

The background of the slide is a blurred photograph of several runners on a track, captured with a motion blur effect that emphasizes speed and movement. The runners are in various stages of their stride, and the background is a mix of light and dark tones, suggesting an outdoor setting.

CORSA DI RESISTENZA CORSA CAMPESTRE MARCIA

**CORSO DI AGGIORNAMENTO E FORMAZIONE
“INSEGNARE ATLETICA LEGGERA A SCUOLA”
a cura di Nespolo Mara**

10 ottobre 2014

RESISTENZA

aspetti generali

“Con il termine di resistenza si definisce la capacità di resistere alla fatica nelle esercitazioni di durata” (Harre)

Essa dipende fundamentalmente da tre fattori:

1. Efficienza dei grandi sistemi (respiratorio e cardiocircolatorio)
2. Efficienza del sistema nervoso e osteo-muscolare
3. Capacità volitiva ed emozionale

RESISTENZA GENERALE

“È la capacità di eseguire , per un lungo tempo, un esercizio sportivo che impegna molti distretti muscolari”

- dipende dall'efficienza dei sistemi respiratorio e cardio circolatorio
- in genere identificata con la resistenza di base o capacità aerobica o endurance;
- lavoro nel quale vi è perfetto equilibrio tra assunzione e consumo di ossigeno;
- come capacità condizionale di base è importante in età giovanile e quindi scolare;
- rappresenta base fondamentale per qualunque specializzazione sportiva.

RESISTENZA SPECIALE

“E’ la capacità di sopportare un carico specifico per un tempo determinato, con impegno massimale”

➤ si intende la capacità di produrre la maggior quantità di energia possibile in relazione al lavoro da compiere

Possiamo distinguere **5 tipi** di RESISTENZA “SPECIALE”

1. **Resistenza di lunga durata:** resistenza e potenza aerobica – l’esercizio supera gli 8’, l’impegno è prevalentemente aerobico, con impegno dei grandi sistemi.
2. **Resistenza di media durata:** lavoro misto – impegno compreso tra 2’ e 8’, sollecita oltre al meccanismo aerobico anche quello anaerobico.
3. **Resistenza di breve durata:** resistenza lattacida – impegno compreso tra 45” e 2’ elevata mobilitazione del meccanismo anaerobico lattacido + sviluppo notevole di **forza e velocità**.
4. **Resistenza alla forza:** definisce un esercizio di forza protratto nel tempo con elevata capacità di resistenza muscolare locale.
5. **Resistenza alla velocità:** esercizi ad intensità massimale o sub massimale, con impegno quasi esclusivo dei meccanismi anaerobici.

Meccanismi di produzione di energia

Aerobico: utilizzo dell'ossigeno

Si divide in:

- Meccanismo di resistenza (Capacità)
- Meccanismo di potenza

Anaerobico: in assenza di ossigeno

Si divide in:

- Lattacido: produzione di lattato ematico
- Alattacido: senza produzione di acido lattico

	POTENZA	CAPACITA'
MECCANISMO ANAEROBICO ALATTACIDO	0" - 8" grande potenza recupero fisiologico 2'	max 20" scarsa capacità recupero tecnico 18"/20"
	Es. mt. 30/40 x 4/5 ripetizioni Recupero 60"/90"	Es. mt. 60 x 4/5 ripetizioni Recupero 1'2'
MECCANISMO ANAEROBICO LATTACIDO	20" - 45" discreta potenza recupero fisiologico 2h si possono fare poche prove	max 2' discreta capacità ma scarsa tollerabilità al lattato fino biennio superiore recupero tecnico 15' più prove ma più lente
	Es. 4 x 150 recupero 5'/7' oppure 3 x 300 recupero 6'/8'	Es. 4 x 300 (80% velocità) 3'/4' Recupero oppure 4 x 400 " "
AEROBICO	maggiore 2' VO2max	Infinito (altri limiti...) Frequenza cardiaca max 130 – 150
	Corsa continua a media velocità Corsa continua a buona velocità Corsa frazionata Corsa a fartlek	Corsa continua

"Insegnare Atletica leggera a scuola – corsa di resistenza – campestre - marcia “



"Insegnare Atletica leggera a scuola – corsa
di resistenza – campestre - marcia “

Nespolo Mara

Intervento percentuale del meccanismo energetico aerobico e di quello anaerobico lattacido nel fornire l'energia per il completamento delle gare di corsa dagli 800 m alla maratona negli atleti di alto livello prestativo.

Dalla stessa tabella si evince che, in ambito scolastico, la costruzione di una solida base aerobica risulta di fondamentale importanza per sostenere le distanze previste nella campestre, nell'orienteering, nella marcia e anche in pista.

	ENERGIA AEROBICA	ENERGIA LATTACIDA
800 metri	50%	50%
1500 metri	70%	30%
5000 metri	95%	5%
10.000 metri	99%	1%
mezza maratona	100%	0%
maratona	100%	0%

Per molto tempo ci si è concentrati, nella preparazione degli atleti, sullo sviluppo degli aspetti cardiocircolatori, in realtà, il

LIMITE

non è tanto la quantità di ossigeno che arriva ai muscoli, quanto il miglioramento della **CAPACITA' di RESPIRARE** dei muscoli.

"Insegnare Atletica leggera a scuola – corsa
di resistenza – campestre - marcia “

DISTANZE GARA anno scolastico 2013 – 2014

CORSA CAMPESTRE

CATEGORIA	ANNO NASCITA	DISTANZA MIN.	DISTANZA MAX
RAGAZZI/E Diversamente Abili	2002		1000 mt
CADETTI Diversamente Abili	2000/2001	1500 mt	2000 mt
CADETTE Diversamente Abili	2000/2001	1000 mt	1500 mt
ALLIEVI	1997/1998/1999/2000	2000 mt	2500 mt
ALLIEVE	1997/1998/1999/2000	1500 mt	2000 mt
JUNIORES M	1995/1996	3500 mt	4000 mt
JUNIORES F	1995/96	2500 mt	3000 mt

CATEGORIA unica	DISTANZA min.	DISTANZA MAX
DIR – HFD M	1500 mt	2000 mt
DIR – HFD F	1000 mt	1500 mt
NU – NV M	2000 mt	2500 mt
NU – NV F	1500 mt	2000 mt

“Insegnare Atletica leggera a scuola – corsa
di resistenza – campestre - marcia “

ATLETICA LEGGERA -CORSE DI RESISTENZA in PISTA

CATEGORIA	ANNO NASCITA	CORSA	MARCIA
RAGAZZI/E	2002	600	1,5 km F 2,0 km M
Diversamente Abili		No resistenza	No marcia
CADETTI	2000/2001	1000 mt	2 km
Diversamente Abili		No resistenza	No marcia
CADETTE	2000/2001	1000 mt	2 km
Diversamente Abili		No resistenza	No marcia
ALLIEVI	1997/1998/1999/2000	400/1000 mt	3 km
ALLIEVE	1997/1998/1999/2000	400/1000 mt	3 km
JUNIORES M	1995/1996	400/1000 mt	5 km
JUNIORES F	1995/96	400/1000 mt	3 km
DIVERSAMENTE ABILI		1000 mt	

"Insegnare Atletica leggera a scuola – corsa
di resistenza – campestre - marcia “

Nespolo Mara

DISTANZE GARA ORIENTEERING

CATEGORIA	ANNO NASCITA	TEMPO PERCORRENZA	DISTANZA
RAGAZZI	2001	15' – 20'	2.2 - 2.4 kmsf
RAGAZZE	2001	15' – 20'	2.0 – 2.2 kmsf
CADETTI	1999/2000	15' – 25'	2.6 – 2.8 kmsf
CADETTE	1999/2000	15' – 25'	2.4 – 2.6 kmsf
ALLIEVI	1996/1997/1998	20' – 25'	3.0 – 3.2 kmsf
ALLIEVE	1996/1997/1998	20' – 25'	2.8 – 3.0 kmsf
JUNIORES M	1994/1995	20' – 25'	3.4 – 3.6 kmsf
JUNIORES F	1994/95	20' – 25'	3.2 – 3.4 kmsf

"Insegnare Atletica leggera a scuola – corsa
di resistenza – campestre - marcia “

Nespolo Mara

Corretta tecnica di corsa

“correre è facile.....difficile è saper correre” (C. Vittori)



"Insegnare Atletica leggera a scuola – corsa
di resistenza – campestre - marcia “

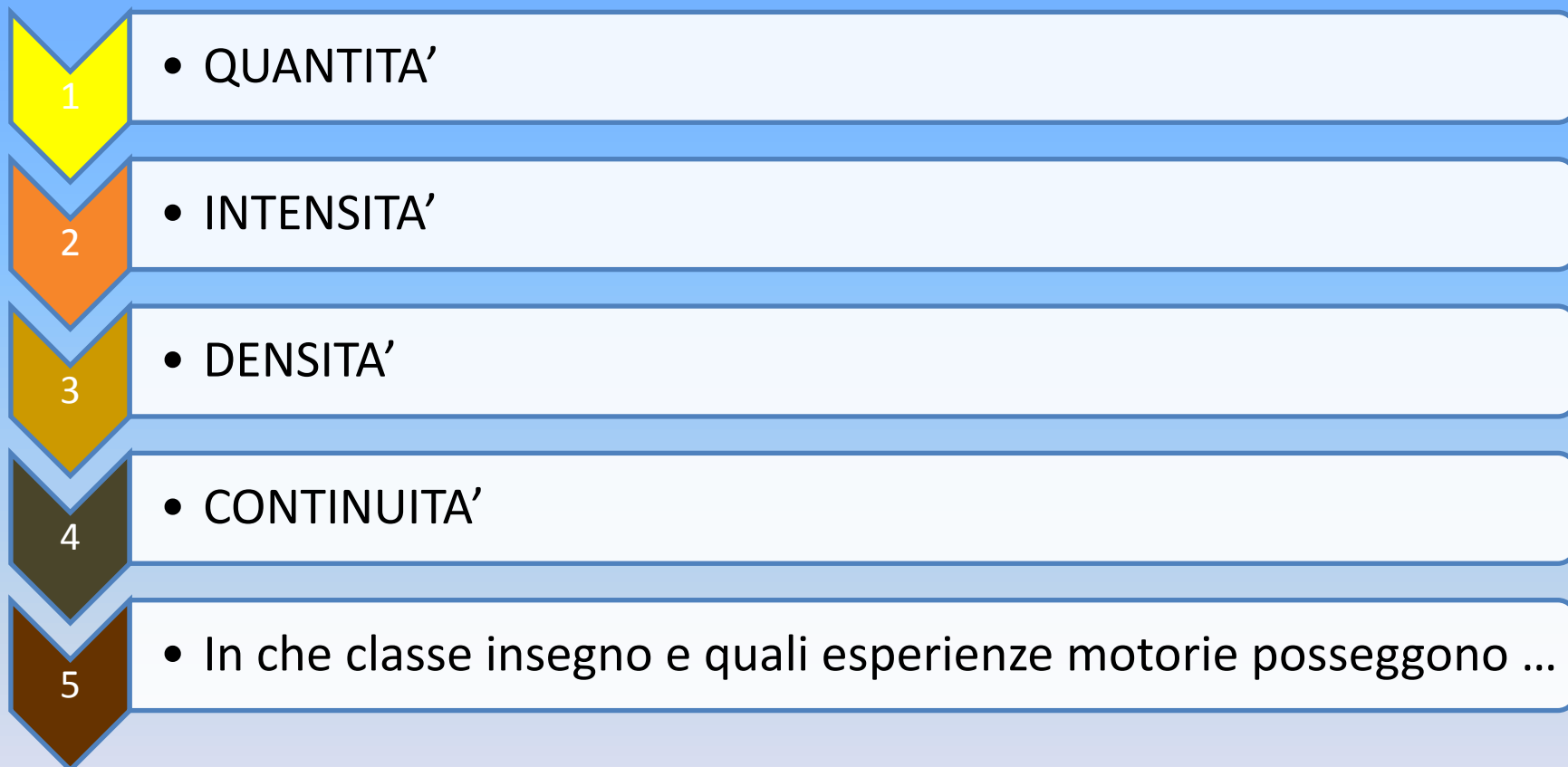
Nespolo Mara

ERRORI COMUNI DI TECNICA	POSSIBILITA' DI CORREZIONE
a) Passi troppo corti ed incompleta estensione della gamba nella corsa	Balzi con una o con tutte e due le gambe Esercitazioni tecniche di corsa ampia Corsa in salita o su gradoni
b) Busto inclinato o in avanti o esteso dietro	Non iperestendere il capo e tenere il mento rilassato Esercitazioni posturali di equilibrio e tonificazione generale del busto
c) Oscillazioni delle braccia sul piano trasversale ed orizzontale	Le mani debbono oscillare sul piano sagittale Corsa tenendo oggetti in mano: -Testimone della staffetta – una racchetta di badminton con piatto verticale – mano rilassata con pollice rivolto leggermente all'esterno
d) Mani e braccia rigide	Estendere le dita tenendo i pollici rivolti verso l'alto – ripasso degli esercizi respiratori e presa di coscienza della differenza tra respirazione diaframmatica e toracica ...
e) Appoggio di avampiede che porta alla contrazione eccessiva del tricipite della sura e a frenare in fase di appoggio	Appoggio a tutta pianta del piede (non il tallone) – tutte le andature ginniche adatte alla corsa veloce – esercitazioni di mobilizzazione dell'articolazione tibio-tarsica – esercitazioni tecniche sugli ostacoli camminando per migliorare sia l'appoggio che l'estensione del bacino
f) Angoli al ginocchio e al bacino troppo chiusi ("corsa seduta")	Tutti gli esercizi al punto b ed e

"Insegnare Atletica leggera a scuola – corsa di resistenza – campestre - marcia “

Nespolo Mara

Per una metodologia avveduta nell'organizzazione del lavoro dare *importanza*..



Alcune indicazioni generale per l'approccio al lavoro di resistenza

- a) Realizzare una programmazione di massima dei tempi e tipologia di intervento
 - b) Incrementare, specie nella superiore di I grado, la resistenza generale piuttosto che la specifica
 - c) Della forza specifica evitare le esercitazioni di capacità e potenza lattacida fino al triennio superiore
 - d) La velocità di corsa è la conseguenza del corretto rapporto tra frequenza ed ampiezza del movimento
 - e) Migliorare contemporaneamente la FORZA MUSCOLARE
 - f) Migliorare le CAPACITA' COORDINATIVE
- a) Ricordiamoci che
novembre/dicembre/gennaio: fasi della corsa campestre
marzo/aprile: fasi orienteering
maggio: atletica in pista max 1000 mt. + marcia
 - b) Utilizzo del maggior numero di mezzi possibili
 - c) 2 motivi: 1° – il sistema di produzione del lattato è ancora insufficiente per una ancora ridotta capacità enzimatica 2° - lo stress fisico e psicologico di queste prove può essere troppo importante, la conseguenza potrebbe essere la non disponibilità degli allievi nelle lezioni successive
 - d) La tecnica di corsa, esercitazioni di carattere coordinativo e la continua osservazione degli allievi non dovrebbero mai essere trascurati
 - e) Permette di reiterare nel tempo l'azione in condizioni di affaticamento in particolare nella parte finale di gara quando sopraggiunge la stanchezza
 - f) Rendono la tecnica di corsa sempre più corretta e soprattutto ECONOMICA

Esercitazioni pratiche.....ricordandoci che..

la massima dell'allenatore recita:

“il ritmo uccide non la distanza”

OBIETTIVI FINALI DA RAGGIUNGERE:

- 1°- Essere in grado di correre la distanza stabilita dalla corsa campestre (anche solo in termini di tempo massimo) – NOVEMBRE/DICEMBRE

- 2°- Essere in grado di percorrere la distanza gara dell'Orienteering di corsa anche molto lenta pur mantenendo la lucidità di ragionamento (esercitazioni con semplici compiti di orientamento da eseguire..) – MARZO/APRILE

- 3°- Essere in grado di correre un 1000m ad un tempo stabilito possibilmente per ogni singolo allievo APRILE/MAGGIO

ESERCITAZIONI RIVOLTE ALLA RILEVAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA

Le caratteristiche del polso:

- **FREQUENZA CARDIACA FC**

Corrisponde al numero dei battiti al minuto ed è determinata dall'attività della struttura neuromuscolare situata nell'atrio destro e quindi, in altri termini, dal numero degli impulsi alla contrazione inviati

- Neonato: 70 -190 circa
- Bambino: 80 – 120 circa
- Adulto: 60 – 80 circa

Le sedi di rilevazione del polso:

- Il polso periferico è rilevabile in tutte le zone in cui le arterie scorrono nei pressi della superficie cutanea e possono essere agevolmente “premute” contro una struttura rigida sottostante: un osso o un muscolo.
- La sede più frequentemente utilizzata è quella radiale:- polpastrelli dita indice e medio mano dx in appoggio arteria radiale avambraccio sinistro
- **FC** **fino a** **130 – 150** **regime aerobico**
 da **150 – 170** **regime di soglia MISTO**
 oltre **180** **regime anaerobico**

Il RECUPERO deve permettere che alla fine della pausa ci sia sempre un polso pari a 120/140 pulsazioni

ES. - FAR ACQUISIRE AGLI ALLIEVI LA CAPACITA' DI RILEVARE A SE STESSI E AI COMPAGNI LA FC A RIPOSO E DOPO UNO SFORZO:

da seduti – supini – dopo un minuto di silenzio o relax guidato – dopo una leggera corsa o dopo un gioco particolarmente intensorichiedere una rilevazione domestica appena svegliati.. REGISTRARE I DATI

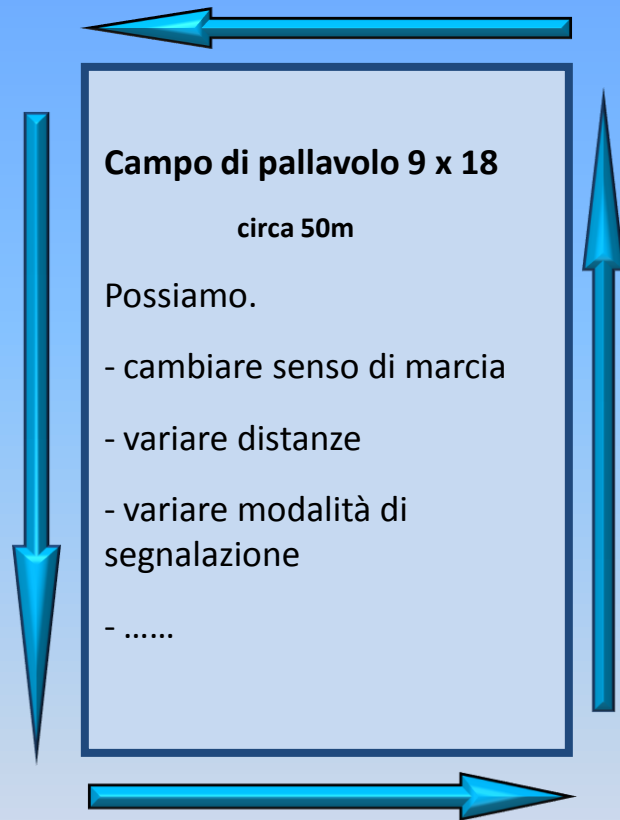
Per poter controllare gli effetti del mio lavoro sugli allievi devo conoscere la loro FC a riposo!!!!

Esercitazioni di resistenza generale

Stabilire la lunghezza del percorso

es. campo pallavolo 54m con coni agli angoli 50cm all'interno per avere un percorso da 50m

- 1 - Esercitazioni di tecnica di corsa** con andature ginniche per controllare la corretta esecuzione del gesto – differenza tra cammino – marcio - corro
 - 2 - Esercitazioni di corsa continua** con ritmo proprio prolungando di volta in volta la durata: - 5' – 8' – 10' – 12'.....oltre il lavoro diventa noioso e poco produttivo specie a livello psicologico..fondamentale far acquisire il senso preciso della velocità utilizzata
differenza tra corsa lenta - media - veloce e saper aumentare il ritmo anche utilizzando le percentuali es. aumentare del 10% rispetto alla partenza ecc.
 - 3 - CORSA CONTINUA CON VARIAZIONI DI RITMO** + senso del ritmo ed orientamento spaziale
"I nostri allievi saranno in grado di risolvere i futuri più impegnativi allenamenti di corsa prolungata quando potranno volontariamente regolare distanza e velocità" Leichtathletik
- **Allievi disposti in fila** corsa lenta al segnale l'ultimo allievo della fila corre al primo posto
 - " il primo allievo della fila corre all'ultimo posto
 - **Disporsi in una fila di coppie** ed eseguire esercizi come sopra variare la modalità di corsa da dx o sn insieme o ognuno da un lato anche sotto forma di gara a chi raggiunge prima la destinazione
 - **Disporsi in una fila di 2 coppie (gruppi di 4)** coppia davanti al segnale passa dietro e viceversa -
 - **Idem con 3 o 4 coppie**
 - **Idem ma con le coppie disposte in riga** e con spostamenti verso dx e sn



Si possono eseguire anche camminando o marciando

Ogni 10 giri gli allievi hanno percorso 500m

1. Stabilire il numero delle **Ripetizioni** e **Serie** di lavoro per conoscere la distanza svolta
2. Possiamo rilevare la FC dopo ogni Serie di Ripetizioni per stabilire se possiamo continuare
3. Un attento controllo della tecnica di corsa ci può indicare il livello della stanchezza degli allievi

Es: 10 giri (ripetizioni **R**) x 3 Serie (**S**)

3S x 10R x 50m = **1500** m

3' Recupero tra S

eseguiti in cammino – marcia - corsa ...

4 - Esercitazioni di corsa continua con attrezzi

Anche su percorso diverso meglio se misurato

Basket: $28 \times 15 = 86$ Pallamano: $40 \times 20 = 120$ se regolamentari

➤ Con palloni:

- *allievi disposti in fila*: correre passando il pallone al compagno avanti da dx o sn, quando la palla arriva al capofila, l'allievo ritorna in ultima posizione con la palla e ricomincia il passaggio del pallone
- idem palla che percorre il percorso inverso
- idem ma il passaggio della palla avviene con lancio sopra il capo e costringe alla precisione del gesto
- idem a gruppi di 3 o 4 allievi

-*allievi disposti in una fila di coppie un pallone a coppia*:

- marciare o correre passando il pallone al compagno mantenendone l'andatura
- idem ma dopo il passaggio cambiarsi di posizione (prima passo poi cambio..)
- idem ma con galoppo laterale
- idem a gruppi di 3 o 4 allievi
- idem ma la palla viene lanciata e non passata.



➤ Con piccoli attrezzi Es: racchette da badminton:

- Possiamo ripetere i lavori precedenti(senza i lanci naturalmente!!)
- sono possibili molte variazioni tra fila e riga, con passaggi anche laterali della racchetta, così da permettere l'acquisizione di una maggior confidenza con l'attrezzo che tornerà utile nel momento in cui vorremo affrontare lo studio analitico della disciplina..
- percorsi eseguiti di corsa trasportando la racchetta sul piatto della quale si dovrà trasportare un oggetto, ad esempio un volano, un cinesino ... difficoltàndo il trasporto si sposterà l'attenzione sul compito da eseguire e non sulla fatica del correre

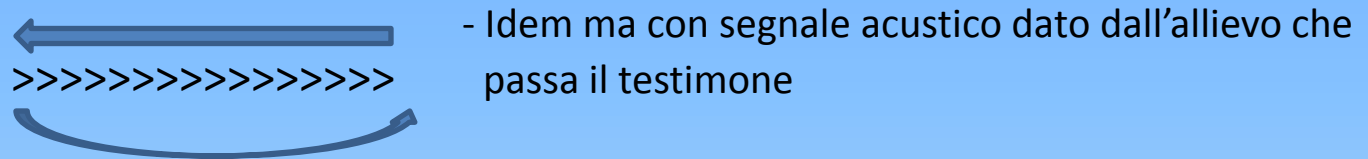


"Insegnare Atletica leggera a scuola – corsa
di resistenza – campestre - marcia “

Nespolo Mara

➤ **Con testimoni** - così da permettere l'acquisizione di una maggior confidenza con l'attrezzo - proporre anche delle semplici gare di staffetta per aumentare i ritmi di percorrenza, vivacizzare la lezione e preparare i cambi.

1 – allievi disposti in unica fila: correre, al fischio dell'insegnante, passare il testimone al compagno avanti, che avrà elevato un arto superiore dietro con mano aperta e senza girarsi, quando il testimone arriva al capofila, l'allievo ritorna in ultima posizione e ricomincia il passaggio dell'attrezzo Aggiungere più testimoni

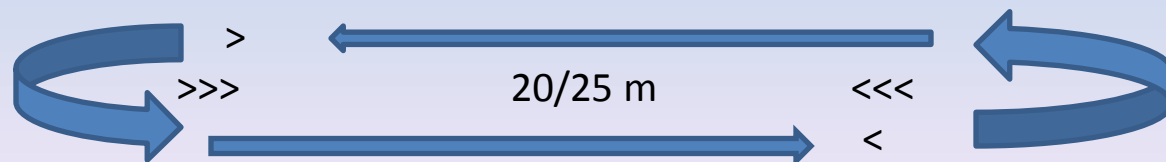


2 – Idem ma con gruppi di 4 e disposti in fila

-Idem, il capofila una volta preso il testimone, sempre correndo lo appoggia a terra e l'ultimo della fila lo raccoglie per ricominciare l'esercizio



3 - Disposti a 2 file di 4 a fronte opposte ad almeno 20m di distanza: - passaggi del testimone aspettando il compagno come da cambi ufficiali



4 - Staffette

"Insegnare Atletica leggera a scuola – corsa di resistenza – campestre - marcia “

5 – Esercitazioni di corsa di sdoppiamento e raddoppiamento per migliorare la ritmica

1 - dato un percorso rettilineo, allievi disposti in unica fila, in cammino, marcia o corsa, raggiungere punto stabilito e sdoppiarsi, un allievo gira a sn e quello dietro a dx

2 – ogni capofila seguirà il ritmo di percorrenza del compagno

3 – le due file, dopo essere ritornate al punto di partenza ripeteranno il percorso per ottenere un'ulteriore sdoppiamento

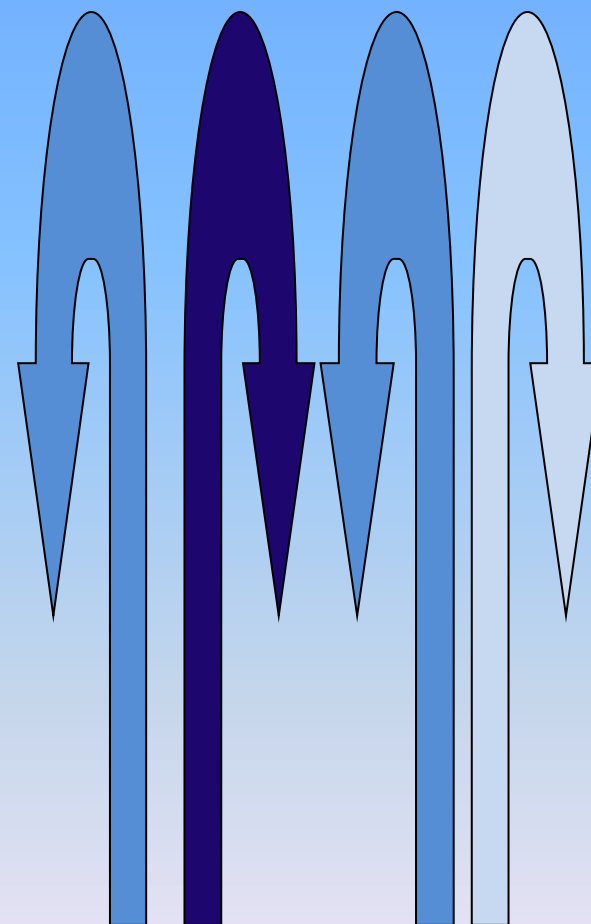
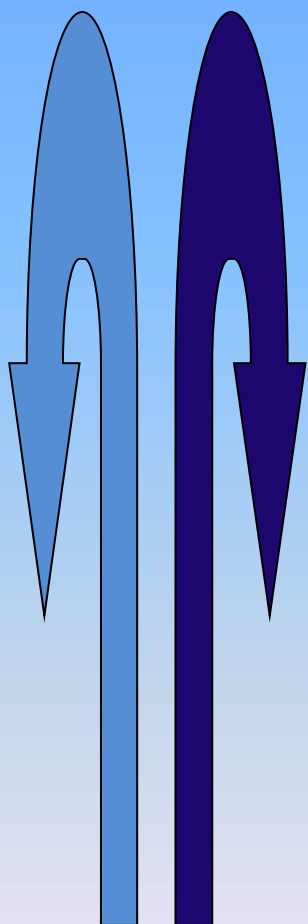
4 – eseguire fino al raggiungimento di una unica **RIGA**

5 – dalla riga, attraverso il raddoppiamento eseguito ad ogni percorso, riportarsi nella **FILA** iniziale.

CALCOLARE PERCORSO:

Es: 25m di percorso solo andata x 4 sdoppiamenti avremo $25 \times 8 = 200\text{m}$ eseguiti;

Questo lavoro richiede molta attenzione, gli allievi spesso sbagliano, è quindi molto facile raggiungere un buon numero di metri percorsi.



6 – Corsa a tempo - lavoro con il cronometro ed introduco precisamente i concetti di Serie - Ripetizioni - Recupero

- Eseguire un percorso stabilito indicando agli allievi un tempo esatto di percorrenza a giro o frazione dello stesso, posso aggiungere esercitazioni sulla rilevazione della FC
- Eseguire un tempo stabilito in corsa e fermarsi quando si ritiene sia terminato lo stesso, calcolare la distanza eseguita
- Dato un tempo di percorrenza, eseguire il percorso mantenendo una predeterminata FC
- Per rendere più vario il lavoro posso eseguire il tutto con la **funicella** facendo notare gli effetti sulla FC
- Es. 50m – campo pallavolo se in circolo o rettilineo all’aperto o...
tempo dato: 20” – 15” – 10” a giro
eseguire 10R x 2S
Suddividere il percorso e fornire indicazioni intermedie sui tempi
- Utilizzando lo stesso percorso eseguire 30” /1’ /2’ di corsa continua ripetere x 2/3S
- Calcolo molto generale all’interno del gruppo classe ma obbliga ognuno a riflettere sulle proprie capacità:
Es: 1° prova 100FC
2° prova 120FC
3° prova 150FC
Calcolare bene i recuperi in base a quanto sopra esposto

7 – Circuit-training - lavoro di resistenza generale unito alla resistenza alla forza

Il circuit-training è una delle migliori forme di esercizio per il miglioramento della resistenza generale soprattutto quando ci sia il pericolo di allenamento unilaterale; utilizzare esercizi che sollecitino ampi distretti muscolari e di tutto il corpo per non arrivare alla stanchezza parziale.

