

Atletica leggera: Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche

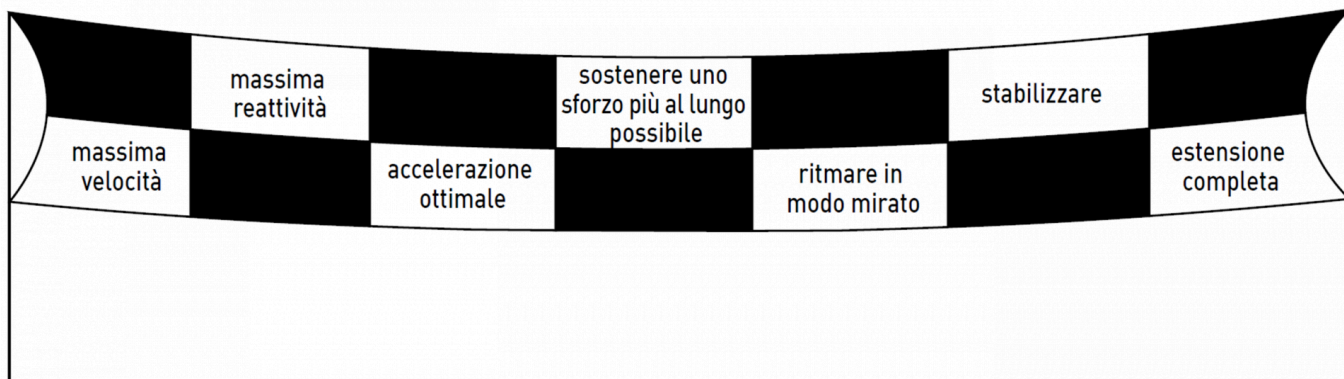
Le sette forme caratteristiche dell'atletica leggera coprono le caratteristiche sovraordinate e osservabili delle diverse discipline dell'atletica leggera.

Le forme caratteristiche sono presenti in tutti i livelli del percorso dell'atleta, a cambiare è solamente la complessità. Ad esempio un'atleta esperta di corsa a ostacoli corre in modo più ritmato, tiene il corpo più in alto e i suoi appoggi a terra sono più brevi rispetto a un giovane meno esperto, sebbene la forma caratteristica resti la stessa.

Di conseguenza, per te nel ruolo di allenatrice o allenatore, le forme caratteristiche rappresentano una guida: costituiscono un punto di partenza importante per pianificare e svolgere i tuoi allenamenti e le tue attività in modo mirato.



Il lavoro sulle forme caratteristiche ti permette di svolgere una formazione di base completa a partire dalle fasi F2 e F3. I progressi fatti nelle forme caratteristiche portano i loro frutti in diverse discipline. Questo capitolo illustra le forme caratteristiche nelle tre forme di base dell'atletica leggera: correre, saltare e lanciare.



Le forme caratteristiche dell'atletica leggera.

Forme di allenamento

- Eeguire un movimento alla massima velocità
- Eeguire movimenti con la massima reattività
- Accelerare o far accelerare un oggetto lanciato in modo ottimale
- Sostenere un determinato sforzo fisico o mentale il più a lungo possibile
- Ritmare in modo mirato una sequenza di movimenti
- Stabilizzare il corpo o un oggetto durante il movimento
- Estensione completa del corpo durante un movimento



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO