

Avviamento alle gare di velocità

Antonio Laguardia

Responsabile del Settore Tecnico FIDAL per la Velocità prolungata

La velocità come capacità motoria viene di solito classificata tra le capacità condizionali di base ma può essere considerata una capacità mista in quanto concorrono ad essa anche alcune importanti qualità coordinative. Ad esempio, per esprimersi velocemente nella corsa, sono determinanti le capacità di reazione e di ritmizzazione. E' una capacità che ben si presta ad essere stimolata nella fascia d'età considerata (11-15 anni). Nei primi due anni (11-13) l'ancora limitato sviluppo staturale consente una sufficiente frequenza dei movimenti e successivamente (13-15) le capacità di velocità continuano a crescere soprattutto perché sono più lunghi gli arti, nonostante diminuiscano le capacità di frequenza. Lo sviluppo della forza in questo periodo è agli inizi e, salvo in quei ragazzi con una anticipata maturazione biologica, rimane il punto debole della velocità.

Per iniziare ad avviare i ragazzi alle corse di velocità è necessario tener conto delle esperienze motorie fino a quel momento fatte e verificare la loro abilità ad esprimersi velocemente nella corsa.

Il saper correre velocemente rappresenta una particolare evoluzio-

ne e/o specializzazione dello schema motorio "correre". Si capisce quindi perché le attività di base volte all'evoluzione di tale schema sono indispensabili per permettere in seguito ai ragazzi di apprendere e padroneggiare con successo le esercitazioni mirate all'apprendimento della corsa veloce.

Nel processo di apprendimento si possono distinguere due fasi: una iniziale, che potremmo definire di "educazione alla corsa" ed un'altra specificamente orientata "all'avviamento ed apprendimento della corsa veloce".

La prima può essere prevalentemente svolta nel corso dell'attività curriculare del primo anno della Scuola Media (S.M.), anche con lo scopo di recuperare efficacemente alcuni ritardi nell'evoluzione motoria dei ragazzi dovuti sempre più che in passato a stili di vita improntati ad un crescente sedentarismo.

La seconda può essere iniziata nelle ore curricolari delle II e III classi della S. M. e nel contempo trovare il suo ambito privilegiato di sviluppo nelle ore di attività previste per il gruppo sportivo scolastico della S.M e dei primi due anni della scuola superiore.

EDUCAZIONE ALLA CORSA

L'"educazione alla corsa" rientrando negli obiettivi "Consolidamento e coordinamento degli schemi motori di base" e "Avviamento alla pratica sportiva" dei vigenti programmi ministeriali è da perseguire sulla totalità degli alunni. Essendo il mezzo di locomozione più rapido, la corsa rappresenta l'elemento motorio di base non solo della maggior parte delle altre discipline dell'Atletica Leggera ma anche di molti giochi sportivi sia individuali sia di gruppo. Basti pensare che in giochi come il calcio o la pallacanestro la corsa è il movimento predominante su cui si innestano senza soluzione di continuità tutti i movimenti aciclici fondamentali dei due giochi. Costruire una larga base di esperienze, di sensibilità e di abilità ad essa riferibili rappresenta quindi un obiettivo insostituibile nello sviluppo motorio dei ragazzi.

Ci si potrebbe interrogare sul perché un gesto così naturale debba essere oggetto di insegnamento ma è oramai evidente che i processi di evoluzione, l'organizzazione e gli stili di vita che predominano nella nostra società rendono sempre più difficile l'educazione spontanea della motricità di base.

Nell'intervento di "Educazione alla Corsa", così come degli altri schemi motori di base, bisogna tener conto dell'esiguità del tempo a disposizione (2 ore sett.); inoltre l'attività dovrà essere programmata in funzione dell'ambiente di lavoro che il più delle volte è rappresentato dalla palestra della scuola.

Se si vuole quindi realizzare un efficace apprendimento è necessario utilizzare spazi e tempo in maniera ottimale.

Questo si traduce nella capacità dell'insegnante di saper:

- utilizzare in maniera efficace le ore di lezione eliminando quanto più e possibile le pause ed i tempi morti;
- trovare soluzioni didattiche per far lavorare il maggior numero di allievi contemporaneamente;
- elaborare proposte didattiche che siano in grado di creare interesse nei ragazzi;
- proporre progressioni didattiche che pur nella necessaria ricchezza delle soluzioni adottate siano decisamente e precisamente orientate all'obiettivo da perseguire.

Nell'iniziare un'attività di "Educazione alla corsa" è molto importante, viste le particolari caratteristiche dinamiche del gesto, abituare i ragazzi a:

- lavorare insieme;
- sapersi muovere in maniera ordinata;
- utilizzare in maniera ottimale lo spazio disponibile;
- dosare lo sforzo.

Molto utili allo scopo sono i "Giochi di Corsa" che qui di seguito elenchiamo:

- allievi in fila che corrono a velocità controllata lungo il perimetro della palestra. Al comando dell'insegnante si dispongono a coppie, a terzine, ecc., o di nuovo in fila mantenendo sempre lo stessa andatura;
- allievi in fila o in doppia fila che camminano o corrono a velocità controllata lungo il perimetro del-

la palestra. Al comando dell'insegnante l'allievo o gli allievi in coda (possono essere anche gli ultimi due o gli ultimi tre della fila o di ogni fila) si portano velocemente in testa e poi rallentano per mantenere invariato il ritmo di avanzamento del gruppo.

Varianti:

- al comando dell'insegnante chi sta in testa (anche i primi due o i primi tre) corre velocemente lungo tutto il perimetro della palestra e si porta in coda;
- * (esercitazione più impegnativa in quanto lo spazio da percorrere in corsa veloce è più lungo);
- allievi in fila che camminano o corrono a velocità controllata lungo il perimetro della palestra. Al comando dell'insegnante corrono velocemente e liberamente per la palestra evitando di entrare in contatto tra loro. Al successivo comando dell'insegnante ritornano in fila;
- allievi in fila che camminano lungo il perimetro della palestra. Al comando dell'insegnante realizzano (da soli, a coppie o a terzine) una serie di spostamenti di corsa preventivamente concordati, scegliendone liberamente la successione ed evitando di entrare in contatto tra loro.

Esempio:

- due giri lungo il perimetro della palestra,
- due attraversamenti lungo le diagonali della palestra,
- due attraversamenti sui lati corti,
- due attraversamenti sui lati lunghi;
- * (utilizzando dei coni di plastica

e/o altri piccoli attrezzi si possono predisporre delle interessanti varianti all'esercitazione proposta).

- Allievi in fila che corrono lungo il perimetro della palestra divisi in due o più gruppi (a seconda della grandezza della palestra e del numero dei ragazzi) equidistanti tra loro. Al comando dell'insegnante i capofila di ogni gruppo con uno scatto si portano in coda al gruppo che li precede. Per stimolare maggiormente le capacità di attenzione si può chiedere agli allievi che si avvicinano in testa ai gruppi di partire, non più al comando dell'insegnante ma, quando i compagni partiti prima raggiungono i gruppi che li precedono;

- allievi a coppie; ogni allievo della coppia funge alternativamente da corridore e da cronometrista. L'insegnante chiede agli allievi (uno per coppia) di correre per un certo tempo a velocità controllata lungo il perimetro della palestra (20", 30", 60", ecc.). Gli allievi partono al comando dell'insegnante e ognuno di loro valutando empiricamente lo scorrere del tempo (percezione temporale) si ferma quando ritiene scaduto il tempo prefissato. Il tempo reale della prova viene rilevato dal compagno cronometrista. Subito dopo, gli allievi che cronometrano fanno notare ai rispettivi compagni quanto si sono discostati dal tempo di corsa prefissato. In seguito l'esercitazione viene ripetuta a ruoli invertiti.

Varianti:

- gli allievi di ogni coppia possono fare a gara tra loro a chi più

si avvicina al tempo prestabilito. Il confronto può essere fatto su una sola prova o su un numero prefissato di prove (classifica a punti o in base alla sommatoria dei tempi realizzati);

- con le stesse regole ogni coppia può fare a gara con le altre;
- esercitazione singola, a coppie o per gruppi. Rispetto alla precedente esercitazione, ora l'insegnante chiede agli allievi di percorrere una determinata distanza (1-2-3 giri) in un tempo prestabilito (percezione spazio temporale - ritmo di corsa). Al comando dell'insegnante l'allievo o gli allievi partono e viene rilevato il tempo di percorrenza della prova. Chiaramente l'abilità consiste nell'avvicinarsi il più possibile al tempo prestabilito.

Varianti:

- anche in questo caso possono essere organizzate delle piccole gare;
- staffetta; gli allievi possono essere divisi in due o più squadre che debbono percorrere un numero di giri prefissato (10-15- ecc) e totalizzare lo stesso tempo finale. Ogni frazionista dovrà essere informato del tempo parziale realizzato dalla sua squadra al momento della partenza in modo tale che nel corso della prova possa modulare la sua velocità in funzione del tempo finale da realizzare. Le esercitazioni di staffetta con passaggio del testimone possono essere utilmente inserite in questa fase come ulteriore sviluppo delle precedenti proposte, anche perché per i ragazzi esse rappresentano delle piacevoli difficoltà da superare.

Per far prendere confidenza ai ragazzi con il passaggio del testimone si possono proporre dei giochi di corsa disponendoli a terzine. Si possono prevedere due modalità esecutive:

- con passaggio del testimone in vai e vieni così come indicato nella fig. 1;
- su un ovale delimitato da due boe così come indicato nelle fig. 2a e 2b.

Fig. 1

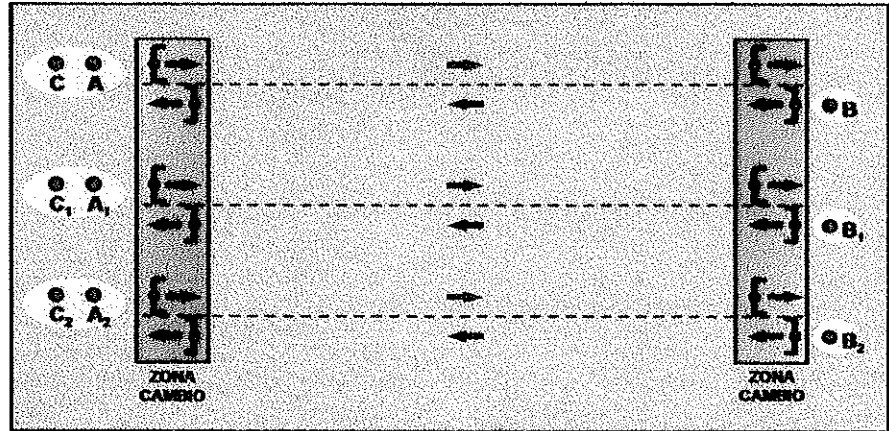


Fig. 2a

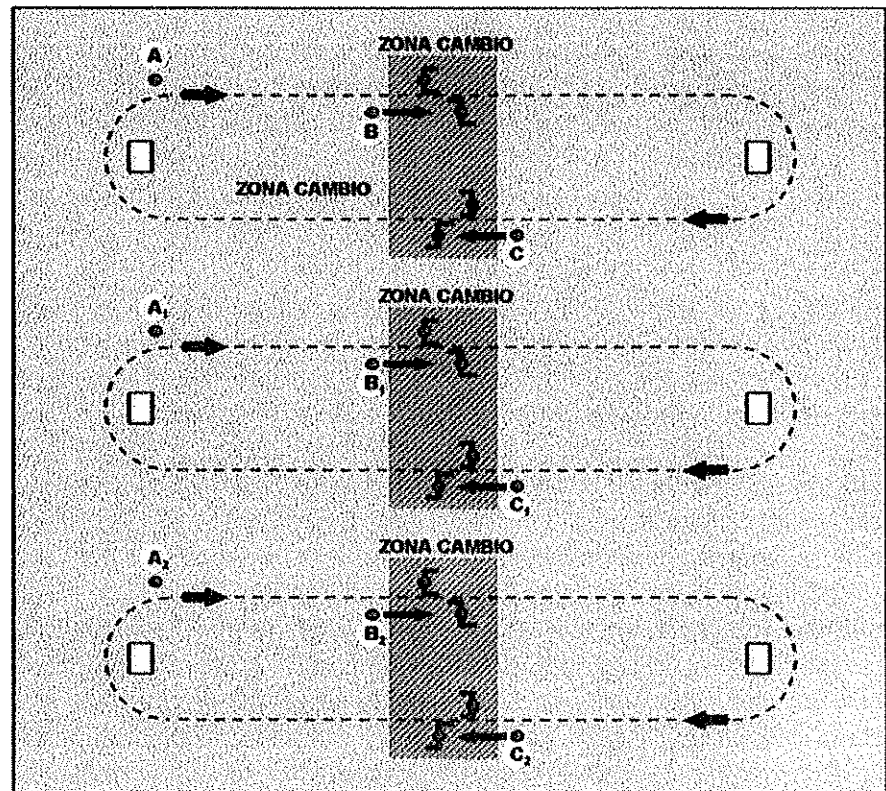
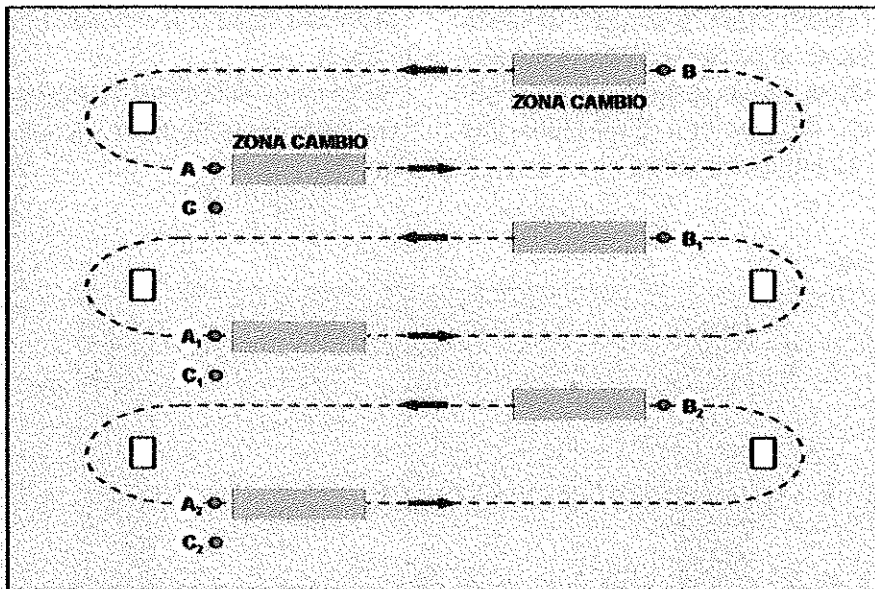


Fig. 2b



Nella prima, il bastone viene passato frontalmente ed è utile prevedere due fasce di consegna di circa due o tre metri di modo che il cambio avvenga in movimento e non da fermo. La successione degli spostamenti è la seguente: L'allievo "A" passa il testimone all'Allievo "B" e prende il suo posto di partenza; l'allievo "B" passa il testimone all'allievo "C" e prende il suo posto di partenza; l'allievo "C" passa il testimone ad "A" e poi si ferma al suo posto. Nella seconda, il bastone viene consegnato da dietro e l'allievo in ricezione per effettuare il cambio in movimento si deve posizionare in modo da vedere il compagno che sta arrivando. In questo gioco si possono prevedere due diverse soluzioni organizzative: una con un'unica fascia di consegna situata a metà percorso, fig. 2a; l'altra con due zone di consegna, così come indicato nella fig. 2b. La successione degli spostamenti segue

fedelmente quelli della precedente esercitazione.

Inizialmente è preferibile far eseguire le due esercitazioni ad un'andatura non molto sostenuta e tale da permettere ai ragazzi di effettuare ininterrottamente un buon numero di "vai e vieni" o di giri attorno alle boe. Successivamente si può aumentare il dinamismo dell'esercitazione ed eventualmente far fare anche delle piccole gare.

Dopo questo primo approccio per utilizzare in maniera ottimale le successive proposte è necessario far conoscere ai ragazzi i principi base del passaggio del testimone. Le informazioni a riguardo sono le seguenti:

- come si impugna, (al limite di una estremità, con la parte libera rivolta verso l'alto, "a candela"),
- il comando sonoro, ("hop" con un suono non molto lungo),
- il movimento di passaggio del portatore, (da testimone a cande-

la, estendere il braccio e poggiare l'estremità libera sul palmo della mano del ricevente - tra il pollice e le altre dita -),

- come deve disporre la mano il ricevente (al comando sonoro, estendere naturalmente l'arto sup. interessato verso dietro con il palmo della mano rivolto in alto, dita della mano unite e pollice ben abdotto),

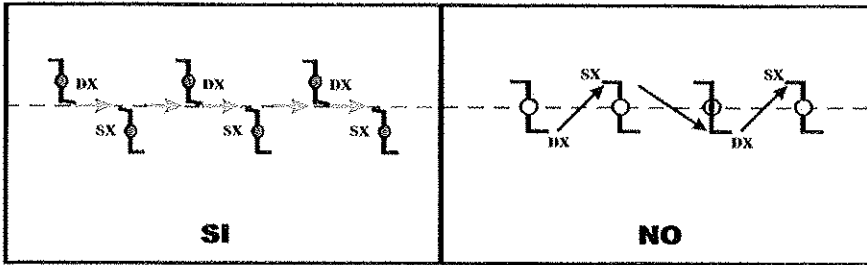
- a che distanza deve essere consegnato (alla distanza determinata dalla naturale e non forzata estensione del braccio del portatore e di quello del ricevitore, che di solito si aggira tra 1 e 1.5m).

Senza escludere modalità alternative di passaggio del testimone che in questa fase possono essere utilizzate come ulteriore e più ampia acquisizione di abilità; il passaggio deve essere preferibilmente attuato in senso alternato (cambio alternato). Ciò significa che il testimone deve passare dalla mano del portatore alla mano del lato opposto del ricevente (Dx-Sx o Sx-Dx). Per facilitare questo tipo di passaggio gli allievi risulteranno allineati in posizione sfalsata. In questo modo le spalle dei lati opposti risulteranno tangenti alla linea immaginaria di progressione ed il testimone sarà passato nel modo più lineare possibile e non obliquamente (fig. 3).

Ultimata questa fase di approccio si possono proporre le seguenti esercitazioni:

- sempre con gli allievi che corrono lungo il perimetro della palestra si fanno effettuare delle esercitazioni di passaggio del testimone alterne. Si possono prevedere due modalità esecutive:

Fig. 3



– allievi disposti secondo lo schema di fig. 4a. L'allievo che sta dietro ha un testimone nella mano destra ed uno nella mano sinistra ed esegue dei passaggi chiamando con la voce (“destra” o “sinistra”) prima l'uno e poi l'altro compagno. Nel chiamare il cambio l'allievo deve ricordare che le

mani di ricezione dei compagni sono le opposte rispetto alle sue che tengono il testimone;
 – allievi disposti secondo lo schema di fig. 4b. In questa esercitazione la chiamata è uguale alla precedente con la differenza che viene effettuata alternativamente da due allievi invece che da uno.

Fig. 4 A - B

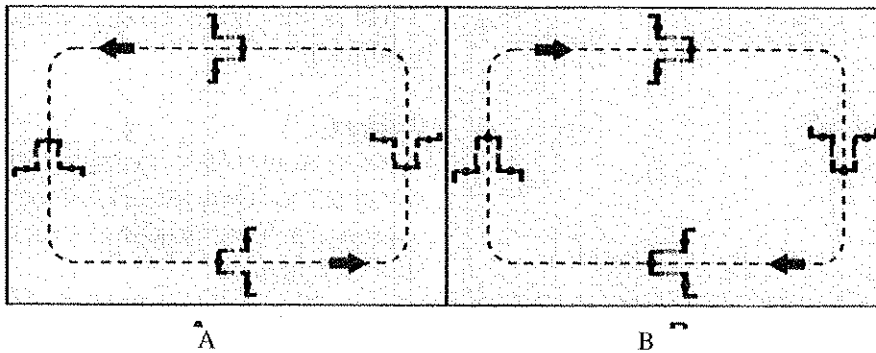
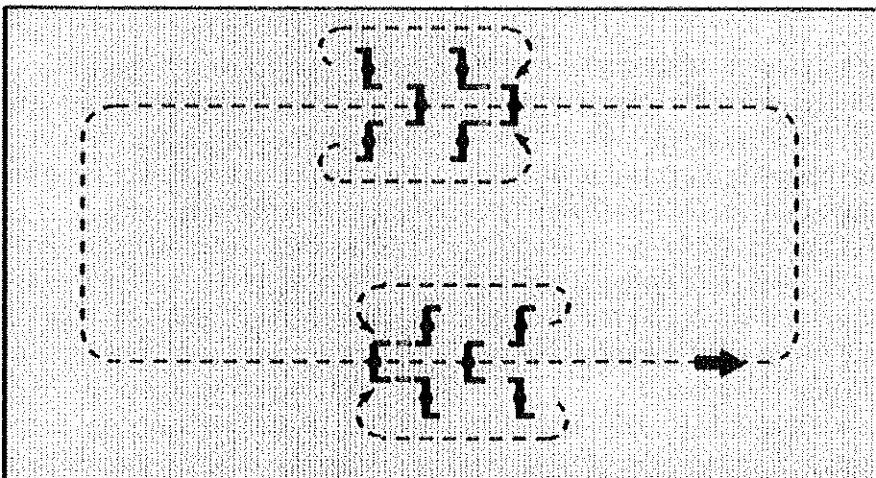


Fig. 5



In tutte e due le soluzioni, per ripetere il passaggio, è necessario che il testimone venga riconsegnato a chi sta dietro.

Nel primo esercizio si eserciterà maggiormente l'allievo che consegna il testimone mentre nel secondo quello che lo riceve. E' ovvio che all'interno di ogni terna le posizioni devono essere periodicamente scambiate per abituare i ragazzi sia a consegnare sia a ricevere il testimone con tutte e due le mani.

La fusione in unica esercitazione delle due precedenti permette di stimolare ulteriormente l'abilità e l'attenzione dei ragazzi:

– allievi divisi in gruppi equidistanti di 6 ragazzi e disposti come nello schema di fig. 5 sul perimetro della palestra.

Varianti:

– in ogni gruppo i due testimoni vengono passati dall'ultimo della fila fino ai due compagni in testa che, ricevuti i bastoni, si portano in coda al loro gruppo e ricominciano (fig. 5),

– quando i testimoni arrivano all'allievo o agli allievi in testa al gruppo questi con uno scatto raggiungono la coda del gruppo immediatamente avanti a loro e riiniziano l'esercizio (fig. 6).

Le esercitazioni che seguono hanno modalità esecutive più simili alle staffette vere e proprie e permettono ai ragazzi di esercitarsi con un maggior dinamismo rispetto alle precedenti.

– Allievi divisi in gruppi equidistanti e composti da 4-6 ragazzi che corrono a velocità controllata sul perimetro della palestra (Fig. 7).

Fig. 6

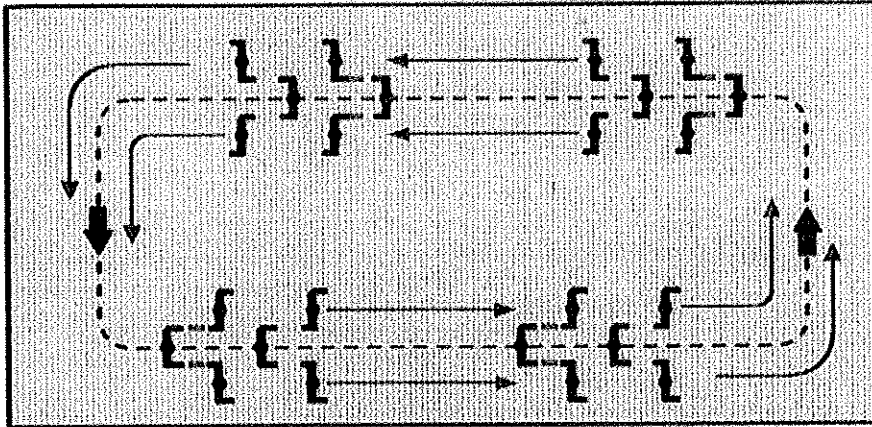
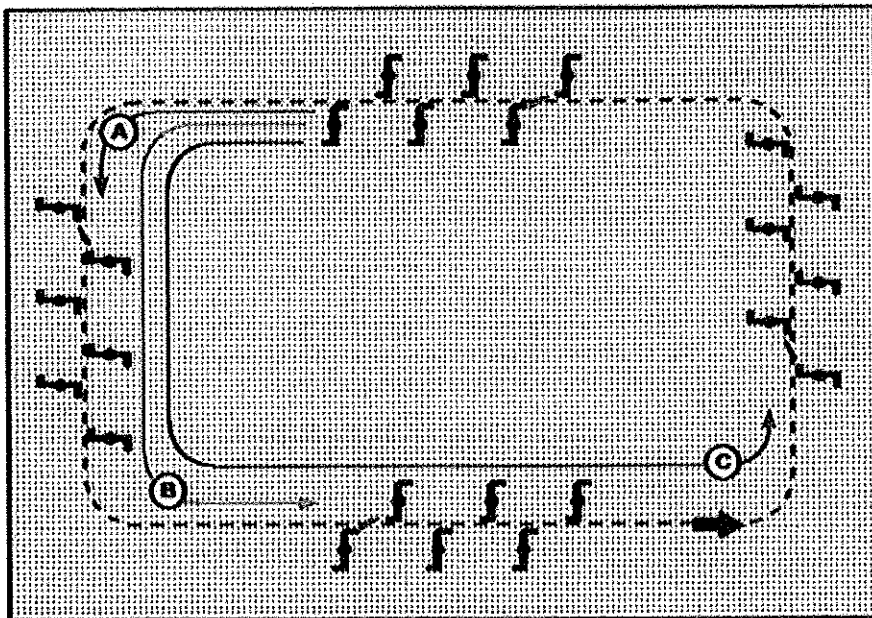


Fig. 7



Varianti:

- in ogni gruppo il testimone viene passato dall'ultimo della fila fino al primo che, ricevuto il testimone, si porta in coda alla propria fila e ricomincia,
- quando il testimone arriva all'allievo di testa questi con uno scatto raggiunge la coda del gruppo immediatamente avanti e riinizia a passare il testimone,
- si può anche prevedere il rag-

- giungimento del secondo o addirittura del terzo gruppo anziché del primo immediatamente avanti rendendo l'esercitazione più impegnativa. Nell'utilizzare questa soluzione è bene che gli allievi di testa, una volta ricevuto il testimone invece di partire autonomamente lo facciano al comando dell'insegnante,
- avendo a disposizione quattro gruppi di almeno quattro allievi è

possibile far esercitare due gruppi per volta a rotazione. Si comprenderà come in questo caso l'impegno sarà ancora maggiore perché la distanza da percorrere velocemente sarà aumentata.

E' interessante notare che in tutte queste esercitazioni i gruppi iniziali si scompongono e si ricostituiscono continuamente.

- A coppie sul fondo della palestra, cambi a seguire (fig. 8a e 8b): il primo allievo è disposto a circa due metri avanti al suo compagno. Al comando dell'insegnante i due allievi partono in corsa veloce e, mantenendo la stessa velocità, in un punto o in una zona prefissata si passano il testimone. In questa esercitazione si può far partire una coppia per volta in rapida successione o più coppie contemporaneamente.

Varianti:

- il compagno che è avanti ora si avvia sul movimento del compagno che sta dietro anziché alla voce dell'insegnante,
- i due allievi sono distanziati circa 10-15m. L'allievo che sta dietro si avvia a velocità controllata, l'altro allievo parte quando questi passa su un riferimento prefissato sul pavimento della palestra. Il riferimento sarà posto ad una distanza tale da consentire una fusione delle due velocità e non una loro sovrapposizione. La fase conclusiva di questa progressione di proposte sfocia naturalmente nell'organizzazione di staffette complete. E' evidente che alle due ipotesi sottosposte (fig. 9 e fig 10) possono sempre essere aggiunte nuove e più efficaci

Fig. 8A

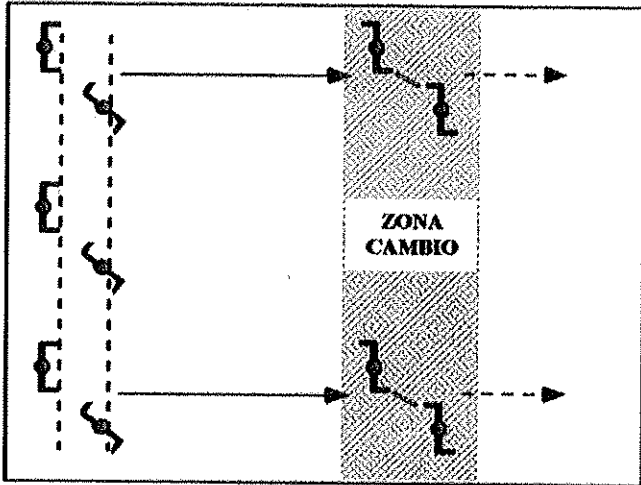
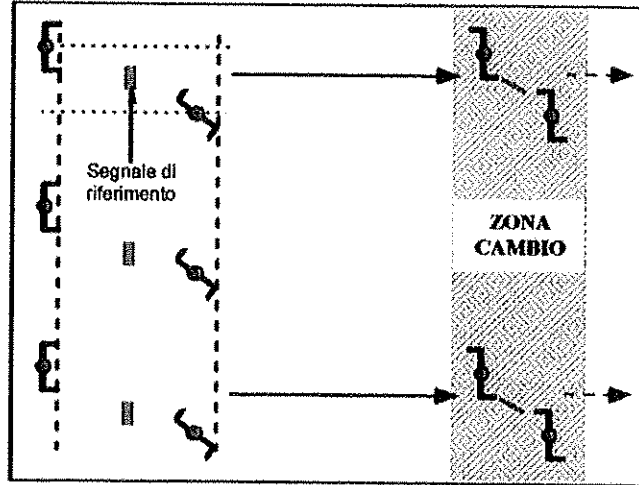


Fig. 8B



soluzioni che ogni insegnante sicuramente saprà individuare anche in relazione agli spazi che ha a disposizione.

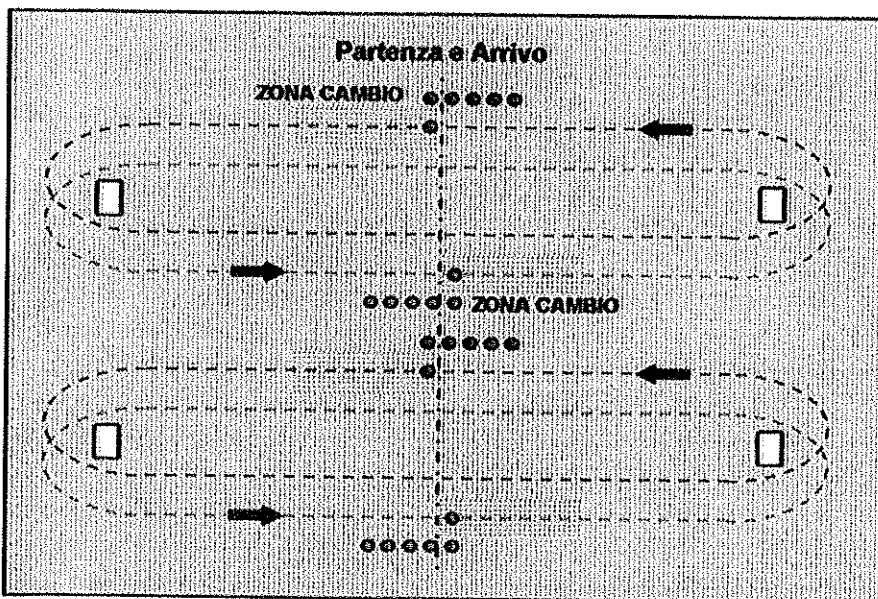
Una buona parte delle esercitazioni fin qui esposte può essere utilmente inserita nella prima parte di ogni lezione e andare a sostituire quelle forme di messa in moto basate sulla corsa che di solito non

sono molto gradite dagli allievi perchè prive di stimoli attenti e/o abilità nuove da apprendere. In questo modo i ragazzi, essendo soggettivamente motivati all'impegno, difficilmente si fermano alle prime sensazioni di affaticamento ma le superano agevolmente riuscendo ad esercitarsi per più tempo e con risultati migliori sia

dal punto di vista qualitativo sia quantitativo. Obiettivo non trascurabile se si pensa che tutte le indagini svolte negli ultimi anni sulla popolazione giovanile italiana indicano, in evidente calo rispetto al passato, gli indici funzionali relativi alle capacità di resistenza e di efficienza muscolare.

AVVIAMENTO ALLA CORSA VELOCE

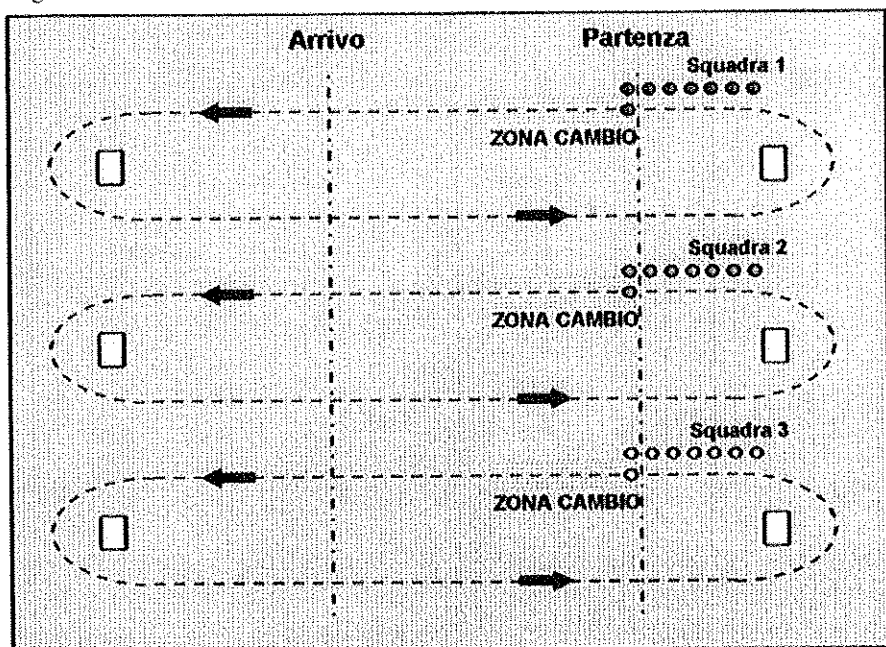
Fig. 9



Nel guidare i ragazzi all'apprendimento degli elementi tecnici fondamentali della corsa veloce è necessario partire sempre dal gesto nella sua globalità per poi richiederne opportune varianti esecutive in modo da realizzare un ricco gioco di andature "ritmiche" diverse che influenzino positivamente la crescita dell'intelligenza motoria degli allievi. Successivamente si possono utilizzare delle esercitazioni più analitiche che, però, devono al più presto ritrovare collocazione nella corsa vera e propria.

Nell'avviamento dei ragazzi alla

Fig. 10



corsa veloce si possono identificare due grandi gruppi di esercitazioni che riguardano:

- L'apprendimento della partenza e della fase di accelerazione.
- La percezione e la strutturazione ritmica delle caratteristiche dinamiche del passo di corsa (fase lanciata).

C'è da premettere che nella corsa in generale e in quella veloce in particolare, il miglior rendimento dipende dall'ottimale compromesso tra l'ampiezza e la frequenza dei passi. Queste a loro volta dipendono dalle caratteristiche strutturali e dalle capacità di forza del soggetto.

I ragazzi della fascia d'età considerata tendono a interpretare la corsa veloce come massimo sforzo e questo li porta ad un irrigidimento generale dei muscoli non direttamente interessati al gesto e quindi ad avvertire in modo limitato le sensazioni proprie della fase

lanciata; questo anche perché non riescono ad utilizzare in maniera efficace il rimbalzo del piede sulla pista.

L'insegnante dovrà quindi controllare, soprattutto nelle fasi iniziali di apprendimento, che velocità ed impegno dei ragazzi rimangano a limiti tali da consentire loro di rimanere decontratti ed agili. Solo in questo modo gli allievi potranno percepire in maniera corretta ciò che stanno facendo e quindi essere in grado di verificare se le sensazioni che provengono dai loro analizzatori propriocettivi ed esteroceettivi corrispondono alle richieste formulate dall'insegnante.

Un modo abbastanza efficace per favorire l'apprendimento di un determinato movimento è quello di richiedere ai ragazzi di accentuarne l'esecuzione in modo da ampliare la sensazione avvertita e quindi renderla maggiormente

discriminabile dalle altre. L'acquisizione di questi dati percettivi è determinante per far sì che l'allievo sia capace distinguere l'esecuzione giusta da quella sbagliata; presupposto indispensabile nel processo di correzione degli errori e di perfezionamento del gesto.

Man mano che gli allievi iniziano a padroneggiare le diverse esercitazioni di corsa è necessario però richiedere che queste siano eseguite con un crescente dinamismo. Solo in questo modo i ragazzi saranno via via più capaci di mantenere inalterata la correttezza gestuale acquisita anche quando le frequenze di esecuzione e le velocità sono molto elevate.

Proposte operative

Insegnare ai ragazzi ad interpretare la corsa secondo diversi modelli ritmici, come pure le diverse andature, è un modo estremamente efficace per affinare la percezione dei tempi di rimbalzo dei piedi sulla pista.

Le esercitazioni di corsa veloce tra i cerchi sono molto utili per realizzare questo apprendimento percettivo:

- corsa veloce tra cerchi posti a breve distanza l'uno dall'altro;
- corsa veloce tra cerchi posti a media distanza l'uno dall'altro;
- corsa veloce tra cerchi posti a lunga distanza l'uno dall'altro;
- corsa veloce tra cerchi posti a distanze progressivamente crescenti o decrescenti;
- corsa veloce tra cerchi posti alternativamente a distanze brevi (8-10 cerchi) e distanze medie o lun-

ghe (8-10 cerchi).

Una interessante variante da introdurre è quella di chiedere ai ragazzi di eseguire tutte le precedenti esercitazioni accentuando la salita delle ginocchia verso l'alto. In questo caso le espressioni gestuali corrispondenti diventano assimilabili a:

– skip breve in leggero avanzamento; cerchi disposti a uno vicino all'altro. Per amplificare ancora di più la sensazione derivante dalla salita delle ginocchia si può chiedere ai ragazzi di effettuare due o più appoggi per ogni cerchio anziché uno;

– corsa a ginocchia alte; cerchi disposti a media distanza l'uno dall'altro o a distanze progressivamente crescenti;

– corsa balzata; cerchi disposti a lunghe distanze.

In quest'ultimo gruppo di esercitazioni le sensazioni derivanti dal rimbalzo dei piedi e dalla salita delle ginocchia, nelle diverse modulazioni richieste dai tre esercizi permettono ai ragazzi di percepire che la velocità cresce via via che diventano più potenti i rimbalzi ed il movimento di salita delle ginocchia più ampio. Sensazione importante se si pensa che la maggior parte dei ragazzi nel correre velocemente tende a valorizzare la frequenza dei movimenti ed a sollevare poco le ginocchia.

Le esercitazioni di corsa da proporre come sintesi di tutto il lavoro precedente possono essere:

- corsa veloce accentuando la frequenza dei passi;
- corsa veloce accentuando l'ampiezza dei passi;
- corsa veloce in cui si alternano

fasi di corsa in frequenza e fasi di corsa in ampiezza;

– corsa veloce cercando il giusto compromesso tra ampiezza e frequenza.

Durante queste esercitazioni l'insegnante fa notare agli allievi la correlazione esistente tra l'azione delle gambe e quella delle braccia. Le braccia avendo una funzione equilibratrice devono oscillare parallele in modo da impedire ondeggiamenti e torsioni del tronco. Esse devono inoltre oscillare in perfetto sincronismo con l'azione degli arti inferiori e quindi con ampiezze e frequenze commisurate ad essi.

Un ulteriore gruppo di andature e di esercizi di corsa, molto efficaci per fondere in una sensazione d'insieme assetto posturale, agilità dei movimenti e rimbalzi dei piedi, può essere effettuato con l'uso della funicella. Alcune delle esercitazioni da proporre vengono qui di seguito elencate:

– saltelli pari uniti eseguiti a diverse velocità, con diverse escursioni delle caviglie, a diverse altezze;

– saltelli su un piede;

– saltelli alternati dx -sx sia sul posto sia in avanzamento;

– skip sul posto ed in avanzamento;

– corsa calciata dietro sia sul posto sia in avanzamento;

– corsa balzata, anche con passaggio alla corsa;

– corsa veloce in avanzamento (ogni due passi un giro di funicella);

– corsa veloce in avanzamento (ogni passo un giro di funicella).

Nel processo di correzione degli

errori tecnici che più frequentemente si riscontrano nei ragazzi di questa fascia d'età può risultare di estrema utilità far eseguire subito dopo le esercitazioni di corsa con i cerchi o con la funicella dei tratti di corsa a buona velocità allo scopo di trasferire immediatamente le sensazioni provate. Soprattutto l'uso della funicella consente l'efficace correzione di errati atteggiamenti posturali del busto e del bacino che come è noto influenzano notevolmente l'azione degli arti inferiori. Troppo spesso si vedono allievi che interpretano la corsa:

– con il busto eccessivamente inclinato in avanti, con gli arti inferiori che eseguono un'azione molto simile ad una corsa calciata eseguita a volte anche con un'ampiezza eccessiva che si compie per buona parte dietro il piano frontale del corpo,

– con il busto indietro sul bacino basso e seduto ed un'azione degli arti inferiori che si compie tutta avanti il piano frontale del corpo. Bisogna però tener conto che sugli errori tecnici incidono anche le caratteristiche strutturali e muscolari dei ragazzi e che queste, se ritenute carenti, vanno migliorate per poter proseguire più agevolmente nel processo di apprendimento. Per questo motivo è consigliabile che alla fase iniziale in cui predomina giustamente il lavoro mirato all'apprendimento tecnico ne segua un'altra in cui si inseriscono progressivamente mezzi per lo sviluppo di una buona efficienza di tutti i distretti muscolari e/o esercitazioni mirate a correggere errati atteggiamenti

posturali.

Di pari passo con l'apprendimento e perfezionamento della corsa devono procedere le proposte di lavoro per l'acquisizione della capacità di interpretare correttamente ed efficacemente la fase di partenza e di accelerazione. Questo per far sì che i ragazzi siano messi progressivamente in grado di gestire due momenti che nella corsa veloce si sfumano finemente uno nell'altro, in una fusione fluida e continua.

In questa fase si tratta di stimolare le capacità di reazione associandole all'esecuzione di movimenti di partenza. La capacità di "reazione" va qui intesa e sviluppata come capacità di reazione semplice in quanto l'azione che ne consegue è conosciuta dai ragazzi e pertanto già programmata.

Oltre a questo è importante far percepire subito agli allievi che sbilanciando in avanti il bacino ed il tronco ci si viene a trovare nella posizione più corretta per una pronta e dinamica messa in moto. Un primo gruppo di proposte prevede l'effettuazione di una serie di partenze che hanno lo scopo di far apprendere gradualmente ed in situazione di minore difficoltà quegli elementi tecnici e quelle sensibilità essenziali al successivo insegnamento di maggiori difficoltà:

– partenza da in piedi, (piedi pari) sbilanciarsi in avanti e partire;

*Prima di far eseguire questo tipo di partenza, avendo a disposizione dei tappetini da ginnastica, è possibile amplificare la percezione dello sbilanciamento, chiedendo ai ragazzi di eseguire delle

cadute in avanti con tutti i segmenti corporei ben in linea, suggerendo loro di ammortizzare l'impatto con un progressivo piegamento delle braccia.

**Un altro esercizio da utilizzare in alternanza alle partenze con sbilanciamento è lo skip effettuato in appoggio ad una parete.

E' essenziale che i ragazzi poggino i piedi sempre alla stessa distanza dalla parete mantenendo tutti i segmenti del corpo ben allineati ed inclinati avanti.

– Partenze da inserire sul camminare o sul correre in avanti o all'indietro (4 - 6 passi) previo sbilanciamento in avanti;

– da skip sul posto inclinare progressivamente il busto in avanti ed accelerare mantenendo inalterata la posizione raggiunta dal busto e l'azione a ginocchia alte; – partenza da in piedi, (piedi uniti, arti inferiori piegati al ginocchio*, busto inclinato avanti braccia pari e parallele tenute rilassate in basso a mimare la partenza dai blocchi in modo da facilitarne il successivo apprendimento) sbilanciarsi in avanti e partire;

* inizialmente è bene far assumere delle posizioni di partenza con gli angoli al ginocchio non molto accentuati (> 100°) in quanto, con angoli più chiusi il rilevante impegno muscolare richiesto rischierebbe di condizionare la dinamicità e la fluidità complessiva del gesto. E' evidente che il tutto va sempre riferito all'abilità dei ragazzi nel saper utilizzare un sempre più alto gradiente della forza posseduta senza per questo far perdere correttezza al gesto;

– partenza uguale alla precedente

con la variante che i piedi in questo caso sono paralleli e divaricati sul piano sagittale e distanziati di un piede (dal tallone del piede posto anteriormente alla punta dell'altro piede).

* Le considerazioni fatte per l'esercizio precedente vanno qui riferite all'arto posto anteriormente; – Partenza carponi. Dalla posizione dell'esercizio precedente piegando un po' di più le gambe e poggiando le mani a terra con le braccia distese e parallele che sfiorano il ginocchio della gamba anteriore si fa naturalmente assumere ai ragazzi una posizione molto simile a quella del "pronti" con i blocchi di partenza);

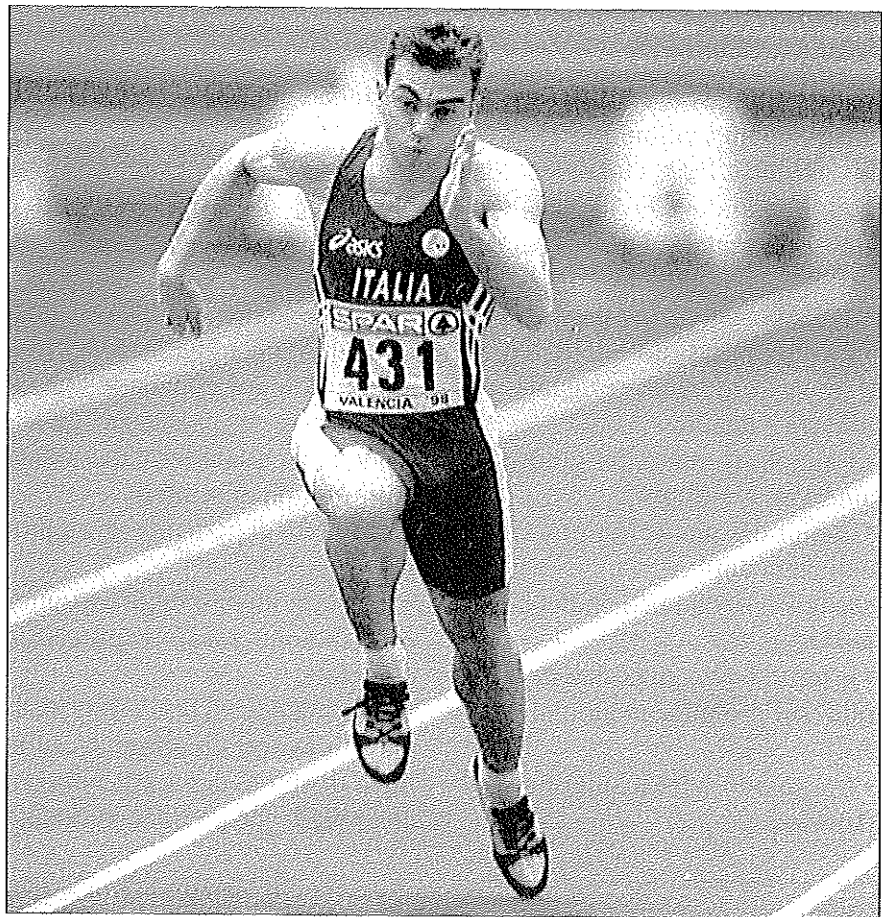
* posizionando il piede posteriore vicino ad un muro si ottiene una valida variante.

E' evidente che la posizione assunta dai ragazzi nella partenza "carponi" rispetto alle precedenti consente un più marcato utilizzo della forza di estensione degli arti inferiori perchè gli angoli al ginocchio sono più chiusi e lo sbilanciamento del corpo è più accentuato. Bisogna quindi spiegare ai ragazzi che da questa posizione, ancor più che nelle precedenti, è sconveniente utilizzare movimenti propulsivi con passi rapidi e, quindi, spinte incomplete e poco efficaci. Bisogna subito far loro percepire che, con una frequenza di passi leggermente inferiore, essi hanno la possibilità d'imprimere spinte più potenti e complete ed utilizzare quindi al meglio il loro potenziale di forza.

Un ulteriore perfezionamento della fase di partenza può essere ricercato proponendo dei modelli rit-

mici per i primi appoggi (4-6). Ponendo dei segnali sul terreno è possibile far effettuare ai ragazzi delle accelerazioni con l'ampiezza di passo che si ritiene in quel momento adeguata, e non inferiore, alle loro reali possibilità. L'obiettivo è quello di renderli subito dopo in grado di esprimere le stesse ampiezze in partenze fatte anche senza i riferimenti sul terreno.

L'apprendimento della partenza dai blocchi rappresenta l'ultimo e più qualificante passo per portare a termine processo di perfezionamento intrapreso. Le proposte fin qui fatte potevano essere forse meno ridondanti, a vantaggio di un più immediato utilizzo della partenza dai blocchi, ma si è ritenuto utile suggerirle tutte perchè si è pensato al contesto in cui l'insegnante normalmente opera. L'effettuazione delle ore di gruppo sportivo impone quasi sempre la gestione di gruppi numerosi, in questi casi si deve essere in grado di utilizzare soluzioni operative che permettano a tutti i ragazzi di effettuare un buon numero di ripetizioni, condizione com'è noto indispensabile per stabilizzare qualsivoglia apprendimento; cosa sicuramente non attuabile utilizzando i blocchi che richiedono tempo per arrivare alla migliore sistemazione, senza dimenticare poi che non ce ne sono mai abbastanza e che la loro regolazione ed il conseguente utilizzo sono individualizzati. I blocchi inoltre creano grande difficoltà ai ragazzi perchè presuppongono il possesso di buone doti di forza. E' quindi un lavoro da effettuare in



particolari condizioni.

Per realizzare un efficace ed immediato trasferimento delle abilità e sensibilità apprese non si può prescindere dalla conoscenza di tutta quella serie di accorgimenti pratici che riguardano il posizionamento e le modalità di utilizzo dei blocchi di partenza:

- con una regolazione media il blocco anteriore si colloca a due piedi dalla linea di partenza, che diventano tre per il blocco posteriore (e comunque tali da consentire all'allievo nella posizione di "a posto" di avere il ginocchio posteriore leggermente più avanti al piede anteriore e con il ginocchio anteriore sfiorare il piano passante per le braccia);

- il fermapièdi posteriore deve essere posto in posizione uguale o

di poco più verticale di quello anteriore;

- è consigliabile far esercitare i ragazzi con i fermapièdi in posizione base. La scelta di inclinazioni maggiori costringerebbe gli allievi ad arrivare nella posizione del "pronti" con buona parte del peso del corpo a carico delle braccia, con la conseguenza di farli trovare in una situazione di equilibrio precario e quindi di difficile gestione. L'assunzione di tali posizioni presuppone il possesso di livelli di forza esplosiva, associati alla capacità di saperli esprimere, sicuramente non riscontrabili nei ragazzi della fascia d'età considerata;

- per raggiungere la posizione di "pronti" il bacino sarà sollevato con un movimento graduale al di

sopra delle spalle, nel contempo si arretreranno i talloni per caricare le caviglie e far sì che i piedi siano in grado di esercitare la giusta "pressione" su tutta la superficie dei piani inclinati;

– nella posizione di "pronti":

- il corpo è rilassato ed il suo peso è ripartito in maniera uguale tra braccia e gambe,
- l'angolo formato dal ginocchio anteriore è $>$ di 90° ,
- quello del ginocchio posteriore è di circa 140° ,
- le braccia sono perpendicolari al terreno,
- la testa si trova in posizione naturale sul prolungamento del tronco,
- lo sguardo è fisso sulla linea di partenza.

Il precedente utilizzo della partenza "carponi" renderà meno difficile l'assunzione di quest'ultima posizione che comunque deve essere fatta provare ai ragazzi un buon numero di volte. Sia per farli sentire sempre più a loro agio, in quanto è per sua natura "scomoda", sia per consentir loro di raggiungere con precisione la posizione nella quale fermarsi alcuni attimi prima di scattare.

– nella fase di partenza vera e propria (fig. 11):

- le spinte iniziali degli arti inferiori devono essere esplosive e complete,
- nei primi passi il busto resta inclinato in avanti ed allineato sulla linea di spinta degli arti inferiori con i piedi che prendono contatto

con il terreno sotto e leggermente dietro rispetto al bacino,

- le spalle restano stabili,
- le braccia sono dirette nel senso della corsa.

In tutte le esercitazioni di partenza da in piedi e dai blocchi è bene che i ragazzi siano abituati ad un buon ambidestritismo, utile ed indispensabile per renderli più abili ed in grado affrontare con minore difficoltà le specifiche esercitazioni della staffetta.

La staffetta

Una verifica quanto mai stimolante della capacità degli allievi di saper adattare a situazioni di maggiore complessità e difficoltà le abilità apprese può essere effettuata pro-

Fig. 11

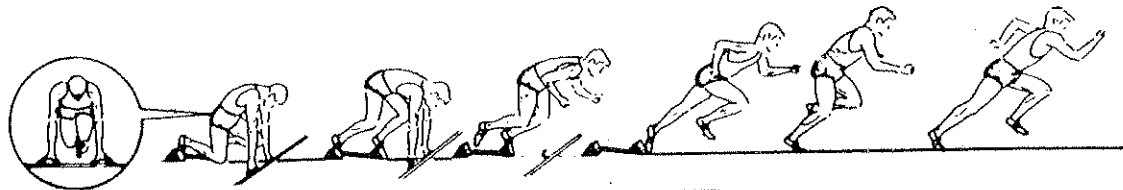
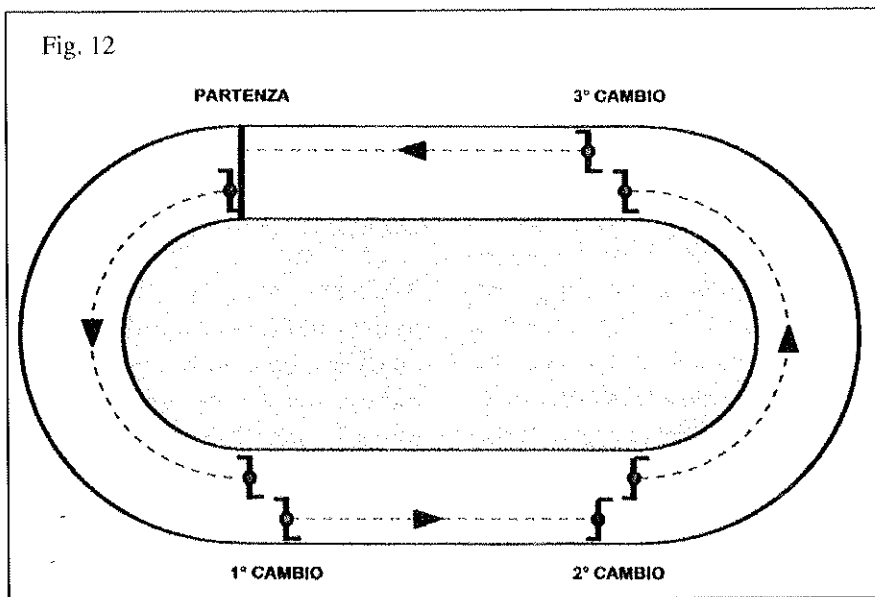


Fig. 12



ponendo loro di padroneggiare le specifiche gestualità della staffetta 4x100. Già nelle precedenti proposte di "Educazione alla corsa" erano state suggerite alcune strategie di approccio, che vengono qui riprese e rese più specifiche. Nella 4x100 il primo e terzo frazionista trovandosi in curva corrono nella metà interna della corsia con il testimone nella mano destra mentre il secondo e quarto trovandosi in rettilineo corrono nella metà esterna e con il testimone nella mano sinistra (fig. 12). E buona norma abituare i ragaz-

zi all'intercambiabilità dei ruoli, per evitare che in seguito essi possano manifestare difficoltà a cambiare frazione. Per raggiungere questo obiettivo tutti i ragazzi devono essere messi in grado di:

- effettuare passaggi del testimone a velocità sempre più alte sia in curva sia in rettilineo;
- partire assumendo le posizioni di avvio nelle tre zone di cambio;
- affinare le capacità nello scegliere il momento più adatto per la messa in moto;
- affinare la sensibilità nello scegliere il momento più opportuno per chiamare il passaggio del testimone;
- partire dai blocchi in curva con il testimone.

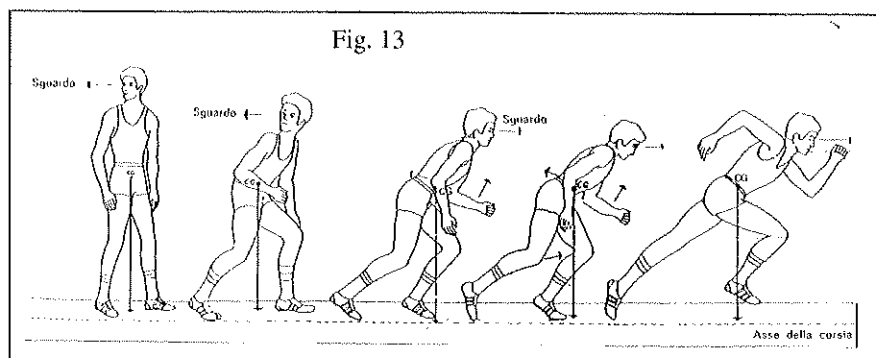
Le esercitazioni da far effettuare sono le seguenti:

- cambi a seguire a coppie con passaggio ripetuto a velocità sempre più alte (in un progressivo di velocità di 60-80 m i ragazzi devono essere in grado di effettuare, via via che diventano più abili, fino a 6-7 passaggi del testimone). La dinamica dell'esercitazione è la seguente: il portatore chiama e consegna; l'altro riceve, porta avanti il testimone e lo ritorna al portatore per un successivo pas-

saggio. L'obiettivo dell'esercizio è di far sì che i ragazzi siano in grado di effettuare il tutto senza ridurre, nel momento del passaggio, la propria velocità e/o variare la propria ritmica di corsa. Dopo le prime esercitazioni una soluzione stimolante è quella di far partire due o più coppie insieme chiedendo loro di effettuare un numero fisso di cambi su una data distanza rilevando i tempi;

- partenze nelle tre zone di cambio. La posizione di partenza da adottare deriva direttamente da quella che gli allievi hanno precedentemente assunto nella partenza in piedi. Nel primo e nel terzo cambio il ricevente si mette in piedi nella metà destra (esterna) della corsia, con le spalle orientate verso l'asse della corsia senza eccessiva torsione, piede dx avanti nel senso della corsa, piede sx dietro. Nel secondo il ricevente si posiziona invece nella metà sinistra (interna) della corsia ed a piedi invertiti rispetto alle due precedenti. Lo sguardo è rivolto all'indietro sopra alla spalla sx nel primo e terzo cambio, sopra quella dx nel secondo. La dinamica della partenza è la seguente (Fig. 13): il ricevente piega le gambe cercando una buona aderenza al suo-

lo della pianta dei piedi ed evitando di flettere eccessivamente il busto in avanti, successivamente si sbilancia in avanti con tutto il corpo e girando rapidamente la testa nella direzione di corsa si avvia con decisione facendo attenzione che la linea di corsa si sviluppi nella metà destra o sinistra della corsia a seconda che parta nelle zone di cambio uno e tre o due. A queste partenze vanno fatte subito seguire quelle che prevedono la reazione ad un segnale ottico (compagno che passa su un segno di riferimento). Il ricevente in questo caso si eserciterà a partire, con "decisione e precisione", nel momento esatto in cui il portatore passa sul segno di riferimento posto sulla corsia a circa 18-22 piedi. Questo tipo di esercitazione non prevede ancora il passaggio del testimone ma aiuta ragazzi a concentrarsi solo sulla giusta scelta del momento d'avvio. Una interessante variante è quella di chiedere al ricevente di disporre l'arto superiore come se dovesse ricevere il testimone, dopo 15-20m dall'avvio o sulla chiamata "hop" del compagno o dell'insegnante, e di mantenerlo così per 1-2 secondi. Anche in questo caso i ragazzi non essendo ancora condizionati dal passaggio del testimone imparano meglio a disporre la mano per il cambio senza girarsi a guardare e/o diminuire la loro velocità di corsa. Queste esercitazioni vanno ripetute più volte prima di effettuare i cambi in zona, veri e propri, per far sì che la messa in azione del ricevente si realizzi nel giusto momento.

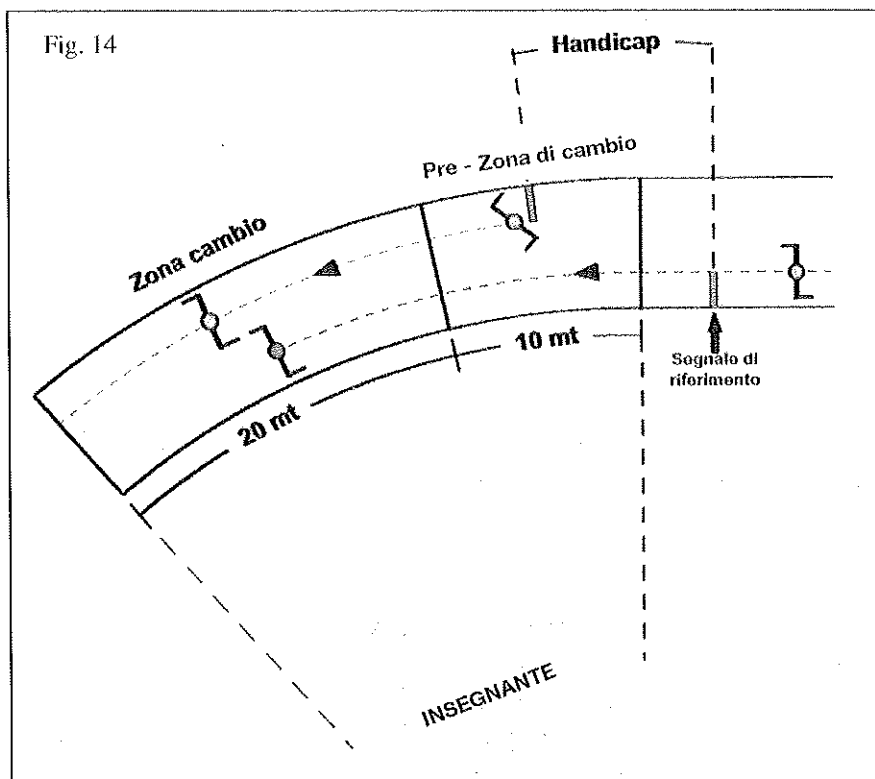


– Nell' approccio ai cambi in zona (fig. 14), è preferibile non far utilizzare al ricevente tutto lo spazio del pre-zona di cambio (10m), questo per evitare che per un suo even-

E' ovvio che l'handicap iniziale a seguito delle prove in zona subirà diversi aggiustamenti, fino a quando la fusione della velocità del ricevente con quella del por-

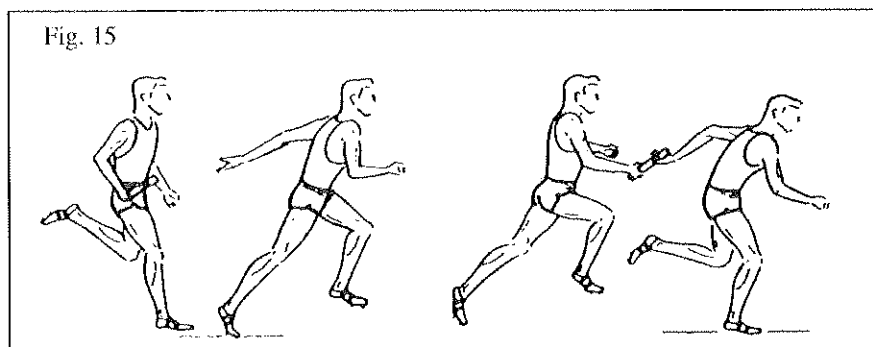
completa della frazione in quanto nel tratto finale la sua velocità sarà più bassa di quella sviluppata su distanze più brevi. Verosimilmente in queste prove, che possono anche prevedere l'effettuazione di staffette complete, l'handicap subirà una riduzione che può oscillare da due a quattro piedi in quanto bisogna tener conto del calo della velocità del portatore nel tratto finale. Per la tecnica di trasmissione del testimone sono valide le indicazioni già date a pag. 5, in aggiunta va precisato, che il portatore deve chiamare il cambio quando si trova ad una distanza di circa 2-3 metri dal ricevente e non dopo, in modo da non trovarsi troppo a ridosso del portatore nel momento del passaggio del testimone (fig.15).

Per la partenza dai blocchi in curva con il testimone restano valide le indicazioni date precedentemente per la partenza in rettilineo. Dovendo partire in curva il blocco va però sistemato in modo tale che chi parte, seguendo la linea di orientamento dell'asse del blocco, vada in tangenza alla linea interna della corsia dopo circa tre-quattro appoggi. La disposizione delle mani sulla pista non sarà più a ridosso della linea di partenza ma



tuale ritardo nell'avvio il passaggio del testimone avvenga prima della zona di cambio. Quando i ragazzi diventano più abili a partire con il giusto tempismo e nel contempo migliorano la loro capacità di mantenere il lanciato più a lungo si può progressivamente utilizzare tutto lo spazio della pre-zona. Per iniziare a provare; il ricevente si dispone a circa 20 piedi dall'inizio della zona di cambio (5m circa) e, da questo punto, ne prende altri 18-22 per sistemare un primo segno di riferimento dell'handicap; il portatore invece parte a circa 50 metri dal ricevente.

tatore non avverrà in modo tale da permettere il passaggio del testimone nella seconda metà della zona di cambio. La verifica definitiva dell'handicap avviene facendo correre al portatore la distanza



su una linea perpendicolare alla direzione dell'asse del blocco. Il testimone va tenuto nella mano destra, i polpastrelli delle prime tre dita garantiscono l'appoggio sulla pista e le altre due dita avvolgono il testimone.

L'organizzazione delle attività

Le strategie per organizzare l'attività dei ragazzi nel corso dell'anno scolastico sono fondamentalmente subordinate ai periodi in cui l'insegnante ha la loro disponibilità, dalle unità di allenamento settimanale e dalla loro durata. Ipotizzando che dal 15 settembre al 30 maggio, (escludendo i giorni che coincidono con le vacanze scolastiche), i ragazzi si allenino tre volte alla settimana per due ore, si possono prevedere in linea di massima due soluzioni organizzative:

- la prima riguarda una programmazione annuale riferita ad un avviamento ex novo alla corsa veloce,
- la seconda va riferita alla ripresa ed alla continuazione delle attività che si innestano su un periodo di avviamento già svolto il precedente anno.

Le metodologie e i contenuti per realizzare linee programmatiche evidenziate sono raggruppate nelle proposte operative sottosposte. Le stesse, hanno scopo di facilitare il compito dell'insegnante che, prendendone spunto, elaborerà il suo programma in relazione alle peculiari caratteristiche dei ragazzi che ha a disposizione.

PRIMA SOLUZIONE ORGANIZZATIVA

Contenuti dei microcicli dal 15 settembre al 20 dicembre

In questo primo ciclo predomina il lavoro dedicato all'apprendimento delle specifiche gestualità della corsa veloce e degli esercizi tecnici ad essa correlati e si iniziano ad introdurre lavori per il miglioramento dell'efficienza muscolare generale e della resistenza generale.

In questa fase il riscaldamento non viene effettuato in maniera tradizionale in quanto il tempo ad esso dedicato diventa un ulteriore momento di apprendimento utilizzando a rotazione le proposte suggerite nel capitolo sull'educazione alla corsa.

1° allenamento

- dopo il riscaldamento, esercizi di allungamento muscolare da alternare a 3-4 allunghi a velocità ridotta in cui si precisano gli aspetti essenziali del gesto,
- apprendimento delle esercitazioni con la funicella (col passare delle settimane alcune delle esercitazioni apprese vanno anche eseguite senza funicella),
- staffette di vario tipo (vedere quanto suggerito nel capitolo sull'"educazione alla corsa"),
- corsa continua di 15 - 20' utilizzando a rotazione una delle seguenti modalità: in progressione, a velocità costante, con variazioni di velocità.

2° allenamento

- dopo il riscaldamento, esercizi

di allungamento muscolare da alternare a 3-4 allunghi a velocità ridotta in cui si precisano gli aspetti essenziali del gesto,

- apprendimento delle esercitazioni tra i cerchi (col passare delle settimane le stesse esercitazioni vanno eseguite senza l'ausilio dei cerchi),
- prove di velocità su distanze di 30 e 60 metri (6-8 con 3'-5' di recupero), eventualmente anche con piccole gare,
- lavoro a circuito per il miglioramento dell'efficienza dei principali distretti muscolari.

3° allenamento

- dopo il riscaldamento, esercizi di allungamento muscolare da alternare ad allunghi a velocità ridotta in cui si precisano gli aspetti essenziali del gesto,
- apprendimento della partenza da in piedi e carponi, sprint su 10 -20 metri (6-8),
- corsa continua di 15' - 20' utilizzando a rotazione una delle seguenti modalità: in progressione, a velocità costante, con variazioni di velocità.

Contenuti dei microcicli dal 10 gennaio all'inizio delle festività pasquali

In questo secondo ciclo il lavoro di apprendimento diventa più specifico e mirato e nello stesso tempo le abilità apprese trovano una loro precisa collocazione nel piano di allenamento. Le unità di lavoro dedicate al miglioramento della resistenza diminuiscono passando da due ad una, mentre si intensificano quelle rivolte al rafforzamento muscolare.

1° allenamento

- Riscaldamento utilizzando le esercitazioni di corsa con passaggio del testimone,
- esercizi di allungamento da alternare ad allunghi a coppie con cambi a seguire del testimone, su 60-80 m sia in curva che in rettilineo (4-6 prove),
- apprendimento della partenza dai blocchi e sprint dai blocchi su 10-20 metri (6-8),
- prove di velocità: 4x60m con 3'-4' di recupero, oppure 60/80/100m 4' e 8' di recupero, oppure 3x80m con 6'-8' di recupero,
- lavoro a circuito per il miglioramento dell'efficienza dei principali distretti muscolari.

2° allenamento

- riscaldamento utilizzando le esercitazioni con le funicelle,
- esercizi di allungamento muscolare da alternare a 3-4 ad allunghi di 60m,
- apprendimento degli esercizi ritmici di corsa: corsa in frequenza, corsa in ampiezza e loro modulazioni (col passare delle settimane far crescere la velocità),
- resistenza in prove frazionate: 3x1000m, 4'-6' di recupero, oppure 1000 / 600 / 600 con 6' e 4' di recupero, oppure 6x200m con 200m di recupero di passo (la velocità di percorrenza delle prove è tale da sollecitare prevalentemente il processo aerobico).

3° allenamento

- Riscaldamento utilizzando le esercitazioni di corsa con passaggio del testimone,
- esercizi di allungamento muscolare da alternare ad allunghi a cop-

pie con cambi a seguire del testimone, su 60-80 m sia in curva che in rettilineo (4-6 prove)

- esercitazioni di avvio in zona cambio ed approccio ai cambi in zona (col passare delle settimane il lavoro sui cambi in zona cresce e diventa più specifico)

- Esercizi di forza veloce per gli arti inferiori; si possono far effettuare ai ragazzi 6-8 serie di 4-8 ripetizioni utilizzando a rotazione o combinando tra loro i seguenti esercizi: piegamento-estensione con salto (1/2 squat jump), semi piegamento-estensione con salto (squat jump), un quarto di piegamento-estensione con salto (1/4 squat jump); tutti i tipi di rimbalzi a piedi pari sia fra ostacoli sia senza.

Contenuti dei microcicli dalla fine delle festività pasquali al 30 maggio

Questo ciclo conclusivo ha tutte le caratteristiche di un periodo agonistico in quanto in esso sono previste le varie fasi dei Giochi della Gioventù, dei Campionati Studenteschi e altre eventuali gare (incontri con altre scuole, gare FIDAL). Il lavoro programmato è quindi per la maggior parte volto alla verifica/perfezionamento delle capacità ed abilità sviluppate.

1° allenamento

- Riscaldamento utilizzando le esercitazioni di corsa con passaggio del testimone,
- esercizi di allungamento muscolare da alternare ad allunghi a coppie con cambi a seguire del testimone, su 60-80 m in curva ed in

rettilineo (4-6 prove),

- apprendimento della partenza dai blocchi in curva e sprint dai blocchi in curva su 30-60 metri (4-6 prove con 3'/6' di recupero)* questo lavoro può essere fatto una settimana così come indicato e la settimana successiva in rettilineo,
- prove di velocità prolungata: 1-2 x 120m con 10' di recupero (anche in curva),
- eventuali esercizi per il mantenimento dell'efficienza della muscolatura addominale e degli arti superiori.

2° allenamento

- riscaldamento utilizzando le esercitazioni con le funicelle,
- esercizi di allungamento muscolare da alternare a partenze da in piedi e/o dai blocchi su 20-30m in cui vengono curati in maniera particolare gli aspetti esecutivi (4-6),
- prove di velocità: 3x2x60m con recupero di 3'/8' (i primi 2 in frequenza, i secondi 2 in ampiezza, i restanti secondo l'abituale ritmica degli allievi),
- eventuale prova di 300-600 metri da effettuare a velocità controllata e con un'equa distribuzione dello sforzo.

3° allenamento

- Riscaldamento utilizzando le esercitazioni di corsa con passaggio del testimone,
- esercizi di allungamento muscolare eseguiti in forma attiva e da alternare ad allunghi a coppie con cambi a seguire del testimone, su 60-80 m sia in curva che in rettilineo (4-6 prove),
- cambi in zona: per ogni allievo

2-3 prove come portatore e 2-3 come ricevente,
 – staffette complete (4x100): da ripetere 2-3 volte con pause di 10'-15',

SECONDA SOLUZIONE ORGANIZZATIVA

L'utilizzazione delle proposte del programma sottoposto può essere fatta dopo che gli allievi hanno svolto un ciclo di "ripresa", della durata di due settimane. In questo lasso di tempo, l'insegnante verifica la condizione tecnica e fisica degli allievi, visto che vengono da un periodo abbastanza lungo di inattività e nel contempo introduce progressivamente mezzi di allenamento da utilizzare nel ciclo successivo.

Contenuti dei microcicli dal 1 ottobre al 20 dicembre

In questo primo ciclo, essendo gli allievi già in possesso di una buona dose di abilità riferibili alla specialità praticata, è possibile utilizzare maggiormente mezzi volti ad una costruzione mirata delle capacità di forza e di resistenza:

- l'allenamento della forza in quanto la sua crescita incide in maniera determinante sullo sviluppo della velocità,
 - l'allenamento della resistenza per il positivo effetto che ha sul miglioramento delle capacità complessive di lavoro degli allievi.
- Il lavoro tecnico e di apprendimento in questa fase riguarda, sia il perfezionamento dei gesti già conosciuti sia l'apprendimento ex novo di quelle esercitazioni che

vengono per la prima volta introdotte nel programma di allenamento.

Diverse esercitazioni utilizzate per i salti, vista la loro universalità, vengono qui inserite come mezzi di allenamento delle capacità di forza veloce.

1° allenamento

- Riscaldamento con uso della funicella alternato ad avvii da in piedi ed allunghi in cui si precisano alcuni aspetti essenziali del gesto (3-4 avvii + 3-4 allunghi),
- apprendimento delle principali andature di passo-stacco, 8-10 serie di 30-40 metri,
- potenziamento arti inferiori, si possono far effettuare ai ragazzi 4-6 serie di 4-8 ripetizioni utilizzando a rotazione o combinando tra loro i seguenti esercizi: piegamento-estensione con salto (squat jump), semi piegamento-estensione con salto (1/2 squat jump), un quarto di piegamento-estensione con salto (1/4 squat jump);
- sprint ed allunghi di compensazione,
- corsa continua di 15-20' utilizzando a rotazione una delle seguenti modalità: in progressione, a velocità costante, con variazioni di velocità

2° allenamento

- riscaldamento: 10'-12' di corsa ad andatura blanda molleggiando sugli avampiedi, esercizi di stretching da alternare ad allunghi (4-6) in cui si richiede un'accentuazione di alcuni parametri della corsa stessa (corsa a ginocchia alte, corsa accentuando i rimbalzi sui piedi, corsa in frequenza, corsa in

ampiezza),

- 6-8 x 30m con partenza da in piedi facendo attenzione alla tecnica di esecuzione con 3'/8' di rec + 4 x 60 con 4' di rec.,
- lavoro in circuito per il miglioramento dell'efficienza dei muscoli del tronco e degli arti superiori.

3° allenamento

- riscaldamento: 10'-12' di corsa ad andatura blanda in cui inserire 4-6 tratti di 60m eseguiti utilizzando rotazione, andatura in rullata (camminare poggiando di tallone con l'arto disteso e poi rullare fin sulla punta del piede), passo saltellato a ginocchia basse e tese, galoppo laterale, corsa calciata dietro accentuando il rimbalzo dei piedi.
- apprendimento della tecnica esecutiva dei balzi alternati e successivi per un totale di 40-60 balzi,
- sprint ed allunghi di compensazione curando la tecnica di corsa,
- corsa continua di 15'-20' utilizzando a rotazione una delle seguenti modalità: in progressione, a velocità costante, con variazioni di velocità.

Contenuti dei microcicli dal 10 gennaio all'inizio delle festività pasquali

In questo secondo ciclo, le accresciute capacità di forza e resistenza vanno sfruttate per far eseguire ai ragazzi un lavoro sulle esercitazioni di corsa a livelli prestativi più elevati sia nella quantità sia nell'intensità. I nuovi apprendimenti trovano invece una più precisa collocazione nel piano di allenamento.

1° allenamento

- riscaldamento con uso della funicella alternato ad avvii da in piedi ed allunghi in cui si precisano alcuni aspetti essenziali del gesto (3-4 avvii + 3-4 allunghi),
- andature di passo e stacco 4x40-50m,
- tecnica di partenza dai blocchi, sprint dai blocchi 4-6 x 30 metri recupero 3'/8',
- prove di velocità: 2x3x60m recupero 3'/6', oppure 2x60 + 2x80m recupero 3'/6',
- lavoro a circuito per il miglioramento dell'efficienza dei muscoli del tronco e degli arti superiori.

2° allenamento

- riscaldamento: 10'-12' di corsa ad andatura blanda in cui inserire 4-6 tratti di 60m eseguiti utilizzando rotazione, andatura in rullata (camminare poggiando di tallone con l'arto disteso e poi rullare fin sulla punta del piede), passo saltellato a ginocchia basse e tese, galoppo laterale, corsa calciata dietro accentuando il rimbalzo dei piedi,
- esercizi di stretching da alternare a 3x40-60 toccate di skip a ginocchia alte in leggero avanzamento e 3 allunghi di 80m a velocità progressiva,
- balzi alternati su brevi e medie distanze per un totale di 40-60 balzi (tripli, quintupli, decupli),
- 6-8x30m con 2' di recupero accentuando l'ampiezza dei passi,
- resistenza in prove frazionate: 4x800m con 3'-5' di recupero, oppure 2x800 + 2x600 con 6' e 4' di recupero, oppure 6x200m con 200m di recupero di passo (la velo-

cità di percorrenza delle prove va scelta in modo da sollecitare prevalentemente i processi aerobici).

3° allenamento

- Riscaldamento utilizzando le esercitazioni di corsa con passaggio del testimone,
- esercizi di allungamento muscolare eseguiti in forma attiva e da alternare ad allunghi a coppie con cambi a seguire del testimone, su 60-80 m sia in curva che in rettilineo (4-6 prove),
- rimbalzi reattivi a piedi pari uniti fra ostacoli di altezza variabile da 30 a 60 cm, 4-6 serie di 6-8 ostacoli,
- prove di velocità: 3x3x60m recupero di 3'/8' (i primi tre in frequenza, i secondi tre in ampiezza, i restanti secondo l'abituale ritmica degli allievi),
- 1-2 prove comprese tra 300 e 600m, 6'-8' di recupero, ad un andatura che coinvolga moderatamente il meccanismo anaerobico lattacido.

Contenuti dei microcicli dalla fine delle festività pasquali al 30 maggio

Questo ciclo si sviluppa nel periodo competitivo ed è quindi organizzato in sua funzione.

1° allenamento

- riscaldamento: 10'-12' di corsa ad andatura blanda molleggiando sugli avampiedi, esercizi di stretching da alternare ad allunghi (3-4) eseguiti a buona velocità,
- rimbalzi reattivi a piedi pari uniti fra ostacoli di altezza variabile da 30 a 60 cm, 4 serie di 6 osta-

coli,

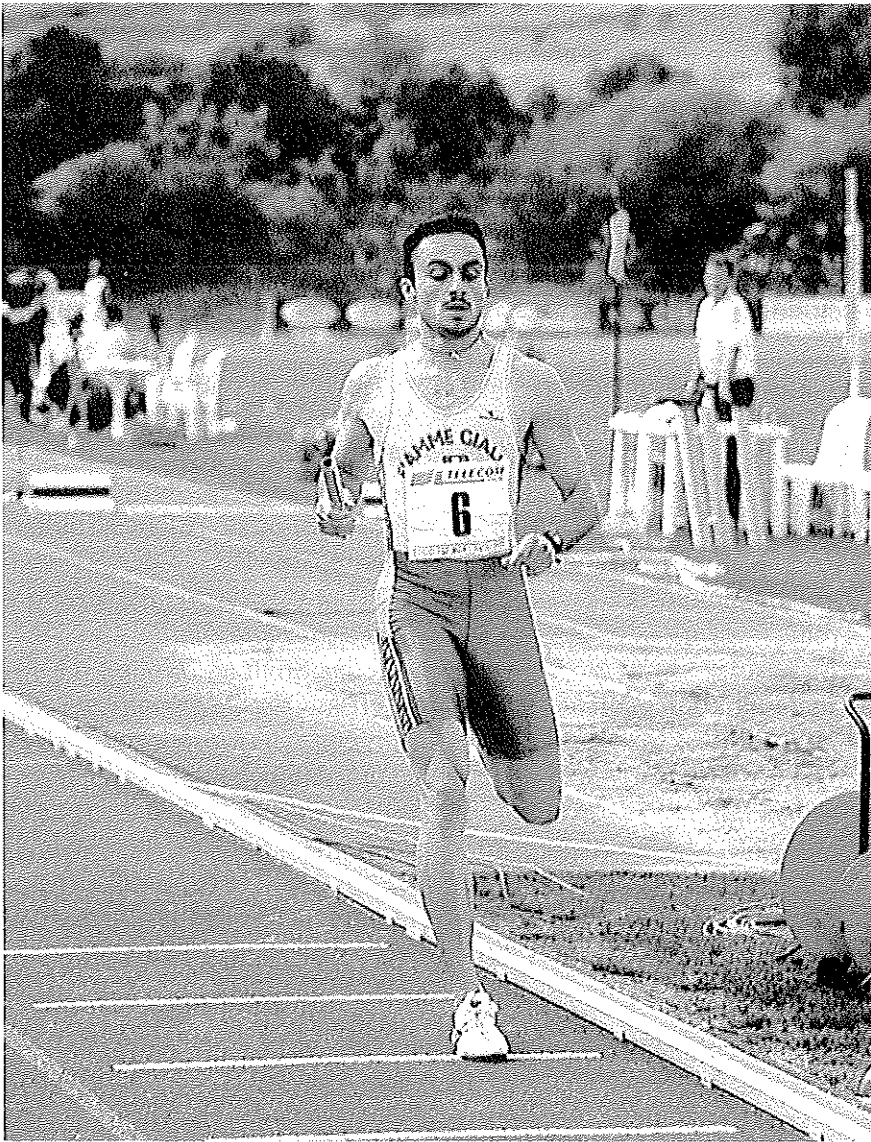
- partenze dai blocchi 4-6 + prove di velocità con partenza dai blocchi: 2x30 con 3'/6' di recupero, 2x60 con 4'/8' di recupero, 2x80 con 6'/12' di recupero,
- prove di velocità prolungata: 1-2x120m con 10' di recupero (correndo anche tutta la curva),
- eventuali esercizi per il mantenimento dell'efficienza della muscolatura addominale e degli arti superiori.

2° allenamento

- riscaldamento: 10'-12' di corsa ad andatura blanda molleggiando sugli avampiedi, esercizi di stretching da alternare a 3-4 allunghi di 60-80m in cui si alternano fasi di corsa in ampiezza a fasi di corsa in frequenza (es.: 8 appoggi in ampiezza, 8 appoggi in frequenza, 8 appoggi in ampiezza, 8 appoggi in frequenza),
- prove di velocità: 4x80m con 6'-8' di recupero (il primo accentuando la frequenza dei passi, il secondo accentuando l'ampiezza dei passi, gli altri due secondo l'abituale ritmica),
- eventuale prova di 200-400 metri da far correre a velocità superiore rispetto a quelle del ciclo precedente.

3° allenamento

- Riscaldamento utilizzando le esercitazioni di corsa con passaggio del testimone,
- esercizi di allungamento muscolare eseguiti in forma attiva e da alternare ad allunghi a coppie con cambi a seguire del testimone, su 60-80 m sia in curva che in rettilineo (4-6 prove),



- cambi in zona: per ogni allievo 2-3 prove come portatore e 2-3 come ricevente,
- staffetta completa (4x100): da ripetere 2-3 volte,

Il controllo dell'allenamento

Il primo vero e reale controllo che l'insegnante può attuare è quello della registrazione fedele della crescita delle prestazioni così come gli allievi le realizzano man mano

che il processo di allenamento va avanti. L'insegnante deve però fare attenzione a dare il giusto significato all'evoluzione delle capacità dei ragazzi tenendo conto che nella fascia d'età considerata molte di esse sono già influenzate dal naturale processo di crescita.

E buona norma rendere partecipi gli allievi dei progressi che realizzano in quanto il feed-back che ne consegue si rifletterà in una partecipazione più convinta e consa-

pevole a tutte le fasi del processo di allenamento.

Un controllo più puntuale e preciso dell'entità dei miglioramenti e quindi dell'efficacia dei mezzi di allenamento scelti può essere effettuato alla fine di ogni ciclo funzionale. Si dovrà soltanto ridurre considerevolmente il lavoro dell'ultima settimana per far sì che gli allievi affrontino il controllo in condizione di freschezza sia fisica che psico-nervosa.

Il controllo è essenzialmente riferito ad alcune espressioni motorie di forza e di velocità delle quali si forniscono i parametri prestativi di riferimento. Questi ultimi permettono sia di avere indicazioni sul livello di qualificazione degli allievi, sia di verificare l'incidenza che l'allenamento ha sul loro sviluppo.

Come suggerito dagli autori dei parametri sottoindicati (Atletica Studi n° 6/93 pp. 339/344), è bene precisare che non tutti gli allievi della fascia d'età considerata corrispondono a questi parametri anche se mostrano di avere predisposizione per la velocità. In alcuni c'è un evidente eterocronismo tra età cronologica ed età biologica, nel senso che la seconda è in evidente ritardo rispetto alla prima.

Sarebbe un grave errore trascurare o abbandonare i ragazzi appartenenti a questa biotipologia solo perchè momentaneamente realizzano prestazioni inferiori ai riferimenti parametrici. In molti casi, nelle età successive, sono proprio questi allievi ad usufruire di un maggiore sviluppo fisico e di una maturazione tale da consentir loro

addirittura di raggiungere e superare quei compagni che qualche anno prima realizzavano prestazioni migliori delle loro.

Triplo successivo, raggiungere le stesse misure di quello alternato, e pressochè uguali in tutti e due gli arti.

Triplo successivo, raggiungere le stesse misure di quello alternato. (Tratto da *Atleticastudi* n. 6/1993 pag. 343).

Parametri della fascia di età 12-13 anni

Parametri della fascia di età 14-15 anni

Femmine		Maschi	Femmine		Maschi
Salto con contromovimento e mani ai fianchi			Salto con contromovimento e mani ai fianchi		
33 cm		40 cm	38cm		49cm
Abalakov			Abalakov		
Salto con contromovimento ed ausilio delle braccia			Salto con contromovimento ed ausilio delle braccia		
40 cm		48 cm	47cm		56m
30 m da fermo in piedi			30 m da fermo in piedi		
4"55		4"40	4"30/4"40		3"90/4"00
30 m lanciati			30 m lanciati		
3"60		3"45	3"50/3"60		3"20/3"30
60 m			60 m		
8"15		7"85	7"80/8"00		7"10/7"30
Triplo alternato			Triplo alternato		
6,90 m		7,50 m	7,20/7,40 m		7,80/8,20m

BIBLIOGRAFIA

VITTORI C., ARCELLI E., " *Avviamento alle gare di corsa*", *Atletica Studi* n° 6/93, pp. 339-344.
 VITTORI C. , " *Caratteristiche generali dell'approccio alle discipline del settore velocità ed ostacoli nell'età giovanile*", *Atletica Studi* n° 2/94, pp. 99-101.
 VITTORI C. , " *Attività sportiva e processo pedagogico globale*", *Atletica Studi* n° 1/94, pp. 11-14.
 VITTORI C. , " *L'allenamento del giovane corridore dai 12 ai 19 anni*", *Atletica Studi: supplemento* al n° 1-2 /97.
 MERNI F. , NICOLINI I., " *Preparazione fisica di base*", Ed. Scuola dello Sport CONI - Divisione Attività Didattica, 1988.