



CORSO ALLENATORI DI PRIMO LIVELLO DI ATLETICA LEGGERA 2018-2019

Vicenza – 3/12/ 2018

LA FORZA

Introduzione

Tutti i movimenti umani si sviluppano attraverso la contrazione muscolare volontaria e involontaria. Partendo questo concetto di base, anche l'atletica leggera proposta a livello promozionale nella vastissima area della Categoria Esordienti, dai 6 ai 10 anni, prevede uno sviluppo indiretto della forza dei vari distretti corporei. Queste considerazioni, a dir poco audaci, vogliono dare una nuova interpretazione del significato della forza per la categoria esordienti, senza voler contrastare i principi fondamentali che regolano le fasi auxologiche dell'accrescimento umano.

Come allenare la Forza negli esordienti

Nella determinazione e nella scelta delle attività motorie utili per lo sviluppo della forza, si devono tenere in considerazione due aspetti strettamente legati tra loro, il primo è l'aspetto psicologico, o meglio la fase dello sviluppo psichico che il bambino sta affrontando, indubbiamente sono grandissime le differenze tra gli esordienti di prima e seconda elementare con gli esordienti di terza quarta e quinta elementare.

Il secondo aspetto è l'accrescimento fisico, che parallelamente a quello psicologico, si sviluppa in maniera armonica seguendo le fasi del periodo considerato, ossia della fase Prepuberale.

Inquadrate le fasi di accrescimento dell'ampia gamma d'età della categoria Esordienti, devono essere individuati i mezzi necessari allo sviluppo psicomotorio del bambino.

I mezzi da utilizzare, oltre ad essere finalizzati alle fasi psicofisiche ed auxologiche, dovranno essere indirizzati allo schema corporeo (o percezione del proprio corpo) per gli esordienti B ed allo schema Motorio (percezione del proprio corpo nello spazio in movimento) negli esordienti A.

Fatte queste considerazioni d'obbligo, sorge spontanea la domanda: "...ma la forza dove la si inserisce !?"

La forza nella categoria considerata, rientra come aspetto secondario e derivato dall'attività primaria, ossia attraverso tutte quelle attività che andranno a sviluppare Schema Corporeo e Schema Motorio, ripetute nel luogo e nel tempo, al fine di ottenere un indiretto sviluppo della forza.

Ecco quindi che l'affermazione dell'allenamento della forza nella categoria Esordienti, inizialmente "Audace" trova spiegazione e localizzazione in un sviluppo psicomotorio del bambino, e non di certo attraverso lo stereotipo dell'uso del bilancere.

ALLENAMENTO DELLA FORZA PER ESORDIENTI B

I bambini di prima e seconda elementare, ancora nel periodo dell'egocentrismo, possono essere aiutati nella strutturazione dello schema corporeo attraverso giochi fabulazioni piccole staffette e attraverso percorsi che favoriscano la percezione del corpo con:

Strisciamento/Rotolamento/gattonamento prono e supino/ deambulazione in tutte le direzioni/ corsa in tutte le direzioni/ l'arrampicata/ e per ultimo i salti.

ALLENAMENTO DELLA FORZA PER ESORDIENTI A

I bambini di terza quarta e quinta elementare, usciti dalla fase egocentrica del periodo precedente, iniziano a scoprire di poter essere parte di un gruppo di una squadra, lo schema corporeo inizia ad essere completamente percepito. L'attività motoria si indirizzerà quindi allo sviluppo dello schema Motorio in un contesto di accresciuta socializzazione, le proposte potranno essere più specifiche e anche di squadra, in particolare con le quarte e quinte elementari. La forza verrà allenata attraverso percorsi giochi individuali di squadra staffette percorsi e circuiti a stazioni.

Risulteranno particolarmente importanti tutte quelle attività che partendo dallo strisciamento arrivano all'arrampicata, per lo sviluppo armonico dello schema motorio e corporeo, sviluppando e stimolando tutta la muscolatura profonda del busto "core" e quella della muscolatura profonda articolare, in particolare la coxo-femorale la scapolo omerale la tibio tarsica e quella del polso.

In particolare:

Lo sviluppo dell'equilibrio sia statico che dinamico risulterà fondamentale nell'allenamento della forza di tutti gli stabilizzatori degli arti inferiori;

Le arrampicate su grandi attrezzi, lo sviluppo della presa manuale e podalica con particolare stimolazione della muscolatura della parte superiore del busto e della mano.

Tutti gli esercizi di volo rappresentano la percezione dinamica del corpo nello spazio, e la gestione di tale evento oltre a stimolare al massimo tutto il sistema labirintico, allenerà la muscolatura del "core"

Tutte le esercitazioni di salto stacco ed atterraggio stimoleranno lo sviluppo muscolare