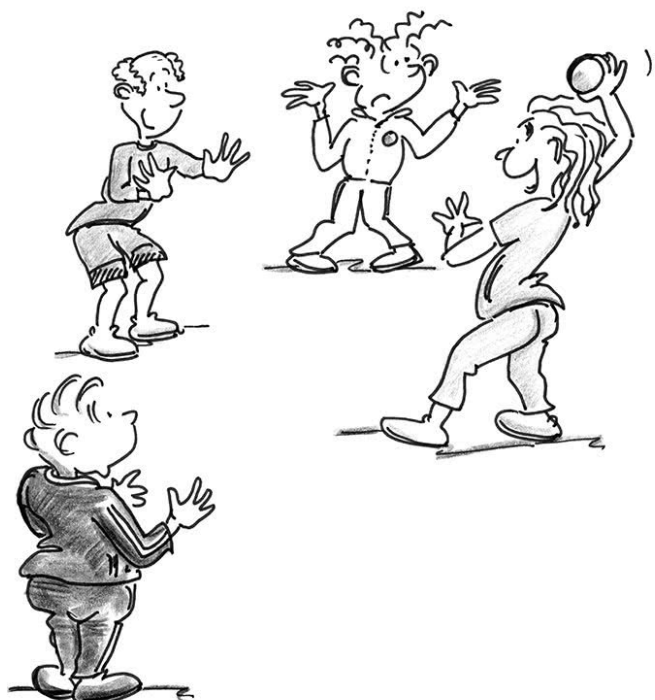


Allenamento per la prevenzione delle cadute: Giochi di rinvio: Attività multitasking motoria e cognitiva

Dei movimenti ritmici combinati con la riflessione in un tempo limitato e combinare degli esercizi con la memoria e la rapidità di reazione riducono il rischio di caduta.

Sequenza di colori



Gruppi di 4: a ogni partecipante del gruppo viene assegnato un colore (ad es. rosso, blu, verde, giallo). Chi dirige il gioco annuncia una sequenza di colori (verde -> blu -> rosso -> giallo). All'interno del gruppo, i partecipanti si passano la pallina esattamente in quest'ordine di colori, possibilmente senza errori (a mano o con la racchetta), finché viene annunciata una nuova sequenza di colori. Dopo qualche minuto, inserire una pausa attiva per rilassare la mente.

Varianti

- Durante il gioco, la sequenza dei colori non può essere ripetuta ad alta voce, ogni partecipante deve memorizzarla.
- Anziché un colore, a ogni partecipante viene assegnato un numero da 1 a 9 (ad es. 3, 4, 8, 9).
- I gruppi possono aumentare a 5, 6, 7 e 8 partecipanti.

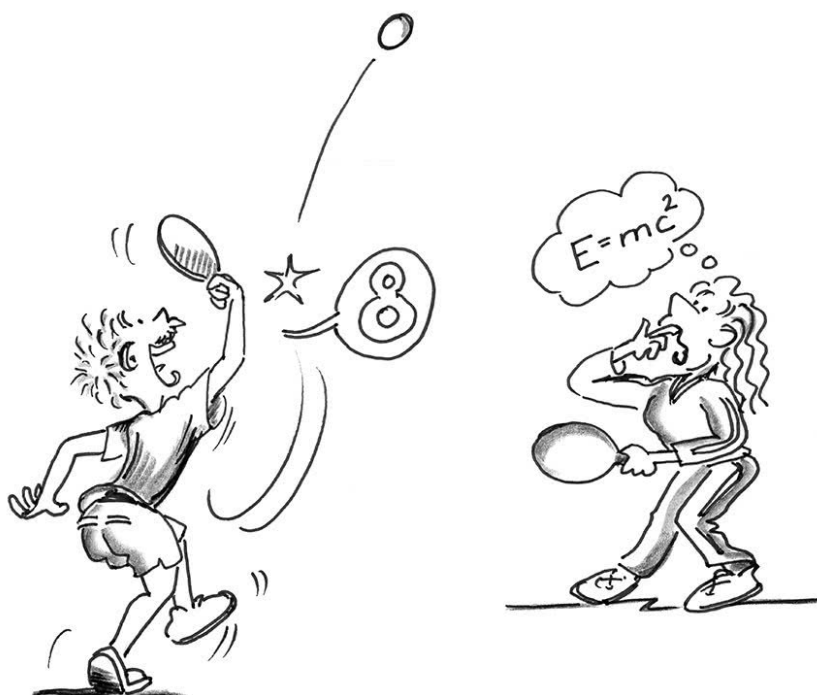
Più facile

- La sequenza di colori e numeri viene scritta a caratteri grandi su fogli A4, carta da pacco o sulla flipchart.

Più difficile

- I partecipanti camminano sempre in avanti (e quindi devono anche orientarsi).

Sport di riflessione a ritmo di scambi



In coppia: effettuare il maggior numero di scambi possibile senza delimitazione di campo, colpendo la pallina sempre dal basso (niente schiacciata) e facendola rimbalzare a terra prima di rispedirla al mittente. A guida il gioco e, colpendo la pallina, annuncia un numero da 1 a 19; rispedendo la pallina B completa il calcolo fino al 20. Esempio: se A dice «8», B dice «12». Dopo qualche minuto, inserire una pausa attiva per rilassare la mente.

Varianti

- Dopo 10 colpi, invertire i ruoli, poi dopo 8 e 6.
- Compitare una parola: i due compagni di gioco si accordano su una parola (ad es. «Svizzera»). A e B pronunciano a turno una lettera seguendo il ritmo dei passaggi (A dice «S» – B aggiunge «v», A «i» ecc. Provare anche con parole straniere.
- Compitare le parole alla rovescia.

Più facile

- Ogni persona può effettuare due tiri: un cosiddetto tiro di controllo sul posto seguito da un vero e proprio lancio al partner. Un accorgimento che lascia più spazio alla riflessione e aumenta il controllo generale nello scambio di pallina.

Più difficile

- Aumentare l'arco numerico oppure la lunghezza/difficoltà delle parole.
- Incrementare la distanza tra i partecipanti nel gioco e di conseguenza la difficoltà tecnica per una collaborazione più fluida.

Lanci con quesiti geografici



In un campo da gioco (ad. es. da street racket) due persone si scambiano la pallina possibilmente senza interruzione, nonostante la difficoltà supplementare creata da esercizi cognitivi: a turno, i partecipanti elencano i paesi europei proprio al momento in cui rilanciano la pallina. Poi passano ai paesi dell'Africa o dell'Asia. Per l'esercizio di base, la pallina viene lanciata avanti e indietro e prima di essere rinviata deve sempre rimbalzare a terra una volta. Dopo qualche minuto, inserire una pausa attiva per rilassare la mente.

Varianti

- A guida il gioco e, al momento di lanciare la pallina, cita un cantone, rilanciando la

pallina la persona B risponde con un colore della bandiera corrispondente (ad es. A dice «Vallese» – B risponde «rosso»). Chi guida il gioco, dopo 1-2 minuti grida <Cambio!> e si invertono i ruoli.

- A guida e, al momento di lanciare la pallina, cita un paese del mondo intero, B risponde con un colore della bandiera nazionale (ad es. A dice «Svezia» – B risponde «giallo»).
- Possono essere rinominati gli stessi cantoni o paesi, ma non possono essere ripetuti gli stessi colori delle bandiere (ad es. A dice «Vallese» – B deve rispondere «bianco» e non «rosso», perché il rosso – uno dei due colori della bandiera vallesana – è già stato detto).

Più facile

- Invece di giocare in un campo da street racket, l'esercizio viene eseguito in uno spazio libero, con meno difficoltà in termini di controllo della pallina e precisione.

Più difficile

- Lanciare la pallina con la racchetta anziché con la mano.

Fonte: Marcel Straub, fondatore e direttore di Street Racket



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO