

3 | 2025



## Sommario

Comprendere gli adulti	2
Trasmettere a misura di adulto	4
Promuovere diversificando	6

## Good Practice

Resistenza	8
Stabilità/mobilità	9
Forza	10
Esplosività	11
Velocità	12

Informazioni	13
--------------	----

## Categorie

**Età:** da 30 a 50 anni

**FTEM:** da F1 a F3

**Livello:** principianti, avanzati, esperti

# Forme di allenamento per adulti

Lo sport per adulti è estremamente vario e il gruppo target molto eterogeneo. Nel programmare le loro offerte, monitrici e monitori devono tener conto delle diverse esigenze, motivazioni e predisposizioni dei partecipanti, mantenendo al centro dell'attenzione la gioia di fare movimento. Le forme di allenamento proposte in questo dossier promuovono la capacità di prestazione fisica, contribuendo così a migliorare la capacità di carico e la salute.

Le persone che partecipano alle offerte sportive per adulti hanno prerogative diverse in termini di condizioni fisiche, esperienze e capacità. Inoltre, il gruppo di destinatari adulti copre una fascia d'età molto ampia (da 18 a 100 anni). Questo dossier si concentra sul gruppo di destinatari 30-50 anni e presenta forme di allenamento interdisciplinari e specifiche per le varie discipline sportive, focalizzandosi in particolare sull'atletica. Le forme di allenamento si basano sulla concezione della formazione Sport per gli adulti Svizzera esa e completano il [Manuale esa Basi](#) (v. pag. 13, Bibliografia).

## Offerte di sport mirate e salutari

Nella maggior parte degli sport, la capacità di prestazione fisica gioca un ruolo decisivo. Tuttavia, i requisiti variano in funzione della disciplina. Programmando le unità didattiche, occorre scegliere e inserire in modo mirato gli esercizi e le forme di allenamento per promuovere in modo ottimale le competenze motorie.

La [parte pratica](#) (da pag. 8) consiste in una raccolta di forme di allenamento per i diversi ambiti dell'atletica. Monitrici e monitori trovano idee per promuovere in maniera mirata resistenza, forza, stabilità/mobilità, esplosività e velocità dei partecipanti. Oltre alle competenze motorie, si ottimizzano anche la capacità di prestazione fisica, la capacità di carico e la salute.

## Cosa spinge gli adulti a muoversi

Il capitolo [Trasmettere a misura di adulto](#) (cfr. pag. 4) si concentra sulle diverse motivazioni che spingono le persone adulte a praticare sport e attività fisica. Non si tratta solo di migliorare le prestazioni, ma anche - e soprattutto - di vivere esperienze significative, di sentirsi bene nel proprio corpo e di coltivare relazioni sociali attraverso il movimento.

Esempi di Good Practice mostrano in che modo le attività sportive possano essere strutturate in modo adeguato all'età, agli interessi e al vissuto dei partecipanti. Offrono spunti concreti per promuovere le competenze di vita, rafforzare l'autoefficacia e favorire un approccio positivo e duraturo all'attività fisica. Il piacere del movimento, la gioia condivisa e una motivazione autentica diventano così elementi centrali per stimolare una partecipazione attiva e sostenibile lungo tutto l'arco della vita.



# Comprendere gli adulti

Le persone adulte hanno esperienze, predisposizioni e capacità diverse. Di conseguenza sono diverse anche le loro motivazioni e attese nei confronti di un'offerta di sport e di chi la propone.

Le ragioni che spingono una persona a partecipare a un'offerta di sport possono essere molteplici. Se per alcuni la priorità è il beneficio per la salute, per altri potrebbe essere il divertimento o il rilassamento mentale. Anche la voglia di stare insieme, di vivere nuove esperienze e la competizione ludica sono ottimi motivi per praticare un'attività sportiva.

Per le monitorici e i monitori è importante conoscere le motivazioni dei partecipanti per poterle tenere in considerazione nella programmazione dell'offerta.



## Sette motivi principali per fare sport in età adulta

Motivo	Esempi
<b>Contatti</b>	<b>Facendo sport</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• per stare insieme ad altre persone</li><li>• per fare qualcosa nell'ambito di un gruppo</li><li>• per incontrare amici e conoscenti</li></ul> <b>Tramite lo sport</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• per conoscere nuova gente</li><li>• per fare amicizia con nuove persone</li></ul>
<b>Competizione/Prestazione</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• perché nella competizione mi realizzo</li><li>• per misurarmi con gli altri</li><li>• per raggiungere degli obiettivi</li><li>• per via della tensione agonistica</li></ul>
<b>Distrazione/Catarsi</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• per ridurre tensioni e nervosismo</li><li>• per distrarmi dai problemi quotidiani</li><li>• per ridurre lo stress</li><li>• per schiarirmi la testa e riordinare le idee</li></ul>
<b>Figura/Aspetto esteriore</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• per dimagrire</li><li>• per stabilizzare il mio peso</li><li>• per curare l'aspetto esteriore</li></ul>
<b>Salute/Fitness</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• per mantenermi in buone condizioni fisiche</li><li>• per restare in forma</li><li>• per motivi di salute</li></ul>
<b>Attivazione/Piacere</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• per rilassarmi</li><li>• per il piacere nel movimento</li><li>• per raccogliere le forze</li></ul>
<b>Estetica</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• perché mi piace osservare la bellezza del movimento umano nello sport</li><li>• perché lo sport mi offre l'opportunità di far</li></ul>

Fonte: OFSPO (editore) (2024): [esa – Manuale basi](#). Macolin: OFSPO

Melanie Keller, autrice di questo dossier, spiega in questo video perché anche in età adulta è importante praticare forme di allenamento interdisciplinari.



## Fasi impegnative

Non sono solo le motivazioni a determinare grandi differenze nel gruppo di destinatari adulti, ma anche le condizioni fisiche, che variano notevolmente in base alla fascia d'età e alla biografia motoria individuale. Anche l'età percepita è soggettiva e può variare molto da persona a persona.

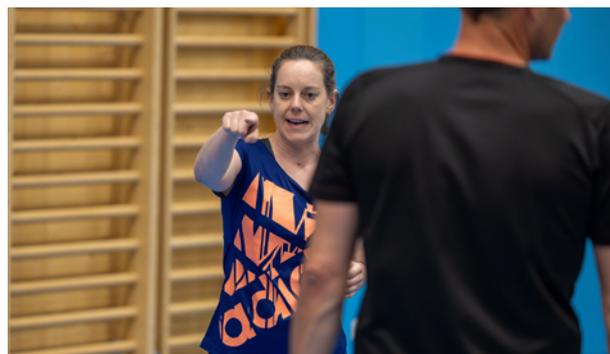
L'età adulta può comportare diverse fasi impegnative. Il passaggio dall'adolescenza alla maturità è accompagnato da decisioni e cambiamenti importanti. Un carico elevato e i cambiamenti fisici legati alla mezza età possono causare una crisi di mezza età. E il pensionamento comporta cambiamenti drastici. Il pensionamento comporta cambiamenti radicali nella quotidianità e a livello di ruolo sociale.

### Maggiori informazioni

- [Attività sportiva e interesse per lo sport della popolazione svizzera](#) | Sport Svizzera 2020

# Trasmettere a misura di adulto

Le attività sportive per adulti dovrebbero promuovere la salute, soddisfare il bisogno di nuove esperienze (contatti sociali, emozioni positive, senso di appartenenza ecc.) e incoraggiare i partecipanti a praticare sport su tutto l'arco della vita. Il piacere di fare movimento deve essere il motore di ogni attività, mentre le monitorici e i monitori accompagnano i partecipanti nel raggiungimento dei loro obiettivi.



## Partecipazione e possibilità di scelta

Un aspetto importante dell'insegnamento a misura di adulto è la co- e autodeterminazione. Gli adulti hanno bisogno di sentirsi inclusi e vogliono partecipare alle decisioni. Offrendo loro varie opzioni e coinvolgendoli nell'organizzazione dell'allenamento, si crea un ambiente di apprendimento costruttivo.

Monitorici e monitori per adulti si relazionano con i partecipanti su un piano di parità, danno struttura e garantiscono sicurezza. I seguenti input aiutano a programmare e gestire le lezioni tenendo conto delle esigenze degli adulti:

### Il modello 6+1: L'attività può essere costantemente adeguata

Adeguare/variare/modificare	Rendere più facile attraverso ad es.	Rendere più difficile attraverso ad es.
<b>L'ambiente di apprendimento</b> 	terreno più facile (ad es. più pianeggiante), ambiente con pochi stimoli (ad es. squadre più piccole), campo più grande, indoor, visuale libera	terreno più difficile (ad es. più ripido), ambiente con molti stimoli (ad es. squadre di più grandi dimensioni, rumore, pubblico), campo più piccolo, maggiore pressione e/o condizioni di gara particolari
<b>Le regole</b> 	regole più semplici e limitate	regole complesse e/o più regole contemporaneamente
<b>La comunicazione</b> 	indicazioni uditive (ad es. rendere il movimento «udibile» attraverso i suoni e la voce)	limitare le possibilità di comunicazione (ad es. percezioni sensoriali)
<b>Le forme sociali</b> 	esercitarsi indisturbati e da soli, ricevere sostegno dagli altri	esercizi in coppia/in gruppo, esecuzione sincronizzata, cambio di partner
<b>La presentazione degli esercizi</b> 	mostrare i movimenti e variarli solo un po' alla volta, movimenti più lenti (ad es. al rallentato-re o fermo immagine)	movimenti, compiti ed esercizi più difficili, percorso di apprendimento non strutturato
<b>Il materiale</b> 	strumenti musicali, attrezzi supplementari, oggetti di demarcazione, ausili didattici	materiale più esigente (ad es. tavola più piccola, rotelle più veloci, oggetto più pesante)

## Rafforza l'autostima dei tuoi partecipanti

Sport e attività fisica hanno un impatto positivo sulla nostra autostima. La fiducia nel proprio corpo, la postura e il raggiungimento degli obiettivi sono aspetti determinanti.

**Consiglio:** consenti ai partecipanti di vivere esperienze di successo possibilmente in ogni allenamento. Tieni conto della capacità di prestazione individuale e non di quella del gruppo. Variando gli esercizi e le forme di gioco, puoi considerare le predisposizioni individuali (cfr. Modello 6+1).

## Rafforza la consapevolezza dei tuoi partecipanti per la propria salute

L'attività fisica regolare è la chiave per una vita sana e appagante, a qualsiasi età. Chi pratica sport, beneficia di diversi vantaggi: la muscolatura rimane forte, il sistema cardiocircolatorio efficiente e le articolazioni mobili e stabili. Il movimento rafforza inoltre il sistema immunitario, migliora la salute mentale e può prevenire malattie quali diabete e osteoporosi.

**Consiglio:** spiega ai partecipanti il senso di un esercizio o di una fase di allenamento e quali benefici può apportare alla quotidianità, nella vita privata o professionale.

## Promuovi il senso di appartenenza e lo spirito di gruppo

Anche la componente sociale riveste un ruolo decisivo: lo sport di gruppo promuove lo scambio e rafforza il senso di appartenenza.

**Consiglio:** integra regolarmente esercizi di gruppo nel tuo allenamento. Opta per forme di gioco e di esercizio che richiedono l'impegno di tutti i partecipanti.

## Offri opportunità di partecipazione e collaborazione attiva

Gli adulti portano con sé esperienze e conoscenze e hanno bisogno di essere coinvolti. Tuttavia, non è sempre facile attivare effettivamente i partecipanti e motivarli a collaborare. Spesso, durante l'allenamento vogliono «solo» fruirne e si aspettano che siano monitorici e monitori a decidere il programma dell'allenamento.

**Consiglio:** motiva il tuo gruppo a collaborare attivamente proponendo esercizi creativi e variati. Proponi varie opzioni e coinvolgi i partecipanti nelle decisioni.

### FTEM - il punto di riferimento per lo sport

FFTEM è il concetto quadro svizzero per lo sviluppo sostenibile dello sport e degli atleti e funge da punto di riferimento per lo sport popolare e lo sport di prestazione. L'acronimo racchiude i quattro settori chiave

- «**F**oundation»
- «**T**alent»
- «**E**lite»
- «**M**astery»

dove Foundation sta per fondamenta e comprende lo sport popolare e la pratica dell'attività sportiva su tutto l'arco della vita. Lo sport per adulti interessa principalmente le fasi F2 e F3.

[FTEM Svizzera](#) | Ufficio federale dello sport UFSP0

### Moduli di apprendimento

- [Comprendere](#) gli adulti | Sport per gli adulti Svizzera esa
- [Trasmettere a misura di adulto](#) | Sport per gli adulti Svizzera esa

# Promuovere diversificando

Le forme di allenamento sono compiti, forme di gioco ed esercizi mirati che supportano l'allenamento delle competenze motorie in tutte le discipline sportive. Forme di allenamento di varia natura consentono di offrire un ampio sostegno ai partecipanti oltre che allenamenti decisamente diversificati.

