Forme di gioco per allenare la resistenza

Autor(en): **Rapp, Marco**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **49 (1992)**

Heft 4

PDF erstellt am: **03.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-999578

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

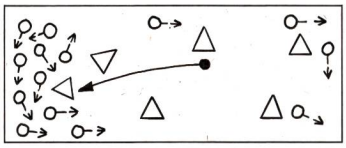
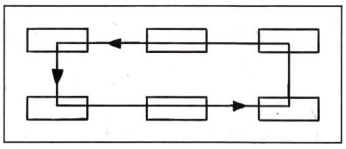
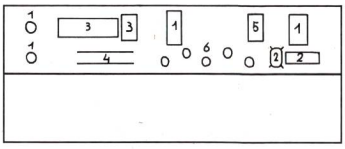
Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Forme di gioco per allenare la resistenza

di Marco Rapp

Per allenare la resistenza aerobica bisogna far fatica e questo, è inutile negarlo, piace poco agli allievi, in particolar modo a quelli deboli, che più ne avrebbero bisogno.
La motivazione costituisce quindi il problema principale per ogni docente, che come il sottoscritto è convinto dell'utilità di un minimo di resistenza, base di tutte le attività sportive e importante anche per la salute (benessere psicofisico). Uno dei metodi migliori consiste nel trovare delle forme di gioco, che divertino e allo stesso tempo obblighino gli allievi a muoversi per un periodo prolungato (più di 3').
Eccovi alcune proposte da svolgere con atleti ed allievi del settore medio. Adattate, queste forme possono venir impiegate anche in altri settori.

Obiettivi secondari*	Contenuti e regole	Materiale e organizzazione
	Palla cacciatore di gruppo	
– occupazione dello spazio – visione di gioco – allenamento del lancio e della presa	I cacciatori non possono: – correre con il pallone in mano – colpire due volte di seguito lo stesso allievo – ostacolare le lepri. Le lepri non possono: – ostacolare i cacciatori – prendere il pallone. Vince la squadra che ottiene il miglior punteggio (= punti da cacciatori - punti subiti)	• 1 pallone di gomma piuma • 4 mazzi di nastri colorati • 1 foglio e 1 penna – 4 gruppi di 6 allievi – ogni gruppo caccia per un periodo di 3'-5' 
	Giochi di inseguimento	
– rendere i giochi di inseguimento, che sono anaerobici, almeno in parte aerobici	Per esempio: – 4:2 – la catena – gendarmi e ladri – ecc. Gli allievi non possono mai fermarsi, ma devono sempre essere in movimento. Chi si ferma è preso.	
	«Test Conconi» in palestra	
– ricerca di un ritmo di corsa regolare – tecnica della corsa	Corsa prolungata al ritmo crescente dettato da un suono preregistrato (o fischiato). L'allievo deve raggiungere ad ogni suono il tappeto seguente, e continuare fino a quando non riesce più a seguire il ritmo dettato.	• 6 tappeti • fischietto e cronometro o registratore con cassetta preregistrata distanza tra i tappeti: 9 m 
	Percorso parallelo progressivo	
– allenamento delle capacità coordinative	Stabilito il tempo di corsa (3' o 5-6 giri), ad ogni pausa si aggiunge 1 ostacolo, fino ad ottenere due percorsi completi (paralleli e identici). La classe vien suddivisa in due gruppi. Partenze individuali a un segnale o quando il compagno che precede ha raggiunto il primo ostacolo. Il percorso può venir variato a piacimento a seconda del materiale a disposizione Tempo di lavoro: x volte 3' Pausa: 2'-3'	n. percorso — materiale 1 — 1 tappeto, 1 panchina, 2 paletti 2 — 1 montone, 1 tappeto 3 — 1 cassone, 1 tappetone 4 — 1 parallela 5 — 1 elemento di cassone 6 — 5 paletti 7 — — 

* L'obiettivo principale è l'allenamento della resistenza aerobica.