

Allenare i bambini nel periodo senza neve – Condizione fisica: Velocità

La velocità va allenata in modo alternato e ludico, indipendentemente da quello che si propone: esercizi, giochi o forme di competizione.

A livello teorico, la velocità dei movimenti sportivi rappresenta la capacità di reagire il più rapidamente possibile a uno stimolo o a un segnale e/o svolgere dei movimenti alla velocità migliore con poca resistenza. La velocità è strettamente legata allo sviluppo della forza e della coordinazione. Le prestazioni di velocità dipendono da fattori muscolari (tipo di fasce, sezione dei muscoli), neuronali (coordinazione inter e intramuscolare) e psichici (forza di volontà).



Per quanto riguarda la parte pratica, è sensato allenare la velocità circa dal settimo anno di età. L'allenamento deve essere variato, ludico e multilaterale e comprendere esercizi di azione e reazione nel gioco e nelle forme di gara. Le distanze sono da mantenere corte. Inoltre, occorre prestare attenzione a integrare sufficienti pause di recupero. Le staffette, le serie e le brevi corse con ostacoli sono delle forme di allenamento ideali. Per gli allenamenti della velocità occorre spesso un cronometro.

[Allenare i bambini nel periodo senza neve – Condizione e coordinazione](#) (pdf)

Fonte: Peter Läubli, responsabile Formazione & Ricerca Swiss-Ski, Michael Vogt, responsabile Ricerca Swiss-Ski; Pia Alchenberger-Kempf, sport per bambini Swiss-Ski; Roland Herzig, sviluppo della formazione Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO