

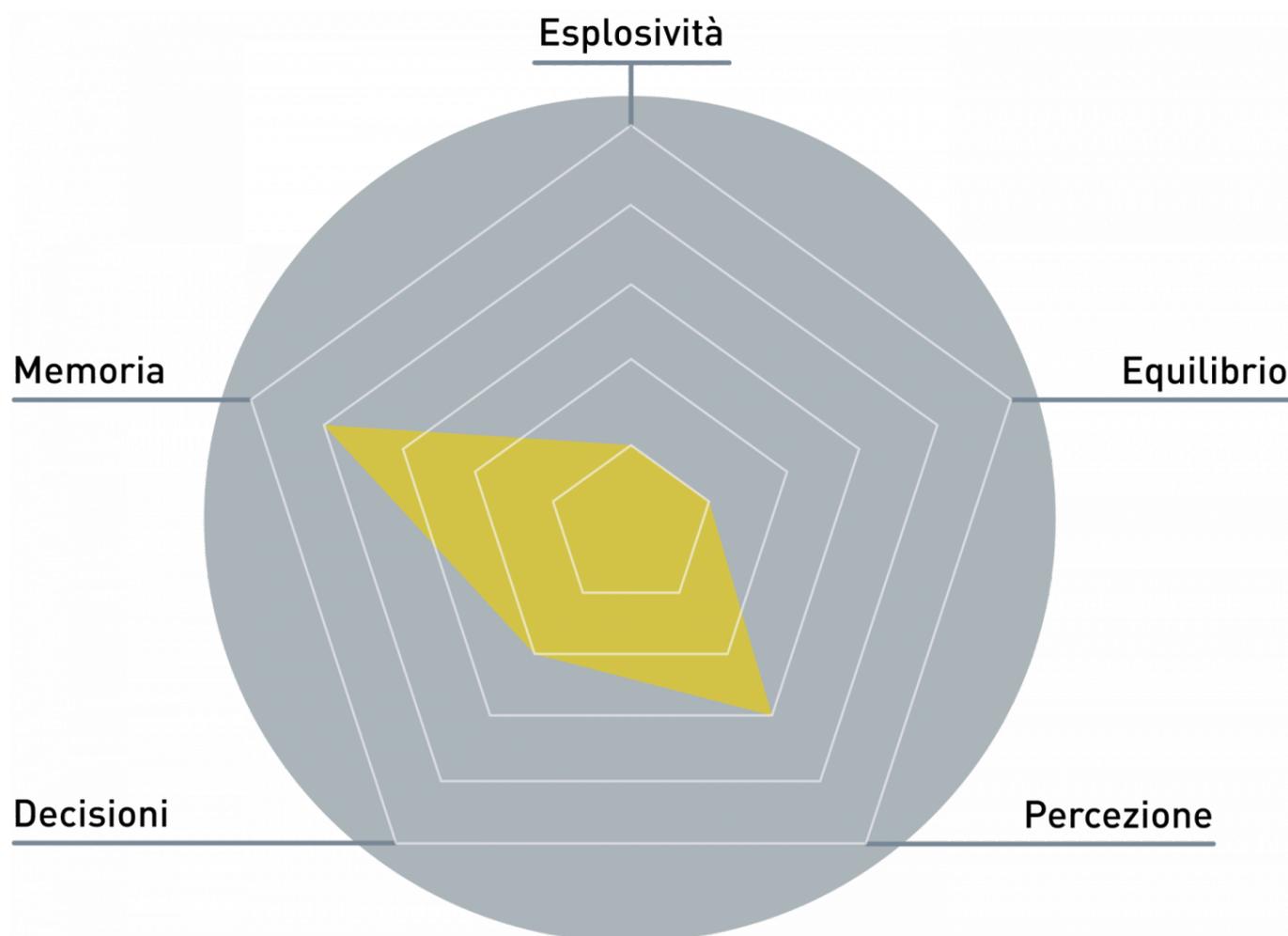
# Agility Based Exercise Training – Avanzati: Doppia-mente

Questo esercizio allena la memoria breve, durante lo svolgimento di un compito motorio.

I partecipanti ricevono due serie di informazioni. Si tratta di lavorare con una e ricordare l'altra per riprodurla alla fine.

L'esecuzione avviene sotto forma di movimenti. Alla prima serie vengono assegnati diversi numeri, alla seconda diversi colori. I partecipanti devono correre attraverso i coni nella sequenza di colori indicata e alla fine riprodurre la sequenza numerica.

I coni vengono collocati in modo che i partecipanti debbano sempre far ritorno a casa (punto di partenza) e da qui correre verso l'elemento successivo.



## Varianti

- Aumentare la distanza tra i coni e la casa.
- Contrassegnare i coni con numeri o lettere e invertire il compito cognitivo: ad es.

memorizzare i colori e correre secondo la sequenza numerica.

## più facile

- Utilizzare serie di informazioni più brevi.
- Aniché due, utilizzare solo una serie di informazioni.

## più difficile

- Equilibrio: tra la casa e gli elementi attraverso cui correre interporre una fune, una trave o una panca, su cui muoversi senza cadere.
- Esplosività: aumentare la velocità di movimento.
- Percezione: lanciare una palla ai partecipanti mentre svolgono il compito. La palla deve essere rilanciata.
- Decisioni: lanciare ai partecipanti una palla di un determinato colore che definisce con quale mano la stessa deve essere rilanciata (ad es. palla rossa con la mano sinistra, palla blu con la mano destra).

**Osservazione:** inizialmente le due serie devono contenere informazioni diverse, in seguito anche simili. Informazioni simili possono essere numeri e numeri o numeri e parole. Informazioni non simili sono ad es. numeri e colori. La durata complessiva dei singoli percorsi non dovrebbe superare i due minuti e la distanza delle tratte da percorrere non dovrebbe quindi essere troppo lunga.

**Materiale:** Balance disc dell'UPI, Set di esercizi livello mentale dell'UPI, generatore di serie casuali o serie predefinite, coni, palle (per varianti)

---

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 UFSP**