Le forme di allenamento presentate in questo dossier sono interdisciplinari e specifiche per le varie discipline sportive. Si concentrano sul settore di sviluppo Atletica (pdf, v. di seguito), ossia sulla capacità di prestazione fisica.

## Requisiti diversi

L'atletica riveste un ruolo centrale in quasi tutte le discipline sportive, tuttavia con requisiti diversi: se per un atleta che pratica il trail running è importante soprattutto il fattore di sviluppo (pdf) **resistenza**, per una tennista sono decisivi i fattori di sviluppo **esplosività e velocità**. Molte discipline sportive richiedono però anche una combinazione di diversi fattori atletici.

Una capacità di prestazione migliore aumenta la **capacità di carico** ed è essenziale per **la salute, la prevenzione degli infortuni e il benessere**.

## Forme di allenamento mirate

Monitrici e monitori scelgono le forme di allenamento **in modo mirato**, tenendo conto degli **obiettivi, delle predisposizioni e del livello di prestazione** del gruppo. Per sfruttare in modo ottimale il tempo di allenamento a disposizione, compiti e forme di gioco devono, se necessario, essere **facilitati o resi più difficili**, al fine di essere efficaci per tutti i partecipanti.

## Atletica

Per atletica si intende la capacità di prestazione fisica e il suo allenamento. L'atletica è molto importante nella maggior parte delle discipline sportive. Il settore di sviluppo Atletica comprende 5 fattori di sviluppo:

### Resistenza

La resistenza consente di mantenere costante una prestazione fisica per un tempo prolungato e di riprendersi velocemente da azioni intense ripetitive.

Un allenamento della resistenza regolare ha effetti positivi sul sistema cardiocircolatorio, sui livelli lipidici nel sangue, sul metabolismo energetico e su numerosi altri fattori rilevanti per la salute.

**Consiglio:** organizza l'allenamento della resistenza in modo ludico e diversificato. Le forme di resistenza di gruppo combinano il miglioramento della forma fisica con un'esperienza di squadra.

- Alle forme di allenamento (cfr. pag. 8)



## Maggiori informazioni

- [I fattori di sviluppo nello sport per adulti \(pdf\)](#)

### Stabilità/mobilità

La stabilità è necessaria per l'impiego mirato della forza nelle sequenze di movimento. Negli esercizi complessi e nella vita quotidiana, una postura del corpo funzionale viene mantenuta grazie al lavoro di stabilizzazione dell'apparato motorio. La mobilità è il prerequisito per un'esecuzione del movimento fluida, agile e con estensione ottimale. Con un allenamento regolare e mirato, la stabilità e la mobilità possono essere mantenute o persino migliorate fino in tarda età. Un approccio particolarmente importante in termini di autonomia e prevenzione delle cadute.

**Consiglio:** inserisci esercizi di stabilità e mobilità nella fase di riscaldamento, preparando così il corpo in maniera ottimale per i successivi carichi. Concentrati sulle articolazioni che vengono maggiormente sollecitate nella tua disciplina sportiva o nella successiva sessione di allenamento.

- [Alle forme di allenamento](#) (cfr. pag. 9)

### Forza

La forza è necessaria per superare grandi resistenze, per frenare o per fermarsi. È anche un presupposto importante per dare accelerazione al proprio corpo o a un oggetto.

Già a partire dai 30 anni, la forza massima inizia lentamente a diminuire. A partire dai 50 anni, la perdita di forza accelera e porta a sempre più limitazioni. Con un allenamento della forza mirato si può ridurre fortemente tale perdita e si possono ottenere molti effetti positivi anche in età avanzata.

**Consiglio:** proponi ai membri del tuo gruppo esercizi adeguati al loro livello di prestazione individuale. Offri diversi livelli di esercizi e promuovi la loro autopercezione.

- [Alle forme di allenamento](#) (cfr. pag. 10)

### Esplosività

Si parla di esplosività nelle azioni che richiedono forza e velocità, ad esempio salti, lanci, tiri o colpi.

Questi movimenti esplosivi generano sollecitazioni importanti, ma incrementano anche la capacità di carico dell'apparato motorio. Parallelamente, rappresentano però anche un ottimo allenamento della capacità di carico e quindi sono importanti per la prevenzione degli infortuni a lungo termine.

**Consiglio:** svolgi gli esercizi esplosivi dopo il riscaldamento, ma nella prima parte dell'allenamento. I partecipanti devono essere ancora freschi affinché la qualità dell'esecuzione rimanga buona.

- [Alle forme di allenamento](#) (cfr. pag. 11)

### Velocità

La velocità è la capacità di muoversi più rapidamente possibile, di accelerare o di cambiare direzione in modo rapido e abile.

Poiché la velocità dipende anche dalla distribuzione delle fibre muscolari, ed è quindi in parte determinata geneticamente, è meno facile allenarla rispetto ad altre capacità condizionali. La velocità può essere allenata con efficacia in particolare nei primi anni di scuola. Con l'avanzare dell'età, diminuiscono soprattutto le fibre muscolari veloci e quindi anche la velocità.

**Consiglio:** allena la velocità secondo il motto «go fast or go home». Dopo un riscaldamento sufficiente, fai in modo che i partecipanti eseguano sempre gli esercizi con la massima intensità e che dispongano di un numero sufficiente di pause per recuperare. Particolarmente adatte sono le staffette o le corse cronometrate.

- [Alle forme di allenamento](#) (cfr. pag. 12)

# Good Practice – Resistenza

La resistenza è fondamentale per una capacità di prestazione costante per un tempo prolungato nonché per una ripresa rapida. Un allenamento regolare rafforza il sistema cardiocircolatorio, favorisce il metabolismo e migliora la salute. Metodi vari e divertenti, in particolare in gruppo, migliorano la condizione fisica e aumentano la motivazione. Di seguito alcune forme di allenamento pratiche per migliorare in modo mirato la resistenza.

## Biathlon

Le varie forme di biathlon sono perfette per un allenamento della resistenza diversificato. I giri di corsa sono intervallati da esercizi di lancio.

Il gruppo viene suddiviso in squadre di 2-4 giocatori. Si effettuano due giri di corsa:

- **circuito principale** (circuito lungo)
- **circuito di penalità** (circuito corto)

Lo stand di tiro è formato da una panchina con coni di plastica, clavette o bottiglie in PET.

- Prima di ogni tiro, occorre percorrere un circuito lungo.
- In seguito, il partecipante cerca di colpire con cinque lanci il maggior numero possibile di oggetti sistemati sulla panchina.
- Ogni lancio fallito è punito con un giro sul circuito di penalità.

### Varianti

- Camminare invece di correre.
- Allungare o accorciare i circuiti.
- Lanciare in piedi su una superficie instabile.

**Osservazione:** può essere eseguito anche come singolo esercizio.

**Materiale:** panchine, oggetti da colpire (ad es. clavette, coni di demarcazione, bottiglie in PET, ecc.), oggetti da lanciare (ad es. palline da tennis, palline per giocolare, anelli di gomma, sacchetti di sabbia, ecc.), paletti per delimitare i circuiti



## Costruire una torre – L'orologio umano

Questo esercizio di resistenza deve essere svolto contemporaneamente a un compito di abilità. Il carattere competitivo tra le squadre motiva i partecipanti a sfidarsi durante la corsa.

Il gruppo viene suddiviso in due squadre:

- **Squadra che corre:** i partecipanti cercano di raccogliere più blocchetti di legno possibile e di costruire una torre. Al segnale tutti scattano insieme. Dopo ogni giro, si può recuperare un solo blocchetto. Ogni partecipante deve aggiungere personalmente il suo blocchetto alla torre.
- **Squadra di coordinamento («orologio umano»):** questo gruppo svolge un compito di coordinazione, ad es. lanciare dieci palle nel cesto da basket. Una volta terminato il compito, si ferma il gioco e si misura la torre del gruppo che corre. In seguito, si invertono i ruoli.

### Varianti

- Camminare invece di correre
- Allungare o accorciare i circuiti
- Adeguare i compiti di coordinamento

**Osservazione:** possono essere utilizzati anche bicchieri di plastica.

**Materiale:** paletti per delimitare il percorso, blocchetti di legno (ad es. Kapla), palle, cesto da basket



### Altri contenuti

- [Biathlon in palestra](#)
- [Biathlon donut](#)
- [Corsa a dadi](#)
- [Corsa del memory](#)
- [Correre velocemente e con resistenza](#)
- [Fitness in acqua \(non profonda\): Tocco paralizzante](#)
- [Fitness in acqua \(non profonda\): Corsa a piramide](#)

# Good Practice – Stabilità/mobilità

Mentre la stabilità garantisce l'uso mirato della forza e una postura funzionale, la mobilità consente movimenti fluidi. Un allenamento regolare mantiene queste capacità fino a tarda età, riducendo anche il rischio di caduta. Questo capitolo propone esercizi pratici volti a favorire la stabilità e la mobilità, ideali per il riscaldamento o per migliorare in modo mirato la flessibilità.

## Bilanciamento con fattore di disturbo

Questo esercizio allena la stabilità del tronco e delle gambe nonché l'equilibrio.

I partecipanti si tengono in equilibrio su una panchina capovolta, senza mai toccare il suolo. Contemporaneamente un/a partner passa loro un pallone medicinale, che devono afferrare e rimandare.

### Varianti

- Collocare la panchina accanto a una parete e palleggiare contro il muro.

### più facile

- Scegliere una palla più leggera.
- Lanciare la palla frontalmente.

### più difficile

- Eseguire l'esercizio all'indietro.
- Inserire gli affondi.
- Variare la velocità della palla.

**Osservazione:** Osservare gli aspetti della sicurezza, in particolare in presenza di ostacoli, evitare le cadute.

**Materiale:** panchina, pallone medicinale



## Mobilizzazione in cerchio

Durante il riscaldamento, le articolazioni devono essere preparate al carico maggiore presente nella parte principale. Gli esercizi di mobilizzazione aiutano a conservare la mobilità a lungo termine.

I partecipanti si dispongono in cerchio dietro alle carte con gli esercizi di mobilizzazione. A turno, una persona mostra l'esercizio, poi tutti gli altri lo eseguono insieme. Vengono mobilizzate tutte le articolazioni importanti, e per questo si può utilizzare anche un attrezzo.

### Esercizi

- Caviglie: tirare, allungare e ruotare
- Ginocchia: flettere, allungare ed eseguire movimenti circolari
- Bacino: eseguire movimenti in tutte le direzioni
- Anche: ruotare la gamba piegata in avanti e indietro
- Spalle: alzare le braccia, abbassarle ed eseguire dei cerchi
- Schiena: in quadrupedia alternare schiena inarcata e curva

→ [Vai ai video](#)

### Varianti

- Strutturare l'esercizio sotto forma di circuito con postazioni.
- Eseguire l'esercizio con musica.

### Osservazioni

- L'esercizio deve essere eseguito in maniera lenta e controllata.
- Eseguire ogni esercizio per ca. 30-60 secondi.
- Inserire esercizi aggiuntivi per ogni carico successivo.

**Materiale:** ev. palle, cerchi, bastoni, corde, Theraband ecc.



### Altri contenuti

- [Agility Based Exercise Training – Principianti: Tapping reattivo](#)
- [Agility Based Exercise Training – Avanzati: Affondi](#)
- [Agility Based Exercise Training – Esperti: Step-Down](#)
- [Equilibrista](#)
- [Riscaldamento all'insegna della stabilità e della mobilità](#)
- [Stimolo del senso della posizione e del movimento: Superficie instabile 2 D – Incrociare](#)
- [Rafforzamento ludico](#)
- [Mobilità](#)

# Good Practice – **Forza**

L'uso della forza è fondamentale per superare grandi resistenze e controllare i movimenti. Con l'avanzare dell'età, la forza muscolare diminuisce, ma un allenamento mirato permette di rallentare questo processo e di prevenire eventuali limitazioni. In questo capitolo trovi esercizi che possono essere adeguati individualmente.

## Rinforzo muscolare sulla panchina

Le panchine permettono di eseguire innumerevoli esercizi di rafforzamento per tutto il corpo.

Dil partecipanti si distribuiscono uniformemente sulle panchine. Su ogni panchina si esegue un solo esercizio (allenamento a circuito). Dopo il tempo prestabilito, si effettua una pausa attiva e i partecipanti passano all'esercizio successivo sulla panchina seguente.

### Possibili esercizi

- Piegamenti: mani sulla panchina, piedi a terra
- Step-up, step-down: salire e scendere dalla panchina
- Dip per tricipiti: mani sulla panchina con la schiena rivolta verso la panchina, talloni a terra
- Crunch: piedi sulla panchina, sollevare il tronco
- Salti raggruppati: saltare sulla panca contemporaneamente con entrambe le gambe
- Posizione di plank sulle mani: mani sulla panchina, piegare e distendere i gomiti

### Osservazioni:

- Durata dell'esercizio: 45'-90'
- 2-3 serie
- Prestare attenzione alla corretta esecuzione degli esercizi
- Interrompere gli esercizi con pause attive o passive
- Caricare alternativamente i diversi gruppi muscolari

**Materiale:** panchine, ev. tappetini per gli addominali



## Rinforzo con mini fasce elastiche

Con la mini fascia elastica si possono eseguire molti esercizi per rafforzare la muscolatura e migliorare la mobilità. È piccola, può essere portata ovunque ed è disponibile in diversi gradi di resistenza.

Gli esercizi possono essere svolti sotto forma di circuito o contemporaneamente da tutto il gruppo. Possono essere eseguiti in piedi o sul tappetino.

### Possibili esercizi

- [Mini fascia elastica](#)

### Osservazioni

- 10-15 ripetizioni
- 2-3 serie
- Scegliere la resistenza in modo tale da avvertire un affaticamento muscolare alla fine della serie.
- Prestare attenzione alla corretta esecuzione degli esercizi
- Interrompere gli esercizi con pause attive o passive
- Caricare alternativamente i diversi gruppi muscolari

**Materiale:** mini fasce elastiche, può essere utilizzato anche un Thera-band annodato o fermato con una clip (clip di chiusura per sacchetti)



### Altri contenuti

- [Braccia/petto: Sulla panchina](#)
- [Quadricipite: Sali e scendi dal gradino](#)
- [Saltare: l'alpinista](#)
- [Spingere – All'indietro lunga la panchina](#)
- [Tirare – in avanti su una panchina](#)
- [Circuito](#)

# Good Practice – **Esplosività**

L'esplosività coniuga forza e velocità, due caratteristiche fondamentali per salti, lanci o tiri. Questi movimenti sollecitano pesantemente il corpo, ma nel contempo allenano la capacità di carico e prevengono gli infortuni. Questo capitolo ti propone esercizi per promuovere in modo mirato l'esplosività, che andrebbero idealmente inseriti nella prima parte dell'allenamento, quando i partecipanti sono ancora freschi e in grado di controllare bene le sequenze di movimenti.

## **Girare l'Emmental**

Questo esercizio, che stimola anche il sistema cardiocircolatorio, prevede rapidi cambi di direzione, velocità e lavoro di gruppo.

Disporre in tutta la palestra un numero pari di tappetini (due in più rispetto al numero dei partecipanti), metà dei quali capovolti. Formare due squadre, a ognuna viene assegnato un lato del tappetino. Al segnale d'inizio, ogni squadra cerca di girare i tappetini in modo tale che sia visibile il suo lato. Al segnale di fine, il gioco si interrompe immediatamente e viene proclamato il vincitore.

### **Varianti**

- Disporre anche due tappetoni
- Usare coni di demarcazione anziché tappetini: un gruppo deve metterli tutti in piedi, l'altro deve coricarli.

**Osservazione:** si possono giocare diversi round da 60-90 secondi.

**Materiale:** tappetini



## **Saltare con la corda**

I partecipanti devono eseguire in gruppo il maggior numero possibile di salti senza interruzioni, aumentando così la loro esplosività, coordinazione e capacità di carico.

Due persone si posizionano l'una di fronte all'altra e fanno girare una lunga corda compiendo ampi cerchi attorno a una terza persona che si trova al centro e che salta non appena la corda tocca terra. Chi ci riesce, cerca di entrare lateralmente sotto alla corda, esegue più salti possibili al centro, poi esce dalla parte opposta.

### **Varianti**

- Saltare al centro della corda in due, tre o più persone

**Osservazione:** durante il riscaldamento, preparare le articolazioni ad affrontare le sollecitazioni (mobilizzare)

**Materiale:** corde lunghe



### **Altri contenuti**

- [Serie di 10 con la corda per saltare](#)
- [Con la corda](#)
- [Jumping Jack](#)

# Good Practice – Velocità

La capacità di muoversi rapidamente è fondamentale per la maggior parte delle discipline sportive. Con un allenamento mirato, si può migliorare la velocità e allenare con particolare efficacia le forme ludiche di competizione e di staffette. Questo capitolo presenta esercizi pratici da eseguire ad elevata intensità, che garantiscono un allenamento dinamico.

## Staffetta mnemonica

Questa forma di staffetta allena velocità, capacità di memorizzazione e collaborazione di gruppo.

Formare squadre di 2-4 giocatori. Ogni squadra riceve una scheda con la griglia vuota e una matita. Sul lato opposto del campo da gioco, per ogni squadra c'è una scheda con determinati simboli.

Dopo il segnale d'inizio, un partecipante per squadra corre fino alla scheda con i simboli, cerca di memorizzarne il maggior numero possibile, poi raggiunge nuovamente il suo gruppo e inserisce quanti più simboli corretti nella griglia. Il partecipante successivo può partire non appena il collega torna dietro la linea di partenza. Quale squadra riesce a riprodurre per prima la scheda in modo corretto e completo?

### Varianti

- Scegliere schede con simboli più facili o più difficili
- Tutti i partecipanti partono contemporaneamente

**Materiale:** coni di demarcazione o paletti, [schede con simboli e griglie \(pdf\)](#), matite



## Macedonia

Un gioco che aiuta a reagire rapidamente, muoversi con abilità e orientarsi nello spazio.

Balance disc dell'upi oppure anelli di gomma di quattro colori diversi vengono distribuiti nello spazio a disposizione. A ogni colore viene abbinato un frutto, ad esempio:

- rosso = fragola
- blu = uva
- giallo = ananas
- verde = kiwi.

Tutti i partecipanti tranne uno si dispongono su un balance disc dell'upi. La persona rimasta senza supporto chiama un frutto, ad es. uva. Tutti coloro che si trovano su un disco blu, devono cercare un nuovo posto, compreso colui o colei che ha chiamato il frutto. Chi rimane senza supporto, indica il nuovo frutto. Al segnale «macedonia» tutti cambiano posto.

### Varianti

- Si può giocare anche in cerchio
- Cambiare la terminologia (nomi di animali, paesi, sport ecc.)
- Aggiungere altri compiti, ad es. «marmellata» = toccare una parete della palestra

**Materiale:** balance disc dell'upi, anelli di gomma ecc.



### Altri contenuti

- [Massima velocità – Orbita](#)
- [Massima velocità – Scatti con gli anelli](#)
- [Cambiare direzione – Parcour](#)
- [Caccia bassa](#)
- [Vieni con me, allontanati!](#)

# Informazioni

## Bibliografia

- Ufficio federale dello sport UFSP0 (editore) (2024): [Manuale esa. Basi](#). Macolin: UFSP0
- Ufficio federale dello sport UFSP0 (2019): [Set di carte Le buone attività esa – Trasmettere](#). Macolin: UFSP0
- Ufficio federale dello sport UFSP0 (2020): [Set di carte Le buone attività esa – Promuovere](#). Macolin: UFSP0
- Lamprecht, M., Bürgi, R., Stamm, H. (2020). Sport Svizzera 2020: [Attività sportiva e interesse per lo sport della popolazione svizzera](#) | Sport Svizzera 2020. Macolin: UFSP0.
- Ufficio federale dello sport UFSP0, Ufficio federale della sanità pubblica UFSP, Promozione Salute Svizzera, Ufficio prevenzione infortuni UPI, Rete svizzera Salute e attività fisica hepa (2022). [Raccomandazioni di movimento \[pdf\]](#). Documento base. Macolin: UFSP0.

## Link

- [Manuale esa: Selezione delle forme di allenamento](#) | mobilesport.ch
- [Dossier 1/2023: Agility Based Exercise Training ABET](#) | mobilesport.ch
- [Fattori di sviluppo per adulti \(pdf\)](#)

Ringraziamo...

Il gruppo polysportivo della società di Kallnach per la loro partecipazione ai filmati e le fotografie.



## Partner



## Impressum

**Editore:** Ufficio federale dello sport UFSP0,  
2532 Macolin

**Autrice:** Melanie Keller, esperta esa, master in  
scienze del movimento e dello sport

**Redazione:** Francesco Di Potenza, mobilesport.ch

**Traduzione:** Chantal Gianoni

**Foto:** Ueli Känzig, Media didattici, UFSP0

**Filmati:** Yannik Leibacher, Media didattici, UFSP0

**Layout:** Franziska Küffer, Comunicazione, UFSP0