

## Inserto pratico 56: Correre Kids

L'atletica leggera è uno sport molto attrattivo per i bambini. Permette loro di conoscere meglio il proprio corpo attraverso la corsa, i salti e i lanci. Grazie alle molteplici esperienze motorie vissute nelle diverse discipline, riescono a migliorare sia le capacità coordinative che quelle condizionali. Questo inserto pratico è il primo della trilogia «Correre – Saltare – Lanciare».

Gli allenamenti della velocità sono utili per migliorare la prestazione fisica nella corsa, ma anche nelle discipline di lancio e di salto. Ad esempio, un bambino che corre velocemente potrà trarre dei benefici anche nel salto in lungo. Gli esercizi presentati in questo inserto pratico possono essere utilizzati nell'atletica leggera, ma anche in altri sport in cui la velocità è una componente determinante per il risultato.



### Corsa veloce e resistenza aerobica

Conosciamo due diversi tipi di corsa: la corsa di resistenza e quella veloce. Quest'ultima dovrebbe essere allenata soprattutto durante l'infanzia. Le fibre muscolari veloci possono essere stimolate soltanto se gli allenamenti sono svolti con regolarità (minimo un allenamento alla settimana). A partire dai 13 anni la capacità di adattamento del corpo agli stimoli allenanti veloci inizia a diminuire.

Ciò non accade invece per le fibre muscolari lente, le quali possono essere ancora potenziate in età adulta. I bambini di regola migliorano la resistenza aerobica attraverso delle forme di gioco che sono da preferire a degli allenamenti specifici.

### Duelli e competizioni

Ai bambini piacciono le sfide. Solitamente vogliono ritrovare nelle competizioni ciò che hanno acquisito in allenamento. È inoltre importante che nelle sfide ci sia sempre un vincitore. La stesura di una classifica è uno stimolo che motiva i bambini: in quest'ottica l'atletica leggera si presta molto bene come piattaforma per piccole e grandi sfide. Più veloce, più alto, più forte: il vincitore in una determinata disciplina non lo è obbligatoriamente anche nelle altre. Un bambino che corre più velocemente degli altri da un punto A ad un punto B potrebbe infatti essere più debole dei compagni nei salti alla funicella oppure anche nel getto del peso.

### Una disciplina di base

L'atletica leggera è uno sport di base che permette di allenare sia la velocità che la resistenza. È probabile che un bambino che per alcuni anni ha praticato l'atletica leggera ottenga dei buoni risultati anche in altre discipline sportive. L'atletica leggera permette infatti di allenare in modo completo le capacità condizionali: forza, velocità e resistenza aerobica. Tre fattori questi che assumono un ruolo fondamentale anche in molte altre discipline sportive.

[Inserto pratico 56: Correre Kids](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**