

L'AVVIAMENTO ALL'ATLETICA LEGGERA

Progressioni didattiche

Giancarla Spagolla, Laura Bortoli

disegni di
Lucia Pozzer

G. Spagolla
Tecnico Specialista Lanci
Docente ISEF Padova

L. Bortoli
Docente ISEF Padova

L. Pozzer
Insegnante Educazione Fisica

INDICE

1.0 La programmazione

- 1.1 Lavoro generale e lavoro speciale
- 1.2 Carico di lavoro

2.0 La tecnica

- 2.1 Il contenuto dinamico
- 2.2 Il contenuto ritmico
- 2.3 Le pretensioni muscolari

3.0 La didattica

- 3.1 Fascia degli 8-10 anni
- 3.2 Fascia degli 11-14 anni

4.0 La corsa

- 4.1 Esercizi per la corsa
- 4.2 Esercizi per la partenza in forma libera
- 4.3 Esercizi didattici per la partenza dai blocchi
- 4.4 Un percorso per la corsa

5.0 La corsa ad ostacoli

- 5.1 Andature per gli ostacoli
- 5.2 Esercizi per gli ostacoli in forma globale
- 5.3 Esercizi per la prima gamba
- 5.4 Esercizi per la seconda gamba
- 5.5 Un percorso per gli ostacoli

6.0 I salti

6.1 Esercizi per le capacità di salto

6.2 Il salto in lungo

6.2.1 Esercizi per il salto in lungo in forma globale

6.2.2 Esercizi per lo stacco nel salto in lungo

6.3 Il salto in alto

6.3.1 Esercizi per lo stacco nel salto in alto

6.3.2 Esercizi per il valicamento nel salto in alto

6.3.3 Un percorso per i salti

7.0 I lanci

7.1 Giochi di lancio: apprendimento elementare delle forme di lancio

7.2 Il getto del peso

7.2.1 Esercizi per l'uso degli arti inferiori nel getto del peso

7.2.2 Esercizi per il finale del getto del peso

7.2.3 Esercizi per la traslocazione nel getto del peso

7.3 Il lancio del giavellotto

7.3.1 Esercizi per il finale nel lancio del giavellotto

7.3.2 Esercizi per la traslocazione nel lancio del giavellotto

7.4 Il lancio del disco

7.4.1 Esercizi per il miglioramento dell'equilibrio dinamico nei lanci rotatori

7.4.2 Esercizi di sensibilizzazione per il lancio del disco

7.4.3 Esercizi per il finale del lancio del disco

7.4.4 Esercizi per la traslocazione nel lancio del disco

7.5 Il lancio del martello

7.5.1 Esercizi per il lancio del martello

7.5.2 Esercizi per la traslocazione del lancio del martello

7.6 Un percorso per i lanci

Introduzione

In questo lavoro, che si occupa dell'avviamento alla pratica dell'atletica leggera, verranno presi in considerazione gli interventi didattici e formativi per i giovani che si accostano a questa disciplina sportiva, in cui, attività naturali quali il correre, il saltare, il lanciare vengono progressivamente e gradualmente razionalizzate e perfezionate; così da permettere poi all'atleta evoluto il raggiungimento di elevati livelli di tecnica e di prestazione sportiva.

La formazione dell'atleta deve però procedere con gradualità: essa richiede diverso tempo e il rispetto di alcune tappe fondamentali fin dall'infanzia.

Esperienze passate, ricerche e sperimentazioni relativamente recenti hanno dimostrato infatti che bruciare i tempi della preparazione giovanile alla ricerca di precoci risultati ha avuto molte volte conseguenze negative per l'atleta e la sua carriera sportiva.

Si è ormai concordi nel considerare il periodo dell'età evolutiva un momento delicato e importante nella formazione di un atleta. Esso rappresenta una tappa fondamentale nel processo maturativo e, pur essendo per questo un momento favorevole sia agli apprendimenti sia allo sviluppo delle capacità condizionali, non sembra opportuno finalizzare gli interventi didattici alla ricerca di risultati immediati (talvolta abbastanza facili da ot-

tenere proprio per i rapidi tempi della maturazione organico-funzionale in questo periodo).

Appare invece importante programmare le attività finalizzandole alla costruzione e al condizionamento organico, allo sviluppo delle capacità coordinative, all'apprendimento degli elementi fondamentali dei gesti tecnici, per mirare al raggiungimento di risultati di livello a completa maturazione dell'individuo, quando cioè egli sarà in grado di esprimere le sue massime potenzialità

Nel periodo evolutivo diviene pertanto necessario applicare con i giovani che praticano l'atletica leggera una metodologia fondata sulla conoscenza delle caratteristiche fisiologiche, auxologiche e psicologiche di tale momento, che sia innanzitutto rispondente a tali caratteristiche e che si ponga come strumento operativo a lungo termine, sia per quanto riguarda l'aspetto condizionale che quello propriamente tecnico.

L'avviamento all'atletica leggera segue almeno fino alla pubertà i principi generali che regolano la preparazione giovanile a qualsiasi tipo di disciplina e si può definire come una parte dell'allenamento pluriennale che prepara l'atleta alle più elevate prestazioni sportive.

L'allenamento sportivo è infatti un processo che dura diversi anni (Harre, ad esempio, considera necessaria la sua articolazione per un periodo di circa 15 anni), finalizzato, come si è detto, al raggiungimento della migliore prestazione possibile a completa maturazione organica.

L'avviamento, che per l'atletica leggera dovrebbe iniziare tra gli 8 e i 10 anni, rappresenta la prima fase dell'allenamento sportivo a lunga scadenza: ha lo scopo di contribuire al raggiungimento di un adeguato ed armonico sviluppo funzionale, e di costruire nel giovane solide ed ampie basi motorie, così da favorire una successiva attività sportiva anche intensa e ad alto livello.

Anche nella fase di avviamento ci si deve quindi proporre un lavoro continuo e sistematico, che rispetti il principio della gradualità, il rapporto tra quantità ed

intensità del carico di lavoro, l'alternanza tra fasi di attività e di riposo, i gradini dell'apprendimento tecnico.

È fondamentale conoscere le caratteristiche specifiche dei ragazzi in rapporto all'età e al sesso, in quanto anche le prestazioni sportive vengono influenzate dallo sviluppo biologico, così da applicare in maniera adeguata (in termini di adattamento ed allenamento) i diversi mezzi e metodi della preparazione.

Tenendo conto di tutto ciò, si possono riconoscere nel processo pluriennale dell'allenamento sportivo alcuni momenti che rappresentano le tappe fondamentali, sia per la costruzione fisica sia per l'apprendimento tecnico, da rispettare nella costruzione di un atleta: una prima fase (8-10 anni) in cui l'attività è esclusivamente formativa e condizionale e l'approccio all'atletica leggera è finalizzato prevalentemente all'acquisizione di abilità motorie e capacità dinamiche; una seconda fase (11-14 anni) in cui ha ancora rilevante importanza il lavoro condizionale, ma diventa essenziale l'apprendimento dei primi rudimenti tecnici e l'imitazione globale dei diversi gesti atletici; una fase successiva in cui ha inizio la specializzazione, che diviene via via più approfondita fino ad arrivare, all'incirca verso i 17 anni, al perfezionamento vero e proprio.



Ufficio Stampa CONI