

ATLETICA LIBERTAS FIRENZE

APPUNTI

PER GLI ISTRUTTORI

DEI CENTRI DI AVVIAMENTO ALL'ATLETICA LEGGERA

DELL'ATLETICA LIBERTAS FIRENZE

A CURA DI

Felicetti Luigi, Innocenti Andrea, Matteucci Riccardo, Tirinnanzi Franco e Ugolini Marco

Firenze 1999

IL MEZZOFONDO *(La corsa)* **a cura di Luigi Felicetti**

Si può affermare che la corsa è tra le specialità atletiche la disciplina che più delle altre hanno conservato le caratteristiche del movimento naturale.

Peraltro occorre sottolineare come anche questa specialità presenta notevoli difficoltà per quanto riguarda l'apprendimento e l'esecuzione corretta dei gesti atletici.

Se da un lato infatti: la sua naturalità facilita l'azione didattica, che può basarsi su conoscenze acquisite per altri aspetti può rappresentare negativo poiché nella maggioranza dei casi, le esperienze già maturate non corrispondono alle modalità d'esecuzione più favorevoli, molteplici possono essere le vie d'approccio alla metodica d'allenamento.

Le costituenti principali del modello di preparazione sono:
le caratteristiche antropometriche;

le qualità fisiche

la coordinazione neuromuscolare

D'altro canto è risaputo che la preparazione in atletica leggera si realizza in ogni specialità (mezzofondo compreso) tramite il concorso, più o meno evidente, di qualità fisiche psicologiche. Così si è soliti suddividere le qualità da allenare in due grandi categorie:

“condizionali e coordinative”

Risulta intuitivo come nella specialità mezzofondo l'aspetto condizionale riveste un ruolo fondamentale e che può essere fortemente modulato dal tipo d'allenamento programmato.

È importante quindi possedere una “METODOLOGIA DI ALLENAMENTO” dove, con tale termine possiamo intendere “la capacità di programmare un evento sportivo o una crescita negli anni dell'atleta”.

Il problema metodologico principale nell'allenamento dei giovani mezzofondisti è ancora quello nella relazione tra carico di lavoro aerobico e carico di lavoro anaerobico.

La preparazione aerobica risulta indispensabile, anche se, nell'arco della preparazione, necessita di un periodo di allenamento molto lungo. La preparazione anaerobica lattacida e alattacida è fondamentale nei giovani, anche se questa deve essere applicata con moderazione senza fretta.

È bene ribadire che l'allenamento della capacità aerobica provoca un'accelerazione della maturazione del metabolismo anaerobico nel bambino.

Con un lavoro corretto sistematico e metodico sulla resistenza di medio periodo su quella di lungo periodo nei giovanissimi si provocano adattamenti in molti sistemi funzionali simili a quelli che si producono nell'adulto.

Dunque il sistema cardiocircolatorio dell'organismo in crescita può essere sollecitato, e non è necessario che sia risparmiato.

L'organismo infantile e giovanile reagisce agli stimoli di resistenza con:

- ◆ aumento della muscolatura cardiaca;
- ◆ aumento del diametro dei capillari;
- ◆ regolazione della distribuzione del sangue;
- ◆ diminuzione della frequenza cardiaca a riposo;
- ◆ aumento del volume ematico e in parte degli eritrociti.

È un grave errore far praticare la corsa come mezzo punitivo, qualora non si riesca a tenere a freno la vivacità dei nostri piccoli allievi, patrimonio da salvaguardare, tutelare, poiché saranno i nostri campioni del domani.

Per quanto riguarda la corsa di riscaldamento che i ragazzi fanno all'inizio delle lezioni, o quella di defaticamento alla fine, se usata in malo modo diventa un esercizio monotono e scarsamente motivante, tanto da non poter più parlare di un carico compensatorio.

Concludo affermando che la corsa fatta nella giusta misura, con variazione di carichi, esercizi, mezzi e metodi si può adottare ad ogni fascia d'età.

ALCUNI SUGGERIMENTI PER L'INTRODUZIONE DEI GIOVANI ALLA SPECIALITÀ DEI SALTI

a cura di Andrea Innocenti

Il saltare è una espressione naturale dei bambini; il saltare più in lungo o più in alto è un'esperienza di facile comprensione e di altrettanto facile presa su queste fasce di età. Quando poi questa esperienza si va a fare in un contesto sportivo (campo attrezzato) ecco che, quanto visto in tv, può essere pienamente attuato.

Quindi i giovanissimi presentano una grande motivazione all'esecuzione e non è in genere difficile avvicinarli a questi gesti.

Durante l'addestramento cercare di non focalizzare il gesto per il mero conseguimento della misura; per il proseguimento dell'attività sociale è bene che questi soggetti imparino il più correttamente possibile l'insieme del gesto. Importante in questa fase è introdurre, anche solo come momento di rottura della monotonia, l'insegnamento del balzo (elemento fondamentale della preparazione in tutte le specialità).

Da piccoli può bastare l'eseguire balzi sull'erba con over distanziati opportunamente; via via che l'età cresce sarà bene insegnare ai praticanti la corretta esecuzione, che giova ricordare, prevede il reclutamento massimo della spinta dell'arto di stacco, la disposizione dell'arto libero flesso col ginocchio proteso in avanti alto (coscia parallela al terreno) e piede libero sotto la coscia che andrà ad atterrare dall'alto con azione graffiata (dall'avanti/indietro).

Altro elemento importante per tutte le specialità è il corretto insegnamento delle andature tecniche del salto: in questa sede si tratterà unicamente delle fondamentali (per dare loro un nome).

I ragazzi dovranno all'età di dieci anni conoscere almeno di nome questi importanti elementi di preparazione:

- 1) Il passo e stacco alternato semplice;
- 2) Il passo e stacco semplice: da effettuare in ripetute di 30 metri con entrambi i piedi,
- 3) Il passo e impulso

La corretta esecuzione di questi esercizi sarà poi curata dall'istruttore nel proseguimento dell'attività; in una prima fase d'insegnamento limitarsi a spiegare un esercizio la settimana ed a farlo poi ripetere spesso.

I ragazzi all'età di dieci anni dovranno conoscere bene questo importante elemento di preparazione comune a molte altre specialità.

Nella didattica d'inizio del SALTO IN LUNGO sarà bene cominciare a spiegare, anche in maniera grossolana — ma con adeguata dimostrazione, che per compiere al meglio il salto occorre saper gestire gli ultimi quattro passi di rincorsa che necessariamente non potranno essere percorsi alla velocità massimale, bensì a quella *ottimale*.

Quello della *velocità ottimale*, concetto ben chiaro e semplice per noi adulti, è uno dei concetti cardine che regolano l'esecuzione dei salti; per i bambini la parola *ottimale* contiene oscuri significati ed è bene non pronunciarla nemmeno.

Bisognerà invece spiegargli e richiedergli che negli ultimi appoggi non è più necessario spingere al massimo, ma concentrarsi sulla decontrazione di tutto il corpo fino al momento dello stacco, lasciarsi trasportare dalla inerzia reclutata dalla accelerazione precedente.

Un altro concetto che bisogna far capire è che il salto va preparato con l'anticipo sulla gamba di stacco (la gamba di stacco anticipa il contatto a terra del piede con un gesto quasi di taglio dall'alto verso il basso); questo concetto comune a tutti i salti verrà comodo nell'asta, nel triplo e nell'alto, e comunque andrà sempre mutuato con le esercitazioni sugli ostacoli.

Altro concetto fondamentale è quello della posizione del busto al momento dello stacco: i bambini tendono o a stare troppo avanti di spalle oppure a stare indietro (per reclutare una spinta maggiore verso l'alto). Secondo l'età poi sorgono problemi di incertezza sul piede di stacco. Se non si è in età agonistica ciò importa poco: se invece siamo in età promozionale agonistica sarà bene impostare le rincorse con una decina di passi e addestrarli ad una certa regolarità di rincorsa per arrivare all'utilizzo del piede di stacco opportuno.

Normalmente si usa la regola di misurare la rincorsa dal punto ipotetico di stacco con 9 piedi (per i primi due appoggi) + 12 piedi ogni altri due.

Nella didattica dell'ALTO è necessario avvalersi dei sacconi di ricaduta: inizialmente occorre avvicinare i bambini al gesto del dorsale mediante alcuni esercizi propedeutici quale ad esempio il salto da fermo all'indietro (partendo magari da uno sgabello o panchetta bassa), per poi iniziare a provare una breve rincorsa circolare ed il valicamento a sforbiciata.

Inizialmente non è assolutamente necessario utilizzare l'asticella, ma basta avvalersi di una cordicella con dei sacchetti come contrappesi.

La didattica dell'ASTA può iniziare allo stesso periodo delle altre discipline; è buona cosa far familiarizzare i giovani con l'attrezzo in maniera molto progressiva. Inizialmente il giovane sarà disposto sulla pedana del lungo a quattro passi dall'istruttore che sorreggerà l'asta già appoggiata nella fossa del lungo ed inclinata verso la pedana. Con quattro passi di rincorsa libera il giovane impugnerà l'asta e imiterà un salto in lungo appoggiandosi all'asta; poi con sempre maggior convinzione dovrà spingere l'attrezzo avanti a sé, ma facendo bene attenzione ad atterrare a piedi uniti ed all'impiedi

nella sabbia senza mai mollare l'asta. Progressivamente si potrà procedere ad una rincorsa breve autonoma del bambino con l'attrezzo, che sarà imbucato in una fossetta, che l'istruttore avrà preparato, per poi spiccare i primi salti autonomi. In questa fase è importante che il soggetto acquisti sicurezza e prudenza; evitare di chiedere al ragazzo salti in verticale, ma preferire stacchi più verso il lungo.

Sussequentemente si potrà andare alla pedana vera e propria dell'asta dove, prima con l'ausilio degli appositi panchetti i giovani proveranno i primi salti sui sacconi e poi, direttamente dalla pedana, potranno provare a saltare.

Una cosa molto importante è altresì l'insegnamento delle regole delle specialità dei salti; spiegare il triplo (che qui viene omesso come didattica essendo in qualche modo pericoloso per i giovanissimi), i casi di nullo, il nullo di pedana, le aree di rispetto del salto, la misurazione dei salti orizzontali e verticali, portarli qualche volta a vedere i più grandi in una competizione dal vivo e fare vedere come ci si deve comportare in gara.

La presenza, quando è possibile, dei giovanissimi alle competizioni dei più grandi (cioè di giovani che si allenano sullo stesso campo) è inoltre un fattore di emulazione non indifferente che inoltre rafforza il legame del giovane con la società.

CONSIGLI PER INIZIARE LE ESERCITAZIONI NELLA SPECIALITÀ DEGLI OSTACOLI A LIVELLO GIOVANILE

a cura di Riccardo Matteucci

Prima di tutto vorrei ricordare che il futuro ostacolista è un velocista con determinate caratteristiche, quindi la prerogativa iniziale è quella di imparare a correre sul piano (può essere d'aiuto utilizzare degli esercizi tecnici).

Successivamente cercheremo di insegnare a correre tra gli ostacoli; per ottenere che riescano a correre e balzare si può utilizzare per esempio: segni per terra a distanze variabili 50/60 cm ed oltre –facendo usare alternativamente (dx / sx) la cosiddetta prima gamba.

Quindi, tenuto conto delle risposte all'apprendimento di questo lavoro, si può passare all'utilizzo degli ostacolini bassi 10 / 20 cm. –frapponendo fra gli stessi distanze diverse in modo che gli allievi imparino a variare il ritmo della corsa, senza la preoccupazione della barriera, eseguendo anche qui una serie di balzi fra il segno e l'ostacolino.

Secondo l'età e della facilità con cui riescono a correre e balzare, si può cominciare ad utilizzare ostacolini da 30 a 50 cm sempre stando attenti che i ragazzi/e eseguano il ritmo giusto nel correre fra le barriere, ovvero correre senza diminuire la velocità dopo il passaggio.

Solo dopo un lavoro di preparazione di questo tipo possiamo passare agli esercizi tecnici sull'ostacolo. Inizieremo il lavoro della prima gamba, la seconda passa fuori dall'ostacolo, alternativamente destra e sinistra, concentrando la nostra attenzione sulle anche, che devono ricevere una spinta notevole dalla seconda gamba, quella a terra; ecco spiegato il motivo della preparazione con i balzi.

Nel frattempo non dimentichiamo di eseguire in forza dinamica gli esercizi a terra dell'ostacolista e gli esercizi in appoggio al muro o ad altro per gli slanci delle gambe o per la rotazione delle anche, che possono essere eseguiti anche nella fase di riscaldamento. Si passerà inoltre al lavoro per la seconda gamba, seguendo i criteri già esposti per la prima, lavoro che certamente risulterà più complesso perché crea delle controrotazioni a livello delle spalle.

Infine il passaggio centrale, a bassa velocità di ritmo di corsa, ma rapido sulla barriera, utilizzando una distanza regolare (di gara) fra gli ostacoli e passaggi a velocità costante su distanze in cui i ragazzi/e possono correre in tre passi.

Tutte queste esercitazioni ed altre vanno diluite nel tempo e rapportate sempre al livello tecnico di soggetti così giovani. Raccomanderei di non avere fretta e di eseguire il lavoro

suddetto anche in forma ludica ed inserito in staffette e percorsi che solitamente, immagino, utilizzate nelle vostre lezioni.

APPRENDIMENTO MOTORIO NEI CORSI DI AVVIAMENTO ALL'ATLETICA LEGGERA – ASPETTI CORRELATI ALLA FORMAZIONE DEI GIOVANI LANCIATORI

a cura Franco Tirinnanzi

Le fasce di età in esame sono quelle dei corsi: dai 6 ai 12 anni e dai 13 ai 15 anni, oltre questa età si proseguirà verso la specializzazione.

Appunti per la prima fascia – cosa fare e come farlo fare.

Fra tutte le capacità quella più interessante per questa fascia d'età è la **RAPIDITÀ**.

La rapidità può essere:

- ◆ di reazione
- ◆ di movimento
- ◆ della frequenza di movimento

La forza assume un aspetto particolare legata alla rapidità e si realizza in azioni di:

BREVISSIMA DURATA come salti, saltelli, balzi, azioni di lanci di palloni o palline.

I bambini amano questa attività che inseriscono con la corsa nei loro giochi. L'insegnante deve sapere che è importante per il bambino dare **PRECEDENZA AL LAVORO DI VELOCITÀ ANZICHÉ RESISTENZA**.

L'obiettivo da raggiungere è (nei cinque anni) **FARE PROGREDIRE TUTTI SIA I PIÙ CAPACI CHE I MENO** ricercando la coordinazione motoria.

Occorre fare un'analisi del gruppo degli allievi mediante una batteria di test per stabilire le capacità di acquisizione di ciascun allievo.

Verificare il livello di partenza per poi confrontarlo nel tempo (metà e fine corso).

OBIETTIVI:

- ◆ conoscenza e presa di coscienza corporea;
- ◆ sviluppo funzionale e organico;
- ◆ sviluppo della funzione coordinativa;
- ◆ sviluppo espressione corporea.

Il bambino ama giocare e vorrebbe farlo sempre; non sistanca mai. **OCCORRE PROPORRE TUTTO SOTTO FORMA DI GIOCO.**

I giochi devono essere:

- ◆ programmati
- ◆ finalizzati
- ◆ variati
- ◆ guidati

Il valore formativo di un gioco viene misurato in base alla sua influenza sull'organismo sotto l'aspetto condizionale e coordinativo.

L'apprendimento **PUÒ AVERE RITMI DIVERSI**. Il bravo istruttore **NON DEVE AVERE FRETTA**

- ◆ Importanti giochi sono:
 - le staffette;
- ◆ l'acchiappino;
- ◆ vediamo chi riesce a....;
- ◆ palloni basket
- ◆ palloni medicinali (leggeri)

FASCIA DI ETÀ DAI 12 AI 15 ANNI

Metodi di allenamento:

1. Circuit training \Longrightarrow FONDAMENTALE
2. Ginnastica a corpo libero
3. Allenamento della forza: ricercare la massima velocità di esecuzione (nei fondamentali inizio sollevamento pesi: strappo, girata, slancio, tirata, tutti esercizi che poi insegnerà l'allenatore specialista verso i 15 anni);
4. FORZA SPECIALE: policoncorrenza, manubri, piastre, bilancieri;
5. Balzi e gradoni;
6. Velocità (vedi anche capitolo sulla corsa veloce);
7. Giochi sportivi \Longrightarrow (si raccomanda per i lanciatori pallamano);
8. corsa ad ostacoli \Longrightarrow (curare il ritmo e prima e seconda gamba);

COSA DEVONO SAPERE FARE I FUTURI LANCIATORI

- Il Riscaldamento e lo stretching;
- La policoncorrenza con palloni medicinali da 1 – 2 – 3 kg o palline di identico peso:
 - lanci dorsali;
 - lanci frontali dall'alto;
 - lanci frontali dal basso;
 - frontali dal petto.
- insegnare l'impugnatura del peso, disco e giavellotto.
- Balzi (sia con la gamba destra che sinistra)

Lungo a piedi uniti;

lungo con un piede dietro

triplo Sx-Sx-Dx e Dx Dx Sx

con ½ accosciata veloce reattiva

con accosciata totale 3 – 4 appoggi a piedi pari.

- Cosa veloce scatti di 20 – 30 - 50 m;
- Gradoni nell'inverno:
 - a piedi uniti
 - alternati
 - in skip
 - in accosciata

Con i più cresciuti (15 anni) sotto la guida dell'allenatore specialista:

- Pesistica
- Girata al petto
- Strappo
- Panca

Con manubri (già insegnati negli anni precedenti) 1 – 2- 3 Kg:

- croci sulla panca
- alzate laterali
- dorsali
- bicipiti

AVVIAMENTO ALLA MARCIA

a cura di Marco Ugolini

Consideriamo “la marcia” una delle specialità più tecniche dell’Atletica Leggera. Certamente è la più tecnico-dipendente: non basta essere veloci, forti e resistenti, per ottenere buone prestazioni. Occorre rispettare quelle che sono le regole tecniche della specialità, altrimenti, non solo non si ottengono buoni risultati, ma non si arriva neppure a finire la gara:

è indispensabile un gesto tecnico corretto per poter raggiungere il risultato.

Il particolare gesto della marcia richiede lo sviluppo delle capacità tecnico-coordinative insieme a quelle fisiche e psichiche.

Il primo obiettivo da porsi nell’ avviare alla marcia consiste nel gettare i presupposti fondamentali per sviluppare una corretta tecnica esecutiva: in questa fase tutto il lavoro deve orientarsi verso l’ acquisizione di una gestualità motoria coerente con le norme della marcia atletica:

è indispensabile l’ apprendimento della tecnica.

Occorre curare in maniera particolare la rapidità, che se non viene correttamente stimolata nei ragazzi di età compresa fra i 10 e i 13 anni, non permette al tecnico di crescere un atleta capace di tradurre le sue potenzialità organiche: un ragazzo forte fisicamente ma lento nella esecuzione del gesto. (tra l’altro la capacità di rapidità è perfettamente in sintonia con la fase biologica attraversata dai giovani atleti):

integrazione degli aspetti coordinativi con la progressiva maturazione dei requisiti motori.

Rapidità, efficienza muscolare, innalzamento della soglia di velocità critica (tratti brevi allungati progressivamente) e continua attenzione all'esecuzione corretta del gesto tecnico.

All'inizio nel giovane marciatore è evidente il disagio coordinativo quindi l'apprendimento del passo pelvico, il miglioramento della mobilità delle anche, un'efficace azione di rullata prima, e di rullata-spinta poi, porta l'atleta ad esprimersi in forma coordinata, cosa utile non solo ai marciatori ma anche per chi pratica altre specialità.

In sintesi:

1. educazione al ritmo
2. sviluppo della rapidità
3. sviluppo e verifica della capacità coordinativa
4. sviluppo della mobilità articolare e della flessibilità
5. corretto gesto tecnico

sono tappe fondamentali per poter essere poi introdotti alle varie fasi dell'attività agonistica vera e propria.