Esempio 1

- Allievi disposti in riga al comando dell'insegnante eseguire un esercizio dato (20 tocchi skip – 20 tocchi calciata – 10 affondi frontali e ritorno con cambio arto – 10 addominali – 10 piegamenti arti superiori ...)
- al termine correre x 20 mt. e ritorno disporsi per eseguire l'esercizio successivo
- N. 5 es. + 40m corsa = 200m x 3 /4s S = 600/800m
Recupero almeno 1' tra S perchè la FC sarà più alta rispetto ai lavori precedenti

Esempio 2

- Allievi disposti a coppie di fronte con pallone o palla medica, eseguire esercizio dato dall'insegnante di policoncorrenza per N. ripetizioni definito o per tempo dato
- al termine deporre il pallone o palla medica correre per un percorso definito o per la durata di un tempo stabilito es. 1'

Esempio 3

- Coppie allievi disposti seduti ognuna di fronte ad una campata della spalliera a non meno di 15 m di distanza dalla stessa
- al segnale il primo allievo corre alla spalliera ed esegue esercizio dato dall'insegnante quindi ritorna al posto di corsa o di marcia per dare il cambio al compagno
- calcolare n. esercizi e ripetizioni in base al ritmo sostenuto dagli allievi

Esempio 4



Circuito a stazioni

Ad ogni stazione viene assegnato un lavoro/esercizio

- esecuzione di un esercizio protratto per un certo tempo ad ogni stazione es. 1' / 2'
- Recupero tra una stazione e l'altra con cammino – marcia – corsa lenta in base all'allenamento degli allievi
- alla fine del Recupero passare alla stazione successiva ed eseguire il lavoro
- controllare FC alla fine del circuito per constatare l'efficacia dello sforzo prodotto.

10 stazioni x 1' + 1' corsa lenta = 20' lavoro continuativo

Esempio 5

Esercitazioni con nastri

Queste esercitazioni possono essere utili anche per migliorare il senso dell'orientamento

- Predisporre una serie di nastri colorati a terra in modo da formare un cerchio con tante diagonali
- Ogni vertice del nastro indicherà una direzione spaziale
- Ad ogni vertice si posizionerà un allievo
- Calcolare in linea di massima il tragitto percorso ad ogni giro (es. raggio 10m circonferenza eseguibile correndo sopra i nastri circa 60m)

Es. 1 – al via eseguire una serie di giri di corsa in senso orario, saltando i nastri posizionati a terra

Es.2 – idem in senso antiorario con variazioni di direzione anche in corsa

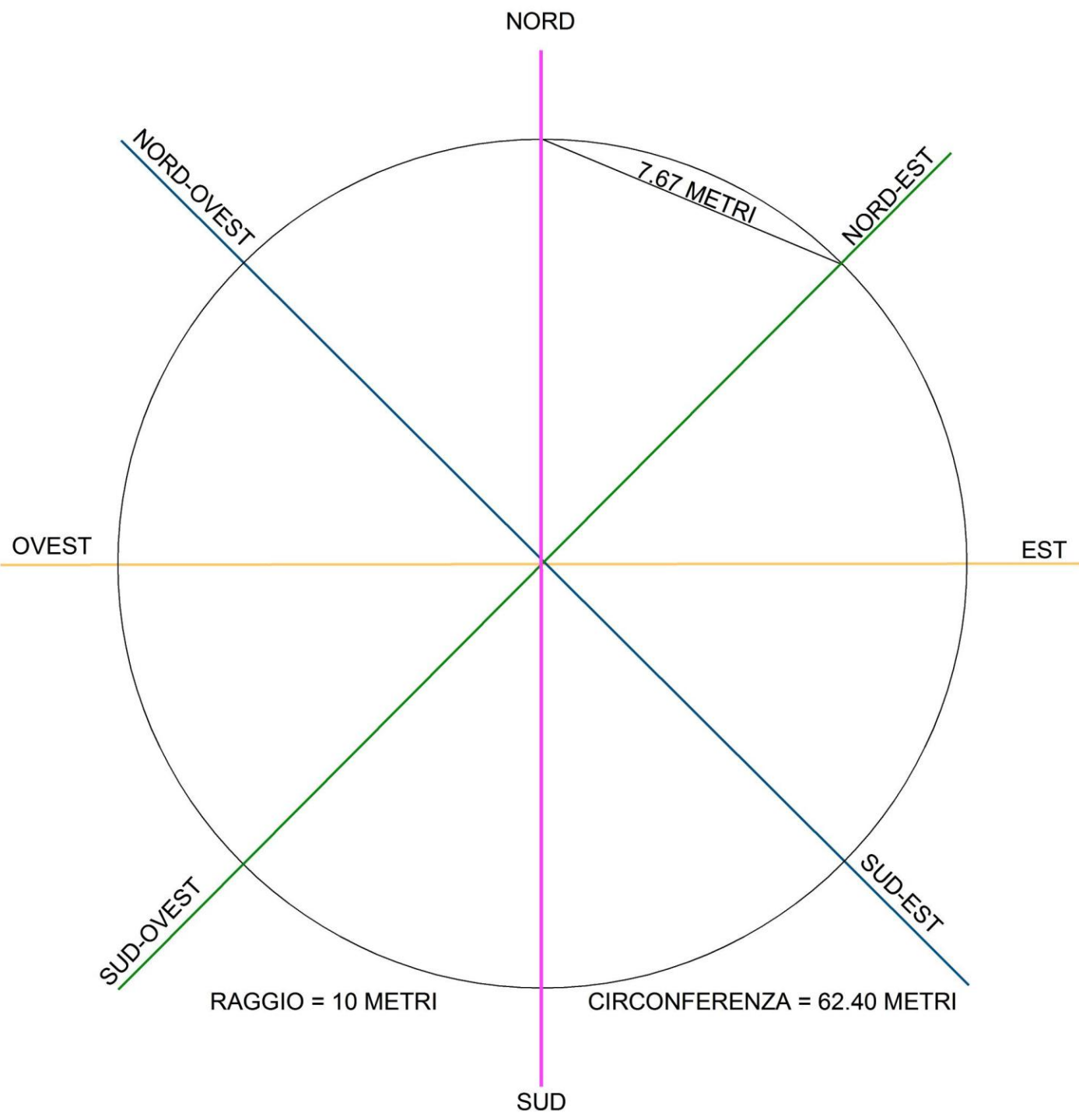
Es. 3 - idem saltando a piedi pari i nastri sia in senso orario che antiorario

Es.4 – l'insegnante indica agli allievi la direzione da raggiungere es.: Nord

Es. 5 – ogni allievo prende l'apice del nastro, eseguire alcuni giri di cammino mantenendo le distanze – marcia – corsa

Es. 6 – esercitazioni via via più complesse alternando ritmo di corsa, senso di corsa, saltelli, nastri a terra e nastri tenuti in mano

- Si possono eseguire molti metri di percorso
es.. 5 giri x 60m = **300m**



8- Fartlek - “il gioco delle andature” di Holmer

Questo lavoro richiede una premessa:

gli allievi devono possedere una discreta tecnica di corsa, conoscere la differenza tra i vari tipi di andature perché sperimentate su sé stessi (lenta, media, veloce), saper rilevare la FC, essere informati sul lavoro che dovranno affrontare

Esempio 1

- Dalla corsa lenta continua, al segnale dell'insegnante eseguire 10" di corsa più veloce del 20% rispetto a quella eseguita precedentemente
- Idem aumentando la velocità della variazione di ritmo al 30% rispetto alla iniziale x 10"
- Possiamo aumentare via via o il tempo di variazione richiesto o la velocità di percorrenza con ampia gamma di soluzioni
- Controllare FC o tecnica di esecuzione della corsa per adeguare il carico di lavoro

Esempio 2

- In palestra eseguire corsa lenta il lato corto del campo da basket e la diagonale dello stesso ad andatura media es.: 5/10 giri
- Il lato corto potrà essere eseguito anche camminando o marciando (recupero attivo)

Esempio 3

- eseguire giri interi all'interno della palestra o all'aperto alternando cammino, marcia, corsa

Esempio 4

- Tutti gli esempi precedenti ma con **funicella** (attenzione FC !!)
- Molta importanza avranno i recuperi tra le Ripetizioni ed eventuali Serie

9 – Altri lavori di resistenza generale

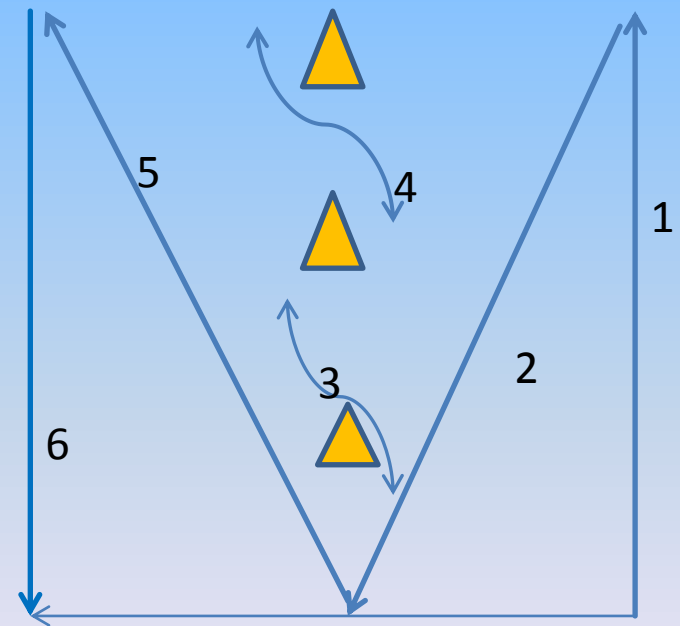
- **Esercitazioni su scalinate** (in sicurezza): - tutte le andature ginniche skip, calciata, saltelli piedi pari su un gradino o due o tre, saltelli su un solo piede ... con recupero camminando o di corsetta in discesa..
- **Esercitazioni con le funicelle** sulla corsa avanti, indietro, laterale, con superamento piccoli ostacoli, saltelli in tutte le direzioni a un piede o due
- **Corsa sulla sabbia** ... naturalmente per chi lavora al mare !!
- **Esercitazioni di corsa ampia o corsa frequente** tipiche della velocità ma necessarie per migliorare la tecnica
- **Esercitazioni in salita** di corsa e tecnica di corsa, ottime per migliorare l'ampiezza del passo e naturalmente per incrementare la forza negli arti inferiori ... considerare il livello di pendenza non superiore all'8%/10%
- **Corsa di Orientamento..**dopo aver introdotto la disciplina, sono utilissime le esercitazioni a stella, a rombo, a coppie dove un allievo posa una lanterna e l'altro deve andare a riprenderla ... sono percorsi a tempo e così preparo due discipline contemporaneamente..
- **Staffette**

Esercitazioni di resistenza speciale

1 – Percorsi con cambi di direzione

A - percorso a cambi multipli

- Eseguire percorso indicato a fianco, recupero camminando (tempo che tutti i compagni eseguano il percorso)
- Calcolare la lunghezza del percorso per definire bene il carico di lavoro
- Dallo schema calcoliamo: 10m x 6 lati eseguiti, compreso andata e ritorno tra i coni – non calcoliamo il tragitto del recupero
- 10m x 6 = 60m x ripetizione
- 60m x 5R = 300
- Lavoro eseguito con classi biennio superiore:
 $3S \times 10R + 3' \text{ rec} = 3 \times 600 = 1200$
media esecuzione 15" a ripetizione circa
2'30" di lavoro x serie



10 m x lato = 60m in tutto

2 – percorso a triangolo

-Percorrere ogni lato del triangolo con una modalità diversa all'inizio corsa – marcia –cammino

- passare nel tempo a corsa – corsa in souplesse senza tempo o a tempo – marcia o cammino

- lavoro da eseguire possibilmente già all'aperto

- eseguire se il lavoro precedente è stato svolto almeno in parte

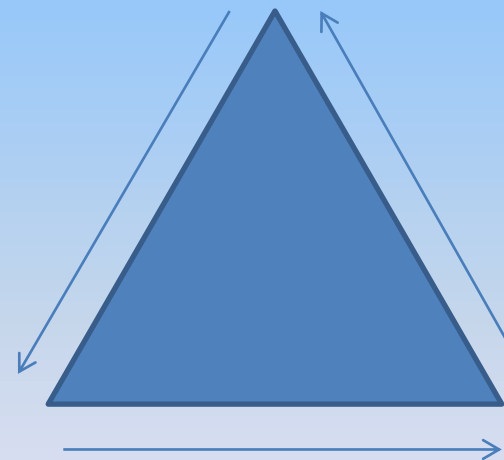
- ogni lato del triangolo misura 50m, questo per predisporre i ritmi da utilizzare poi in pista e preparare i 1000m

-per gli allievi più grandi i percorsi sotto i 50m sono poco interessanti e affaticanti

- organizzare gli allievi in base alle capacità di percorrenza per fare gruppi omogenei di lavoro

- la parte che si affaticherà prima sono i polpacci

Lunghezza del lato del triangolo	Età anni	Tempo di corsa all'inizio	Percorso con pause di passo	Tempo di corsa dopo 2-3 settimane	Percorso senza pause
m. 50	10-12	18''	m. 450	15''	m. 450
	13-14	15''	m. 600	12''	m. 600
	15-16	12''	m. 750	12''	m. 750
m. 40	10-12	15''	m. 360	12''	m. 360
	13-14	12''	m. 480	—	—
	15-16	10''	m. 600		
m. 30	10-12	10''	m. 270		



50 m x lato

2 – INTERVALL-TRAINING

CONCETTI BASE:

- l'**intervall- training**, (allenamento intervallato) si svolge su distanze di circa 200-400 m.
- è diverso rispetto alle ripetute brevi perché viene dato più risalto all'aspetto **quantitativo** che **qualitativo** dell'allenamento, e può essere utile per costruire una base da perfezionare.
- L'obiettivo è di correre molte prove, perciò **non servono tempi lunghi di recupero**. Anzi, di solito i tempi di recupero sono limitati a 1'-1'30".
- Portare la FC fino a 150/160 battiti minuto con un lavoro che non superi il minuto 1' con una pausa del doppio del tempo lavorato per riportare la FC tra i 110/120 battiti
- Inizialmente si faranno poche prove e si osserveranno attentamente gli allievi

Esercitazioni

Conoscendo il tempo di percorrenza sui 50 m possiamo calcolare tempi sui 200

$$50 + 50 + 50 + 50 = 200$$

$$12''+12''+ 12''+ 12'' = 48''$$

$$11''+11''+ 11''+ 11'' = 44''$$

Es.: 6 x 200m 2' R o 5 x 300 m a 1'10" 2'R

Per distanze più ampie dovremo tener conto della fatica e quindi della difficoltà di mantenere lo stesso ritmo, aggiungeremo 1" ogni 50m

A scuola procedere con molta cautela e lavorare per gruppi omogenei di capacità

3 – Ritmi gara

Esercitazioni rivolte all'acquisizione del ritmo da tenere in gara, ritmo che si avvicini il più possibile alla velocità di gara

- **Come stabilire il tempo di percorrenza per preparare i 1000m**
- Noi lavoreremo sull'ipotesi di raggiungere i 4', media tra gli allievi di una classe, in questo caso una prima superiore, che come test di entrata hanno svolto tale gara.

$$4' = 4 \times 60'' = 240'' : 10 = \mathbf{24''} \text{ ogni } 100\text{m}$$

$$\text{Passaggi } 24'' \times 2 = 200\text{m} \quad \text{in } 48''$$

$$24'' \times 4 = 400\text{m} \quad \text{in } 1'36''$$

$$24'' \times 6 = 600\text{m} \quad \text{in } 2'24''$$

$$24'' \times 8 = 800\text{m} \quad \text{in } 3'12''$$

$$24'' \times 10 = 1000\text{m} \quad \text{in } 4'00''$$

- Eseguire poche ripetute con ampi recuperi

Es.: 600 6'R 400 5'R 200

Es.: 2R x 400m 8'R

Es.: 3R x 300m 5'R + 6'R

Molteplici sono le possibilità di miscelare le distanze

Ricordiamo che questi lavori vanno eseguiti con prudenza in quanto entriamo nella sfera del meccanismo anaerobico lattacido

Considerazioni finali

Come collega di Scienze Motorie e Sportive mi permetto di fare alcune considerazioni:

- A scuola tendiamo a trascurare tutto quello che implica far fare FATICA per molteplici motivi ... in realtà insegnare a far FATICA permette di raggiungere due obiettivi
 - 1° creare adattamenti fisiologici fondamentali
 - 2° creare la memoria per le successive proposte allenanti
- Teniamo presente che si tratta di un processo a lungo termine e che prevede assoluta attenzione, quindi lo si inizia alla scuola secondaria di I grado (sarebbe auspicabile anche nella primaria) e lo si termina nel II grado, risulta essenziale che ci sia comunione di obiettivi ed intenti tra gli insegnanti..
- Ricordiamo che, in particolare per l'aspetto tecnico, questo lavoro viene a volte trascurato a favore di una troppo anticipata specializzazione di disciplina nelle società sportive nelle quali, peraltro, sempre meno allievi della scuola secondaria superiore rimangono o approdano;
- Saper correre in decontrazione, con economia del gesto, con una corretta sincronizzazione del ciclo respiratorio con il ritmo degli appoggi, anche in stato di affaticamento costituisce, inoltre, allenamento alla percezione del sé, ampliamento delle sane abitudini e stili di vita, miglioramento della capacità volitiva e della autodeterminazione ... obiettivi EDUCATIVI sicuramente presenti in tutti i Piani dell'Offerta Formativa scolastici
- BUON LAVORO ..e grazie per l'attenzione!!

"Insegnare Atletica leggera a scuola - corsa
di resistenza – campestre - marcia “

Nespolo Mara

BIBLIOGRAFIA:

- “Il manuale dell’allenatore dell’atletica leggera – l’allenamento del mezzofondo” – “ Il mezzofondo in età scolare” Atletica studi 6/97 - Nardino Degortes
- “Basi fisiologiche e principali metodologie dell’allenamento nella corsa di resistenza” Verchosanskij
- “L’allenamento del giovane corridore dai 12 ai 19 anni” – Carlo Vittori
- “La corsa di resistenza: tecnica e didattica della specialità”– Sergio Jerep
- “Mezzofondo breve e mezzofondo prolungato” Atletica studi 1984 – A. Donati, P.Bellotti
- “Allenamento delle diverse componenti aerobiche del corridore” Atletica Studi 3-4/ 2007 – Enrico Arcelli
- “Caratteristiche generali dell’approccio alle discipline di mezzofondo e marcia” - Atletica Studi 2/94
- “Didattica per gruppi sportivi scolastici” - Atletica Studi 5/6/7, 1972
- “ Insegnare marcia a scuola”- Atletica Studi 6/97 - Antonio la Torre
- “La corsa per la salute” – Atletica Studi - Aloyse Bonne
- “Fondo e mezzofondo” – Corso allenatori 2011 - Appunti – Pietro Endrizzi
- Esperienze didattiche c/o I.I.S.Spilimbergo – Nespolo Mara
- Per la marcia consultare il sito <http://www.fidalfvg.it>
area tecnica: notizie e convocazioni – le dispense del corso istruttori
“La marcia cenni sulla tecnica e sulla didattica” Sergio Ierep