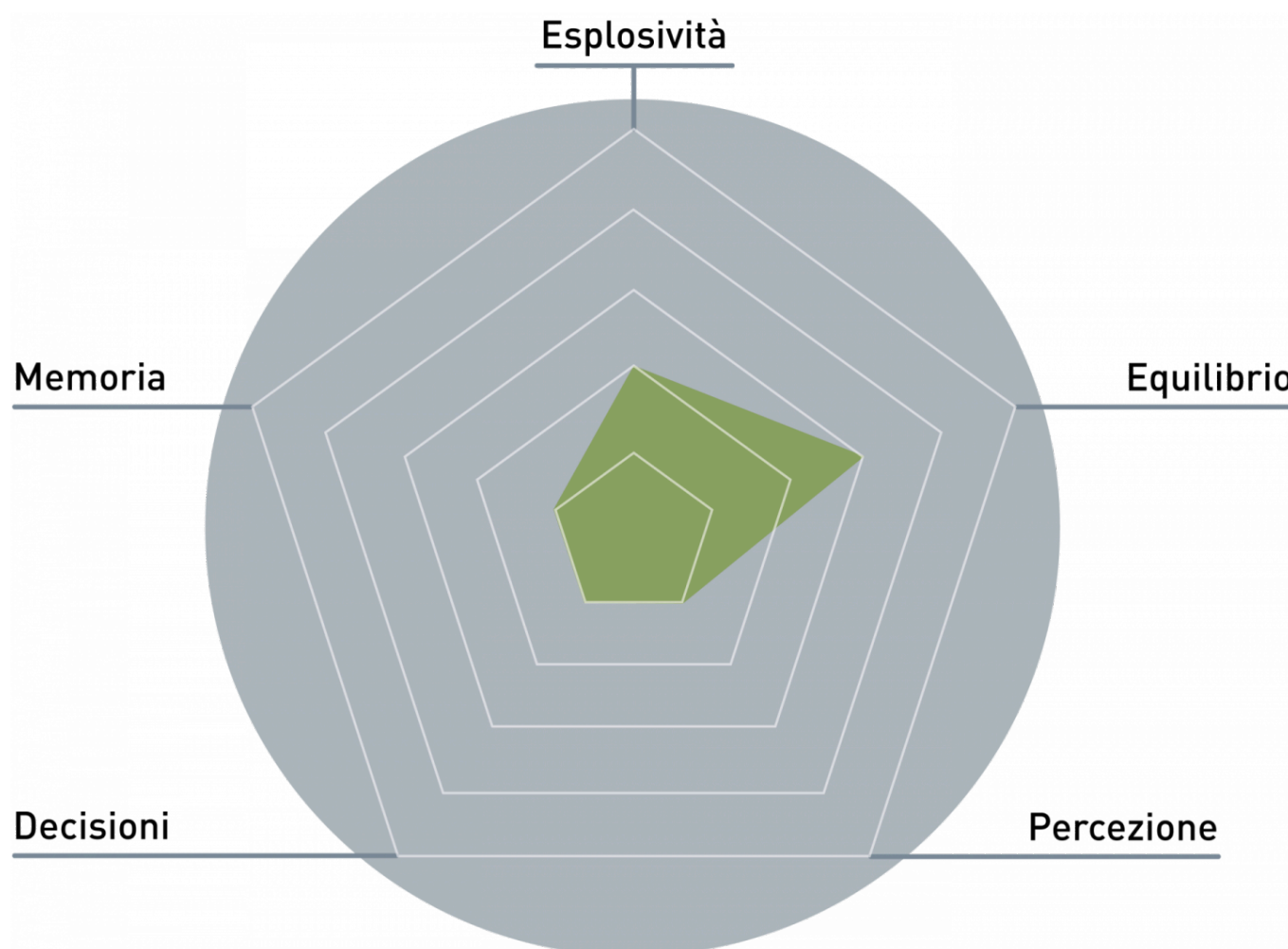


# Agility Based Exercise Training – Principianti: Leggere il giornale

Questo esercizio allena la percezione e la velocità di reazione. Grazie alla sua componente frenante, fornisce inoltre efficaci stimoli per l'allenamento dell'esplosività.

I partecipanti si muovono verso una linea o verso la monitrice o il monitore e devono fermarsi al segnale di quest'ultima o quest'ultimo (ad esempio facendo una rotazione su sé stessi, come nel classico gioco da bambini). L'obiettivo è di stare il più possibile immobili.



## Varianti

- La monitrice o il monitore può cambiare il segnale d'arresto dalla classica rotazione su sé stessi a un'indicazione codificata.

## più facile

- Esplosività: ridurre la velocità di movimento.
- Equilibrio: fermarsi su entrambe le gambe.

- Percezione: sostituire il segnale visivo con un segnale vocale o un fischio.

## **più difficile**

- Decisione: variare e codificare il segnale. Il segnale può ad esempio essere utilizzato per specificare quale gamba anteporre al momento dell'arresto. Un secondo segnale può servire a confermare il primo o a voltarsi, aumentando sensibilmente lo sforzo cognitivo.
- Equilibrio: i partecipanti devono tenere una palla con entrambe le mani oppure fermarsi in posizione tandem o su una gamba sola.
- Memoria: prima dell'esercizio, comunicare al partecipante una sequenza di numeri, lettere o parole che dovrà ripetere a conclusione dello stesso.
- Esplosività: i partecipanti devono muoversi più rapidamente.
- Percezione: il segnale non viene trasmesso davanti ai partecipanti, bensì in un luogo a caso all'interno del locale.

**Osservazione:** per evitare collusioni, attraversare una linea è più indicato che non toccare la monitorice o il monitor.

**Materiale:** segnali, oggetti colorati (ad es. coni, palle, [Balance disc dell'UPI](#))

---

Fonte: Eric Lichtenstein MSc Exercise an 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**