

PREPARARE LA CORSA CAMPESTRE A SCUOLA

Aggiornamento didattico

Pillole di aggiornamento per insegnanti di Scienze
motorie e sportive

Mercoledì 07 novembre 2018

Docente: Mara Nespolo

Aspetti generali

“Con il termine di resistenza si definisce la capacità di resistere alla fatica nelle esercitazioni di durata” (Harre)

Essa dipende fundamentalmente da tre fattori:

- ❑ Efficienza dei grandi sistemi (respiratorio e cardiocircolatorio)
- ❑ Efficienza del sistema nervoso e osteo-muscolare
- ❑ Capacità volitiva ed emozionale

Resistenza generale: “È la capacità di eseguire, per un lungo tempo, un esercizio sportivo che impegna molti distretti muscolari”

- ❑ dipende dall'efficienza dei sistemi respiratorio e cardio circolatorio
- ❑ in genere viene identificata con la resistenza di base o capacità aerobica o endurance;
- ❑ lavoro nel quale vi è perfetto equilibrio tra assunzione e consumo di ossigeno;
- ❑ come capacità condizionale di base è importante in età giovanile e quindi scolare;
- ❑ rappresenta base fondamentale per qualunque specializzazione sportiva

Resistenza speciale:
“E’ la capacità di sopportare un carico specifico per un tempo determinato, con impegno massimale” si intende la capacità di produrre la maggior quantità di energia possibile in relazione al lavoro da compiere

Possiamo distinguere 5 tipi di RESISTENZA “SPECIALE”

1. **Resistenza di lunga durata:** resistenza e potenza aerobica - l’esercizio supera gli 8’, l’impegno è prevalentemente aerobico, con impegno dei grandi sistemi.
2. **Resistenza di media durata:** lavoro misto - impegno compreso tra 2’ e 8’, sollecita oltre al meccanismo aerobico anche quello anaerobico.
3. **Resistenza di breve durata:** resistenza lattacida - impegno compreso tra 45” e 2’ elevata mobilitazione del meccanismo anaerobico lattacido + sviluppo notevole di *forza e velocità*.
4. **Resistenza alla forza:** definisce un esercizio di forza protratto nel tempo con elevata capacità di resistenza muscolare locale.
5. **Resistenza alla velocità:** esercizi ad intensità massimale o sub massimale, con impegno quasi esclusivo dei meccanismi anaerobici.



DISTANZE CORSA CAMPESTRE

CATEGORIA	ANNO NASCITA	CORSA CAMPESTRE
RAGAZZI/E	2007 (08 se in anticipo scolastico)	1000mt
DIVERSAMENTE ABILI	2007	1000mt
CADETTI	2005 - 2006	2000 mt
CADETTE	2005-2006	1500 mt
DIVERSAMENTE ABILI Misure diverse in base alla disabilità	2003-04-05-06	Maschi min.1000 max. 2000 Femmine min. 1000 max. 1500 Over idem
ALLIEVI	2002-03-04-05 (se in anticipo scolastico)	2500mt
ALLIEVE	2002-03-04-05 (se in anticipo scolastico)	2000mt
DIVERSAMENTE ABILI Misure diverse in base alla disabilità	2001-02-03-04-05	Maschi min.1000 max. 2500 Femmine min. 1000 max. 2000

Premesse FONDAMENTALI

- ❑ Conoscenza degli aspetti fisiologici del meccanismo aerobico:
 - capacità e potenza aerobica
- ❑ Conoscenza della corretta tecnica di corsa da parte degli allievi
- ❑ Capacità degli allievi di rilevarsi la FC - e acquisizione dell'eventuale relativo permesso da parte dei genitori
- ❑ Alternare le attività in modo tale da non rendere monotono o troppo faticoso il lavoro
- ❑ Conoscenza minima dei ritmi da tenere nelle varie distanze

▶ **FREQUENZA CARDIACA FC**

Corrisponde al numero dei battiti al minuto ed è determinata dall'attività della struttura neuromuscolare situata nell'atrio destro e quindi, in altri termini, dal numero degli impulsi alla contrazione inviati

- ▶ Neonato: 70 -190 circa
- ▶ Bambino: 80 – 120 circa
- ▶ Adulto: 60 – 80 circa

Le sedi di rilevazione del polso:

- ▶ Il polso periferico è rilevabile in tutte le zone in cui le arterie scorrono nei pressi della superficie cutanea e possono essere agevolmente “premute” contro una struttura rigida sottostante: un osso o un muscolo.
- ▶ La sede più frequentemente utilizzata è quella radiale: polpastrelli dita indice e medio mano dx in appoggio arteria radiale avambraccio sinistro
- ▶ FC fino a 130 – 150 regime aerobico
 da 150 – 170 regime di soglia MISTO
 oltre 180 regime anaerobico

Il RECUPERO deve permettere che alla fine della pausa ci sia sempre un polso pari a 120/140 pulsazioni

ES. - FAR ACQUISIRE AGLI ALLIEVI LA CAPACITA' DI RILEVARE A SE STESSI E AI COMPAGNI LA FC A RIPOSO E DOPO UNO SFORZO:

da seduti – supini – dopo un minuto di silenzio o relax guidato – dopo una leggera corsa o dopo un gioco particolarmente intenso ... richiedere una rilevazione domestica appena svegliati ... REGISTARE I DATI

Per poter controllare gli effetti del mio lavoro sugli allievi devo conoscere la loro FC a riposo!!!!

**Esercitazioni
pratiche....ricordandoci
che..**

- ❑ **la massima dell'allenatore recita:
"il ritmo uccide ... non la
distanza"**
- ❑ **I nostri allievi potranno
affrontare i futuri più
impegnativi allenamenti di
corsa prolungata quando
potranno **volontariamente**
regolare**

DISTANZA E VELOCITA'

Esercitazioni per il miglioramento della capacità aerobica: spazio percorso

5 lezioni

- ▶ Fase introduttiva che può coincidere con il primo mese di lezioni dell'anno, nella quale durante il riscaldamento si inseriscono attività, giochi o percorsi che stimolino la resistenza generale.
- ▶ **Stabilire la lunghezza del percorso**
- ▶ es. campo pallavolo 54m con coni agli angoli 50cm all'interno per avere un percorso da 50m
- ▶ **1 - Esercitazioni di tecnica di corsa** con andature ginniche per controllare la corretta esecuzione del gesto – differenza tra cammino – marcio - corro
- ▶ **2 - Esercitazioni di corsa continua** con ritmo proprio prolungando di volta in volta la durata: - 5' – 8' – 10' – 12'... oltre il lavoro diventa noioso e poco produttivo specie a livello psicologico. Fondamentale far acquisire il senso preciso della velocità utilizzata
- ▶ **3 - differenza tra corsa lenta - media - veloce** e saper aumentare il ritmo anche utilizzando le percentuali es. aumentare del 10% rispetto alla partenza ecc.

3 - CORSA CONTINUA CON VARIAZIONI DI RITMO + senso

del ritmo ed orientamento spaziale

Allievi disposti in fila corsa lenta al segnale l'ultimo allievo della fila corre al primo posto ...

Idem " il primo allievo della fila corre all'ultimo posto ...

Disporsi in una fila di coppie ed eseguire esercizi come sopra ... variare la modalità di corsa da dx o sn insieme o ognuno da un lato ... anche sotto forma di gara a chi raggiunge prima la destinazione

Disporsi in una fila di 2 coppie (gruppi di 4) coppia davanti al segnale passa dietro e viceversa

Idem con 3 o 4 coppie ...

Idem ma con le coppie disposte in riga e con spostamenti verso dx e sn

.....

4 - Esercitazioni di corsa continua con attrezzi

Anche su percorso diverso meglio se misurato

Basket: 28 x 15 = 86 m Pallamano: 40 x 20 = 120 m ... se regolamentari

➤ Con palloni:

Allievi disposti in fila: correre passando il pallone al compagno avanti da dx o sn, quando la palla arriva al capofila, l'allievo ritorna in ultima posizione con la palla e ricomincia il passaggio del pallone

- idem palla che percorre il percorso inverso
- idem ma il passaggio della palla avviene con lancio sopra il capo e costringe alla precisione del gesto
- idem a gruppi di 3 o 4 allievi

➤ *allievi disposti in una fila di coppie un pallone a coppia:*

marciare o correre passando il pallone al compagno mantenendone l'andatura

- idem ma dopo il passaggio cambiarsi di posizione (prima passo poi cambio..)
- idem ma con galoppo laterale
- idem a gruppi di 3 o 4 allievi
- idem ma la palla viene lanciata e non passata

➤ Con testimoni:

- Possiamo ripetere il lavoro precedente e soffermarci sui gruppi da 4 allievi in fila in modo da impostare il passaggio del testimone per le staffette ... sono possibili molte variazioni tra fila e riga, con passaggi anche laterali del testimone, così da permettere l'acquisizione di una maggior confidenza con l'attrezzo ...
- A fine allenamento si potranno proporre delle semplici gare di staffetta sia per vivacizzare la lezione sia per aumentare i ritmi di percorrenza ...

5 - Esercitazioni di corsa di sdoppiamento e raddoppiamento per migliorare la ritmica

1 - dato un percorso rettilineo, allievi disposti in unica fila, in cammino, marcia o corsa, raggiungere punto stabilito e sdoppiarsi, un allievo gira a sn e quello dietro a dx ...

2 - ogni capofila seguirà il ritmo di percorrenza del compagno

3 - le due file, dopo essere ritornate al punto di partenza ripeteranno il percorso per ottenere un ulteriore sdoppiamento

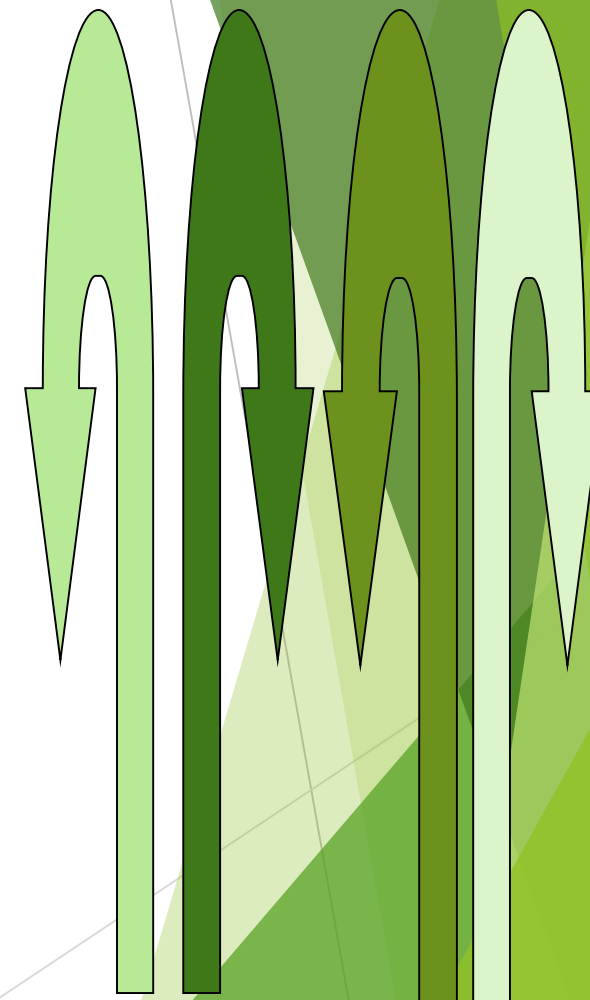
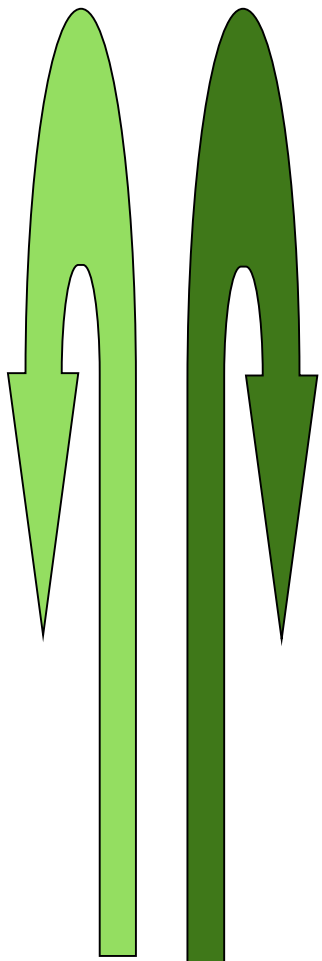
4 - eseguire fino al raggiungimento di una unica **RIGA**

5 - dalla riga, attraverso il raddoppiamento eseguito ad ogni percorso, riportarsi nella **FILA** iniziale.

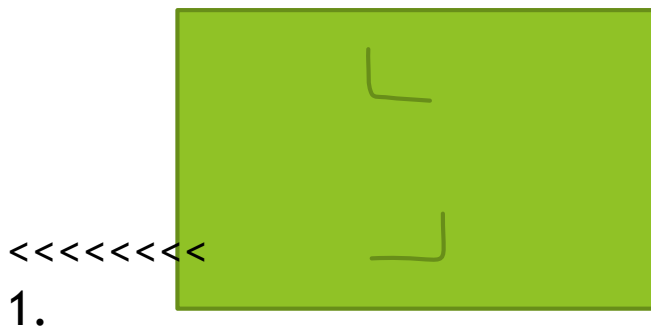
CALCOLARE PERCORSO:

Es: 25m di percorso solo andata x 4 sdoppiamenti avremo $25 \times 8 = 200\text{m}$ eseguiti;

Questo lavoro richiede molta attenzione, gli allievi spesso sbagliano, è quindi molto facile raggiungere un buon numero di metri percorsi, naturalmente se l'indicazione è che si ricomincia da capo ad ogni errore!!



6 – ESERCITAZIONI DI CORSA CON PALLINE DA TENNIS



1 -Allievi i fila con una pallina: correre lungo il perimetro del campo di pallacanestro e: a - lanciare in aria la pallina e riprenderla; b - far rotolare la pallina sul lato lungo, correre a riprenderla, saltellare lato corto e ripetere sul lato opposto; c - idem ma correndo e rotolando la pallina all'indietro - portare palla con i piedi; d - trasportare correndo la pallina con i piedi ... e tutte le varianti possibili

2 - Idem ma per aumentare il carico aggiungere degli ostacoli da passare nel percorso.

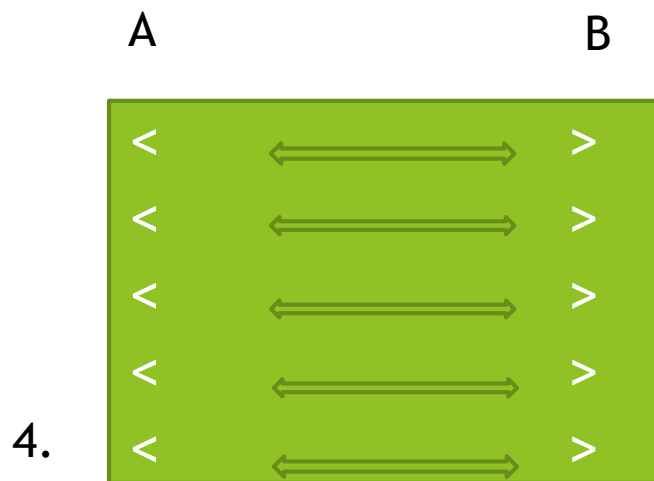
3 - corsa in circolo con scambi delle palline a coppie, una pallina ad allievo; idem ma con corsa laterale, galoppi laterali, corsa a coppie di fronte e scambi di pallina e/o di posizione; idem aggiungendo dei giri attorno all'asse longitudinale;

4 - disposti a coppie di fronte nei lati lunghi della palestra, A con due palline:

a - A corre fino a metà percorso, lancia le palline a B e torna indietro correndo, B recupera palline ed esegue come A;

b - A corre fino metà percorso, fa rotolare le palline verso B che recupera ed esegue uguale;

c - eseguire con tutte le varianti di corsa e lancio possibili...



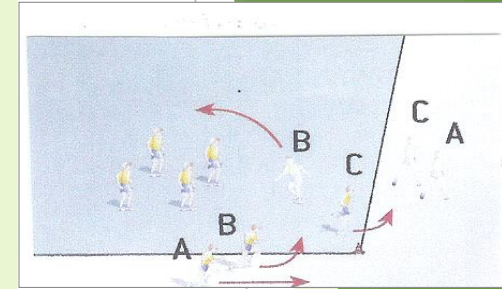
7 -Staffette di resistenza

Karl Holzner -

„OGNUNO CON OGNUNO“

Stabilire una pista di corsa qualsiasi (o giro) con zone di cambio.

Due membri della stessa squadra corrono sempre insieme compiendo un giro. Il compito è che ogni corridore deve eseguire con ogni compagno della squadra esattamente un giro. La squadra stessa può stabilire la successione.



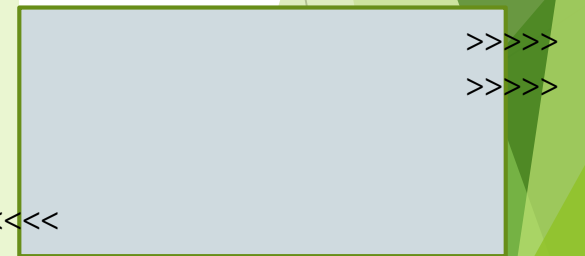
SEI GIORNI DI CORSA (Ciclismo)

Da ogni gruppo parte un corridore e compie un giro prestabilito. Dopo un numero minimale o massimale di giri (p.e. 1-3 giri) dà il testimone al prossimo corridore. La durata della corsa varia secondo la numerosità di gruppo tra 10 – 15 minuti

CORSA CRESCENDO – DIMINUENDO

4 fino a 8 persone compongono una squadra. Dopo il primo giro si aggancia il secondo corridore, dopo il secondo giro corrono tre persone insieme. Dopo di che tutti hanno corso un giro il primo corridore si stacca dal gruppo e si riposa. Gli altri continuano a finire i loro giri.

Alla fine tutti i membri del gruppo hanno corso la stessa distanza.



8 - SVILUPPARE LA RESISTENZA GIOCANDO

MARATONA

Tutta la classe o un gruppo di allievi corre una maratona. Ogni giro misura 200m. Dopo ogni giro compiuto possono fare una crocetta sul foglio di giri. Quanto tempo ci vuole per una classe? Chi riesce in meno di una settimana?

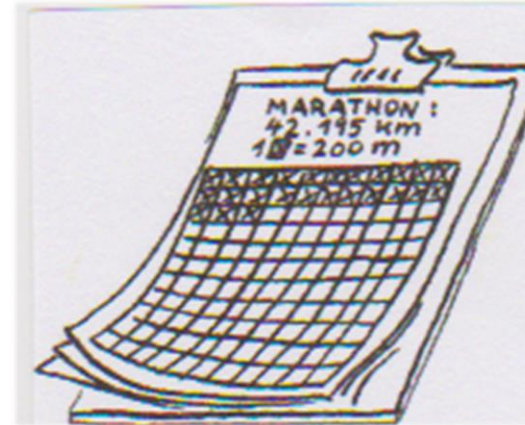
Gara del Fondista

Come sopra ma con un percorso da raggiungere in base alla capacità di ogni singolo gruppo.

CORRI LA TUA ETA`

DIPLOMA DI CORSA IN ORO, ARGENTO E BRONZO

Karl Holzner - Bibione 2015



I ragazzi corrono il numero della loro età in minuti e calcolano lo spazio percorso.

ORO: p.e. 20 minuti di corsa continua

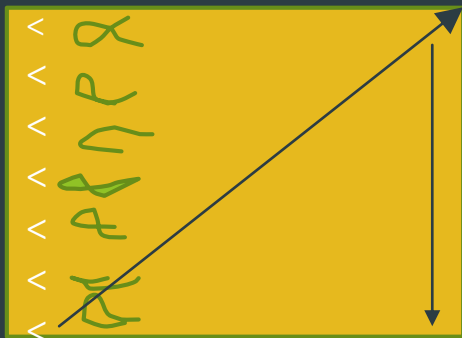
ARGENTO: p.e. 15 minuti di corsa

BRONZO: p.e. 10 minuti di corsa

L'intensità a propria scelta!! Proibito camminare e fermarsi!

9- Esercitazioni con funicella

1



CONTROLLARE FC

Preparare la corsa campestre a scuola - Mara Nespolo

Esercitazioni in linea - ripasso elemento tecnico corsa

- 1 . Ripasso corsa in linea, Rec. camminando;
2. Corsa fino al lato opposto rientro correndo senza utilizzare la fune;
3. Corsa laterale, all'indietro ... recupero prima camminando poi correndo
4. Lavoro in diagonale su tre lati: corsa con fune, galoppo laterale e corsa senza fune.... Tutte le varianti possibili ... tenendo conto dei recuperi.
5. ESERCITAZIONI A COPPIE CON UNA FUNE
 - a - corsa in circolo tenendo tesa la corda, al segnale dell'insegnante cambio posizione, la corda non deve toccare terra;
 - b - idem con un giro attorno all'asse longitudinale prima di scambiarsi di posizione
 - c - idem ma correndo all'indietro, di fronte con galoppi laterali
 - d - corsa con corda elevata in alto (aumenta il carico di lavoro) si possono ripetere le esercitazioni precedenti....
 - e - al segnale dell'insegnante l'ultima coppia passa, accelerando in prima posizione
 - f- idem, ma dalla prima posizione all'ultima...
 - g - corsa con fune in circolo attorno al campo di pallavolo o basket....

