

FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA



Corso di aggiornamento sulla metodologia, tecnica e didattica dell'Atletica Leggera per Licei Scientifici ad indirizzo sportivo

Formia 19/21 gennaio 2018

Corse sul piano e con gli ostacoli

**Palestre scolastiche e pratica dell'atletica leggera:
attrezzature, aspetti organizzativi e strategie
didattiche**

Prof. Giorgio Ripamonti

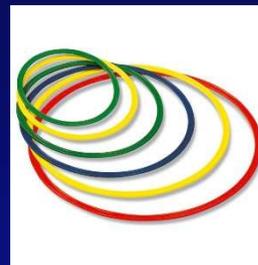
Programma campionati studenteschi (2017)



- ❑ **Allievi/e Corse 100 - 400 – 1000 - 4x100**
 - ❑ 100hs A/e (76cm) 10hs – distanze 13m/8.50m/10.50m
 - ❑ 110hs A/i (84cm) 10hs – distanze 13.72m/9.14m/14.02m
- ❑ **Junior m/f Corse 100 - 400 – 1000 - 4x100**
 - ❑ 100hs J/f (76cm) 10hs – distanze 13m/8.50m/10.50m
 - ❑ 110hs J/m (91cm) 10hs – distanze 13.72m/9.14m/14.02m



Materiale consigliato



LA CORSA VELOCE

Sicurezza negli sprint in palestra

- ❑ Lasciare ampio spazio di **decelerazione**
- ❑ Definire delle **corsie in partenza** e in arrivo
- ❑ Lasciare ampi spazi laterali nelle **staffette** in palestra, soprattutto con cambio frontale
- ❑ Verificare la scivolosità del pavimento nelle corse in curva



LA CORSA VELOCE



Evitare un'impostazione
tecnica "rigida"

Esistono tante **attività ludiche**, legate ad altre **specialità dell'atletica** e ad altri **sport** che contengono la corsa veloce

La corsa veloce è l'espressione massimale di uno **schema motorio di base.**

LA CORSA VELOCE

Indicazioni metodologiche

- 👉 Risulta molto rischioso impostare il giovane precocemente inseguendo il **modello tecnico** della corsa veloce, soprattutto se questo ricuce il suo vissuto motorio **stereotipando** un gesto tecnico che difficilmente potrà essere corretto o variato successivamente



LA CORSA VELOCE

Indicazioni metodologiche

- Le **andature per la corsa**. Tutte! Con difficoltà **coordinative** crescenti e dal movimento grezzo alla coordinazione fine (capacità di decontrazione)
- La **capacità di accelerazione**. Partenze da varie posizioni su distanze brevi e didattica della partenza senza e con blocco di partenza



LA CORSA VELOCE

Indicazioni metodologiche

- Miglioramento della corsa lanciata. Attraverso la capacità di differenziazione cinestesica sull'**ampiezza e frequenza del passo**. Usiamo riferimenti visivi (cinesini, coni, ostacolini...)
- **Staffette** di ogni tipo
- I **giochi di sprint** (inseguimento, bandiera a 3, sparviero, ecc)
- Le **prove di velocità** riportando le condizioni di gara



LA CORSA VELOCE

Le andature



La partenza



CORSE CON OSTACOLI

Sicurezza nella corsa con ostacoli in palestra e in pista

- ❑ Ostacoli in plastica o con protezione di gomma
- ❑ Vie di fuga laterali libere
- ❑ Ostacoli non troppo vicini
- ❑ Approccio iniziale su prato



CORSE CON OSTACOLI

Prerequisiti motori per la sicurezza...

- ❑ Sapere **cadere** senza farsi male (rotolamenti)
 - ✓ Da fermo → dopo un salto in corsa
- ❑ Saper «**saltare**» un oggetto in corsa
 - ✓ Dalle linee della palestra → agli ostacoli
- ❑ Saper correre con ritmiche e **ampiezze di passo** differenti
- ❑ Saper controllare il **corpo in volo**



CORSE CON OSTACOLI

La scelta delle altezze

Scegliere l'**altezza giusta** in base al momento e al tipo di attività:

- **Staffette** altezze medio-basse,
- **Percorsi** → bassi
- **Analitici** in scavalcamento → medio/alti
- **Prove gara** → alti,
- **Riscaldamento** → bassi



GLI OSTACOLI

Le capacità messe in gioco...

- ❑ Saper **superare** un ostacolo velocemente
- ❑ Saper **correre velocemente** con varie **ampiezze** di passo
- ❑ Capacità di **accelerazione**
- ❑ **Mobilità** articolare
- ❑ **Decontrazione** muscolare



VALUTAZIONE RESISTENZA

Test massimali indiretti

Attraverso questi metodi di valutazione è possibile stimare indirettamente il massimo consumo d'ossigeno:

1. Test di Leger (yo-yo test, $Vo2_{max}$)
2. Test di Cooper ($Vo2_{max}$)
3. 1000m

Contenuti dell'allenamento della resistenza

- **Corsa continua : ritmo lento, medio, veloce**
- **Corse con cambio di velocità:**
 - Lunghe variazioni di velocità (max 160 FC)
 - Fartlek con variazioni di velocità a piacere su terreno misto
- **Corse ripetute con pause**
 1. **Intervallate (pause incomplete)**
 1. Interval Training (ripetute su 200/800m recupero 90"/120", FC 120 bpm a fine recupero)
 2. Ripetute (pause complete)
- **Corse speciali**
 - **Corsa in salita, corsa balzata, andature, percorsi**

Contenuti dell'allenamento della resistenza nei giovani

Alternanza tra carico e recupero in forma intervallata con recupero incompleto

Progressione negli anni

Giochi di movimento/percorsi



Giochi di gruppo

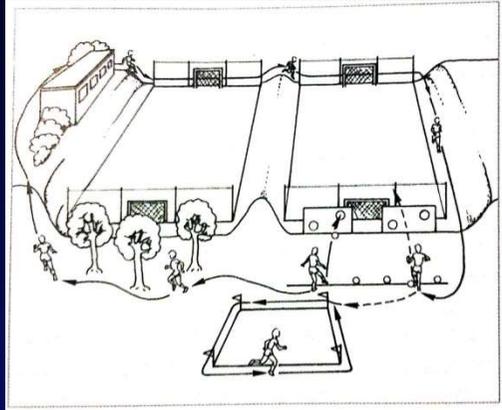


Giochi di squadra/sportivi

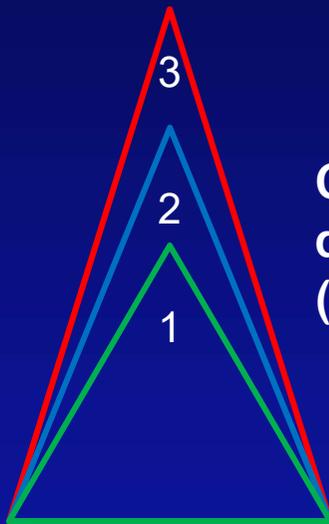


Prove intervallate specifiche con contenuti coordinativi all'interno del percorso (salti, slalom, ect.)

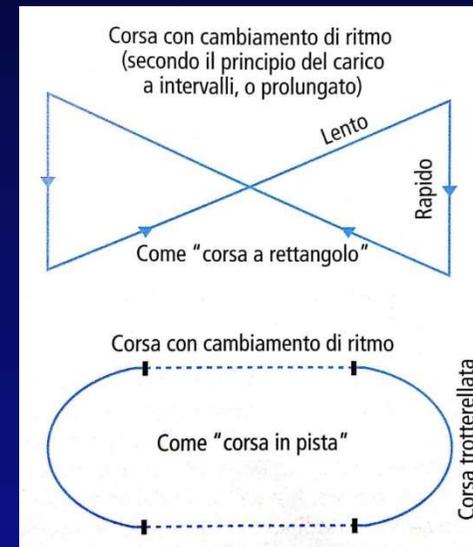
Contenuti dell'allenamento della resistenza nei giovani



Biathlon: percorso di resistenza e abilità con penalità (Weineck)



Corsa a tempo su distanze diverse (Weineck)



Corsa con cambiamento di ritmo su pista o altro percorso (Weineck)

GRAZIE PER L'ATTENZIONE



Prof. Giorgio Ripamonti
3487486548
giorgio.ripamonti@me.com

PROPOSTA METODOLOGICA

- Metodo **globale-analitico-globale**

Dove per analitico si intende l'apprendimento degli elementi che caratterizzano quella specialità (esempio per gli ostacoli: adattare la corsa a varie strutture ritmiche; per il lungo, saper controllare il proprio corpo in volo)



PROPOSTA METODOLOGICA

- Gestione della **correzione**? Argomento ancora molto discusso.....



PROPOSTA METODOLOGICA



- **Progressione per difficoltà** all'interno della lezione
- **Aumento delle ripetizioni** con l'aumento della difficoltà
- Organizzazione della lezione (parte introduttiva, parte centrale più **impegnativa** , conclusione la più **stancante**)

PROPOSTA METODOLOGICA

- Nella pratica l'approccio a qualsiasi attività sarà **libero** e **globale** senza nessuna restrizione esecutiva Il compito dell'insegnante sarà poi quello di integrare l'attività fornendo al bambino **altri contenuti** motori e nuovi problemi da risolvere.



PROPOSTA METODOLOGICA



- Utilizzare quando possibile dei **referimenti visivi** per stimolare il raggiungimento dell'obiettivo.....

PROPOSTA METODOLOGICA

- **Utilizzo del contrasto** (Aucouturier) ovvero proporre in alternanza due contenuti opposti tra loro (ostacolo saltato in alto/passato radente, un lancio corto di precisione, a un lancio a misura, un balzo rana/un rimbazzo pliometrico, corsa a braccia tese/corsa a braccia completamente flesse)

