

Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin
Band: 41 (1984)
Heft: 6

Artikel: La palestra come terreno di corsa
Autor: Spring, Peter
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1000132>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 30.01.2025

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

La palestra come terreno di corsa

di Peter Spring

Traduzione ed adattamento: Pierluigi Pedroni

«Ben nutriti, male allenati»

È a questa diagnosi che giungerebbero esami medico-sportivi sul funzionamento dell'apparato cardio-vascolare di numerosi bambini e adolescenti. Ciò malgrado assistiamo ad una crescente ondata di attività sportive del piacere (skate-board, pattini a rotelle, ecc.); ma questa evoluzione positiva è controbilanciata dalle lunghe ore che i nostri ragazzi passano seduti davanti al televisore. E non è certo così che si sviluppa la loro tenacia!

Consacrare tanto tempo al movimento quanto al piccolo schermo

Se potessimo fare in modo che i nostri giovani non consacrino più tempo al televisore che al movimento, i programmi TV potrebbero seriamente venir abbreviati e ci sarebbe meno da preoccuparsi per le loro deficienze cardio-vascolari.

Punto di partenza: la capacità di tenacia

Il fattore determinante per la salute e

l'attitudine alla prestazione fisica è la capacità di tenacia, pure detta tenacia motrice o capacità aerobica. Con ciò si intende la facoltà dell'organismo, e specialmente della muscolatura, di elaborare, utilizzando l'ossigeno, l'energia necessaria al lavoro muscolare e a mantenere, per lungo tempo, l'equilibrio tra produzione e consumo.

Questo stato di equilibrio tra l'assorbimento dell'ossigeno e il suo consumo, chiamato «steady state», è raggiunto in genere dopo 3 minuti di sforzo. Per questo motivo l'allenamento della tenacia può realizzarsi attraverso ogni sforzo, ogni attività sportiva di una durata minima di 5 minuti; ad esempio la corsa, lo sci di fondo, il nuoto e il ciclismo. A scuola è in special modo la corsa ad entrare in considerazione; da una parte perchè è particolarmente efficace dal punto di vista biologico, e la sua organizzazione non pone problemi di ordine pratico; d'altra parte soprattutto perchè l'allievo viene così orientato verso un'attività che potrà praticare fino alla vecchiaia, come possiamo constatare attualmente con la moda del jogging.



L'allenamento della tenacia con il metodo «pifometrico»

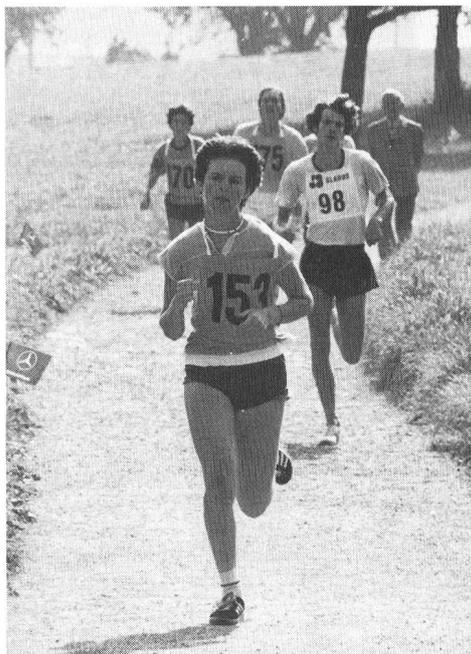
È il metodo più sicuro per evitare la riuscita dell'allenamento. Ecco alcuni esercizi (da evitare, naturalmente!!!)

- 1) L'insegnante esce con la classe nella natura, si ferma da qualche parte ai bordi di una pista e, cronometro in mano, comincia a misurare i tempi su distanze qualsiasi.
- 2) Per migliorare le prestazioni e stimolare, l'insegnante controlla e proclama i tempi di ogni allenamento, oppure organizza gare di ogni genere facendo così della corsa una questione di prestigio per i suoi allievi.
- 3) Con il pretesto che una volta al trimestre è «pure regolarità», si cerca di stimolare l'interesse per la corsa di durata, cronometrando gli allievi sul chilometro da 3 a 4 volte l'anno e, chiaramente, il risultato conta per la nota del trimestre!!!
- 4) O infine, per mancanza di preparazione e di fantasia, si chiede agli allievi di fare qualche giro della palestra, di corsa, alla fine di ogni lezione.

Impulso verso lo «sport per la vita»

L'educazione fisica propone numerosi obiettivi. Uno di essi, non certo l'ultimo, è quello di risvegliare negli allievi un interesse per l'attività sportiva che duri nel tempo, interesse che dovrebbe rimanere tale anche oltre la fine della scolarità.

Questo interesse sarà molto maggiore, se si riuscirà a creare nell'allievo un'attitudine positiva riguardo a nozioni quali l'allenamento, la prestazione, ecc. Oltre a fargli prendere coscienza dell'aberrazione di associare idee quali: sport, allenamento, prestazione = sforzo penoso, sgradevole; da evitarsi dunque. Per ottenere questo risultato, è importante che il maestro di ginnastica, durante l'allenamento di tenacia, non si limiti ad indicare dei tempi intermedi, o le prestazioni finali da raggiungere, ma incoraggi pure gli allievi durante la corsa.

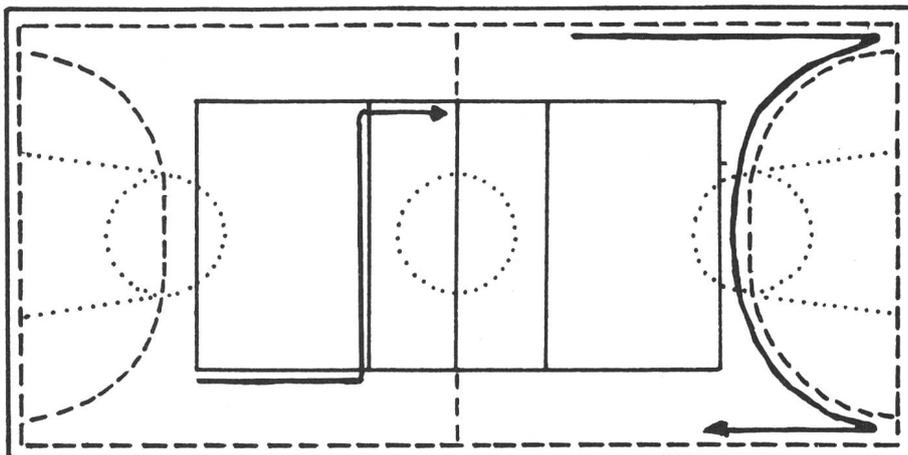


L'autonomia durante l'allenamento

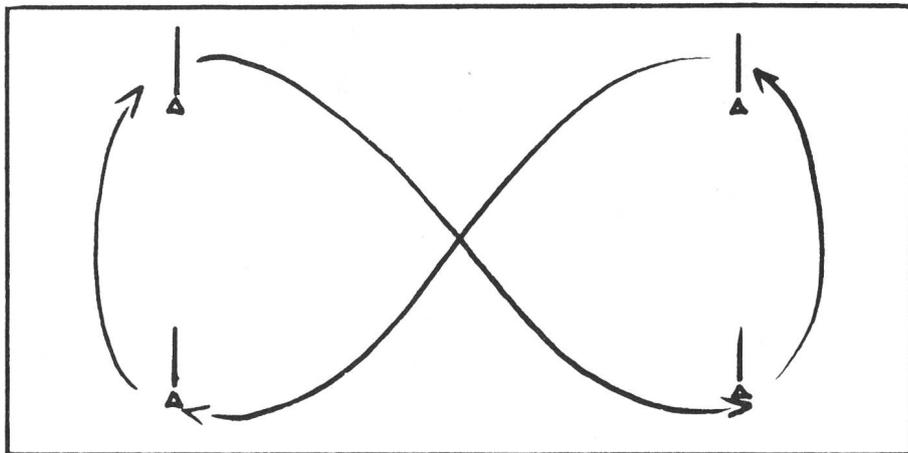
L'allenamento della tenacia non mira unicamente a migliorare la salute. Deve inoltre fornire all'allievo le conoscenze necessarie all'elaborazione del proprio piano di lavoro.

Dobbiamo risvegliare in lui l'interesse per l'allenamento, per i suoi processi, le sue esigenze. L'allievo deve poter constatare, attraverso la sua esperienza personale, in che modo il suo organismo reagisce allo sforzo. Deve imparare a correggersi e a trovare con che frequenza e quanto tempo allenarsi. La maggior parte degli allievi possono ricevere quest'orientamento verso l'autonomia solo dal loro maestro. Sarebbe senza dubbio spiacevole che taluni (allievi e maestri) non posseggano alcuna nozione, o esperienza, in questo campo.

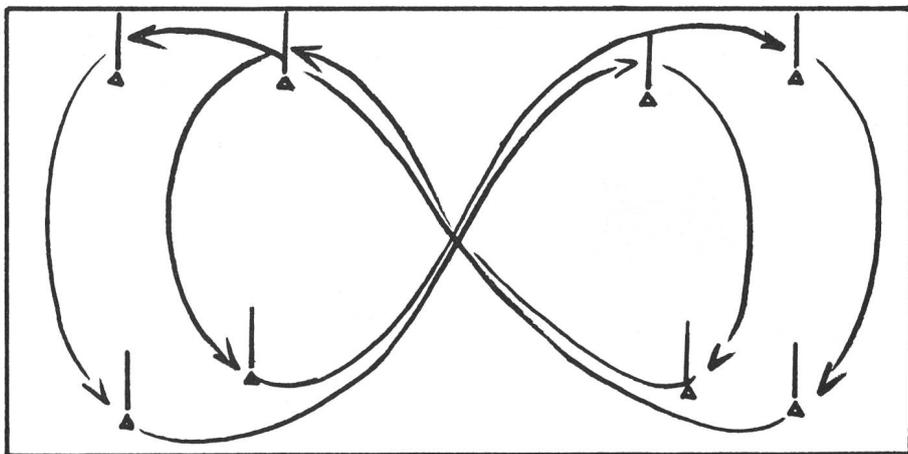
① *Corsa alle linee (lungo le linee del suolo)*



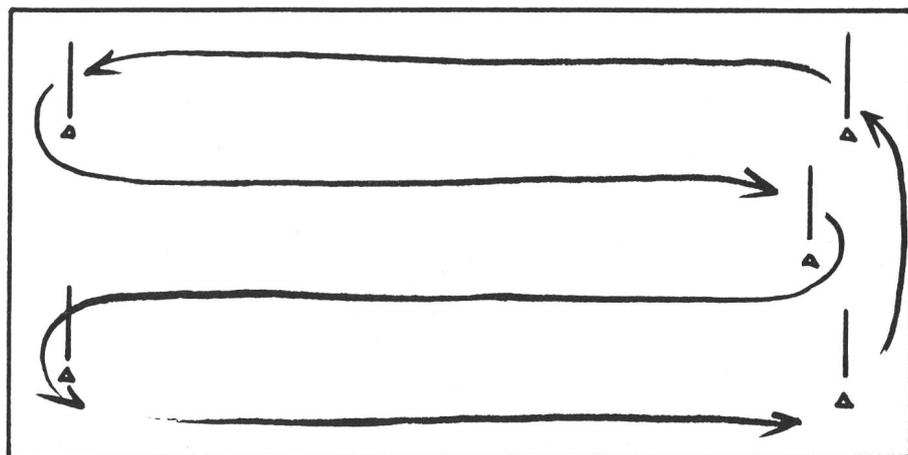
② *Corsa a otto (attorno a 4 picchetti)*



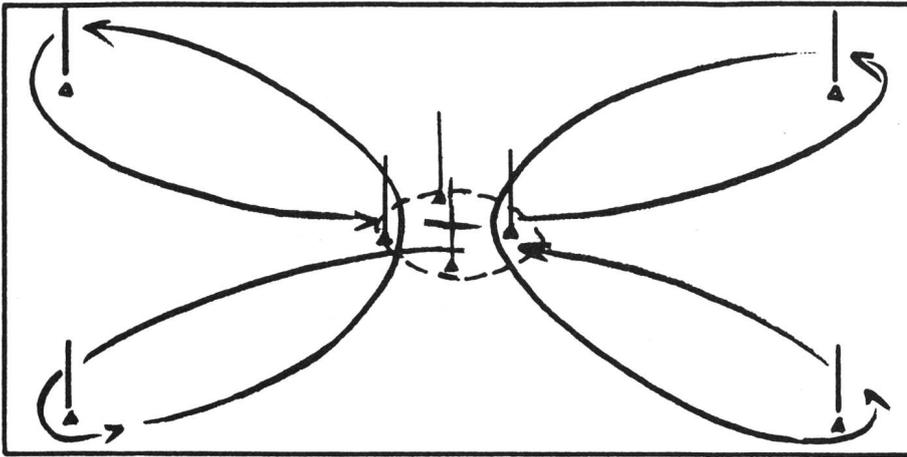
③ *Corsa a doppio otto (attorno a 8 picchetti)*



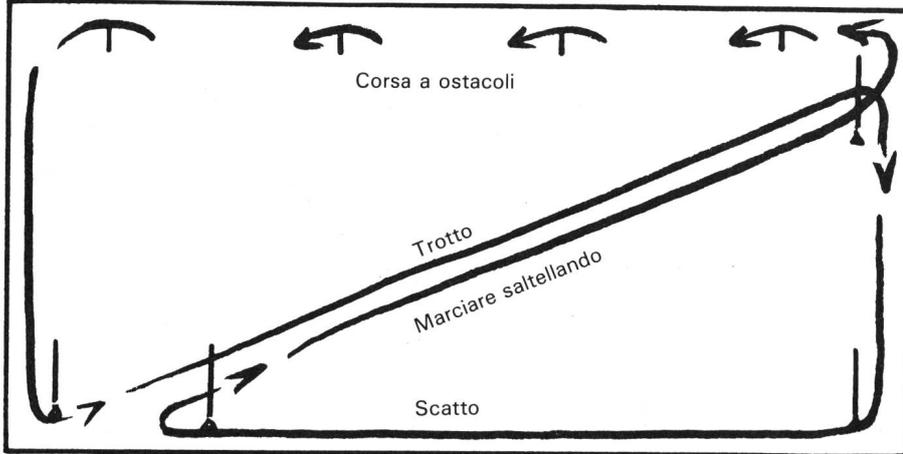
④ *Corsa in corridoio (attorno a 5 picchetti)*



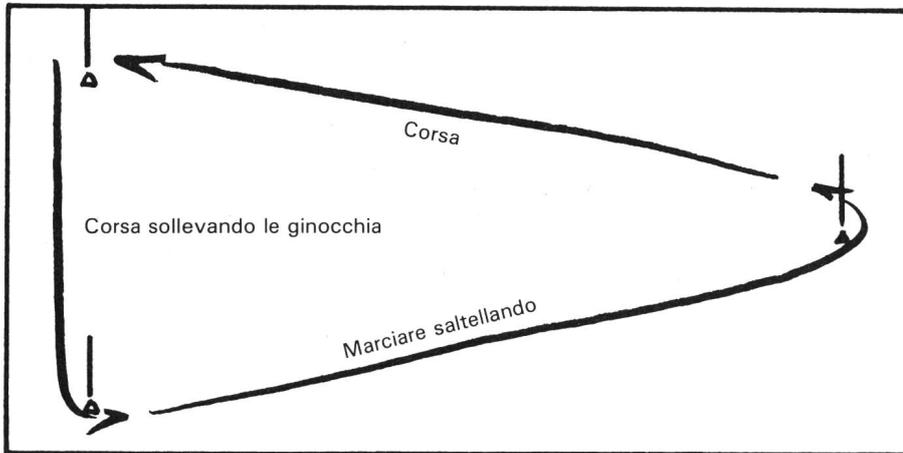
⑤ *Corsa a farfalla (attorno a 8 picchetti)*



