

# Sport per adulti: Giocare per allenare la resistenza

Una serie di esercizi e allenamenti fatti su misura per il pubblico degli adulti. Gli esercizi ludici basati sulla resistenza possono essere associati ad allenamenti polisportivi in gruppo.



I giochi basati sulla resistenza sono salutari e divertenti

Allenare la resistenza in modo ludico in gruppo aiuta a mantenersi in buona salute e in ottima forma e forgia lo spirito di gruppo, perché tutti contribuiscono a fornire delle prestazioni. L'accento è posto sul miglioramento della resistenza grazie ad un allenamento ludico che diverte i partecipanti.

In questo tema del mese, gli esercizi sono scelti in modo tale da stimolare sia i principianti sia gli avanzati. I monitori possono adattare tutti i contenuti alle capacità del loro gruppo basandosi sul principio della variazione e dosando a dovere gli sforzi. L'obiettivo a lungo termine è che i partecipanti imparino ad esigere da loro stessi quanto basta, il minimo possibile, e che siano motivati a allenarsi regolarmente.

## Allenamenti variati

Nella prima parte del fascicolo sono spiegati gli aspetti legati alla scienza dell'allenamento in età adulta, mentre la parte pratica propone numerosi esercizi e tipi di allenamento.

Gli esercizi possono essere introdotti negli allenamenti della resistenza, dalla messa in moto alla fase di rilassamento o fra esercizi di coordinazione e di forza. La scala di Borg offre ai monitori l'opportunità di mettere a disposizione di chi partecipa uno strumento con cui determinare individualmente e in modo semplice lo sforzo cui ci si può sottoporre.

## Controllare gli sforzi individualmente

Con un pizzico di creatività, gli esercizi contenuti nella parte pratica possono essere adattati a diverse discipline sportive e a vari ambienti: all'aperto, in palestra, in acqua, con i bastoni da Nordic Walking, in bicicletta, con i pattini inline, ecc. Alla fine del fascicolo, sono inoltre proposti tre allenamenti della resistenza, ognuno focalizzato su un ambito diverso. La priorità viene comunque sempre data alla varietà e agli aspetti ludici.

Di seguito una panoramica dei contenuti del tema del mese «La resistenza con gli adulti». Al sito [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch) si possono trovare [altri contributi sul tema della resistenza](#).

### Tema del mese

[Sport per adulti: Giocare per allenare la resistenza](#) (pdf)

## Articoli

- [Cosa significa allenamento della resistenza](#)
- [I metodi dell'allenamento della resistenza](#)
- [Dosare e controllare lo sforzo](#)

## Aiuti

- [La scala di Borg](#)
- [Tabella dei livelli di intensità per resistenza](#)
- [Fogli di valutazione Bingo](#)

## Esercizi

- [Cronometro vivente](#)
- [Corsa a dadi](#)
- [Corsa memory](#)
- [Walking Américaine a coppie](#)
- [Gioco dell'oca](#)
- [Con la corda](#)
- [Tombola con dadi](#)
- [Doppia Tombola](#)
- [Chiacchierare correndo](#)
- [Corsa a pendolo](#)
- [Sentire il tempo](#)
- [Maratono di gruppo](#)
- [Corsa a numeri](#)
- [Run & Bike](#)
- [Biathlon](#)
- [Corsa d'orientamento](#)
- [Corsa a stella](#)
- [Corso a triangolo](#)
- [Stop alla musica](#)
- [Costruire una torre](#)
- [Staffetta di bicchieri](#)
- [Impliare i bicchieri](#)
- [Corsa con incontro](#)
- [Chi sono?](#)
- [Corsa alfabetica](#)
- [Staffetta con le carte da gioco](#)
- [Corso scarabeo](#)
- [Indovina la parola](#)
- [Corsa a numeri](#)
- [Mobilo](#)
- [Corsa sul cuscino Mobilo](#)

- [Lanci sul cuscino](#)
- [Lo scalino](#)
- [In appoggio](#)
- [Gamba alzata](#)
- [La fisarmonica](#)
- [Ginocchio flesso](#)
- [Iliopsoas](#)

#### Allenamenti

- [Coordinazione](#)
- [All'aperto](#)
- [Tombola](#)

#### Documentazione specializzata

[Physiologische Trainingsintensitätszonen](#) (UFSPÖ, Swiss Olympic) – solo in tedesco



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPÖ**