

# Atletica leggera – Forme caratteristiche: Sostenere un determinato sforzo fisico o mentale il più a lungo possibile

Durante una corsa di resistenza e dopo diversi salti e lanci, l'obiettivo è quello di mantenere costantemente un alto livello di prestazione e anche di rimanere mentalmente resistenti.



La corsa di resistenza si può osservare segnatamente nel fondo e nel mezzofondo, che consistono nel mantenere la prestazione per una durata determinata con un movimento di corsa fluido ed economico.

Anche dopo diversi salti o lanci è necessario riuscire a mantenere durevolmente un elevato livello di prestazione, ovvero l'atleta deve essere in grado di mantenere la tensione sia fisica che psicologica.

## Sommario

- Corsa di resistenza: Corsa del memory
- Lanciare senza sosta: Uno dopo l'altro
- Salto di resistenza: Duello corsa/salti alla corda
- Combinazioni: Biathlon

**Consiglio:** puoi decidere l'intensità dell'esercizio variando la dimensione del gruppo (ad es. squadre di due o di tre) e la distanza (ad es. in un campo da calcio). Per garantire la resistenza delle prestazioni scegli forme di allenamento con piccoli gruppi e poche pause.

## Corsa di resistenza: Corsa del memory

Correre a lungo stancandosi/rallentando il meno possibile



Crea tre squadre e fai disporre ognuna in un angolo della palestra. Al centro della palestra predisponi un cassone per appoggiare delle carte da memory rivolte all'ingiù. I gruppi iniziano a correre e fanno un giro completo della palestra. Quando tornano al loro posto vanno verso il centro e girano due carte per gruppo. Se le carte sono uguali possono girarne altre due, altrimenti il gruppo fa un altro giro completo della palestra. Quale gruppo trova più coppie di carte?

### Variante

- Usare la tombola invece del memory

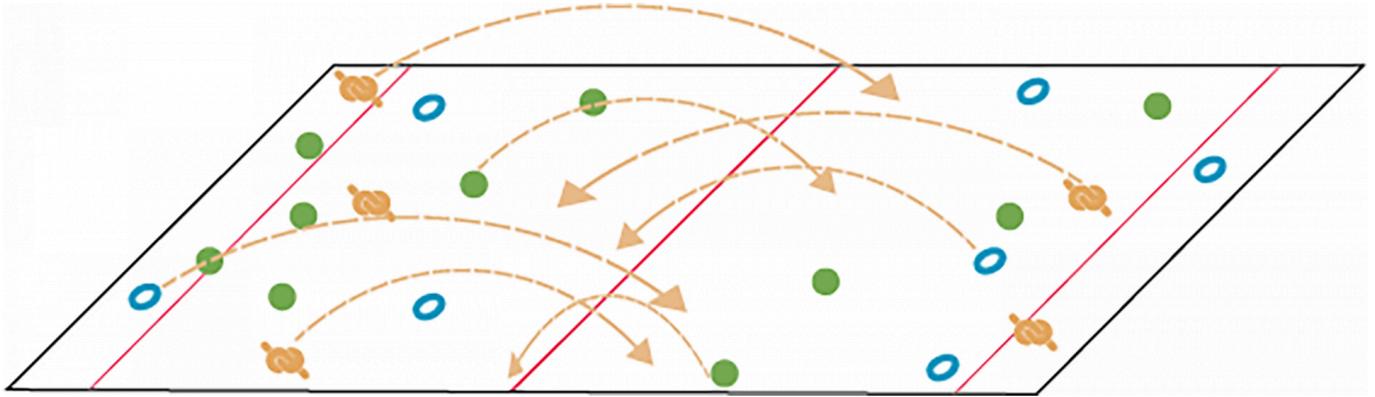
**Materiale:** Contrassegni, carte da memory, cassoni

[Vai al sommario](#)

---

## Lanciare senza sosta: Uno dopo l'altro

Lanciare, gettare o lanciare con rotazione a lungo e con la maggior frequenza possibile stancandosi il meno possibile



Si delimita un terreno di gioco con al centro un ostacolo (corda tesa da una parte all'altra, porta da calcio o rete da pallavolo). Ai due lati del terreno di gioco si dispongono le squadre A e B, che hanno ciascuna un numero uguale di palline da softball o palle fatte di corde per saltare (non usare oggetti duri) da lanciare o lanciare con rotazione nel campo avversario superando l'ostacolo centrale. Quale squadra riesce a lanciare più palle nel campo avversario nel tempo prestabilito?

## Variante

- Svolgere il gioco in una sola direzione e non in contemporanea

**Materiale:** Corda, porta da calcio o rete, palline da softball e corde per saltare

[Vai al Sommario](#)

## Salto di resistenza: Duello corsa/salti alla corda

Saltare a lungo stancandosi il meno possibile



Un atleta percorre di corsa un tragitto seguendo diverse consegne, una o più volte, mentre un altro cerca di

eseguire il maggior numero possibile di salti alla corda nello stesso tempo; poi si invertono i ruoli. Chi è riuscito a fare più salti?

## Variante

- Chi ha percorso più volte il tragitto nel tempo stabilito?

**Materiale:** Corde, paletti

[Vai al Sommario](#)

---

## Combinazioni: Biathlon

Restare concentrati a lungo, correre stancandosi il meno possibile e lanciare in modo mirato



Il corridore completa il giro stabilito (da 20 a 60 secondi) per arrivare allo stand di tiro, dove lancia una pallina da tennis su un bersaglio (cono o altro oggetto). Se il tiro va a segno il bambino o il giovane torna indietro correndo lungo lo stesso percorso, se non colpisce il bersaglio deve fare prima un giro di penitenza.

## Variante

- Gettare o lanciare con rotazione anziché lanciare

**Materiale:** Due cassoni, due panche, otto paletti, palline da tennis, coni, una cesta per le palline

[Vai al Sommario](#)

---



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**