

CONI

ASSOCIAZIONE ATLETI
sportiva dilettantistica

LIBERTAS

circolo Libertas no-profit sport cultura tempo libero educazione alla salute benessere psico-fisico
sede nazionale Milano 20133 via R:Fucini 20 tel.e fax 0270600612 per urgenza **3355309163**-3476462852
ispettorato ligure via Briganti 2/5 17100 Savona Fidal MI462 Coni 58002
Libertas anr MI03 Coni 48981 c/c posta 53297206 iban IT25k0760101600000053297206 c.f. 97036440150
e-mail associazioneatleti@gmail.com sito// www.associazioneatleti.it

CORSO DI ATLETICA

NORME GENERALI

L'istruttore deve trasmettere la passione per l'atletica, in quanto regina di tutti gli sport.

Il corso si propone di acquisire oltre ad una buona tecnica velocità, reattività, potenza e coordinazione.

Nel corso delle lezioni, l'istruttore mimerà gli esercizi con le opportune spiegazioni del loro intendimento, per poi farli ripetere agli allievi, iniziando con quelli più dotati.

La seduta di atletica ha tre fasi principali: riscaldamento, parte tecnica e defaticamento.

E' bene premunirsi di un abbigliamento adatto alla stagione con uno specifico paio di scarpe e possibilmente di un cronometro, che ci servirà come test fisico, per cronometrare il più possibile le nostre prove con i recuperi; sarà cosa utile scrivere una breve relazione dopo ogni seduta. Si consiglia, inoltre, di allenarsi presso un campo sportivo con pista, segnata, in modo da sapere con una certa precisione le distanze coperte con il relativo tempo.

La soddisfazione morale e fisica del corso di atletica è la valutazione crescente delle nostre forze e prestazioni che l'allievo annoterà su un suo diario personale.

PRIMA LEZIONE GLI APPOGGI

Gli appoggi devono essere tangenti ad una linea retta immaginaria.

L'appoggio può essere a rullata per la camminata o corsa lenta, con il metatarso per la corsa.

Le braccia devono essere coordinate rispetto alle gambe; nella camminata normale distese, nella marcia o nella corsa ad angolo con le mani non in tensione.

Nella corsa la scioltezza delle braccia agevola la velocità del movimento delle gambe.

La posizione del capo sarà leggermente inclinata in avanti con la mascella rilassata; lo sguardo sarà disteso sulla linea della corsa, non verso il cielo.

SECONDA LEZIONE LE ANDATURE

Nella corsa la distanza tra un appoggio e l'altro dicesi falcata.

La falcata può essere più lunga o corta a seconda della spinta del metatarso.

La velocità dipende dalla frequenza delle falcate e dalla spinta del metatarso.

La regolazione della velocità corsa dipende dal rapporto tra falcata e frequenza. che possiamo automaticamente scegliere a seconda della energia che siamo disposti a spendere.

I progressivi od allunghi sono esercizi che ci consentono di controllare la coordinazione delle gambe e braccia mentre aumentiamo la velocità; servono nella fase di riscaldamento.

TERZA LEZIONE IL POTENZIAMENTO

Il potenziamento del metatarso, nella corsa, è la cosa più importante: esercizi specifici, mimati dall'istruttore serviranno ad irrobustire gradatamente anche il tendine di Achille che è particolarmente

interessato. Gli esercizi per il potenziamento della parte superiore della gamba serviranno per completare l'armonia dei movimenti.

I muscoli addominali e dorsali come quelli delle braccia serviranno per la compattezza del nostro corpo.

QUARTA LEZIONE LA REATTIVITA'

La reattività dei nostri muscoli è la velocità del comando del nostro cervello ai nostri organi.

La reattività dipende un pò costituzionalmente, ma anche da appositi esercizi di coordinazione, come il scendere celermente dalle scale o specifici esercizi che l'istruttore vi consiglierà.

Serviranno ad aumentare la stabilità esercizi di equilibrio.

QUINTA LEZIONE LA FATICA LA SOFFERENZA

La conoscenza del nostro corpo ci insegna a coordinare le nostre energie, quantificarle e come spenderle per ottenere migliori prestazioni.

Gli esercizi per controllare il disagio, la sofferenza, l'acidosi servono a temperarci.

Nella respirazione è importante immettere più ossigeno possibile durante una fatica: perciò tenere sempre la bocca aperta respirare profondamente e mandar fuori più aria possibile per immettere più ossigeno e semmai aumentare il ritmo respiratorio.

SESTA LEZIONE DISAGI

Capita a tutti qualche crampo, dolore o malessere improvviso.

Le cause possono essere molteplici: affaticamento muscolare da eccessivo lavoro, da un sforzo con il muscolo non capillarizzato (non riscaldato anticipatamente), calo di pressione per difetto di zuccheri o organi infiammati per vari motivi. Occorre rivolgersi all'allenatore o ad un medico sportivo.

SETTIMA LEZIONE PARTENZE

Le partenze regolari per le corse lunghe sono di due comandi: ai vostri posti, via (con lo sparo).

Le partenze per le gare sino ai metri 400 sono di tre comandi: ai vostri posti, pronti, via (con lo sparo).

Nelle partenze per le gare lunghe i concorrenti si posizioneranno in piedi, contrariamente nelle gare veloci i concorrenti si posizioneranno nei blocchi di partenza.

Nel nostro caso, poiché nelle strutture scolastiche difficilmente sono provviste di piste gli allievi si posizioneranno in piedi. L'istruttore insegnerà a tutti gli allievi le posizioni esatte e contemporaneamente le due partenze in modo che gli allievi potranno fare da giudici di partenza.

Le distanze che noi useremo per le prove di velocità, saranno i metri 30 cronometrati con il centesimale.

OTTAVA LEZIONE RESISTENZA

Per addentrarci nella resistenza fisica e nella conoscenza delle nostre possibilità anaerobiche, gli allievi dovranno affrontare a cronometro delle distanze superiori ai metri 400 per poter valutare le loro possibilità anaerobiche e valutare la distribuzione delle proprie energie.

