

Il preatletismo generale

Carlo Vittori

Membro Comitato Tecnico Scientifico della FIDAL

In questa grande "famiglia" di esercitazioni rientrano tutte quelle forme di movimento con le quali si tende a "costruire" muscolarmente il giovane principiante, trasformandolo in "atleta" e consentirgli così di dedicarsi con maggiore successo alla disciplina sportiva, scelta per predisposizione naturale ed interesse particolare.

Il Preatletismo Generale si differenzia dall'altra importante forma di attività fisica quale il "Preatletismo Specifico" per la composizione ed il significato dei diversi esercizi che, in quest'ultimo, tendono a riprodurre o in alcuni particolari o in tutto, la composizione ritmico-dinamica della gestualità che compone la tecnica della specialità sportiva. L'obiettivo principale del Preatletismo Generale, quindi, è quello di rendere più efficiente la muscolatura del giovane, attraverso una "costruzione integrale" che lo abiliti ad esprimere una sempre maggiore forza, soprattutto velocemente, indispensabile per sostenere la componente dinamica della tecnica specifica.

Nei primi anni della iniziatura (11/13) gli esercizi debbono essere eseguiti a carico naturale, utilizzando, cioè, il solo peso del corpo o parte di esso, per favorire lo sviluppo dell'applicazione veloce della forza e progressivamente incrementare il numero delle ripetizioni nelle serie, in forma estensiva, per influenzare anche le capacità di sopportazione degli sforzi.

Soltanto dopo tale periodo, ma soltanto quando l'allenatore si rende conto che il livello di efficienza del giovane richiede stimoli più importanti ed intensi, si può prevedere l'uso dei sovraccarichi leggeri, quali, cinture e cavigliere zavorrate o piastre da bilanciere. I primi due dovrebbero avere un peso rispettivamente del 10/15% del peso corporeo e di 1 - 1,5 - 2 kg, a seconda delle capacità di forza e dell'età del giovane.

Verso i 16 anni è ormai tempo di introdurre tra i mezzi per la preparazione muscolare l'uso dei bilancieri, cominciando ad addestrare il giovane corridore nella tecnica delle due alzate classiche del sollevamento pesi: lo slancio e lo strappo, prevedendo anche esercizi che contengono uno o più particolari passaggi dell'intero movimento.

La possibilità di influire sulla crescita della efficienza mu-

scolare nei giovani di età prepubere, con esercitazioni a carico naturale, è piuttosto concreta ed ampia, giacché molteplici sono gli espedienti metodologici per influenzare, negli anni, il carico di lavoro, come:

- a) far gravare, sul settore muscolare da rafforzare una sempre maggiore entità del peso del corpo;
- b) disporre in maniera più sfavorevole le leve corporee utilizzate;
- c) aumentare la velocità d'esecuzione;
- d) accrescere il numero delle ripetizioni, eventualmente riducendo quello delle serie, quando le prime raggiungono valori molto elevati.

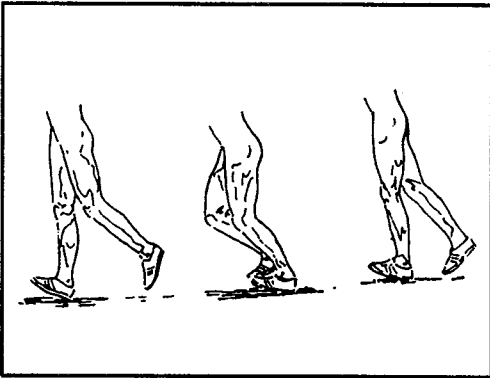
La metodologia che l'allenatore dovrà seguire nello sviluppo delle esercitazioni è molto semplice nella sua articolazione temporale se non dimenticherà mai l'attenzione da porre nel seguire i miglioramenti, affinché qualsiasi variazione dei parametri su esposti che influenzano il carico, sia tempestiva ed efficace per impegni più stimolanti.

In sintesi: se l'applicazione di determinati stimoli ha come "effetto" la crescita delle capacità di forza, queste ultime richiedono, per una loro ulteriore crescita, un'indispensabile variazione dell'intensità degli stimoli e del carico totale. Sarebbe un grave errore utilizzare per troppo tempo un medesimo mezzo o esercizio con un carico standardizzato, poiché, questo, oltre a non incidere più sull'aumento dell'efficienza muscolare, crea tedio e perdita d'entusiasmo nel lavoro routinario e, quindi, provoca demotivazione.

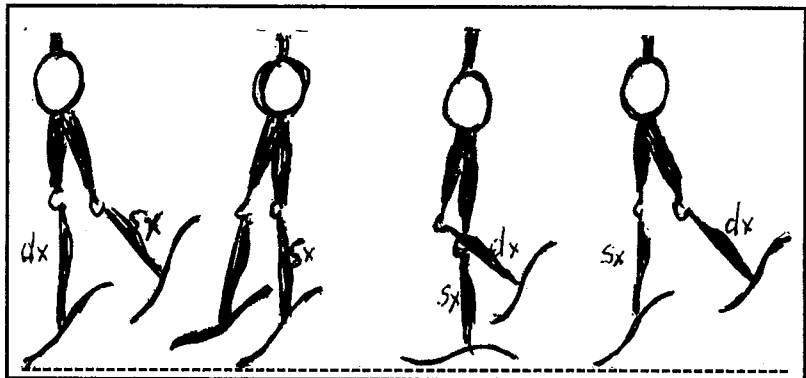
Effettuata la scelta degli esercizi che si reputano necessari a completare l'impegno di tutti i settori muscolari essenziali per il giovane corridore, si provvederà a dividerli in due grandi gruppi che verranno distribuiti nel programma settimanale due volte ciascuno. Si pensa, infatti, che non meno di quattro possano essere le esercitazioni settimanali da dedicare a questo importante capitolo della preparazione del giovane corridore, sia esso veloce o resistente.

Il tempo da dedicare a ciascuna unità di allenamento di Preatletismo deve aggirarsi sui 40 minuti. La seduta inizierà con l'esecuzione di esercizi che impegneranno anche la parte organica, ma che soprattutto stimoleranno la coordinazione e l'abilità generale del giovane oltre ad incidere sulla costruzione di importanti settori muscolari degli arti inferiori. A tale scopo dovrebbe essere recuperato l'uso della cordella, per effettuare le molteplici andature e serie di saltelli, da fermo e di corsa, in modo da eliminare il riscaldamento tradizionale di nessuna utilità, ed utilizzare il tempo che di solito ad esso si dedica, in maniera più intelligente e proficua.

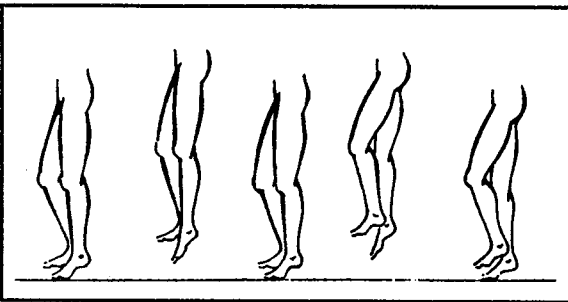
Dopo due o tre settimane sarà bene cambiare gli esercizi trovandone di nuovi che, stimolando sempre gli stessi settori muscolari, diano modo di organizzare una ricca alternanza di mezzi, indispensabile per non cadere in una ripetizione pedissequa di comportamenti uguali.



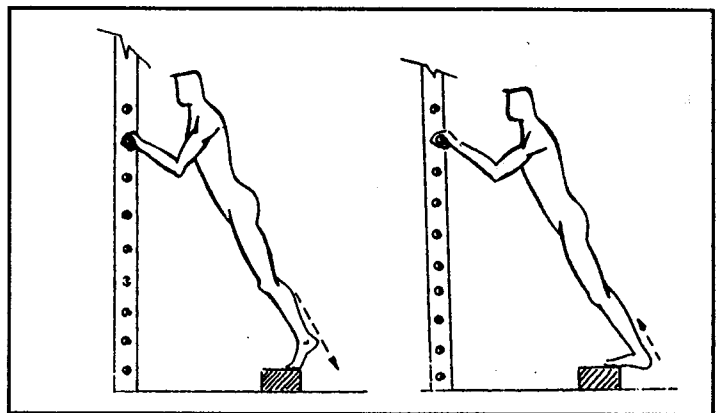
Esercizio n. 1 - Andatura tallone-avampiede con rullata rapida: su distanze di 60/80/100 m anche con cinture zavorrate



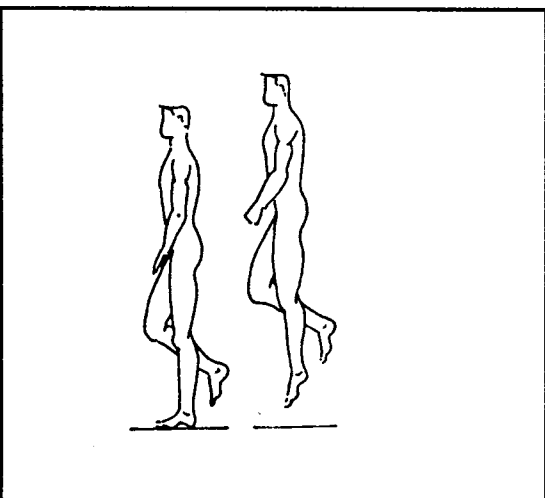
Esercizio n. 2 - Andatura avampiede-tallone-avampiede. Prendere contatto con le dita e molleggiare rapidamente in una esecuzione alternata. Anche con cinture zavorrate su distanze di 60/80/100 m



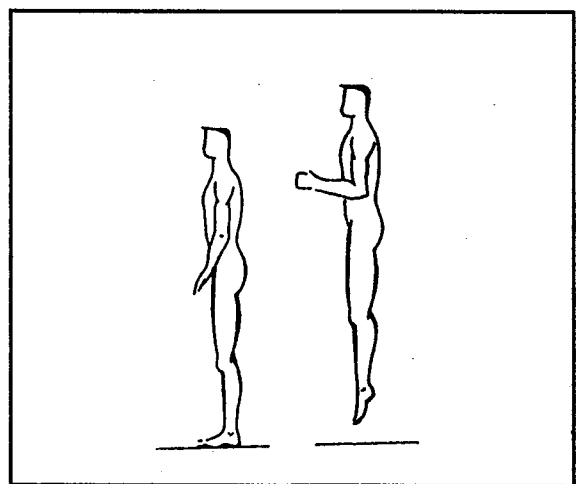
Esercizio n. 3 - Andatura rimbalzata alternata sui piedi a ginocchia bloccate su distanze di 60/80 m.



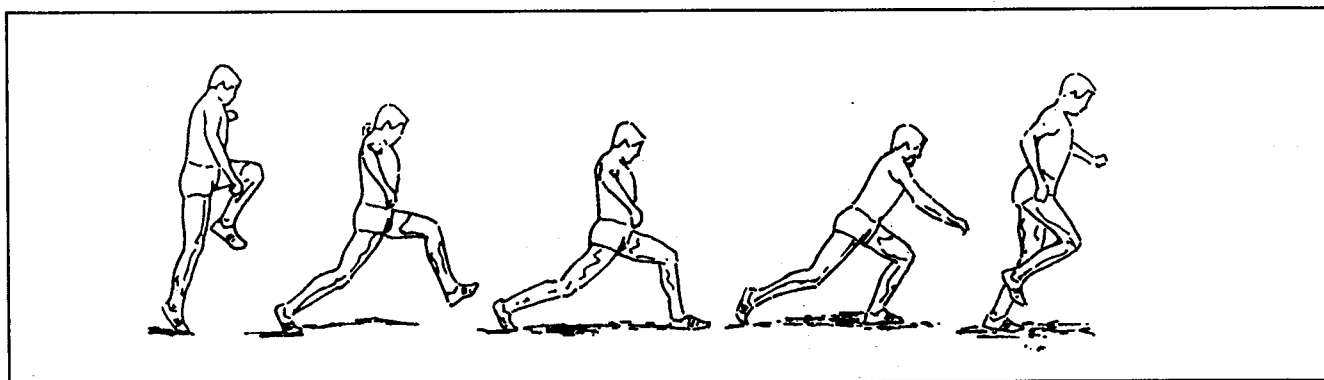
Esercizio n. 4 - Molleggi successivi sia lenti, sia veloci, anche su di un arto alla volta. Serie di 30/40 fino a 80/100 ripetizioni, anche con cinture zavorrate.



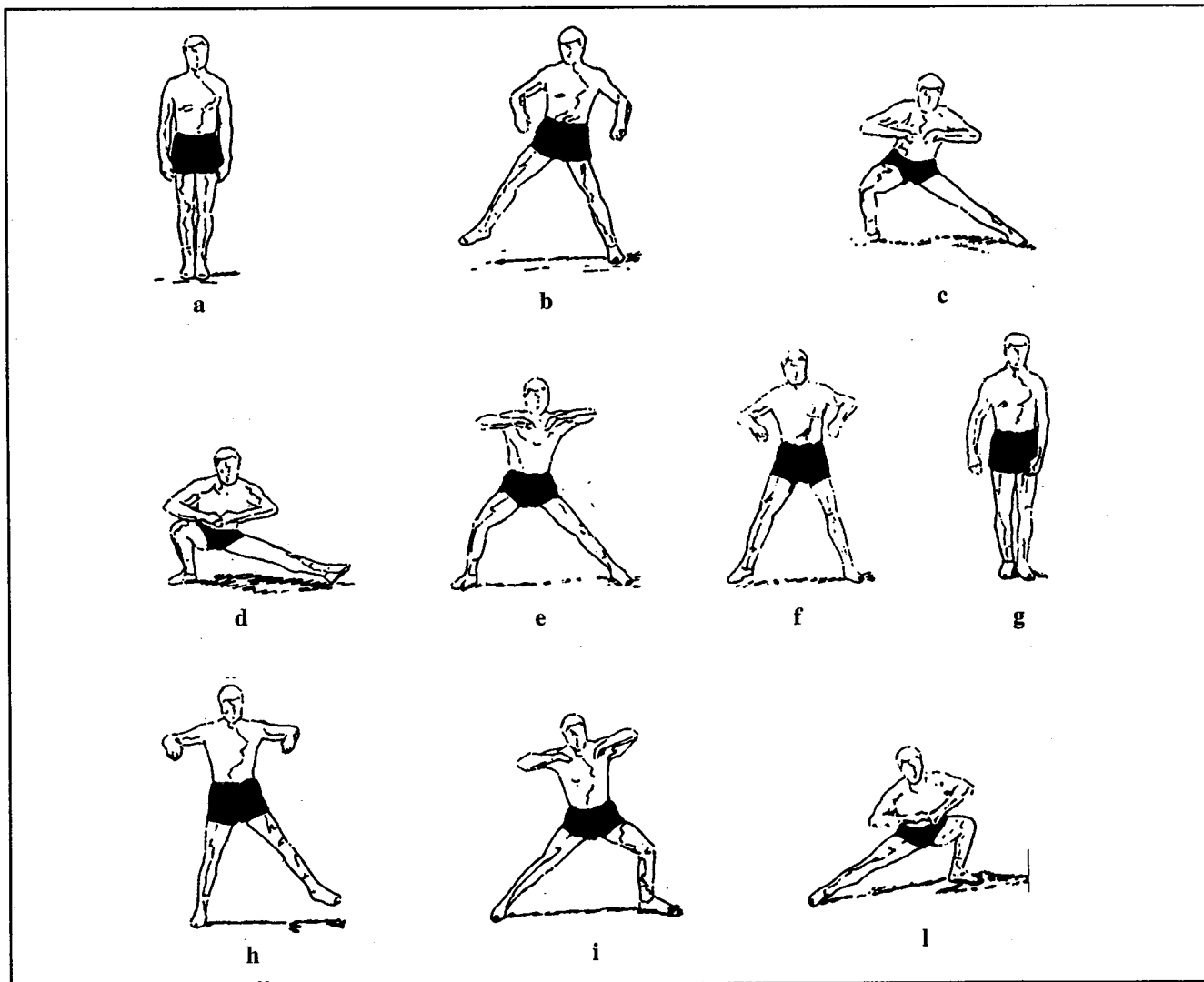
Esercizio n. 5 - Saltelli su un arto alla volta; in serie di 20/30 ripetizioni.



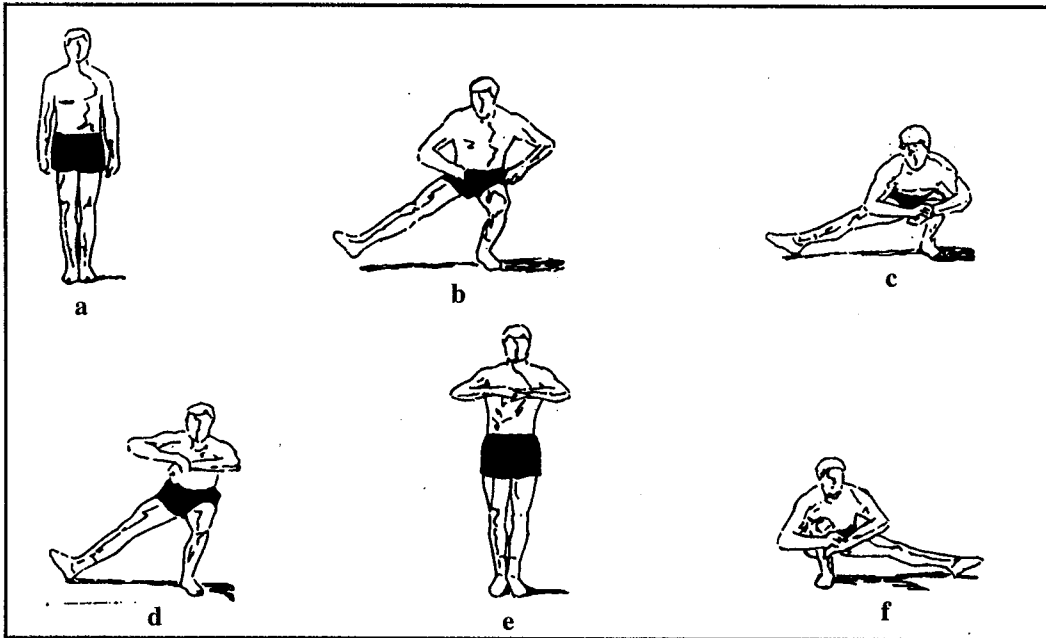
Esercizio n. 6 - Saltelli pari-uniti a ginocchia pressoché bloccate; in serie di 20/30/40/50 ripetizioni.



Esercizio n. 7 - Andature con piegate, busto eretto. Anche con cinture zavorrate, da eseguire in serie di 20/30/40 ripetizioni.

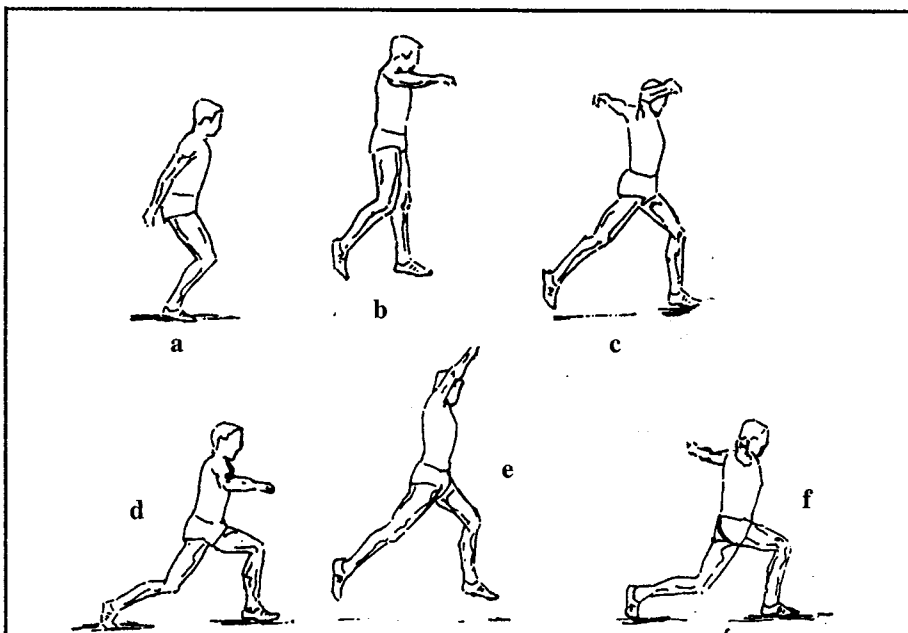
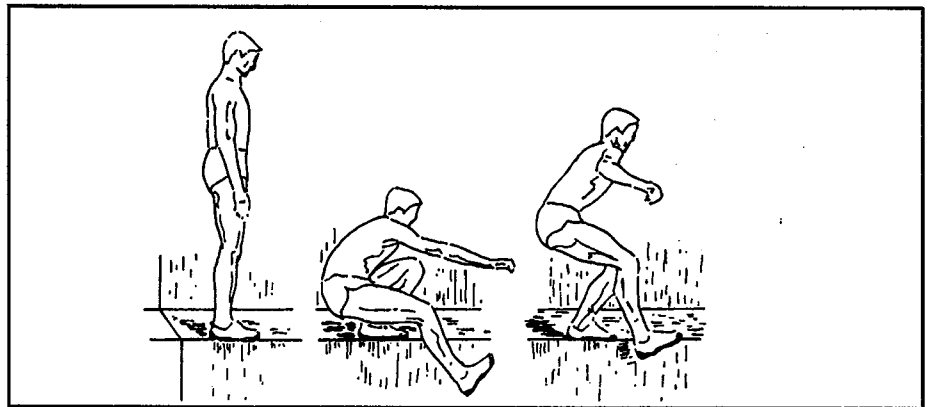


Esercizio n. 8 - Piegate in fuori (si sposta l'arto che si piega). Si eseguono anche con cinture in serie di 20/30/40 ripetizioni.

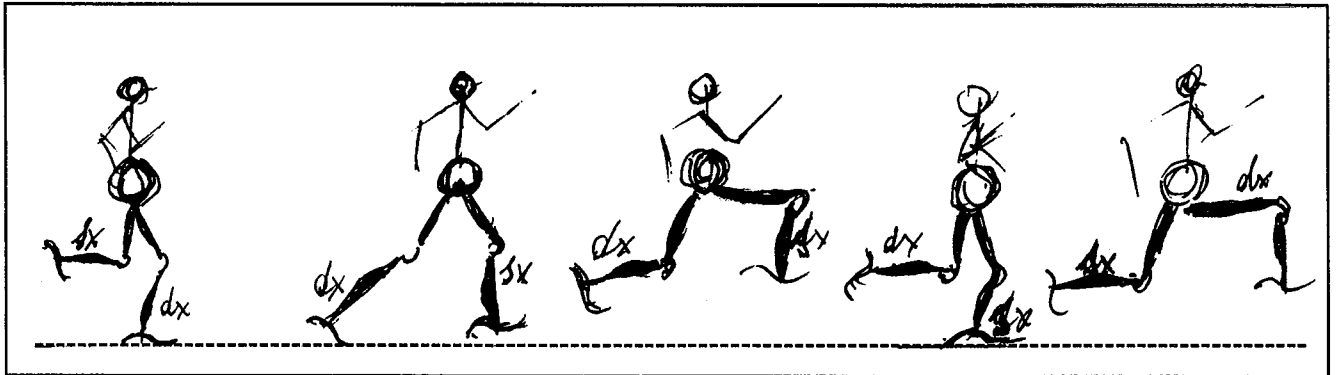


Esercizio n. 9
 Contropiegate successive (si piega l'arto che resta fermo). Si eseguono anche con cinture zavorrate in serie di 20/30/40 ripetizioni.

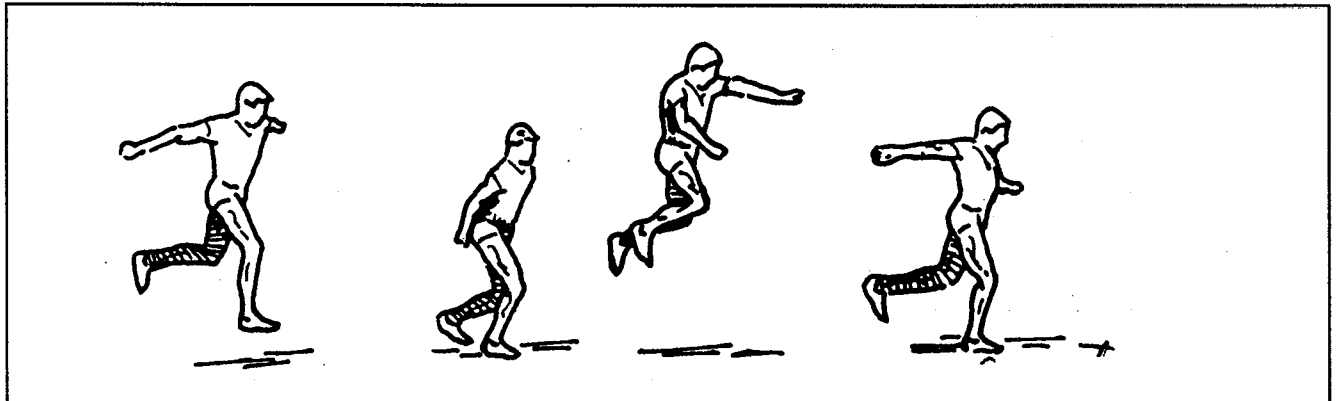
Esercizio n. 10
 Contropiegate su un gradone con spessore di cm 8/10, sotto il tallone, si eseguono in serie di 5/10/15/20, anche con cinture.



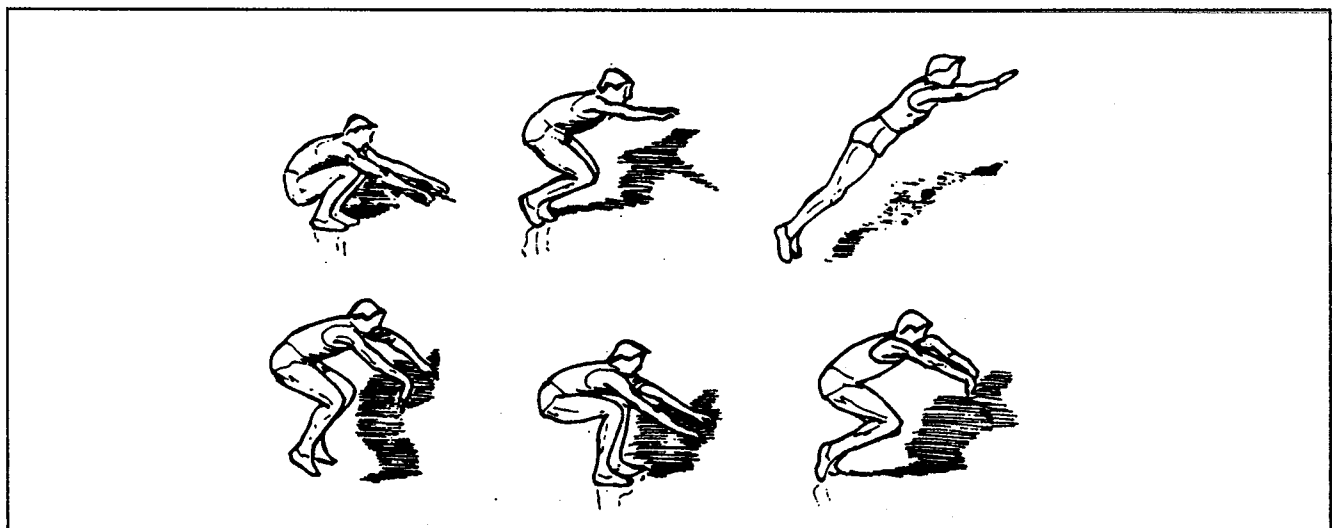
Esercizio n. 11
 Piegare divaricate alternate con balzo. Si eseguono anche con cinture, in serie di 10/15/20 ripetizioni.



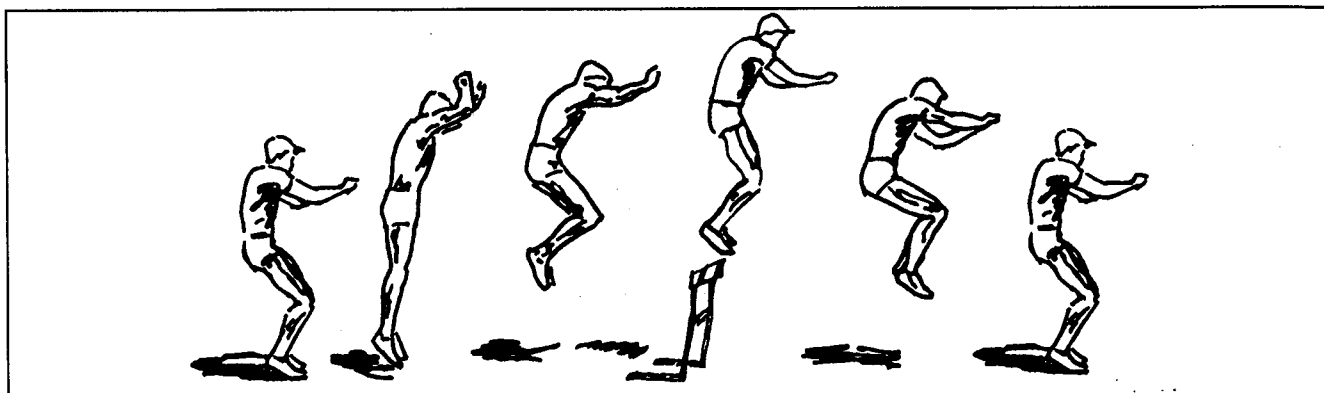
Esercizio n. 12 - Balzi alternati, anche con cinture zavorrate in serie di 5/10/15/20 balzi e su 100 m, totalizzando da 60 a 120 balzi. Il contatto del piede a terra deve essere con tutta la pianta.



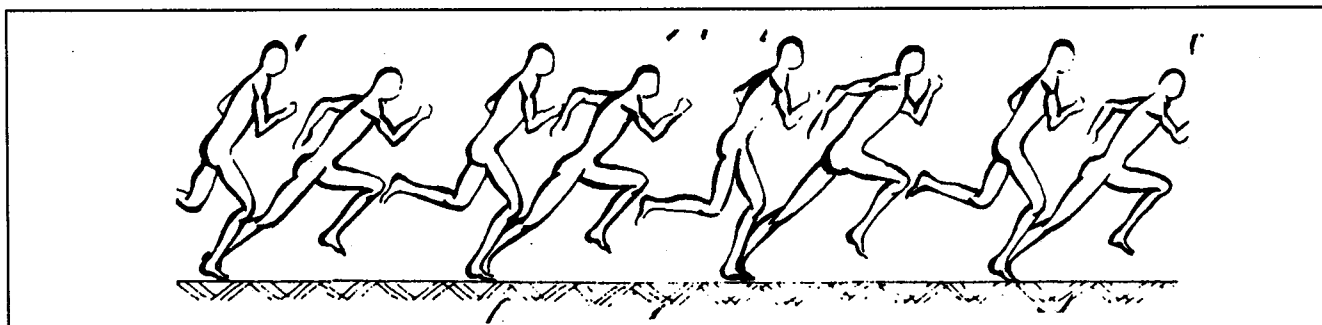
Esercizio n. 13 - Balzi successivi (sullo stesso arto). da eseguire in serie di 5/10/15 balzi anche con cinture zavorrate. Il piede va a terra piatto.



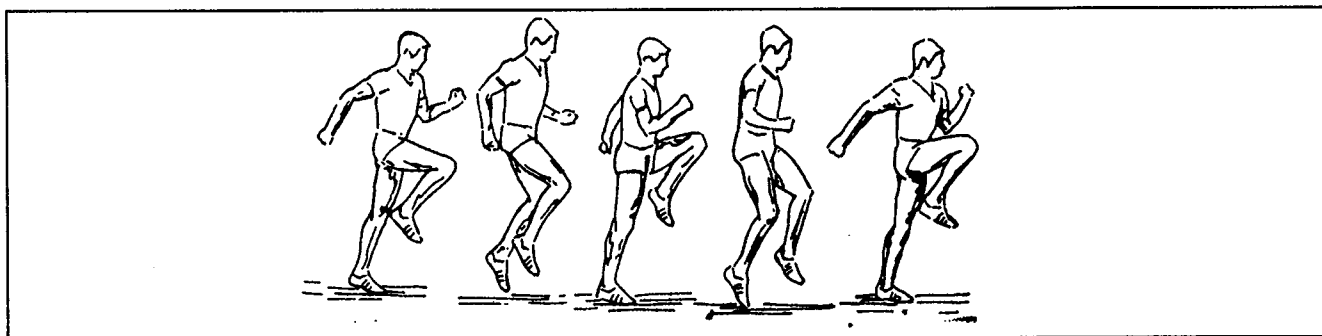
Esercizio n. 14 - Balzi simultanei (detti anche a rana). Non si eseguono più di 10 balzi in una serie. Si effettuano 3/4/5 serie, anche con cinture zavorrate.



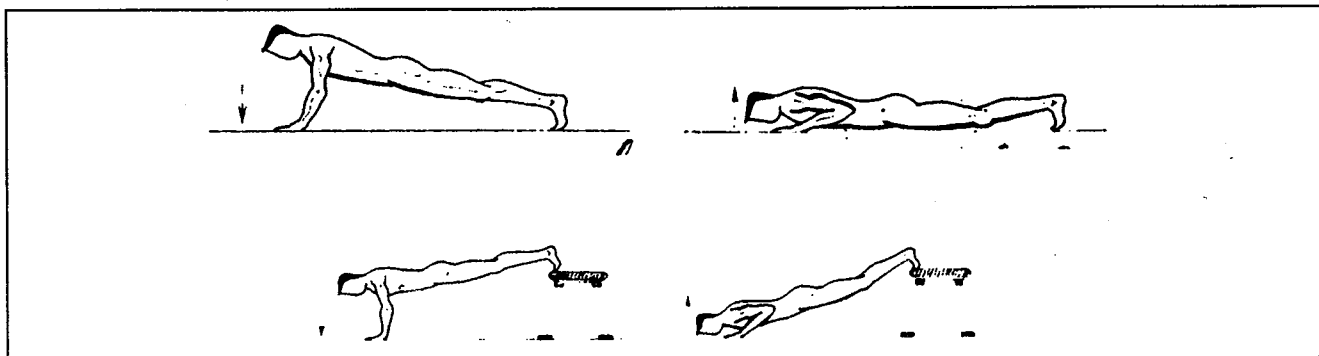
Esercizio n. 15 - Rimbaldi a piedi pari-uniti fra ostacoli. Utilizzando 6/8/10 hs di altezza 50/76 cm, si eseguono rimbaldi rapidi e potenti in 5/6/8/10 serie.



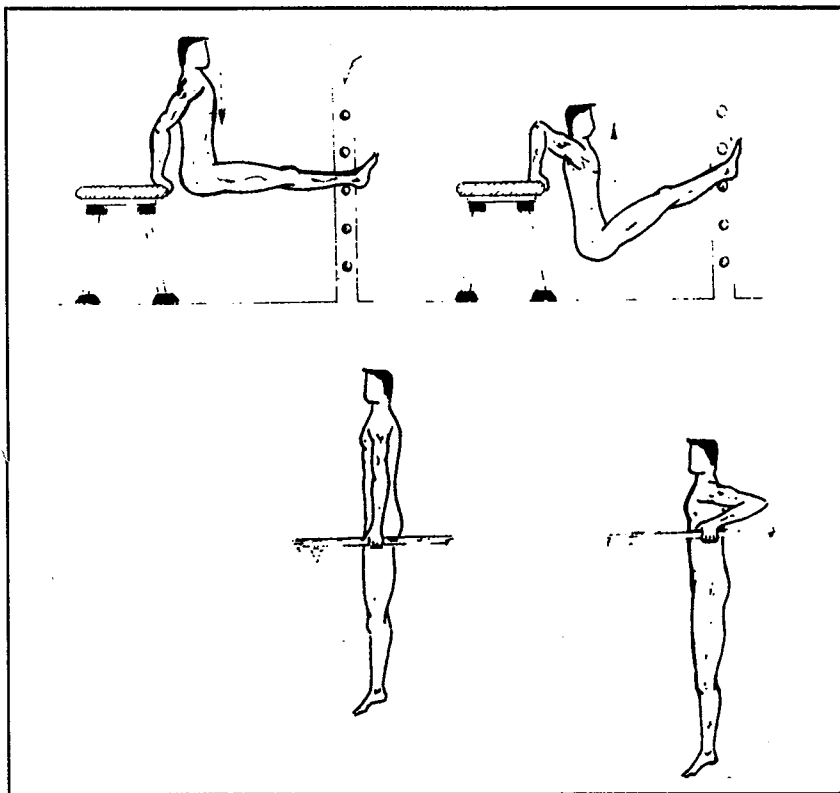
Esercizio n. 16 - Corsa balzata. Si esegue su distanze di 60/80/100 m. contando il numero di balzi e cronometrando il tempo. Essere veloci ma cercando ampi movimenti delle gambe, facendo salire in alto con un'ampia flessione la coscia oscillante (ancora più in alto del disegno).



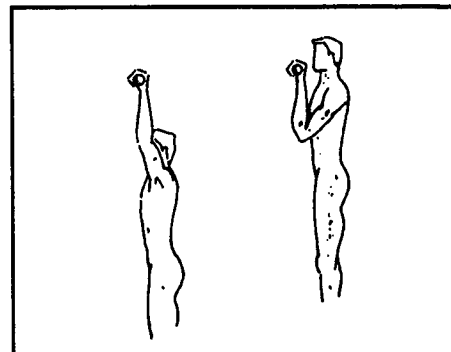
Esercizio n. 17 - Skip. Corsa a ginocchia alte in avanzamento limitatissimo. Si esegue anche con cinture, con cavigliere, in serie di 80/100/150 tocche, cronometrate.



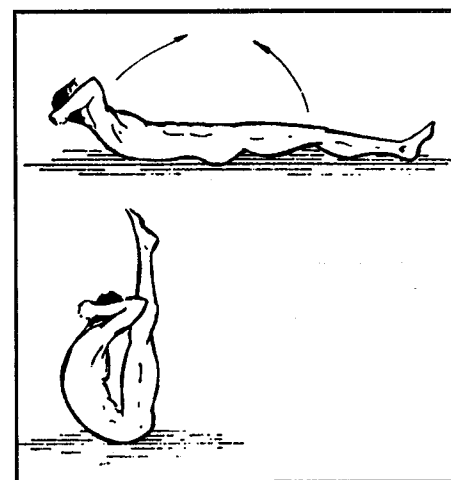
Esercizio n. 18/19 - Piegamenti sulle braccia a corpo proteso in serie di 10/20/30/40 ripetizioni. Si eseguono anche poggiando sulle spalle una piastra di bilanciare di peso variabile da 5 a 20 kg.



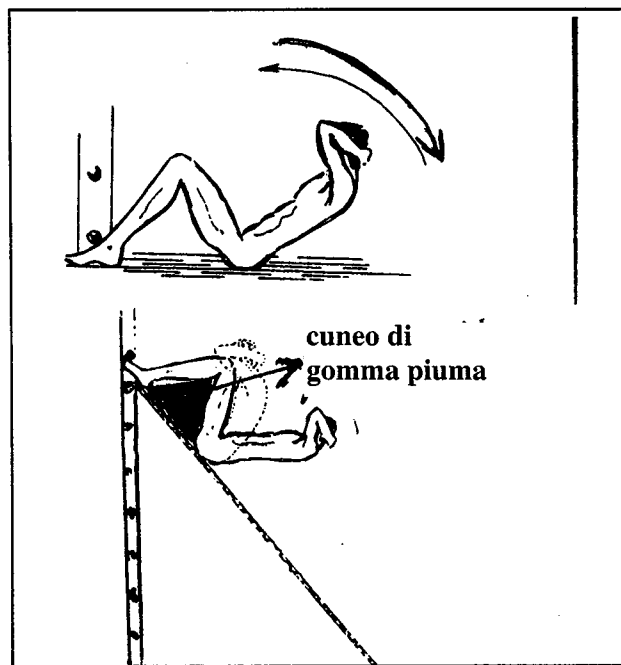
Esercizio n. 20/21 - Piegamenti sulle braccia che impegnano il cingolo scapolo-omerale. Si eseguono anche con cinture in serie di 10/20/30 ripetizioni.



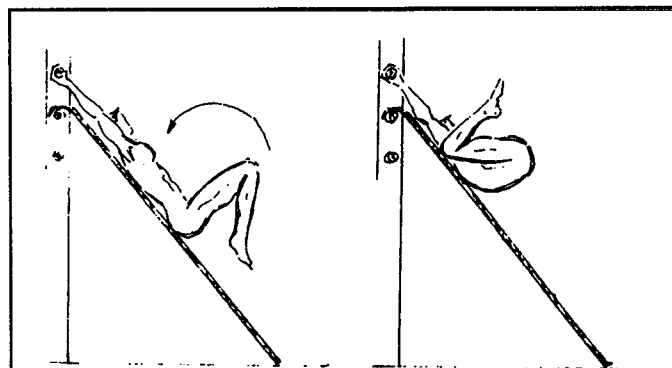
Esercizio n. 22 - Per i muscoli flessori delle braccia, dei pettorali e dorsali. Si eseguono anche con cinture e con impugnatura a pollici in dentro ed in fuori, in serie di 10/20 ripetizioni.



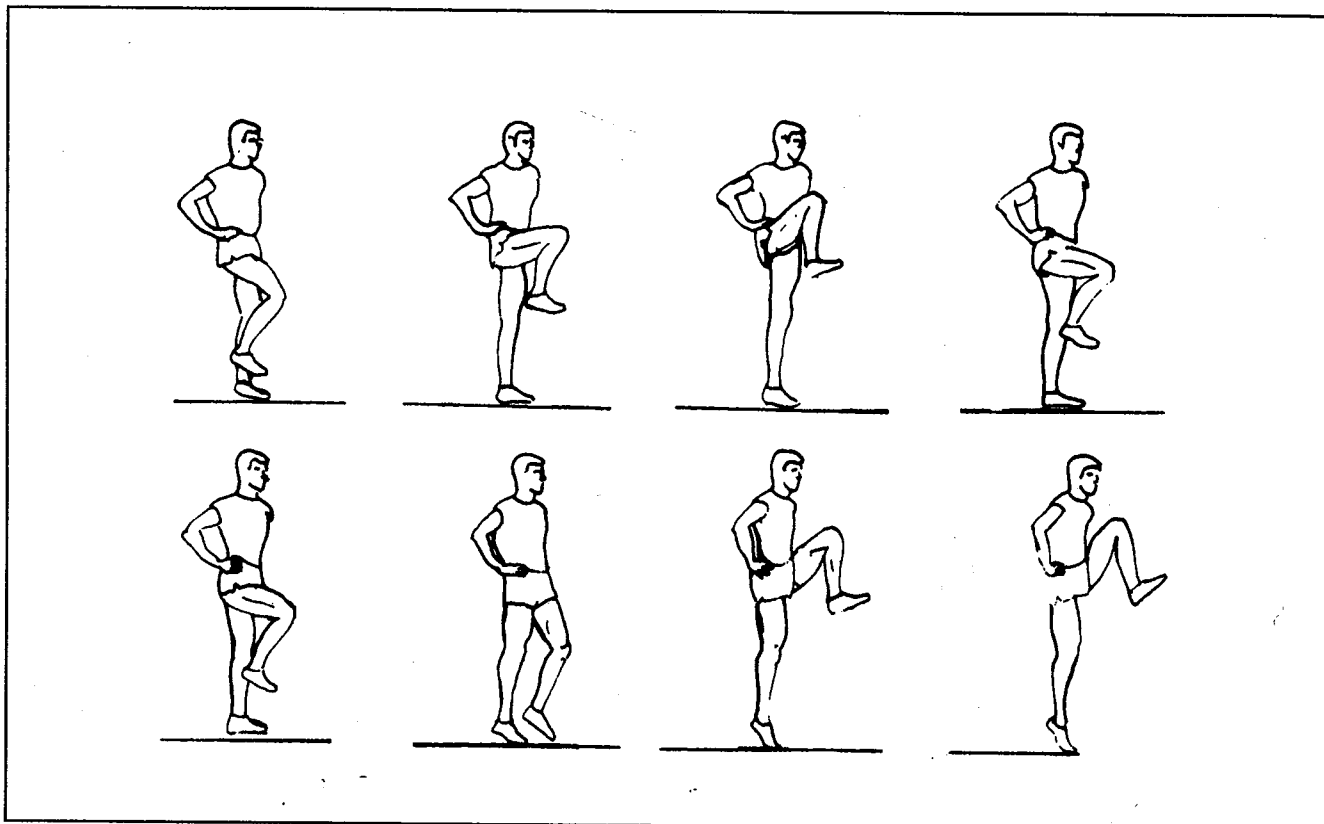
Esercizio n. 23 - Per muscoli addominali. In serie veloci di 10/15/20 ripetizioni.



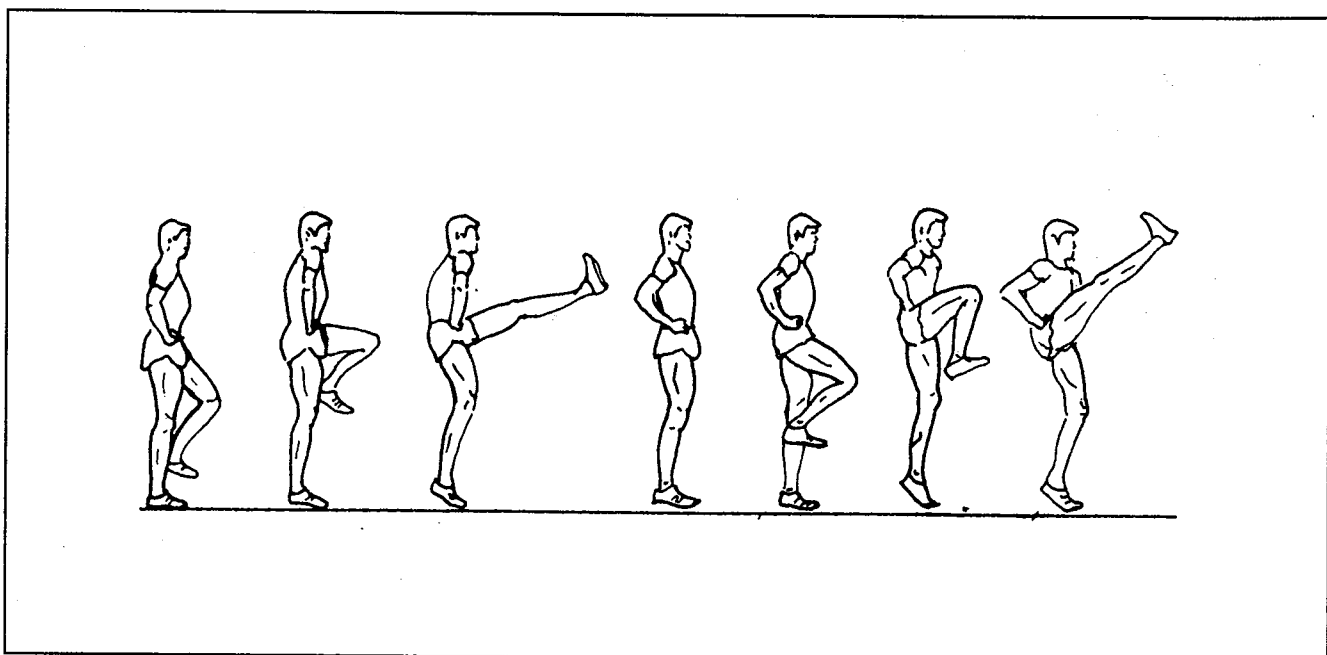
Esercizio n. 24/25 - Per muscoli addominali ad impegno crescente. In serie lente di 10/15/20 ripetizioni anche con piastra di bilanciere tenuta dietro la nuca.



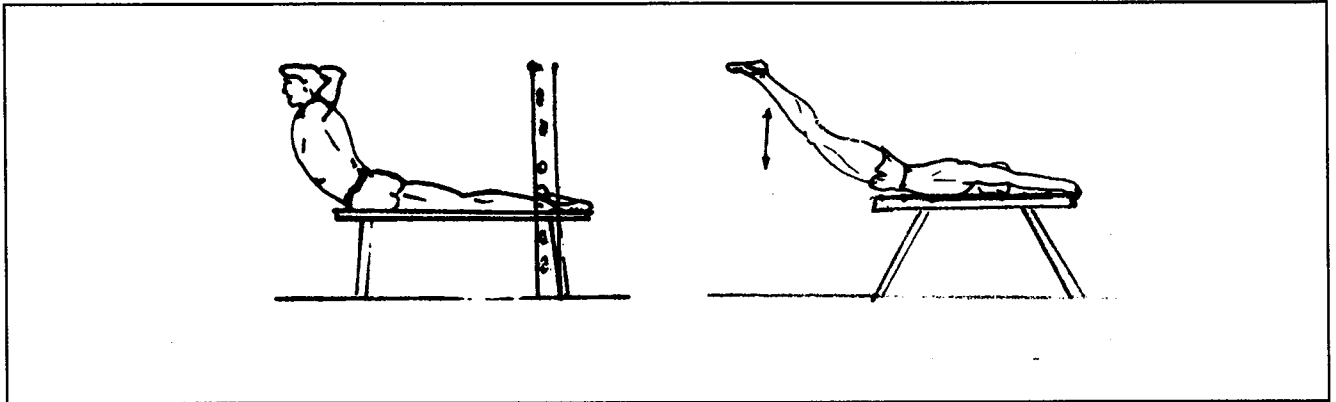
Esercizio n. 26 - Particolarmente per la parte bassa della muscolatura del retto. Via via si raddrizza la panca fino alla sospensione pura, per rendere più impegnativo l'esercizio. Si effettuano serie di 10/15 ripetizioni.



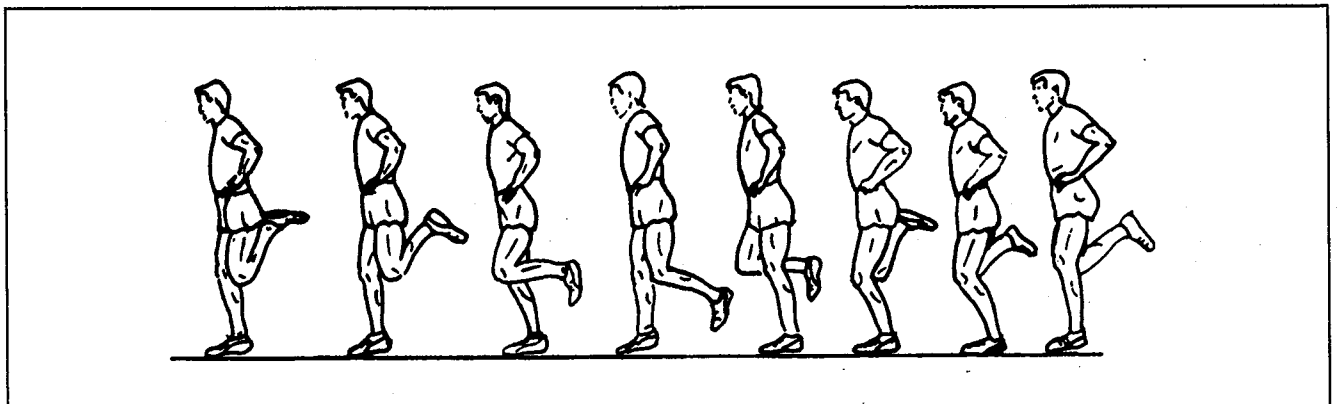
Esercizio n. 27 - Per muscoli flessori delle cosce. Andatura saltellata con flessione alta, successiva delle cosce. Si effettuano serie di 40/50/60 ripetizioni anche con cavaliere.



Esercizio n. 28 - Andatura con flessione-spinta successiva in alto-avanti degli arti inferiori. Si esegue anche con cavaliere in serie di 30/40/50 ripetizioni.



Esercizio n. 29/30 - Per i muscoli glutei e della parte bassa del tronco. Serie di oscillazioni lente o del busto o degli arti inferiori, in iperestensione, di 20/30/40/50 ripetizioni anche utilizzando, nel primo, una cintura da appendere al collo, e nel secondo delle cavaliere.



Esercizio n. 31 - Per i muscoli ischio-crurali o posteriori delle cosce. Corsa calciata dietro a ginocchia basse da eseguire, anche con cavaliere ma non velocemente, in serie di 40/50/60 ripetizioni in leggero avanzamento.

Indirizzo dell'Autore:
 Carlo Vittori
 Via della Piazzarella, 12
 63100 Ascoli Piceno