

MotoLab

Forza in palestra

MODULO CAPACITÀ CONDIZIONALI



- 24 esercizi con schede fronte-retro
- Manuale illustrato per la scuola superiore
- Muscoli coinvolti e fasi del movimento
- Dosi, recuperi, varianti e 6 circuiti

ML

Trova il tuo esercizio

GAMBE E GLUTEI

- 01 • Step-up controllato
- 02 • Squat bulgaro
- 03 • Squat assistito su una gamba
- 04 • Ponte con piedi rialzati
- 05 • Calf raise sul piolo della spalliera
- 06 • Squat alla panca
- 07 • Affondo indietro con sostegno

SPINTE

- 08 • Piegamenti alla panca
- 09 • Piegamenti a terra
- 10 • Piegamenti con piedi rialzati
- 11 • Pike push-up

TRAZIONI

- 12 • Rematore alla sbarra bassa
- 13 • **Trazione** assistita
- 14 • **Trazione isometrica** con telo
- 15 • Rematore con elastico

TRONCO E SFIDE A COPPIE

- 16 • Crunch breve
- 17 • Plank sugli avambracci
- 18 • Plank a coppie con bastone
- 19 • Plank laterale sulle ginocchia
- 20 • Ginocchia raccolte alla spalliera
- 21 • Duello sul tappetino
- 22 • Dead bug

GRANDI ATTREZZI

- 23 • Trasferimenti al quadro svedese
- 24 • Primi passi alla fune

I circuiti

C1 e C2 introducono il lavoro di forza. C3 e C4 ampliano le combinazioni con panche e trazioni. C5 e C6 propongono progressioni per studenti con una tecnica già stabile.

ML

Usare il modulo

Due facciate per ogni esercizio

Il fronte presenta finalità, attrezzi, posizione e movimento con una vignetta rappresentativa. Il retro mostra i muscoli coinvolti e il loro ruolo nelle fasi del movimento. Corallo indica i gruppi principali e azzurro i muscoli di sostegno. Le figure localizzano le regioni superficiali; i muscoli profondi vengono spiegati nel testo. Seguono dosi, recupero e varianti. Segui il testo per ricostruire la sequenza completa.

Riferimento scientifico generale

Stricker P.R., Faigenbaum A.D., McCambridge T.M. Resistance Training for Children and Adolescents. Pediatrics, 2020;145(6):e20201011. Rapporto riaffermato nel novembre 2024. doi.org/10.1542/peds.2020-1011

Il rapporto orienta supervisione, apprendimento tecnico e progressione del lavoro di forza in età evolutiva.

Una progressione adatta allo studente

Le etichette introduttivo, intermedio e avanzato descrivono richieste tecniche. Il docente sceglie il livello osservando **controllo del movimento** e familiarità con l'attrezzo. Una **variante accessibile** può restare la scelta più utile per tutto il percorso di uno studente.

Muscoli e fasi del movimento

Tavole anatomiche: Termininja, Muscular system e Muscular system-back, Wikimedia Commons. CC BY-SA 3.0. Adattamento MotoLab: scala di grigi e zone colorate. Le tavole adattate mantengono la stessa licenza. Riferimenti per i gruppi muscolari: NASM Exercise Library e ACE Exercise Library. Le descrizioni delle fasi sono adattate agli esercizi del modulo.

Contrazione concentrica: il muscolo si accorcia; **eccentrica:** frena mentre si allunga; **isometrica:** mantiene la posizione.

01

Step-up controllato

Attrezzi: Panca bassa stabile



Finalità e obiettivi

Sviluppare la **spinta** della gamba e il controllo della **discesa** da un rialzo. Lo studente impara a mantenere il **piede interamente appoggiato** e a completare la salita con un bacino stabile.

Posizione iniziale

Appoggia un piede intero su una panca bassa e tieni il busto alto con la gamba libera vicino al rialzo.

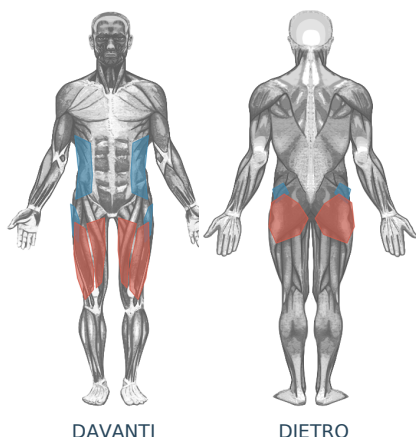
Esecuzione

Spingi sul piede in appoggio per salire e porta la gamba libera accanto a quella di sostegno. Riappoggiala a terra con una **discesa lenta** prima di ripetere sullo stesso lato.

01

Step-up controllato

Muscoli in azione



DAVANTI

DIETRO

- Movimento / **tenuta**
- Stabilità e appoggi

Muscoli principali

Quadricipiti e grande gluteo

Durante il movimento

Salita: **quadricipiti** e **grande gluteo** estendono ginocchio e anca della gamba sul rialzo. **Discesa:** gli stessi muscoli frenano il ritorno con lavoro eccentrico.

Stabilizzazione

Gluteo medio e muscoli del tronco mantengono **bacino** e busto stabili. Il sostegno delle mani aiuta l'equilibrio nelle varianti assistite.

Quanto lavorare

Dose iniziale: 1-2 serie di 6 per lato.

Recupero: 60-90 secondi fra serie.

Tempo di postazione: circa 3-4 minuti includendo prova e recupero. Le ripetizioni seguono un **ritmo controllato** e il conteggio termina quando la postura richiede una correzione.

Il docente osserva

La gamba sulla panca produce la **spinta** e il ginocchio segue la direzione del piede. Scegli un'altezza che permetta di mantenere il **bacino stabile**.

Variante accessibile

Usa un gradino più basso e prova 5 ripetizioni per lato.

Progressione

Rallenta la **discesa** a 3 secondi mantenendo invariata l'altezza del rialzo.

Organizzazione della postazione

Prepara lo spazio per un esecutore e un'area di attesa laterale. Prima del turno verifica che appoggi e attrezzi siano pronti e concorda il segnale di inizio. Gli osservatori seguono l'indicatore tecnico descritto e attendono il segnale per il cambio.

Verifica personale

Dopo il recupero descrivi come hai controllato il movimento e quale variante vuoi ripetere.

Riuscito: _____

Da migliorare: _____