

Dossier 1/2023: Agility Based Exercise Training ABET

L'allenamento basato sull'agilità combina nei singoli esercizi requisiti di forza, equilibrio e cognizione, consentendo di affrontare così con maggior efficacia le sfide della quotidianità e delle situazioni sportive rispetto agli allenamenti convenzionali, in cui le singole componenti vengono allenate separatamente. Questo dossier spiega in che modo questo approccio possa essere integrato nelle proposte di attività motoria, focalizzandosi sullo sport per adulti.

Durante gli allenamenti delle capacità fisiche e cognitive per migliorare o mantenere prestazioni e salute, oltre alle forme di allenamento della resistenza, sono sempre più consigliati anche gli esercizi di forza e l'equilibrio. Molte situazioni quotidiane e sportive, soprattutto nei giochi di squadra, richiedono anche la capacità di percepire e reagire agli influssi e ai segnali provenienti dall'ambiente, ad esempio un ostacolo come un marciapiede o altri utenti del traffico.

La combinazione di allenamento fisico e requisiti in termini di prestazione mentale, detti cognitivi, sta assumendo sempre maggiore importanza. L'allenamento di forza, equilibrio e capacità cognitive è consigliato in particolare alle persone che devono affrontare grandi sfide cognitive durante l'attività fisica o con risorse cognitive ridotte.

La prassi corrente

In pratica, di solito si eseguono esercizi specifici che si concentrano sull'allenamento di una sola di queste componenti. Anziché effettuare sessioni di allenamento focalizzate su ognuna di queste dimensioni, gli approcci attuali prevedono allenamenti in cui vengono combinati diversi esercizi. Così si risparmia tempo e si alleggerisce l'agenda, spesso troppo fitta di impegni.

L'allenamento basato sull'agilità o Agility Based Exercise Training (in seguito definito ABET) mira a creare un legame tra l'allenamento fisico e la vita quotidiana. L'attenzione non si concentra solo sul miglioramento delle singole componenti, bensì soprattutto sulla loro combinazione, quasi sempre richiesta nelle situazioni reali.

Questo approccio deriva dalla preparazione atletica degli sportivi, ma negli scorsi anni è stato ulteriormente sviluppato proprio per le persone anziane nel contesto della prevenzione delle cadute. Integrare l'allenamento basato sull'agilità nei programmi di attività fisica di tutti gli adulti è utile per rafforzare queste abilità, prevenirne tempestivamente la perdita e quindi affrontare in condizioni migliori le sfide della vita quotidiana. Nella parte pratica, le monitorici e i monitori responsabili delle offerte sportive per adulti trovano proposte concrete con varianti più facili o difficili per principianti, avanzati ed esperti.

Dossier

- [Agility Based Exercise Training ABET \(pdf\)](#)

Articoli

- [Le basi](#)
- [L'attuazione pratica](#)

Good Practice

- **Principianti**
 - [Corsa alla linea](#)
 - [Tapping reattivo](#)
 - [Leggere il giornale](#)
- **Avanzati**
 - [Affondi](#)
 - [Doppia-mente](#)
 - [Cambio palla](#)
- **Esperti**
 - [Step-Down](#)
 - [Tapping a pendolo](#)
 - [Bilanciamento speciale](#)

Fonte: Eric Lichtenstein, MSc Exercise and Health Sciences, monitore esa e formatore per la promozione dell'attività fisica in età avanzata, dottorando



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO