

# Allenare i bambini nel periodo senza neve: Correre come Dario Cologna

Nella corsa basata sulla resistenza si parla di distribuzione delle forze. Durante l'allenamento i bambini imparano a distribuire la velocità per correre senza interruzioni.

[Allenare i bambini nel periodo senza neve: Correre come Dario Cologna](#)  
(pdf)



## Condizioni quadro

- Durata: 75-90 minuti
- Dimensione del gruppo: 8-16 bambini
- Età: 7-12 anni

## Obiettivi di apprendimento

- I bambini corrono senza pausa e adattano la loro velocità di conseguenza.

### Osservazioni:

- Per l'allenamento, usare gli elementi disponibili all'aperto come bosco, prato, sabbia, sassi, letto del fiume, parco giochi, ecc.
- Tra i 7 e i 12 anni, durante gli allenamenti di base l'aspetto ludico assume grande importanza e occorre evitare che s'instauri la noia e la monotonia. È importante anche puntare sulla diversità dei metodi (tecnica di corsa, corsa lunga, intervalli e giochi di resistenza) e sull'intensità degli allenamenti, così come su un aumento adeguato del volume dei carichi. I limiti dei bambini non vanno mai superati.

---

Fonte: Peter Läubli, responsabile Formazione & Ricerca Swiss-Ski, Michael Vogt, responsabile Ricerca Swiss-Ski; Pia Alchenberger-Kempf, sport per bambini Swiss-Ski; Roland Herzig, sviluppo della formazione Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO