Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 50 (1993)

Heft: 10

Artikel: Correre con i bambini

Autor: Weber, Rolf

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999706

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Correre con i bambini

di Rolf Weber, capodisciplina atletica leggera alla SFSM

Correre, saltare e lanciare sono dei movimenti di base dell'atletica leggera, così come di altre discipline sportive. In questo articolo vengono descritte le caratteristiche a livello biologico e psicologico dei bambini e bengono presentate delle proposte pratiche per allenare tutti gli aspetti della corsa. Nei prossimi numeri seguiranno delle proposte per i salti e i lanci.

Caratteristiche delle differenti fascie d'età

7-9 anni

In questa fascia d'età, i bambini fanno le prime esperienze con lo sport extrascolastico, cioè con l'allenamento (di atletica leggera) nel club (società di ginnastica, club di atletica leggera). Normalmente l'offerta si limita ad una seduta di allenamento settimanale, ciò che rappresenta un valido complemento all'educazione fisica scolastica, ma non è sufficiente per imparare i movimenti di base e per svolgere una preparazione a lungo termine giusta dal punto di vista pedagogico. Perciò i bambini dovrebbero poter svolgere due sedute di allenamento (di 60') settimanali.
Essi possono conseguire dei notevoli progressi di apprendimento, in quanto dispongono di rapporti di leva e di forza favorevoli e di una capacità di ricezione delle informazioni già ben sviluppata. Importante è, perciò, proporre un'attività multilaterale, porre dei compiti motori interessanti e proposte di esercitazione variate. Accanto all'apprendimento e all'esercitazione dei movimenti di base attraverso forme di gioco (giochi di corsa, di salto e di lancio), bisogna mettere l'accento anche sullo sviluppo delle capacità coordinative.

10-12 anni

Questa fase è definita l'età migliore (o l'età d'oro) per apprendere. La motivazione all'apprendimento di nuovi movimenti, il rapporto carico/forza e la buona coordinazione permettono un apprendimento motorio multilaterale. In questa fase si devono gettare le basi per l'apprendimento del numero maggiore di tecniche (difficili): esse devono essere apprese ed esercitate nella loro forma grezza giusta, evitando così di automatizzare degli errrori. Si devono perciò proporre delle situazioni di apprendimento ludiche, consone alle esigenze dei bambini, motivanti ed interessanti, con le quali si possono insegnare in modo corretto le tecniche di base, senza però trasmettere la forma fine delle tecniche degli adulti. Già in questa fascia d'età (così come tra i 13 e i 15 anni) si può mettere l'accento sullo sviluppo della rapidità. La frequenza degli allenamenti può essere aumentata a 2-3 sedute di allenamento settimanali.

13-15 anni

All'inizio di questa fase, il bambino dispone dei presupposti neurofisiologici e neuromuscolari favorevoli soprattutto per lo sviluppo della rapidità di azione e di reazione. Alla fine di essa, si osserva una stasi dell'apprendimento motorio, in quanto con l'aumento repentino della statura cambiano le proporzioni, le capacità coordinative peggiorano e il giovane si trova in una fase di sviluppo intenso anche a livello psichico. In questo periodo è importante l'appartenenza ad un gruppo di coetanei, il mantenimento della motivazione per l'attività sportiva attraverso un allenamento variato e multilaterale, così come un orientamento più spiccato verso il miglioramento delle capacità condizionali. A questo proposito assumono un ruolo importante esercizi di forza con l'impiego del peso del proprio corpo, esercizi di mobilità per la prevenzione di squilibri muscolari così come la conoscenza dei benefici dell'allenamento di resistenza per la salute. L'aumento della frequenza degli allenamenti a 3-4 sedute settimanali richiede una selezione personale dei propri interessi, che però non viene vissuta come una "tragedia", se il bambino è integrato in un gruppo ben "affiatato".

Accenti	7-9 anni	10-12 anni	13-15 anni
Corsa veloce – Intensità – Volume – Pausa	esercizi di reazione staffette giochi di rapidità submassimale-massimale 3-6 s (10-30m) 3-6 ripetizioni 3-6 min	esercizi di reazione staffette esercizi di rapidità massimale 5-8 s (20-50 m) 5-8 ripetizioni 5-8 min	partenze raggruppate staffette allenamento di rapidità massimale-submassimale 6-10 s (40-80 m) 6-10 ripetizioni 6-10 min
Corsa ad ostacoli – Intensità – Volume – Pausa	Passaggio ritmato di piccoli oggetti (bilaterale) submassimale-massimale 3-6 ostacoli (20-40 m) 3-6 ripetizioni 3-6 min	Passaggio di piccoli ostacoli (bilaterale) massimale 5-8 ostacoli (40-60 m) 5-8 ripetizioni 5-8 min	Allenamento della tecnica di passaggio degli ostacoli (bilaterale) massimale-submassimale 6-10 ostacoli (50-90 m) 6-10 ripetizioni 6-10 min
Corsa di resistenza – Intensità – Volume	Giochi di corsa Corri la tua età minima (lenta) 7-10min (1-3 km)	Giochi di corsa Corri la tua età minima (lenta) 10-13 min (2-4 km)	Allenamento di resistenza aerobica fahrtlek (aerobico-anaerobico) minima-media 13 min e oltre

Tabella 1: Accenti dell'allenamento nelle differenti fascie d'età

Correre con i bambini

Correre con i bambini non significa soltanto fare del jogging, ma anche correre velocemente e fare delle corse di resistenza. Pertanto, bisogna intendere il concetto di "correre" in un senso più vasto. La tabella 1 descrive i contenuti, l'intensità e il volume di un allenamento di corsa.

Principi d'allenamento importanti

Rapidità

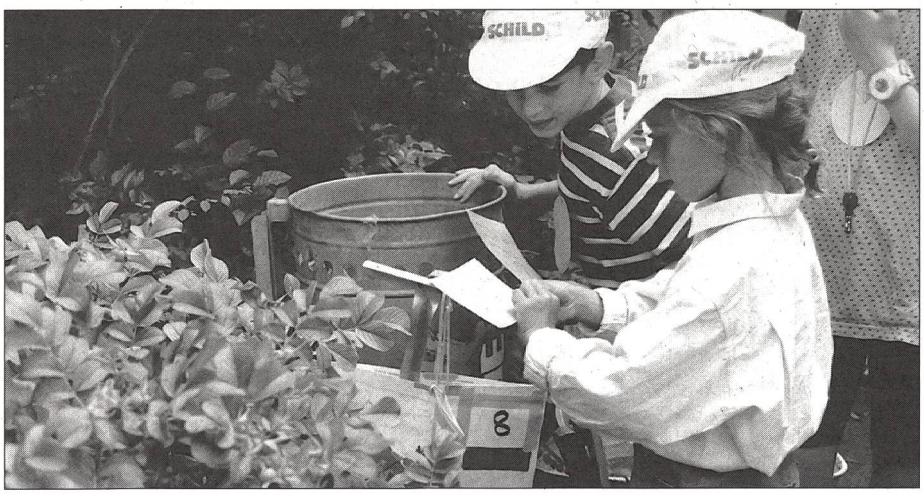
"Soltanto chi si allena, diventa più bravo"; oppure: soltanto chi corre, veloce diventa più rapido! All'inizio dell'allenamento di base, lo sviluppo della rapidità assume un ruolo importante; ciò nonostante la rapidità deve essere allenata soltanto dopo aver acquisito una buona base condizionale e coordinativa.
Per quel che concerne la tecnica di corsa, sin dall'inizio bisogna mettere l'accento sul movimento dei piedi, delle braccia e sull'armonia dei movimenti. Inoltre, bisogna tener conto dei seguenti aspetti metodologici:
-l'allenamento di rapidità deve essere svolto durante tutto l'anno;
-l'allenamento di rapidità deve essere svolto in condizioni ottimali soprattutto per quel che concerne la preparazione fisica (riscaldamento) e l'attitudine (motivazione);
-l'allenamento di rapidità deve essere svolto in modo sistematico: passare progressivamente da uno sforzo submassimale ad uno massimale, da distanze corte a più lunghe, adattando di conseguenza le pause (regola di ferro: la pausa rappresenta 50 volte il tempo di lavoro).

Corsa ad ostacoli

"Passare il numero maggiore di ostacoli, il più velocemente possibile e con il ritmo migliore!" All'inizio bisogna mettere l'accento sull'esecuzione del movimento globale con esercizi di applicazione sotto forma di staffette e non sull'allenamento dei dettagli tecnici. La presa veloce del suolo dopo il passaggio dell'ostacolo e il movimento in avanti della gamba d'appoggio possono essere esercitati in modo corretto con piccoli ostacoli. Molto importanti sono i seguenti aspetti metodologici:
-prima di aumentare l'altezza degli ostacoli, si deve aumentare la distanza (e perciò la velocità);
-la bilateralità aiuta a stabilizzare l'apprendimento tecnico e facilita l'adattamento alle condizioni poste dalle competizioni;
-la corsa ad ostacoli rappresenta un buon allenamento della rapidità; perciò valgono gli stessi principi del capitolo precedente.

Allenamento di resistenza

"Meglio correre lentamente e a lungo, che velocemente e brevemente"; oppure: correre lentamente è più divertente ed ha un effetto maggiore sull'allenamento!
L'allenamento di resistenza non ha come scopo soltanto il miglioramento delle prestazioni di lunga durata, bensì anche - e soprattutto nell'infanzia - il miglioramento della capacità di carico generale. Giochi di corsa, su superfici differenti, sulle punte dei piedi, sui talloni aiutano a sviluppare la capacità di differenziazione e ad acquisire uno stile di corsa economico.
A questo proposito, importanti sono i seguenti aspetti:
-all'inizio, svolgere un allenamento di resistenza ad un'intensità minima (regola di ferro: correre ad un ritmo che permetta ancora di conversare con il compagno) e lasciare al bambino la possibilità di decidere la durata della corsa (obiettivo minimo: corri la tua età!);
-migliorare la resistenza, aumentando dapprima il volume (distanze più lunghe) e poi la velocità (soltanto a partire dai 15-16 anni ha un senso svolgere un allenamento anaerobico);
-la resistenza può essere migliorata anche con il nuoto, il ciclismo e lo sci di fondo.



Conclusioni

La corsa con i bambini deve essere pianificata, svolta e valutata nel rispetto delle loro esigenze, in modo multilaterale, finalizzato e sistematico (mettere l'accento sui progressi individuali!). I bambini devono poter sviluppare le loro disposizioni, provare gioia nel vivere la molteplicità dei movimenti di corsa ed acquisire la motivazione necessaria per svolgere un allenamento di corsa a lungo termine ed indipendente. Essi devono diventar consapevoli dell'effetto positivo dell'allenamento di resistenza sulla salute.
Il compito dei monitori e delle monitrici in questo senso è assai difficile e rappresenta una sfida da accettare con gioia, competenza ed impegno.■