

LA CORSA PER LA SALUTE

di Aloyse Bonne

I. Puntualizzazione preliminare

Ringrazio tutti i miei colleghi che hanno lavorato nell'ambito della Commissione di E.P.S. della circoscrizione di Romabas e che hanno permesso l'elaborazione dei primi risultati dell'esperienza « corsa per la salute » che riguarda lo sviluppo dell'endurance nella scuola primaria.

Tengo a precisare che questa esperienza è stata realizzata d'accordo con l'Ispettore dipartimentale dell'Educazione nazionale della circoscrizione e con il Consigliere pedagogico dipartimentale dell'E.P.S. malgrado gli attacchi del delegato dipartimentale dell'U.S.E.P.

Personalmente attendo da molti anni il momento in cui potrò spiegarmi pubblicamente davanti alle istanze dipartimentali dell'U.S.E.P.

E' forse venuto il momento per l'U.S.E.P. nazionale e per le autorità dell'Educazione nazionale e della direzione degli sport del dipartimento della Mosella, di prendere coscienza del grave problema dell'U.S.E.P. nel nostro dipartimento.

Mi auguro di essere invitato ad assistere a questa riunione. (Penso che questo problema non sia affatto ignorato ma che si cerchi di evitare... responsabilità... coraggio!).

Attualmente molti organismi vogliono rivendicare la realizzazione di que-

sta esperienza che i miei colleghi ed io abbiamo intrapreso dopo il 1969 nell'ambito della commissione di E.P.S. grazie ai lavori di sintesi della F.F.A. ai quali ho partecipato, e ai documenti stranieri riguardanti lo sviluppo dell'endurance.

II. Premessa

Perché « Corsa della salute »?

E' provato da tutti e soprattutto dai giovani che correre procura non soltanto gioia ma un'ottima salute.

« Correre per la salute » significa mantenere efficiente il sistema vasco-polmonare ed il sistema nervoso.

La corsa così concepita permette di fare dello sport in maniera disinteressata (lavoro di massa e non ricerca dell'élite) e di ammettere una nuova idea: « Tutti possono correre ».

Teniamo a sviluppare sempre di più la corsa, per rispondere ad un disegno che vuole che la maggioranza della popolazione sia una popolazione sportiva, non solo per trovare dei corridori, ma anche perché la corsa è una preparazione di base indispensabile per tutte le altre discipline sportive.

III. La corsa nella scuola elementare: endurance o resistance?

La corsa della salute, un'attività che è stata condotta in un ciclo:

- della durata di 6 e fino a 8 settimane con 2 sedute settimanali;
- con un numero di 12 sedute almeno in classi organizzate per lo più in Repubbliche degli Sport;
- in club;
- ragazzi accoppiati per l'osservazione e la registrazione dei risulta-

ti, il controllo del polso e la sua verifica.

Secondo diverse modalità:

- nel fissare le durate limite; es.:

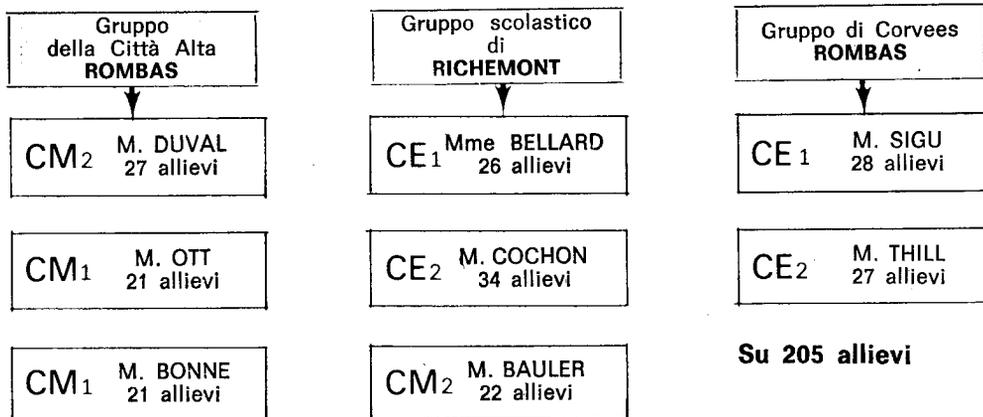
CE2 10 minuti

CE2 15 minuti

nella registrazione dei risultati.

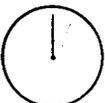
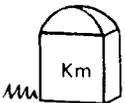
Un'esperienza « CORSA PER LA SALUTE »

effettuata in 3 gruppi scolastici



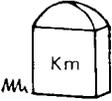
RISULTATI dei gruppi (CM1 e CM2) di ROMBAS

su 69 allievi

| | | 1 TEST | 2 TEST | OSSERVAZIONI |
|--|--------------------|--------|--------|---|
|  IN DURATA | 15 minut | 38 | 50 | → sia 73 % |
| | 11 minut | 11 | 14 | → sia 90 % |
| | 7 minut | 12 | 5 | del totale |
| | 5 minut | 8 | | del gruppo |
|  IN DISTANZA | > 2500m. | 34 | 46 | # 70 % del totale degli allievi 6 allievi 3000m. |
| | > 2000m. | 12 | 5 | |
| | > 1500m. | 10 | 11 | |
| | > 1000m. | 7 | 5 | |
| | < 1000 | 6 | 2 | |
|  IL POLSO | a riposo | 85 | 85 | ritorno alle condizioni prima della corsa |
| | dopo riscaldamento | 98 | 105 | |
| | dopo lo sforzo | 142 | 145 | |
| | 2' dopo lo sforzo | 118 | 120 | |
| | 4' dopo lo sforzo | 102 | 105 | |
| | 6' dopo lo sforzo | 89 | 95 | |

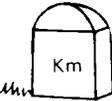
RISULTATI del gruppo scolastico ROMBAS Corvées (CE2)

su 55 allievi

| | | 1 TEST | 2 TEST | 3 TEST | OSSERVAZIONI |
|---|----------------|----------------------|-----------------------|---|---|
|  IN DURATA | 15 minuti | 39 | 46 | 50 | → 90 % dell'insieme dei bambini |
| | 11 minuti | 3 | 4 | 3 | |
| | 7 minuti | 9 | 2 | 2 | |
| | 5 minuti | 4 | 2 | | |
|  IN DISTANZA | > 2500m | 21 | | 24 | → 90 % dell'insieme dei bambini 3 allievi > 3000m |
| | > 2000m | 16 | | 26 | |
| | > 1500m | 6 | | 3 | |
| | > 1000m | 8 | | 1 | |
| | < 1000m | 4 | | 1 | |
|  IL POLSO | | CLASSE DI Mr SIGU | CLASSE DI Mr THILL | noi raccogliamo un solo indice: la media del polso dopo la corsa | |
| | a riposo | 90 | 85 | | |
| | prima la corsa | 119 | 110 | | |
| | dopo la corsa | 142 | 145 | | |

RISULTATI del gruppo scolastico (CM2, CE2, CE1) di RICHEMONT

su 82 allievi

| | | CE1 (26 allievi) | CE2 (34 allievi) | CM2 (22 allievi) | OSSERVAZIONI |
|---|----------------|------------------|------------------|------------------|--|
|  IN DURATA | 15 minuti | | | 14 | → TEMPI LIMITE IMPOSTI AL CM2 |
| | 10 minuti | | 34 | 6 | → TEMPI LIMITE IMPOSTI AL CE2 |
| | 7 minuti | 21 | | 2 | → TEMPI LIMITE IMPOSTI AL CE1 |
| | 6 minuti | 3 | | | |
| | 3 minuti | 2 | | | |
|  IN DISTANZA | > 2500m | | | 8 | AL CE1 93 % > 1000m |
| | > 2000m | | 13 | 7 | AL CE2 90 % > 1500m |
| | > 1500m | | 18 | 5 | |
| | > 1000m | 24 | 3 | 2 | AL CM2 75 % > 2000m |
| | < 1000m | 2 | | | |
|  IL POLSO | a riposo | 91 | 76 | 87 | raccogliamo solo indice: la media del polso do- po la corsa |
| | prima la corsa | 109 | 96 | 112 | |
| | dopo la corsa | 142 | 130 | 156 | |
| | | | | | |

ANALISI DEI RISULTATI MEDIA - ETA' - DISTANZA - DURATA

| CLASSE | LIVELLO | ETA' MEDIA | DISTANZE | | DURATA | | OSSERVAZIONI |
|-----------------------------|---------|------------|-------------|------|---------------|-------|---|
| | | | MEDIA | % | MEDIA | % | |
| ROMBAS città alta | CM2 | > 12 anni | 2250 | 75 % | 13'45" | 87 % | |
| RICHEMONT | CM2 | 11-12 | 2100 | 75 % | 13' | 70 % | |
| ROMBAS città alta | CM1 | 10-11 | 2650 | 75 % | 13'10" | 70 % | |
| ROMBAS città alta | CM1 | 10-11 | 2400 | 60 % | 13'25" | 75 % | |
| RICHEMONT | CE2 | 9-10 | 1850 | 92 % | 10' | 100 % | I 10 minuti sembrano insufficienti |
| ROMBAS corvées | CE2 | 9-10 | 2200 | 85 % | 14' | 90 % | I risultati sembrano migliorati |
| ROMBAS corvées | CE2 | 9-10 | 2250 | 95 % | 14'30" | 96 % | per il CE2 che per CM1/CM2 |
| RICHEMONT | CE1 | 8anni | 1000 | 92 % | 6'35" | 93 % | I 7 minuti fissati sembrano insufficienti |

STUDIO COMPARATIVO DEGLI EFFETTI CARDIACI

— Confronto degli effetti cardiaci

tra una corsa di 400 m

e la corsa per la salute

— Esperienza realizzata sul gruppo che ha corso 15'

CORSA DI RESISTENZA...

...CORSA D'ENDURANCE

| CLASSE | DISTANZA | POLSO A RIPOSO | Prima della corsa | Dopo la corsa | 2 min. dopo | 4 min. dopo | 6 min. dopo | OSSERVAZIONI |
|--------|----------|----------------|-------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---|
| CM2 | 400m. | 87 | 107 | 156 | 125 | 115 | 110 | |
| | > 2500m. | 87 | 110 | 138 | 121 | 109 | 96 | Ritorno alle condizioni pre-corsa 4 min |
| CM1 | 400m. | 85 | 109 | 160 | 134 | 113 | 101 | |
| | > 2500m. | 85 | 106 | 142 | 118 | 102 | 89 | Ritorno alle condizioni pre-corsa 4 min |
| CM1 | 400m. | 85 | 110 | 167 | 134 | 116 | 107 | |
| | > 2500m. | 85 | 107 | 153 | 117 | 102 | 97 | Ritorno alle condizioni pre-corsa 4 min |

Questi bambini hanno beneficiato di un allenamento di endurance prima di una prova sui 400 m., le prove destinate agli scolari sono corte (la distanza massima non supera gli 800 m.).

CURVA COMPARATIVA

400 m corsa per la salute

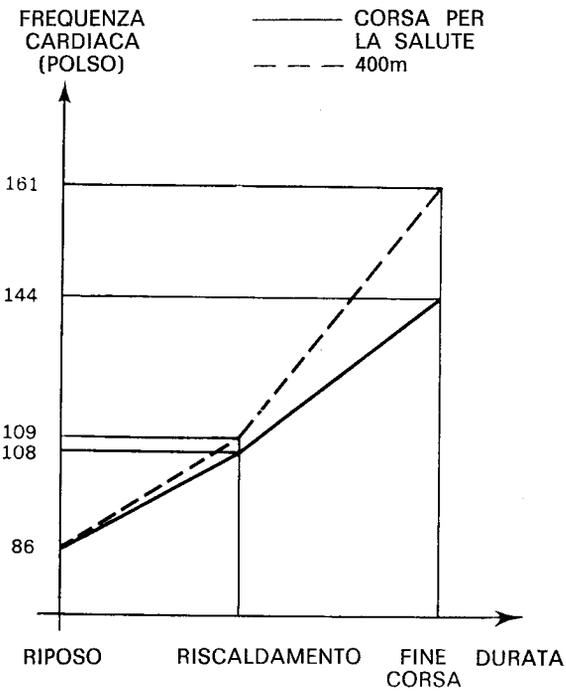


GRAFICO « SALITA DEL POLSO »
(Media delle 3 classi)

CURVA COMPARATIVA

400 m corsa per la salute

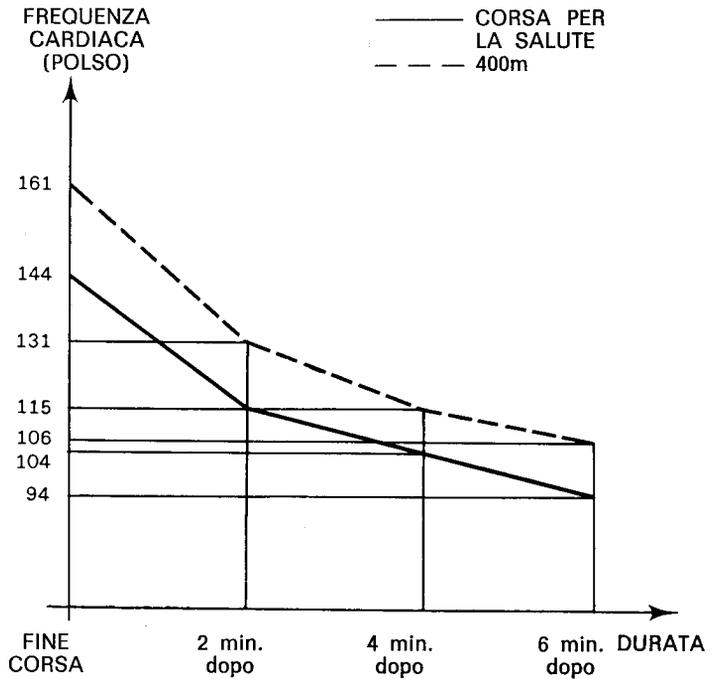


GRAFICO « RECUPERAZIONE CARDIACA »
(Media delle 3 classi)

IV. Conclusione - Prospettive

Abbiamo pubblicato solo il bilancio di sintesi a titolo di informazione e non il documento tecnico e pedagogico (che subisce attualmente dei miglioramenti) realizzato dalla Commissione dell'E.P.S. di Rombas, che ha collaborato a questa esperienza.

A nostro avviso, la diffusione immediata di un documento in vista della sua applicazione sarebbe controproducente ed i risultati sarebbero disastrosi (pericolo di introdurre un ciclo di endurance senza informazione né formazione).

Abbiamo sottoposto i nostri studi alla commissione pedagogica e tecnica dell'atletica nazionale ed al Dottor Stéphan all'I.N.S.

Siamo convinti che la redazione di un documento unico d'accordo con

i competenti nazionali, federali e medici, è la sola soluzione valida ed efficace; noi siamo pronti a contribuire alla sua elaborazione.

Questa esperienza ha dunque permesso di applicare nuovi concetti e di elaborare dati statistici. Tuttavia una certa prudenza ci ha consigliato di rimanere al di qua delle proposizioni fatte e delle possibilità dei bambini delle classi elementari.

La corsa per la salute apre la via ad un'applicazione estesa agli alunni delle scuole primarie, che precede logicamente e fisiologicamente la corsa di regolarità più di carattere di « resistente » che « endurant ». Per l'anno scolastico 1971-72 si sono decisi, con un gruppo di istruttori impegnati a iniziare o a proseguire questa esperienza, i massimi in durata esposti qui sotto.

| LIVELLO | DURATA | LIVELLO | DURATA |
|---------------------|----------|--------------------------|-----------|
| Corso preparatorio | 5 minuti | Corso Elementare 2° | 12 minuti |
| Corso Elementare 1° | 7 minuti | Corso Media 1° e 2° anno | 15 minuti |

Riferendosi ai lavori e alle realizzazioni riguardanti lo sviluppo cardiopolmonare e il beneficio della corsa su bambini di età comprese tra i 7 ed i 12 anni, un gruppo di istruttori, con la spinta di un allenatore della F.F.A. di 3° grado e del consigliere pedagogico compartimentale, ha applicato nelle classi elementari:

« La corsa per la salute »

I bambini sono psicologicamente capaci di correre, con la loro andatura e senza pregiudizi, per una durata molto più lunga di quella raccomandata abitualmente dai documen-

ti attualmente in uso nel 1° grado. Questa tappa si rivela necessaria ed indispensabile.

Gli effetti fisiologici della corsa di endurance che riguardano lo sviluppo del volume sistolico devono precedere cronologicamente l'ispessimento del miocardio, conseguenza del lavoro di resistenza su distanze più brevi e ad un ritmo molto più elevato.

Gli istruttori volontari prima di iniziare questa esperienza sono stati informati in maniera molto precisa sugli scopi e gli effetti della corsa della salute; essi sono stati inoltre gui-

dati durante questa esperienza che necessitava di alcune precauzioni.

L'esperienza « Corsa della salute », realizzata nella circoscrizione di Rombas, apre agli allievi delle scuole primarie la via per un nuovo orientamento nel dominio della corsa a piedi.

Tuttavia, oggi come ieri, molti dei nostri insegnanti sportivi, allenatori e istruttori, hanno ancora dei seri dubbi o delle lacune circa il significato, il volume, l'intensità, e anche sui metodi relativi all'allenamento di fondo (endurance) dei bambini e dei giovani. Questi amici hanno ragione solo se si rivolgono agli allenatori, ai professori ed agli istruttori che hanno come obiettivo di sottomettere, dall'infanzia all'adolescenza i loro ragazzi e ragazze ad un allenamento condizionato dalla caccia al record. Il prefiggersi un tale scopo è sbagliato e nocivo allo sviluppo del fondo e mezzofondo.

Introduzione alla « Corsa della salute »

In effetti, i primi anni degli scolari devono essere consacrati alla formazione dell'endurance generale perché il nostro scopo essenziale è di sviluppare la corsa, non solo per trovare corridori da grande competizione nel futuro, ma perché la corsa di endurance rappresenta la base dell'allenamento dei bambini, dei giovani e tutti gli sportivi, quale che sia la disciplina praticata (sport di competizione, di piacere, ginnastica).

Orientamenti per la « Corsa della salute » per l'anno 1971-1972

Dopo aver sottoposto i nostri lavori alla commissione pedagogica e tecnica dell'atletica nazionale ed al Dottor Stéphan, si è progettato di svolgere uno stage sulla « corsa della salute nel dipartimento della Mosel-

la ». Questo stage è organizzato dall'Ispettorato Accademico e dalla Direzione Dipartimentale della Gioventù, degli Sport e degli Svaghi con la collaborazione della F.F.A. (C.T.R. - C.T.D. - Commissione tecnica della lega della Lorena e del Comitato della Mosella). Presenti il Dottor Stéphan dell'I.N.S. e Claude Dessons, allenatore nazionale del mezzofondo.

E' possibile, visti i risultati ottenuti negli anni precedenti, dare i nuovi orientamenti di contenuto pedagogico e tecnico della « corsa della salute ».

1) Il ciclo « Corsa della salute ».

Ciclo di 16 sedute in ragione di due sedute la settimana.

2) Durata della corsa

— Progressione in durata per anno di età (1 punto al minuto o 30").

Esempio:

CM2 10' - 13' - 16'.

CE1 6' - 8' - 10'.

— Progressione in durata per anno di allenamento.

Esempio:

CM2 (I anno di corsa) 10' - 12' - 14'.

CM2 (II anno di corsa) 11' - 14' - 17'.

3) Ritmo cardiaco

— Penalizzazione per un ritmo cardiaco troppo elevato o troppo debole al fine di realizzare un vero lavoro di endurance.

Esempio:

125-135 pulsazioni al minuto: 0 punti

135-140 pulsazioni al minuto: 1 punto di penalizzazione.

scheda individuale corsa della salute

NOME: Scuola: Classe
 CLUB: Et : Controllore

| DURATA | 1o | 2o | 3o | 4o |
|-------------------------|---------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| | Controllo | Controllo | Controllo | Controllo |
| TEMPO REALIZZATO | | | | |
| Numero dei punti DURATA | | | | |
| DISTANZA | DISTANZA REALIZZATA | | | |
| | Pi  di 2.500 m: 5 punti | Pi  di 2.000 m: 4 punti | Pi  di 1.500 m: 3 punti | Pi  di 1.000 m: 2 punti |
| | Numero dei punti DISTANZA | | | |
| TOTALE DEI PUNTI | | | | |
| GRADO DI PROGRESSO | | | | |

scheda d'osservazione

Classe CLUB: ATLETICA LEGGERA
 NOME: Cognome CORSA DELLA SALUTE

| Domanda | Risposta | Osservazioni personali |
|----------------------|--|------------------------|
| Parte veloce? | s  no | |
| Rallenta? | s  no | |
| Accelera? | s  no | |
| Corre regolarmente? | s  no | |
| Bilancia le braccia? | lateralmente avanti indietro | |
| Posa il piede? | di punta di piatto | |
| Bacino | Impressione d'essere seduto s  - no | |

Data: Osservatore: NOME
 Luogo COGNOME CLUB

4) Distanza

La distanza   posta a titolo indicativo ma non interviene pi  nella detrazione dei punti come precedentemente. Se un allievo realizza dal primo controllo il massimo dei punti, in durata, non pu  pi  progredire se non per mezzo della distanza e quindi il suo ritmo si accelera ed il lavoro di endurance si trasforma in lavoro di resistenza. Cos , sopprimendo i punti della distanza ed introducendo una progressione in durata con un controllo cardiaco (pulsazioni) i progressi realizzati sono sempre possibili, sempre restando nel campo dello sviluppo dell'endurance generale. (130 pulsazioni al minuto).

Varianti nell'allenamento

Tuttavia, per stimolare i bambini, proponiamo delle varianti alle sedute di allenamento. Vi aggiungiamo un lavoro di resistenza, senza recupero, ma non ripetuto (con penalizzazione).

- a) endurance + velocit  breve (da 40 a 50 m.);
- b) endurance + resistenza - velocit  (da 100 a 200 m.);

- c) endurance + resistenza lunga (da 300 a 500 m.).

Conclusione

Ci auguriamo che questo stage si concretizzi con la realizzazione di un documento « corsa della salute » e che abbatta le barriere che sussistono tra i vari organismi che lavorano in fin dei conti per gli stessi giovani.

Ogni evoluzione incontra delle resistenze al cambiamento, ma l'opinione di molti educatori   che bisogna trasformare e unificare le strutture attuali della corsa dei giovani.

La Commissione pedagogica e tecnica dell'Atletica nazionale ha dato l'esempio, riunendo le parti, per una giornata di studi, in vista di una maggiore unit  di intendimenti.

Osiamo sperare che la « Corsa della salute » permetta di contribuire — con il solo criterio dell'interesse per i nostri giovani — allo sviluppo di un'atletica di massa pi  educativa.

Tratto da Amicale des entraineurs français d'athl tisme
 Tradotto da M. Chiara Starace