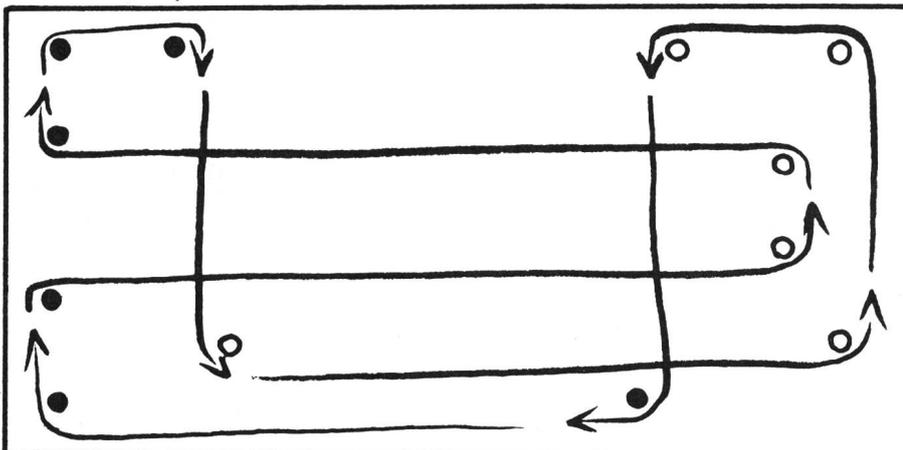
⑥ *Corsa con variazioni (cambiamento di ritmo)*



⑦ *Corsa a triangolo, alternando corsa sollevando le ginocchia e marcia*



⑧ *Corsa con curve ad angolo retto (90°): ai picchetti rossi (○) curva a sinistra; a quelli blu (●) a destra*



La corsa vissuta in modo positivo

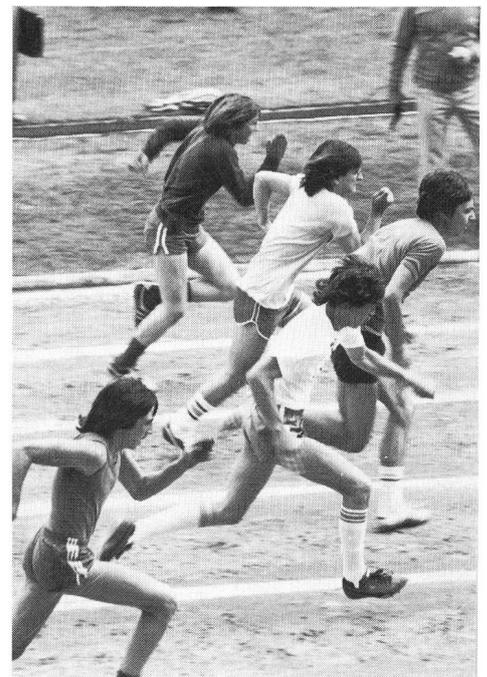
Gli sforzi che un allenamento della tenacia esige, pongono all'insegnante innanzitutto problemi di ordine fisiologico, ma spesso pure di ordine pedagogico, a dipendenza dell'età, del sesso e dell'interesse della classe. Come in molti altri settori dell'insegnamento anche nell'allenamento della corsa si pone prima di tutto il problema della motivazione. I seguenti suggerimenti vorrebbero essere di aiuto per permettere di «vivere» gli esercizi di corsa, di farne una fonte di piacere, al fine di risvegliare nell'allievo, un atteggiamento positivo, riguardo all'ingrato processo dell'allenamento.

Molto allenamento - pochi test

All'inizio l'orologio del campanile è sufficiente per controllare la durata dello sforzo. Il cronometro verrà utilizzato una o due volte per trimestre. Ogni test deve essere preceduto da un periodo di allenamento di almeno 4 settimane.

Nessuna gara di prestigio

Gare troppo frequenti sviluppano la nozione di prestigio, più che l'attitudine alla tenacia. Le frequenti competizioni sono nemiche dell'allenamento personale. Il principiante, ancora emotivamente fragile, deve imparare a lottare contro se stesso, prima di misurarsi con i suoi avversari.



Varietà

L'allenamento della corsa non è certo fra i più spettacolari. Per questo motivo bisogna introdurre continue variazioni. La natura se ne incarica quando si corre all'aperto, mentre non è il caso per la corsa su pista o in palestra.



Sulla pista certe forme d'organizzazione permettono questa varietà: per esempio cambiare direzione dopo ogni giro, oppure l'allievo superato da un compagno deve cambiare direzione. E perchè non correre una volta 2 km conducendo con i piedi un pallone?

Per quanto riguarda la corsa in palestra, raccomandiamo l'accompagnamento musicale per sostenere il ritmo (non un sottofondo musicale qualunque); e le variazioni di percorso (vedi schizzi).

Correre con un partner

Si corre meglio a coppie o a piccoli gruppi. Lasciamo che l'allievo si scelga un compagno(a) delle stesse capacità, oppure formiamo gruppi omogenei di 3 ragazzi, i quali correranno al loro stesso ritmo. La corsa in «classe» è indicata per la messa in moto, ma un allenamento più specifico si rileva controproducente.

La dimostrazione anche nell'allenamento della corsa

Allenandosi, correndo con i suoi allievi, l'insegnante, per esempio, influenza positivamente l'attitudine della classe rispetto alla prestazione, oltre a mantenersi in forma lui stesso.

Regolarità e giusto dosaggio

Un allenamento della corsa giudizioso ed efficace deve essere concepito sistematicamente e praticato regolarmente, vale a dire che la quantità (durata di un allenamento, frequenza ed intensità) deve essere stabilita in base ad un sistema e le esigenze devono essere aumentate solo quando il livello dell'allenamento precedente è stato raggiunto.

Conseguenze per l'applicazione pratica

- durante ogni seduta di allenamento l'organismo dovrebbe essere sottoposto ad uno sforzo intenso della durata minima di 5' consecutivi (corsa, altre attività come il gioco o l'allenamento della condizione fisica).
- bisogna cercare di seguire un allenamento anche durante le vacanze, evitando così che l'inattività comprometta gli sforzi compiuti a scuola. Alla fine di questo articolo verrà indicato un esempio per incoraggiare in questo senso gli allievi di età fino a 15 anni.

Metodo di allenamento: la «corsa a tempo» e la «corsa sulla distanza»

1° obiettivo:

mantenere il passo di corsa

All'inizio si tratta di frenare la velocità. Come compito ai principianti o a coloro che sono poco allenati, si può suggerire: «Chi può correre tranquillamente per 6 - 8 - 10 - 12 minuti?»

2° obiettivo:

correre il più lontano possibile in un tempo dato

Solo quando l'allievo è capace di correre a lungo (1') si può aumentare l'intensità dell'allenamento. Il compito è, in questo caso, «percorrere la maggior distanza possibile in tempo dato» (8 - 10 - 12 fino a 15'). Per il primo controllo delle prestazioni si può utilizzare il test di Cooper (vedi tabella).

3° obiettivo:

percorrere una distanza data il più rapidamente possibile

Solo ora, dopo che le tappe precedenti hanno reso l'organismo capace di svol-

gere un buon lavoro aerobico, si può introdurre il cronometrappio su percorsi lunghi.

Si comincerà dalle distanze «scolastiche» più lunghe, 3000 metri e 2000 metri (il minimo è 1 km).

A scuola è meglio evitare le distanze più corte, 800-600 e 400 metri. Infatti i percorsi inferiori a 1 km vengono corsi anaerobicamente, vale a dire in mancanza di ossigeno; ciò che può rivelarsi nocivo per un organismo insufficientemente allenato. Si rischia in ogni caso di produrre effetti sgradevoli (esaurimento delle forze, vomito, ecc.).

Allenamenti, ma solo in funzione della prestazione:

Nel quadro dell'educazione fisica a scuola, l'allenamento della tenacia non deve essere considerato come il centro di gravità dell'insegnamento. Occorre piuttosto cercare di integrare nel miglior modo possibile questa attività così benefica, tanto sul piano medico-sportivo quanto su quello pedagogico. Non dobbiamo soltanto mirare al miglioramento delle prestazioni dei nostri allievi; ma impostare l'allenamento stesso come obiettivo della nostra azione pedagogica.

La palestra come «terreno di corsa»:

L'allenamento della corsa viene effettuato di preferenza all'aria aperta. Ma spesso le circostanze, la situazione o le condizioni climatiche obbligano gli insegnanti ad organizzare degli allenamenti in palestra per assicurare una certa continuità. Questa continuità richiede inoltre che gli allievi proseguano con l'allenamento anche durante il loro tempo libero e soprattutto durante le vacanze. Dobbiamo dunque, a tutti i livelli, fornire all'allievo le indicazioni teoriche e pratiche che gli permettano di assumersi questa responsabilità. □

Quantità minima di allenamento:

Durata: minimo 5'

Frequenza: almeno 2 o 3 volte alla settimana

Intensità: pulsazioni al minuto: 180 meno l'età (dopo 3 minuti di riposo le pulsazioni dovrebbero ridiscendere al disotto di 100 al minuto)