Allenamento della velocità: Vietato perdere tempo

I bambini tra i sei e gli otto anni possono addirittura eguagliare la frequenza di falcata raggiunta dai centometristi di fama mondiale. Per questo, occorre allenare la velocità fin da piccoli.

«Vince chi arriva per primo in cima all'albero! L'ultimo è una lumaca!». Frasi, queste, che si sentono quotidianamente nei cortili degli istituti scolastici. I bambini sentono il bisogno di dare libero sfogo al loro istinto di muoversi. Non è un caso che la fascia di età compresa tra i sei e i tredici anni è quella più indicata per migliorare la rapidità.

Muscoli caldi e concentrazione

Aumentare la rapidità del gesto tecnico. Un obiettivo, questo, facilmente perseguibile. Prima di iniziare a lavorare sull'aspetto qualitativo dell'azione motoria, è tuttavia fondamentale riscaldare in modo ottimale i muscoli per evitare fastidiosi strappi delle fibre. Ricordate inoltre che è inutile svolgere degli allenamenti della velocità se i muscoli sono affaticati.

Tutti i contenuti sulla velocità

Esercizi generici e ludici

Gli esercizi generici e adattabili ad ogni disciplina volti a migliorare la velocità fungono da base per eseguire dei movimenti rapidi dalla testa ai piedi. Si possono inoltre applicare degli esercizi generici di corsa veloce a giochi come l'unihockey, il calcio, il badminton, la pallamano o a discipline come il salto in lungo e il salto in alto. A seconda delle discipline, negli allenamenti viene attribuita un'importanza diversa.

Pianificazione e materiale didattico

Per preparare un allenamento o una lezione si può ricorrere all'opuscolo di G+S «Physis – Esempi pratici» e agli esercizi al sito www.mobilesport.ch.

DIVENTARE veloci, una questione di...

...costituzione: il bagaglio genetico gioca un ruolo fondamentale nella velocità dei movimenti. La struttura delle fibre muscolari, la trasmissione degli impulsi nervosi e la biomeccanica non possono essere modificate con gli allenamenti.

...attitudine: un atleta può migliorare la rapidità del gesto tecnico solo grazie ad un lavoro duro e costante....coordinazione/tecnica: per compiere con rapidità un gesto motorio, le fibre muscolari di ogni singolo muscolo devono essere coordinate fra di loro (coordinazione intermuscolare). Coordinati devono pure essere i singoli gruppi muscolari (coordinazione intramuscolare). Un perfetto svolgimento del gesto tecnico contribuisce inoltre ad aumentarne la sua velocità di esecuzione.

...teoria dell'allenamento: solo un allenamento mirato permette di migliorare la velocità. Ciò significa conoscere il rapporto tra i tempi di carico e di recupero.

È rapido chi...

...riesce a coordinare tutti gli aspetti descritti nel riquadro pubblicato sulla pagina di sinistra. Sono la situazione specifica e la disciplina sportiva a decidere quali fattori diventano predominanti.

– Un velocista deve disporre di molte fibre muscolari veloci, nonché di un sistema di leve ottimale. Inoltre deve sapere trasmettere rapidamente gli impulsi nervosi ai muscoli e riuscire a concentrarsi perfettamente su quello che sta facendo.

– Coloro che praticano uno sport in cui si gioca con un pallone devono inoltre saper prevedere le mosse tecniche degli avversari e capire la loro tattica di gioco. In questo modo troveranno velocemente le soluzioni per contrastare la squadra avversaria.

– Coloro che praticano invece una disciplina sportiva di lancio (getto del peso, lancio del giavellotto) devono trasmettere la loro forza massimale dai muscoli all'oggetto per poterlo scagliare il più lontano possibile, facendogli seguire una traiettoria ideale.

Sprinter si nasce o si diventa?
La rapidità con cui viene svolto un gesto motorio dipende dal numero delle fibre veloci (tipo II) presente nei muscoli. È la genetica a stabilire il tetto massimo di percentuale in cui sono presenti le fibre veloci nella muscolatura. Solo grazie ad un allenamento della forza esplosiva è poi possibile impedire che le fibre veloci si trasformino in fibre lente.

La rapidità con cui viene svolto un gesto motorio dipende dal numero delle fibre veloci (tipo II) presente nei muscoli. È la genetica a stabilire il tetto massimo di percentuale in cui sono presenti le fibre veloci nella muscolatura. Solo grazie ad un allenamento della forza esplosiva è poi possibile impedire che le fibre veloci si trasformino in fibre lente.

La rapidità con cui vengono eseguiti i movimenti dipende inoltre anche dalla coordinazione all'interno del muscolo e fra i vari fasci muscolari, nonché dalla tecnica con cui viene svolto il gesto motorio. La fascia di età più indicata per migliorare le capacità coordinative, utili per affinare la tecnica, è compresa tra gli otto e i tredici anni. «Centometrista si nasce, veloci si diventa»

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO