Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di

Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 49 (1992)

Heft: 4

Artikel: Forme di gioco per allenare la resistenza

Autor: Rapp, Marco

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999578

Nutzungsbedingungen

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

Conditions d'utilisation

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

Terms of use

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

Download PDF: 31.10.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://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 I cacciatori non possono: • 1 pallone di gomma piuma correre con il pallone in mano 4 mazzi di nastri colorati visione di gioco - allenamento del lancio e della - colpire due volte di seguito lo stesso allievo • 1 foglio e 1 penna presa ostacolare le lepri. 4 gruppi di 6 allievi - ogni gruppo caccia per un periodo di 3'-5' Le lepri non possono: - ostacolare i cacciatori - prendere il pallone. Vince la squadra che ottiene il miglior punteggio (= punti da cacciatori - punti subiti) Da, Giochi di inseguimento - rendere i giochi di inseguimento, Per esempio: che sono anaerobici, almeno in - 4:2 parte aerobici - 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 Corsa prolungata al ritmo crescente dettato da un • 6 tappeti - ricerca di un ritmo di corsa regosuono preregistrato (o fischiato). L'allievo deve · fischietto e cronometro o registratore con caslare raggiungere ad ogni suono il tappeto seguente, e - tecnica della corsa setta preregistrata continuare fino a quando non riesce più a seguire distanza tra i tappeti: 9 m il ritmo dettato. Percorso parallelo progressivo materiale n. percorso Stabilito il tempo di corsa (3' o 5-6 giri), ad ogni 1 tappeto, 1 panchina, 2 paletti allenamento delle capacità coor-1 montone, 1 tappeto 1 cassone, 1 tappetone pausa si aggiunge 1 ostacolo, fino ad ottenere dinative 3 due percorsi completi (paralleli e identici). La classe vien suddivisa in due gruppi. Partenze 4 1 parallela 5 individuali a un segnale o quando il compagno 1 elemento di cassone 6 che precede ha raggiunto il primo ostacolo. 5 paletti Il percorso può venir variato a piacimento a seconda del materiale a disposizione Tempo di lavoro: x volte 3' Pausa: 2'-3' 60 0 22

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