

Allenamento polisportivo all'aperto: Sperimentare insieme qualcosa di nuovo

Provare attività nuove, migliorare le proprie prestazioni, allenarsi in gruppo: gli allenamenti polisportivi all'aperto coprono un ampio ventaglio di esigenze. Soprattutto per le persone sportive orientate al fitness, l'allenamento polisportivo non solo è molto utile ma anche divertente.



Provare attività nuove in gruppo è stimolante!

Quando le risorse sono limitate bisogna utilizzarle in modo oculato. Tale regola può essere applicata anche al tempo libero: se il tempo a disposizione per le attività sportive è ridotto occorre utilizzarlo in modo mirato per ottenere il massimo dei risultati. Ciò vale per gli obiettivi più disparati: bruciare calorie, provare e imparare nuove attività, divertirsi in gruppo oppure migliorare le prestazioni in funzione delle proprie possibilità. Coloro che si allenano in modo polisportivo, almeno in determinate fasi, rispondono così alle numerose necessità poste dalle esigenze individuali.

Non è mai troppo tardi

Al fine di sviluppare un repertorio di movimenti vasto, l'allenamento diversificato e variato è fondamentale soprattutto per i bambini. Pertanto, prima si inizia ad allenarsi, meglio è. In giovane età, la capacità di assimilare ed imparare diversi movimenti e di reagire a vari stimoli motori è elevatissima. Con l'inizio della pubertà, tale capacità diminuisce progressivamente.

Com'è la situazione presso gli adulti? Anche loro dispongono di un importante potenziale per imparare nuovi movimenti. E proprio in tale contesto, l'allenamento polisportivo rappresenta una buona soluzione, se non addirittura l'opzione ideale, per raggiungere gli obiettivi di allenamento.

Diversificare l'allenamento

Seguire un allenamento polisportivo significa anche provare nuovi sport e altri movimenti. Un'altra possibilità è allenarsi in gruppo invece di individualmente. Un allenamento di questo tipo può essere particolarmente adatto nella fase transitoria tra l'allenamento invernale e quello estivo oppure per completare un allenamento di routine. Nessuno si vuole annoiare allenandosi, per questo cambiare aria di tanto in tanto è un piacevole diversivo. Oltre alle nuove sfide a livello fisico, un cambiamento di questo tipo comporta nuovi stimoli anche a livello mentale.

L'allenamento polisportivo in gruppo è ideale per rafforzare il legame tra i diversi membri perché consente di imparare insieme cose nuove per tutti. Inoltre, apporta esperienze positive per tutti, permette di cambiare dall'allenamento routinario e costituisce una valida alternativa, per esempio, nel caso di infortuni o riavvio delle attività sportive. In realtà, praticamente tutto è a favore dell'allenamento polisportivo all'aria aperta. Dunque:

pronti, partenza, via!

Il presente tema del mese contiene idee valide per strutturare gli allenamenti.

Tema del mese

[Allenamento polisportivo all'aperto](#) (pdf)

Articolo

- [Andare sul sicuro](#)
- [Come mi vesto?](#)

Aiuti

- [upi - Mountain bike](#)
- [Nuoto - Lista di controllo](#)

Esercizio - Mountain bike

- [Pedalarre in gruppo](#)
- [Blocco](#)
- [Slalom in biciletta](#)
- [Percorso ad ostacoli](#)
- [Svuotare il nido](#)
- [Immobili](#)
- [Biathlon-duathlon](#)
- [Cronometro a stella](#)
- [Staffetta americana](#)
- [Polo in bicicletta](#)

Esercizio - Inline skating

- [Staffetta con i dadi](#)
- [Bruco con i pattini](#)
- [Inline-biathlon](#)
- [Slalom del serpente](#)
- [Manovra di sorpasso doppia](#)
- [Frisbee highscore](#)
- [Nella scia](#)
- [Bob-skating](#)
- [Fare le pulizie](#)

- Staffetta americana inline

Esercizio – Al parco

- Palla gemella
- Corsa in cerchio
- Calcio del re
- Frisbee highscore saltellato
- Beach ball a forma di otto
- Linea di fondo
- Unihockey-golf
- Staffetta rugby
- Handicap doppio
- Pallone sempre in gioco

Esercizio – Acqua

- Nuotare in cerchio
- Sopra la corda
- Nuoto cronometrico
- Carriola
- Nuoto a punti
- Corsa in corsia
- Barca a vela
- Foca
- Rugby in acqua
- Lotta libera

Allenamenti

- Allenamento polisportivo all'aperto: Mountain bike
- Allenamento polisportivo all'aperto: Inline skating
- Allenamento polisportivo all'aperto: Al parco
- Allenamento polisportivo all'aperto: Acqua
- Allenamento «All'aperto»: resistenza



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO