

## MEZZOFONDO: ALLENAMENTO PER LA SCUOLA

### PREMESSA

L'atletica per riconquistare un nuovo spazio nella scuola deve darsi una nuova veste, con strategie che nulla hanno a che fare con il passato, offrendosi come momento "mordi e fuggi" piuttosto che come impostazione a lungo termine. Bisogna in pratica perseguire l'obiettivo di piccoli risultati, piuttosto che pensare ad un reclutamento ad ampio raggio.

### NUOVO INDIRIZZO PRATICO

I ragazzi che muovono i primi passi nell'atletica a scuola devono lavorare nella loro realtà od in una società sportiva preferibilmente con i loro insegnanti e senza essere costretti ad uscire dal proprio gruppo perché le richieste immediate che le società e i tecnici sociali fanno (numero di allenamenti settimanali) non sono facilmente accettati per cui vi sarebbe un abbandono prima ancora di iniziare. Inoltre l'essere costretti ad uscire dal proprio gruppo per fare un'attività che gli altri non praticano costituisce una prova spesso troppo difficile per i ragazzi.

Quindi vi è la necessità che i primi passi siano effettuati a scuola nella loro realtà e solo successivamente e solo se le qualità fisiche si siano rivelate buone i ragazzi potranno essere avviati alle società sportive.

Per questo motivo le strategie della metodologia attuale sono da ritenersi inadeguate e si devono seguire strade in cui i risultati sono ricercati immediatamente. Solo in un secondo tempo, emergendo attitudini e propensioni individuali, si potrà passare ad un lavoro metodico ed impegnativo.

L'attività scolastica prevede pochi momenti agonistici (al massimo tre corse campestri e due o tre momenti in pista) tali da non giustificare un allenamento impegnativo e sistematico.

In seguito a tali considerazioni l'allenamento scolastico può essere aggiornato secondo questo nuovo modello pratico.

### TRIENNIO DELLE SUPERIORI

#### 1^ FASE: PREPARAZIONE PER LA CORSA CAMPESTRE.

*Durata del lavoro circa 8 settimane*

*Numero di sedute: 3 + lezione di educazione fisica*

#### ALLENAMENTO PER I RAGAZZI

**1° allenamento:** alcuni minuti di riscaldamento quindi 4/5 tratti di 6' di corsa alternati a 2' di corsa lenta o a 1' di passo. Eseguire questo lavoro possibilmente sempre sullo stesso percorso per poter controllare la quantità di metri complessivi percorsi in ogni allenamento.

Ogni due sedute aumentare la durata del tratto impegnativo di 1', cercando invece di mantenere a 2' la fase di recupero.

**2° allenamento:** alcuni minuti di corsa lenta e qualche minuto di esercizi di allungamento, con particolare riguardo per gli arti inferiori.

Quindi eseguire 2/3 serie di 10 ripetizioni sugli 80 metri alla velocità di 15" circa (tale velocità corrisponde a circa km 19,200 l'ora). L'intervallo all'interno della serie è di 25/30" al termine di ciascuna serie è di 5'.

Dopo tre sedute incrementare il numero di serie portandole dapprima a quattro e poi eventualmente a cinque

**3° allenamento:** lavoro misto; alcuni minuti di corsa e qualche minuto di esercizi di allungamento e poi effettuare 5 prove di corsa sui 300 metri in circa 54"/56" alternati da 4' di pausa effettuata camminando. Anche in questo caso incrementare di una prova ogni due sedute di allenamento.

#### 2^ FASE: PREPARAZIONE PER LE GARE IN PISTA

*Durata del lavoro circa 8 settimane*

*Numero di sedute: 3 + lezione di educazione fisica*

**1° allenamento:** alcuni minuti di riscaldamento quindi 6 tratti di 3' di corsa alternati a 1' di passo o di leggera corsa. Eseguire questo lavoro possibilmente sempre sullo stesso percorso per poter controllare la quantità di metri complessivi percorsi in ogni allenamento. Dopo quattro settimane aumentare a 7 i tratti di corsa.

**2° allenamento:** alcuni minuti di corsa lenta e qualche minuto di esercizi di allungamento, con particolare riguardo per gli arti inferiori.

Quindi eseguire 2/3 serie di 8 ripetizioni sui 150 metri alla velocità di 26"/27" circa (tale velocità corrisponde a circa km 21 l'ora). L'intervallo all'interno della serie è di 25"/30" al termine di ciascuna serie è di 5'. Dopo tre sedute incrementare il numero di serie portandole eventualmente a quattro e poi eventualmente a cinque.

**3° allenamento:** dopo un congruo riscaldamento eseguire serie di prove frazionate (possibilmente in pista) per un totale complessivo di 3000 metri. Le singole prove possono essere comprese tra gli 800 e i 300 metri. La pausa di rigenerazione è di circa 4'. Le velocità di percorrenza devono essere rapportate a quanto si è riusciti a fare nel primo allenamento. In pratica dopo aver annotato i tempi di percorrenza nelle singole prove del primo allenamento si deve invitare l'alunno, negli allenamenti successivi, a percorrere le stesse distanze in un tempo leggermente inferiore. La cosa importante non è però la velocità di percorrenza quanto la capacità di effettuare tutto il lavoro previsto.

## **ALLENAMENTO PER LE RAGAZZE**

**1° allenamento:** alcuni minuti di riscaldamento quindi 4/5 tratti di 6' di corsa alternati a 2' di passo o di corsa lenta. Eseguire questo lavoro possibilmente sempre sullo stesso percorso per poter controllare la quantità di metri complessivi percorsi in ogni allenamento.

Dopo quattro sedute aumentare la durata del tratto impegnativo di 1', cercando invece di mantenere a 2' la fase di recupero.

**2° allenamento:** alcuni minuti di corsa lenta e qualche minuto di esercizi di allungamento, con particolare riguardo per gli arti inferiori.

Quindi eseguire 3/4 serie di 8 ripetizioni sugli 80 metri alla velocità di 16" circa (tale velocità corrisponde a circa km 18,000 l'ora). L'intervallo all'interno della serie è di 20"/25" al termine di ciascuna serie è di 5'.

Dopo quattro sedute incrementare il numero di serie portandole dapprima a quattro con 10 ripetizioni e poi eventualmente a cinque.

**3° allenamento:** lavoro misto; alcuni minuti di corsa e qualche minuto di esercizi di allungamento e poi effettuare 5 prove di corsa sui 300 metri in circa 60" alternati da 4' di pausa effettuata camminando. Anche in questo caso incrementare di una prova ogni due sedute di allenamento.

## **2^ FASE: PREPARAZIONE PER LE GARE IN PISTA**

*Durata del lavoro circa 8 settimane*

*Numero di sedute: 3 + lezione di educazione fisica*

**1° allenamento:** alcuni minuti di riscaldamento quindi 5/6 tratti di 3' di corsa alternati a 1' di passo o di leggera corsa. Eseguire questo lavoro possibilmente sempre sullo stesso percorso per poter controllare la quantità di metri complessivi percorsi in ogni allenamento. Dopo quattro settimane aumentare a 7 i tratti di corsa.

**2° allenamento:** alcuni minuti di corsa lenta e qualche minuto di esercizi di allungamento, con particolare riguardo per gli arti inferiori.

Quindi eseguire 2/3 serie di 8 ripetizioni sui 150 metri alla velocità di 27" circa (tale velocità corrisponde a circa km 19,500 l'ora). L'intervallo all'interno della serie è di 25"/30" al termine di ciascuna serie è di 5'. Dopo quattro sedute incrementare o il numero di serie portandole eventualmente a quattro o cinque, oppure il numero di prove all'interno della singola serie portandolo a 10 ripetizioni..

**3° allenamento:** dopo un congruo riscaldamento eseguire serie di prove frazionate (possibilmente in pista) per un totale complessivo di 3000 metri. Le singole prove possono essere comprese tra gli 800 e i 3000 metri. La pausa di rigenerazione è di circa 4'. Le velocità di percorrenza devono essere rapportate a quanto si è riusciti a fare nel primo allenamento. In pratica dopo aver annotato i tempi di percorrenza nelle singole prove del primo allenamento si deve invitare l'alunna, negli allenamenti successivi, a percorrere le stesse distanze in un tempo leggermente inferiore. La cosa importante non è però la velocità di percorrenza quanto la capacità di effettuare tutto il lavoro previsto.

### Esercitazioni che si possono svolgere a scuola

#### Circuito

Da 8 a 12 esercitazioni (da fare da 2 a 4/5 volte) utilizzando la corsa, le andature della corsa, lanci...e salti

Ad es. 2/3 giri di palestra per circa 40"/50" ed un esercizio per 15"/20" :corsa a slalom tra i coni per 20", corsa per 40/50", skip sul posto (20"), corsa per 40"/50", corsa a slalom palleggiando con le mani un pallone da pallacanestro (20"), corsa per.....corsa calciata dietro....corsa...corsa a navetta ...corsa...saltelli sugli ostacolini...

(controllare il tempo di esecuzione)

#### Esercitazioni miste

Saltelli vari con la corda, balzi nei cerchi, slalom con palleggi, elevazioni gambe a squadra alla spalliera, skip in avanzamento, corsa calciata avanti, dietro corsa in progressione....

#### Circuito intensivo

10/12 esercizi per 20"/30" con pausa di passo per gli spostamenti tra le stazioni per 3/4 con pausa tra i circuiti di 4'/5'

saltelli e lanci con coordinaz. arti sup 20"/30", addominali 20"/30", step-up, piegamenti sulle braccia 10"/20", ischio-crurali, dorsali, rimbalzi con le ginocchia al petto, molleggi sugli avampiei, saltelli in divaricata sagittale, glutei, oscillazioni delle braccia come nella corsa, skip veloce...

#### Circuiti con la corsa

Corsa per 40" , 6/8 balzi e ritorno di corsetta

Correre su un rettangolo, velocemente sul lato lungo, nel lato corto recuperare di corsetta o di marcia , da ripetere per 3/4 volte

Correre intorno al campo da basket per 1',2',3'... o 3-6-9-12 giri intervallati da 1',2',3' di gioco: palleggi e tiro

.....

## ALCUNE CONSIDERAZIONI SULL'ALLENAMENTO

La scelta dei mezzi di allenamento suesposti, che riteniamo particolarmente efficaci per la realtà scolastica, muove principalmente da alcune considerazioni:

- 1) gli allenamenti di corsa, e principalmente quello intermittente, si possono effettuare in mini-strutture, se presenti nelle costruzioni scolastiche, non è necessario effettuare lunghi trasferimenti nei campi sportivi comunali. In tal modo si risparmia molto tempo e l'allenamento può essere facilmente controllato dall'insegnante.

La corsa lunga si può effettuare in parchi, piazze, od in cortili adiacenti la scuola.

- 2) esperienze effettuate su giovani che iniziavano l'allenamento sul versante resistenza hanno evidenziato il loro gradimento nell'affrontare un lavoro di quantità attraverso le modalità dell'allenamento intermittente. La facilità con la quale sono giunti a completare in due-tre sedute allenanti cinque serie di ripetizioni a fronte delle tre inizialmente proposte fa pensare ad una diminuzione del peso psicologico nell'affrontare la fatica con questo sistema di lavoro. Ora poiché il tempo a disposizione per il raggiungimento di obiettivi scolastici non è molto, riteniamo che si debbano seguire tutte le strade possibili, che consentano di giungere all'ottenimento dei migliori risultati anche se non tali strade non sembrano seguire le metodologie più conclamate.
- 3) per quanto riguarda il lavoro in pista, riferito principalmente al triennio delle superiori, questo è stato inserito in primavera, quando l'allungarsi delle giornate, il crescere della temperatura, fa sì che il passare alcune ore su di un campo di atletica possa rappresentare un diversivo piacevole a fronte del carico di studio che si deve sopportare nello stesso periodo, e quindi divenire un momento positivo e finalizzante in vista dei campionati studenteschi su pista.
- 4) Per quanto riguarda il preatletismo generale si consiglia di svolgere tutte quelle esercitazioni con le quali si tende a "costruire" muscolarmente i ragazzi:

Andature varie:

Andatura avampiede-tallone-avampiede con rullata rapida

Andatura rimbalzata alternata a ginocchia bloccate

Andature con piegate, busto eretto

Andatura saltellata con flessione alta delle cosce

Molleggi sia lenti che veloci, su un arto e su tutti e due

Saltelli su un arto da fermo ed in avanzamento, saltelli pari uniti

Piegate in fuori, piegate divaricate alternate con balzo

Balzi alternati, successivi, a rana,

corsa balzat, rimbalzi sugli hs

skip e corsa calciata dietro con tutte le varianti

combinazioni di skip e calciata...