10 - Variazioni di Ritmo guidate a spazio precisato



Tot. 80m a giro

Facciamo
anche
matematica!

Dopo aver lavorato sui concetti di lento, veloce, souplesse, recupero

1. In fila, disponendo i più resistenti davanti: - lato lungo veloce non massimale + lato corto souplesse Rec. 10'' a giro x X giri

2. Due lati veloci, due lati souplesse Rec. 15'' a giro x X ''

3. Tre lati veloci diminuendo del 10% la velocità raggiunta precedentemente + 4^ lato suplesse...

4 . 1 giro veloce + 1 giro lento (cambio concetto non più suplesse ma lento così ogni allievo corre in base a come si sente)

Rec. 20'' x X giri

Se riesco a prendere il tempo percorso a giro (che è la massima velocità che riesco a mantenere per finire tutto il lavoro!!) posso insegnare ad utilizzare le percentuali di percorrenza:

A - 1 giro veloce - un giro 10% più LENTO

Es: 20'' aggiungo 10% = 20'' + 2'' = 22''

aggiungo 20% = 20'' + 4'' = 24''

B - giocare con le percentuali e gli spazi..

5 - Piramidi a ritmo costante e recupero costante o recupero variato

Giri: 1-2-3-2-1 Rec. 10''

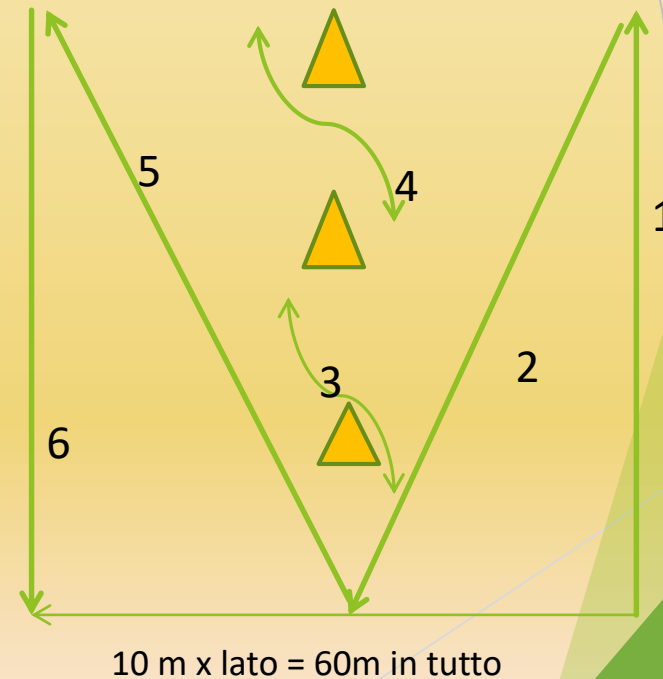
720m percorsi

Giri: 1-2-3-4-5-4-3-2-1 Rec. 15''/20''/25''

2.000 m percorsi

11 - Percorsi con cambi di direzione

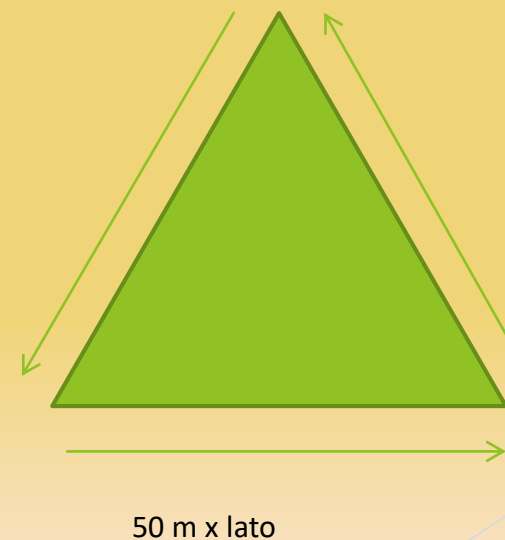
- ▶ Eseguire percorso indicato a fianco, recupero camminando (tempo che tutti i compagni eseguano il percorso)
- ▶ Calcolare la lunghezza del percorso per definire bene il carico di lavoro
- ▶ Dallo schema calcoliamo: 10m x 6 lati eseguiti, compreso andata e ritorno tra i coni - non calcoliamo il tragitto del recupero
- ▶ 10m x 6 = 60m x ripetizione
- ▶ 60m x 5R = 300m
- ▶ Lavoro eseguito con classi biennio superiore:
 $3S \times 10R + 3' \text{ Rec.} = 3 \times 600 = 1800$
media esecuzione 15" a ripetizione circa 2'30" di lavoro x serie



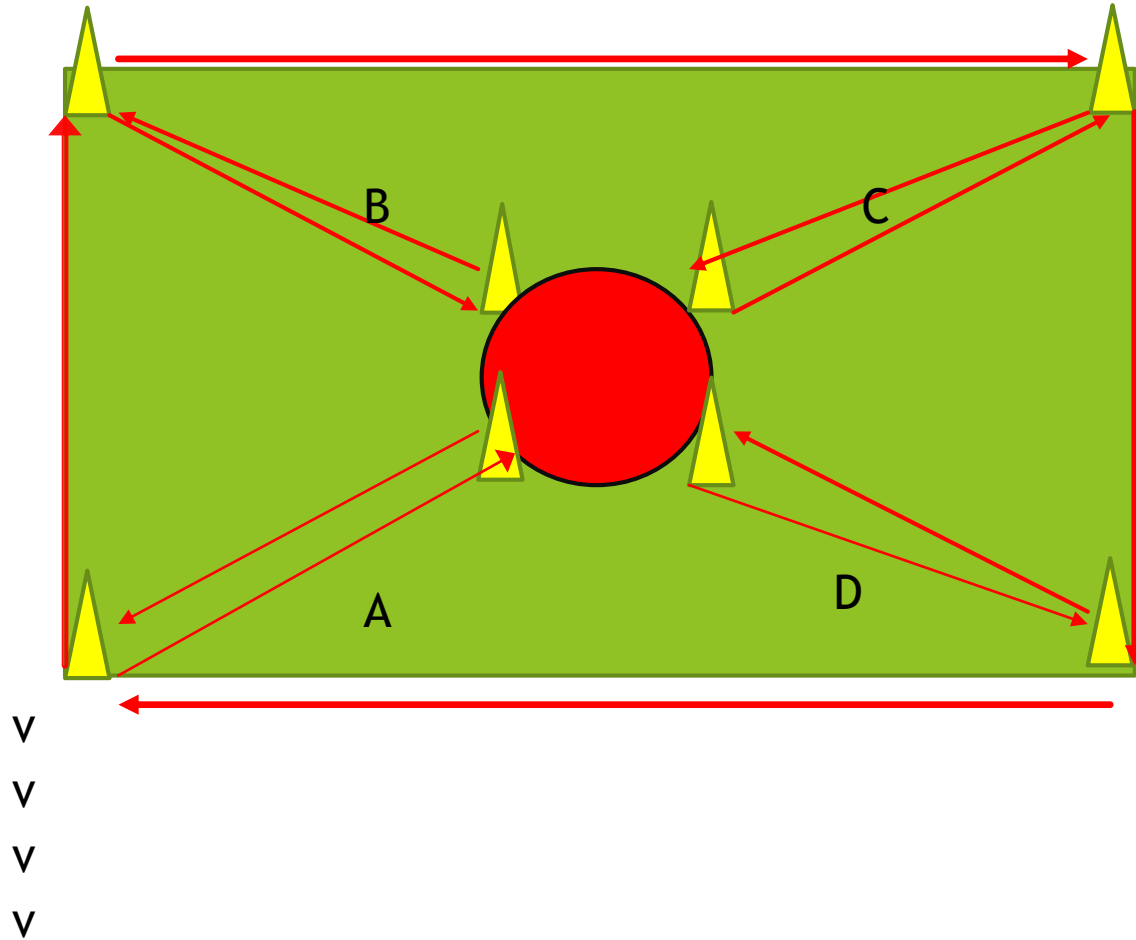
12 - PERCORSI A TRIANGOLO

- Percorrere ogni lato del triangolo con una modalità diversa all'inizio corsa - marcia - cammino
- passare nel tempo a corsa - corsa in souplesse senza tempo o a tempo - marcia o cammino
- lavoro da eseguire possibilmente già all'aperto
- eseguire se il lavoro precedente è stato svolto almeno in parte
- ogni lato del triangolo misura 50m, questo per predisporre i ritmi da utilizzare poi in pista e preparare i 1000m
- per gli allievi più grandi i percorsi sotto i 50m sono poco interessanti e affaticanti
- organizzare gli allievi in base alle capacità di percorrenza per fare gruppi omogenei di lavoro
- la parte che si affaticherà prima sono i polpacci

Lunghezza del lato del triangolo	Età anni	Tempo di corsa all'inizio	Percorso con pause di passo	Tempo di corsa dopo 2-3 settimane	Percorso senza pause
m. 50	10-12	18''	m. 450	15''	m. 450
	13-14	15''	m. 600	12''	m. 600
	15-16	12''	m. 750	12''	m. 750
m. 40	10-12	15''	m. 360	12''	m. 360
	13-14	12''	m. 480	—	—
	15-16	10''	m. 600		
m. 30	10-12	10''	m. 270		



13 - Aumentare le distanze percorse



Campo da basket: 15 x 28 mettendo i coni 1m all'interno possiamo fare circa 80m a perimetro esterno + 10 m percorso frecce = $80 + 10 \times 8 = 80 + 80 = 160\text{m a giro}$

1. Lavoro A - 3 S x 2 R x 20'' Rec. tra serie = 1.080m
Lavoro B - 2S x 5R x 2' Rec tra serie = 800 x 2 = 1600m
Lavoro C - come sopra ma con percorsi B e D + veloci

2. CLASSE DIVISA IN DUE GRUPPI in posizione opposta
Un gruppo di allievi ha un testimone a testa.
 - partenza simultanea di un allievo per gruppo che in posizione prestabilita (coni centrali percorsi B e D) si scambiano il testimone...
 - Solo un testimone: il testimone deve raggiungere l'ultimo allievo nel tempo minore possibile
 - se dividiamo la classe in 4 gruppi possiamo fare due squadre con un solo testimone ed effettuare una staffetta!! **LIMITE: attenzione a non scontrarsi!!**

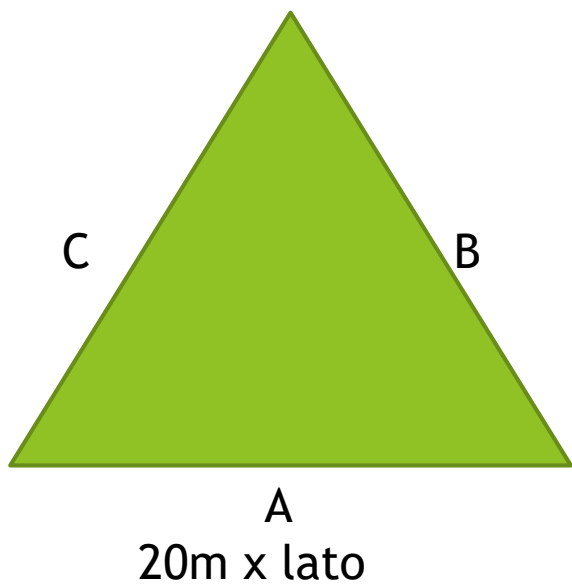
Altri lavori di resistenza generale

- **Esercitazioni su scalinate (in sicurezza): tutte le andature ginniche skip, calciata, saltelli piedi pari su un gradino o due o tre ..., saltelli su un solo piede ... con recupero camminando o di corsetta in discesa ...**
- **Corsa sulla sabbia ... naturalmente per chi lavora al mare!!**
- **Esercitazioni di corsa ampia o corsa frequente tipiche della velocità ma necessarie per migliorare la tecnica**
- **Esercitazioni in salita di corsa e tecnica di corsa, ottime per migliorare l'ampiezza del passo e naturalmente per incrementare la forza negli arti inferiori ... considerare il livello di pendenza non superiore all'8%/10%**
- **Corsa di Orientamento ... dopo aver introdotto la disciplina, sono utilissime le esercitazioni a stella, a rombo, a coppie dove un allievo posa una lanterna e l'altro deve andare a riprenderla ... sono percorsi a tempo e così preparo due discipline contemporaneamente..**

Esercitazioni per il miglioramento della potenza aerobica: esercitazioni a tempo

5 LEZIONI

- ▶ Corri metà della tua età ma più veloce della prima volta (quindi devo fare più strada...)
- ▶ Corri un quarto della tua età ma più veloce
- ▶ Esercitazioni per riconoscere ritmo dato: lento – medio – veloce
- ▶ Correre un giro **spazio dato** (campo di pallavolo legg. Ristretto con i coni= 50m)
tempo dato 30'' – 25'' – 20'' – 15'' – 10'' individuare il proprio ritmo veloce ...
- ▶ Correre un tempo dato e fermarsi esattamente quando si ritiene che il tempo sia scaduto calcolare spazio percorso e FC
- ▶ **DIFFICILE!** :
 - ALLA FINE DI UN LAVORO INDIVIDUARE A CHE FC SI E' ARRIVATI E SUBITO MISURARE!
 - CORRERE ALLA FC DATA – 100 – 120 – 140



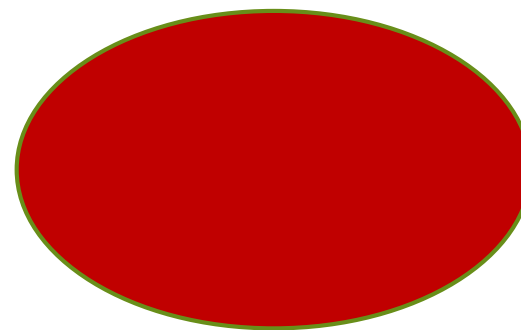
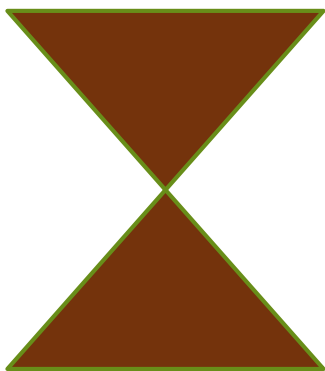
1 . Correre ogni lato al tempo dato:

Es. A= 15'' - B = 12'' C - 10''

2. VARIARE I TEMPI E I LATI

3. VARIARE IL PERCORSO (meglio se all'aperto o in pista)

Calcolare bene i tempi di percorrenza da dare



ALTRI ESEMPI

Suddividere la classe in gruppi x capacità e calcolare i recuperi per ciascun gruppo in base tempo di percorrenza, controllare FC.

- | | | | |
|------------------|-------------|-----------|--|
| 1. 2S x 3R x 50m | a 15''/16'' | Rec. 20'' | da qui lavoro per allievi/e classi superiori |
| 2S x 3R x 100m | a 28''/30'' | Rec. 30'' | |
| 2S x 3R x 200m | a 45''/50'' | Rec. 40'' | |
| 2S x 2/3 R 300m | a 1' | Rec. 1' | |
| 2 x 1000 | | Rec. 3' | |

2. Tutte le variabili possibili in base al luogo dove si lavora: meglio utilizzare percorsi accidentati per simulare i percorsi di gara

RITMI GARA

Esercitazioni rivolte all'acquisizione del ritmo da tenere in gara, ritmo che si avvicini il più possibile alla velocità di gara

Come stabilire il tempo di percorrenza per preparare i 1000m

Noi lavoreremo sull'ipotesi di raggiungere i 4', media tra gli allievi di una classe, in questo caso una prima superiore, che come test di entrata hanno svolto tale gara.

$$4' = 4 \times 60'' = 240'' : 10 = 24'' \text{ ogni } 100\text{m}$$

$$\text{Passaggi } 24'' \times 2 = 200\text{m} \text{ in } 48''$$

$$24'' \times 4 = 400\text{m} \text{ in } 1'36'' \quad 24'' \times 6 = 600\text{m} \text{ in } 2'24''$$

$$24'' \times 8 = 800\text{m} \text{ in } 3'12'' \quad 24'' \times 10 = 1000\text{m} \text{ in } 4'00'' \text{ (MASCHI SUPERIORI)}$$

- Eseguire poche ripetute con ampi recuperi (Allievi/e Superiori)

Es.: 400 6'R 500 5'R 300

Es.: 3R x 400m 8'R

Es.: 3R x 300m 5'R + 6'R

Molteplici sono le possibilità di miscelare le distanze

Ricordiamo che questi lavori vanno eseguiti con prudenza in quanto entriamo nella sfera del meccanismo anaerobico lattacido

PROVE DI VERIFICA DEL LAVORO SVOLTO



Test di resistenza con valutazione:

10 corro > di 40'

7 corro > di 20'

9 Corro > di 30'

6 corro > di 15'

8 Corro > di 25'



Test sui 1000 m



“Prova il tempo dichiarato”

Data la distanza della corsa campestre l'allievo dovrà percorrerla al tempo dichiarato precedentemente

CONSIDERAZIONI FINALI

Come collega di Scienze Motorie e Sportive mi permetto di fare alcune considerazioni:

- *Quanto realmente con due ore alla settimana posso incidere sulle capacità aerobiche dei miei allievi?
Più di quello che pensiamo, se eseguiamo bene tutto il lavoro lo rileviamo direttamente nei test finali ...*

Possiamo creare una squadra competitiva da allievi che non svolgono attività sportiva?

No, lo dico sinceramente, ma posso ottenere che tutti partecipino alla corsa campestre scolastica!

Possiamo raggiungere una fase regionale con allievi così preparati ma che svolgono discipline sportive con buona percentuale di aerobia?

Si, a me è successo, e il più forte (calciatore) ha partecipato alla fase nazionale

- *A scuola tendiamo a trascurare tutto quello che implica far fare FATICA per molteplici motivi ... in realtà insegnare a far FATICA permette di raggiungere alcuni obiettivi*
 - *1° creare adattamenti fisiologici fondamentali*
 - *2° creare la memoria per le successive proposte allenanti*
- *Teniamo presente che si tratta di un processo a lungo termine e che prevede assoluta attenzione, quindi lo si inizia alla scuola secondaria di I grado (sarebbe auspicabile anche nella primaria) e lo si termina nel II grado, risulta essenziale che ci sia comunione di obiettivi ed intenti tra gli insegnanti.. in particolare poi nello stesso Istituto dove la condivisione dei contenuti faciliterebbe la partecipazione dei ragazzi.*
- *Ricordiamo che, in particolare per l'aspetto tecnico, questo lavoro viene a volte trascurato a favore di una troppo anticipata specializzazione di disciplina nelle società sportive nelle quali, peraltro, sempre meno allievi della scuola secondaria superiore rimangono o approdano;*
- *Saper correre in decontrazione, con economia del gesto, con una corretta sincronizzazione del ciclo respiratorio con il ritmo degli appoggi, anche in stato di affaticamento costituisce, inoltre, allenamento alla percezione del sé, ampliamento delle sane abitudini e stili di vita, miglioramento della capacità volitiva e della autodeterminazione ... obiettivi EDUCATIVI sicuramente presenti in tutti i Piani dell'Offerta Formativa scolastici.*

Mara Nespolo

Bibliografia

- “Il manuale dell’allenatore dell’atletica leggera – l’allenamento del mezzofondo” – “ Il mezzofondo in età scolare” Atletica studi 6/97 - Nardino Degortes
- “Basi fisiologiche e principali metodologie dell’allenamento nella corsa di resistenza” Verchosanskij
- “L’allenamento del giovane corridore dai 12 ai 19 anni” – Carlo Vittori
- Articoli tratti dalla rivista Leicthatletik
- “La corsa di resistenza: tecnica e didattica della specialità” – Sergio Jerep
- “Mezzofondo breve e mezzofondo prolungato” Atletica studi 1984 – A. Donati, P.Bellotti
- “Allenamento delle diverse componenti aerobiche del corridore” Atletica Studi 3-4/ 2007 – Enrico Arcelli
- “Didattica per gruppi sportivi scolastici” - Atletica Studi 5/6/7, 1972
- “La corsa per la salute” – Atletica Studi - Aloyse Bonne
- “Fondo e mezzofondo” – Corso allenatori 2011 - Appunti – Pietro Endrizzi
- “L’insegnamento dell’atletica a scuola” – le corse – graziano Paissan centro studi e ricerche
- Appunti dalle lezioni di Karl Holzner – Bibione 2015
- Esperienze didattiche c/o I.I.S. “ Il Tagliamento” di Spilimbergo – Nespolo Mara