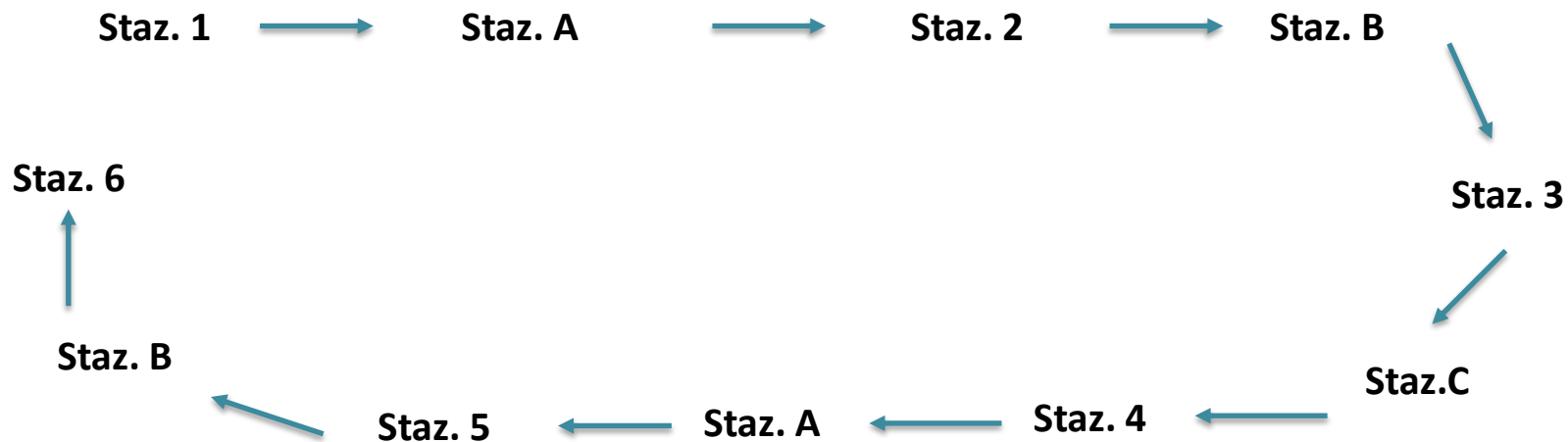
Salti su box

Burpees



Allenamento funzionale a circuito

Struttura circuito 2



Ripetere 2 - 3 volte



Staz. 1 - Alternating Jump Lunge



Staz. 5 - Plyo Push Up



Staz. B - Box Jump



Staz. C - Burpee

Esempio di Programmazione su 6 settimane

3 Settimane Adattamento e Volume

- Settimana 1: Core Stability Base + Allenamento a circuito “PER INIZIARE”
Esercizi di forza x 8 ripetizioni + Esercizi dinamici x 20 secondi
- Settimana 2: Core Stability Base + Allenamento a circuito “PER INIZIARE”
Esercizi di forza x 10 ripetizioni + Esercizi dinamici x 20 secondi
- Settimana 3: Core Stability Intermedio + Allenamento a circuito “PER INIZIARE”
Esercizi di forza x 12 ripetizioni + Esercizi dinamici x 20 secondi



Esempio di Programmazione su 6 settimane

3 Settimane Intensificazione

- Settimana 4: Core Stability Intermedio + Allenamento a circuito
“PER DIVENTARE PIÙ FORTI”
Esercizi di forza x 30 s + Esercizi dinamici x 30 s
- Settimana 5: Core Stability Avanzato + Allenamento a circuito
“PER DIVENTARE PIÙ FORTI”
Esercizi di forza x 45 s + Esercizi dinamici x 30 s
- Settimana 6: Core Stability Avanzato + Allenamento a circuito
“PER DIVENTARE PIÙ FORTI”
Esercizi di forza x 60 s + Esercizi dinamici x 30 s



Grazie



I prossimi appuntamenti

Webinar

EDUCAZIONE FISICA TOGETHER

Sport in rosa e media: un rapporto complesso

24 Marzo 2023, 17:00

con: Gabriele Bernardo Ferrè



[Iscriviti subito](#)

Webinar

EDUCAZIONE FISICA TOGETHER

I giochi di rimando

13 Aprile 2023, 17:00

con: Elena Trequattrini



[Iscriviti subito](#)

