

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: 03.05.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

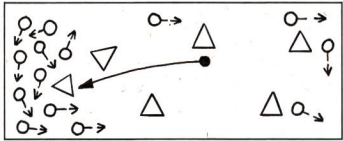
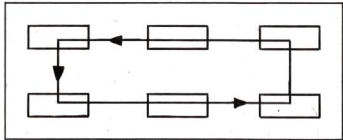
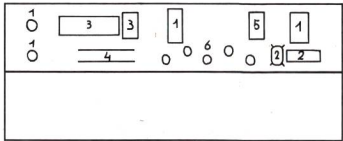
Forme di gioco per allenare la resistenza

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																
<ul style="list-style-type: none"> - occupazione dello spazio - visione di gioco - allenamento del lancio e della presa - rendere i giochi di inseguimento, che sono anaerobici, almeno in parte aerobici - ricerca di un ritmo di corsa regolare - tecnica della corsa - allenamento delle capacità coordinative 	<p>Palla cacciatore di gruppo</p> <p>I cacciatori non possono:</p> <ul style="list-style-type: none"> - correre con il pallone in mano - colpire due volte di seguito lo stesso allievo - ostacolare le lepri. <p>Le lepri non possono:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ostacolare i cacciatori - prendere il pallone. <p>Vince la squadra che ottiene il miglior punteggio (= punti da cacciatori - punti subiti)</p> <p>Giochi di inseguimento</p> <p>Per esempio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4:2 - la catena - gendarmi e ladri - ecc. <p>Gli allievi non possono mai fermarsi, ma devono sempre essere in movimento. Chi si ferma è preso.</p> <p>«Test Conconi» in palestra</p> <p>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.</p> <p>Percorso parallelo progressivo</p> <p>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'</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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'  <ul style="list-style-type: none"> • 6 tappeti • fischietto e cronometro o registratore con cassetta preregistrata <p>distanza tra i tappeti: 9 m</p>  <table border="0"> <tr> <td>n. percorso</td> <td>materiale</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>1 tappeto, 1 panchina, 2 paletti</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>1 montone, 1 tappeto</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>1 cassone, 1 tappetone</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>1 parallela</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>1 elemento di cassone</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>5 paletti</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>—</td> </tr> </table> 	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	—
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.