

Velocità

mobile
inserto pratico

28

2|07 UFSPO & ASEF



I temi della collana dedicata
all'allenamento

24 Riscaldamento

26 Forza 1

28 Velocità

Resistenza

Forza 2

Mobilità

Coordinazione

Rigenerazione



L'inserto pratico è un fascicolo allegato
a «mobile», la rivista di educazione
fisica e sport.

I lettori possono richiedere altri
esemplari:

● 1 copia (con rivista «mobile»):

Fr. 10.-/€ 7.-

● A partire da 2 copie (soltanto l'in-
serto pratico): Fr. 5.-/€ 3,50 (a copia)

● A partire da 5 copie: Fr. 4.-/€ 3.-

● A partire da 10 copie: Fr. 3.-/€ 2.-

Le ordinazioni sono da inoltrare a:

UFSPO, 2532 Macolin

fax +41 (0)32 327 64 78

mobile@baspo.admin.ch

www.mobile-sport.ch

Non c'è tempo da perdere // Spesso è la rapidità dell'azione motoria a determinare la vittoria nello sport. La genetica fissa le barriere oltre le quali l'essere umano non potrà mai spingersi. Un allenamento ben impostato permette di avvicinarsi a tali limiti.

Ralph Hunziker, Andreas Weber, Rolf Weber

Traduzione: Davide Bogiani, fotografie: Daniel Käsermann; disegni: Leo Kühne; layout: Monique Marzo

► «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. A conferma di questa asserzione è ad esempio il fatto che i bambini fra i sei e gli otto anni possono addirittura eguagliare la frequenza di falcata raggiunta dai centometristi di fama mondiale. Prestazioni sorprendenti, per mantenere le quali è tuttavia necessario allenare in modo sistematico le fibre veloci sin da bambini.

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. Di tutto ciò si parlerà in questo inserto pratico.

Molti punti in comune

Nella prima parte dell'inserto vengono descritti gli esercizi di base per migliorare la velocità. Questi esercizi potranno poi essere applicati, con dei piccoli adattamenti, anche per ottimizzare la rapidità del gesto motorio nei singoli sport. A pagina otto è indicato il modo in cui applicare un esercizio generico 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. Alle pagine 14 e 15 troverete una tabella che riassume gli aspetti principali dell'allenamento della rapidità.

Il terzo frammento del mosaico

Questo inserto pratico è la terza parte di una serie dedicata ai principi dell'allenamento. Nelle puntate precedenti ci siamo soffermati sul riscaldamento e sulle basi del rafforzamento muscolare. //

Agili nello sprint

Reazione ed accelerazione

Guardati alle spalle!

-10 10-14 15-20

Come? Formare delle coppie. B è posizionato a circa un metro di distanza dietro ad A. B lascia cadere la palla al suolo. Appena sente il rimbalzo, A si gira e cerca di afferrare la palla al volo, prima che ricada a terra. Invertire i ruoli.

Variante: B lancia la palla al di sopra di A, il quale cerca di afferrarla dopo il primo rimbalzo.

Check-In

-10 10-14 15-20 20+

Come? Alcuni allievi sono disposti lungo una linea. Una decina di metri davanti a loro sono posizionati dei palloni. Ad un segnale, gli allievi scattano ognuno verso un pallone, che poi conducono fino alla linea di partenza. Qual è il giocatore più veloce?

Variante: svolgere l'esercizio con il piede o la mano debole.

Il fioretto

10-14 15-20 20+

Come? Disporsi a coppie su una linea. Ogni giocatore impugna una racchetta come se fosse una spada e, spostandosi unicamente lungo una linea, cerca di toccare i piedi dell'avversario con il manico.

Variante: entrambi i giocatori palleggiano con una palla da pallacanestro, da pallavolo oppure da calcio e cercano nel contempo di toccare con l'altra mano il ginocchio dell'avversario.

Rebound

10-14 15-20

Come? Disporsi a coppie davanti al canestro. A è posizionato a circa tre metri dal canestro. B è dietro di lui e lancia la palla a canestro. Dopo il rebound, A cerca di afferrare palla prima che tocchi il pavimento. Successivamente invertire i ruoli.

Variante: A gira le spalle al canestro. Quando A sente che la palla rimbalza sul tabellone o entra nella cesta, si gira e cerca di afferrarla prima che cada a terra.

Scambio di ruoli

-10 10-14 15-20

Come? I giocatori (numerati) compongono un cerchio, al cui interno vi è un cacciatore. Il docente pronuncia due numeri. I due giocatori a cui corrispondono i rispettivi numeri devono scambiarsi le posizioni senza farsi acciuffare dal cacciatore. Chi è preso diventa a sua volta cacciatore.

Varianti:

- Svolgere lo stesso esercizio palleggiando con un pallone.
- Al centro del cerchio vi è un coniglio che deve essere acciuffato il più velocemente possibile dai due giocatori. Chi lo acciuffa, diventa a sua volta un coniglio.

Veloci si nasce o si diventa?

► **La 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.

L'attitudine: un atleta può migliorare la rapidità del gesto tecnico solo grazie ad un lavoro duro e costante.

La coordinazione e la 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.

La 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.

La racchetta magica

10-14 15-20 20+

Come? Ogni allievo si dispone sul campo da gioco e appoggia il bordo della racchetta da tennis al suolo. Ad un segnale, tutti lasciano il manico della racchetta e scattano ognuno verso quella di un compagno per afferrarne il manico prima che questa cada a terra.

Variante: numerare i giocatori. Afferrare la racchetta del compagno contraddistinto con il numero più alto o più basso.

Tira e scatta

10-14 15-20 20+

Come? Gioco a coppie. A e B sono disposti uno di fianco all'altro lungo una linea. B lancia la palla in avanti e A scatta per andar ad afferrarla prima che oltrepassi la linea di fondo campo.

Variante: tre giocatori sono disposti lungo una linea. Il giocatore che sta al centro lancia un pallone, che entrambi i compagni dovranno cercare di acciuffare il più velocemente possibile.

Staffetta speedy

10-14 15-20 20+

Come? Staffetta a squadre. Alcuni oggetti sono disseminati a distanze regolari (ca. 6 metri) dalla linea di partenza, dietro alla quale sono incolonnati gli alunni. Al segnale il primo allievo scatta, raccoglie il primo oggetto e poi si rimette in colonna. Poi parte il compagno e raccoglie l'oggetto successivo. Quale squadra raccoglie il più velocemente tutti gli oggetti?

Variante: ogni squadra decide la sequenza di raccolta.

La legge della giungla

10-14 15-20

Come? I giocatori A, B, C e D corrono a passo leggero attraverso la palestra. Ad un segnale, A cerca di acciuffare B, B insegue C, C dà la caccia a D e D cerca di prendere A. Chi riesce a prendere chi?

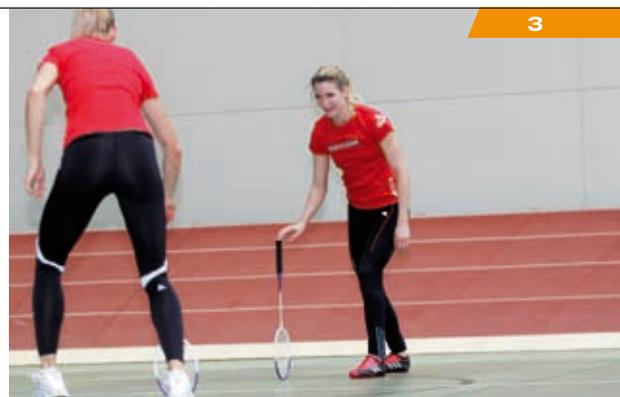
Attenzione: prevedere degli spazi grandi in cui possono correre i gruppi (pericolo di collisioni!).

L'isola della speranza

10-14 15-20 20+

Come? Un cacciatore deve acciuffare i compagni. Questi ultimi sono al sicuro solo se si rifugiano su un tappetino. Su ogni tappetino ci può stare solo un allievo, e quando giunge un compagno, il primo se ne deve andare.

Variante: ogni giocatore è su un tappetino. Ad un segnale, tutti gli allievi devono correre verso un altro tappetino prestando attenzione a non farsi acciuffare dal cacciatore. Chi viene catturato diventa cacciatore.



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.

Un caloroso ringraziamento

► Ringraziamo David Egli (capodisciplina G+S di pallamano), Thomas Richard (esperto G+S di badminton), Bruno Truffer (capodisciplina G+S di calcio), Rolf Weber (allenatore della nazionale svizzera di atletica leggera nella disciplina dei cento metri e centodieci metri ostacoli) e Mark Wolf (capodisciplina G+S di unihockey) per la collaborazione nella stesura di questo inserto pratico.



Velocità d'azione

Tira e molla

15-20 20+

Come? A appoggia la parte centrale di un elastico alle anche. Un compagno, dietro di lui, tiene le due estremità dell'elastico. A inizia a correre, B gli oppone resistenza. Successivamente, quando l'elastico raggiunge una tensione ottimale, anche B inizia a correre dietro ad A.

Fra i paletti stretti

10-14 15-20 20+

Come? Alcuni birilli sono posizionati a slalom. Un allievo compie degli spostamenti laterali e tocca i birilli con la mano fino ad oltrepassare il più velocemente possibile la linea del traguardo.

Variante: svolgere lo stesso esercizio ma palleggiando.

Che slalom!

10-14 15-20 20+

Come? Sei oggetti sono disseminati ad una distanza di mezzo metro l'uno dall'altro. Un allievo compie degli spostamenti laterali e tocca tutti gli oggetti. Appena termina lo slalom, uno dei tre compagni posti di fronte a lui gli lancia una pallina da tennis che deve cercare di afferrare al volo. Successivamente gliela rilancia e percorre di nuovo lo slalom.

Scommettiamo che...

10-14 15-20 20+

Come? A coppie. Mentre un giocatore svolge un percorso in cui è previsto uno slalom e il superamento di alcuni piccoli ostacoli, il compagno effettua dei saltelli alla corda. Chi tra i due allievi riesce ad effettuare il maggior numero di saltelli mentre il compagno svolge il percorso?

IN BREVE

Il giorno e la notte: due giocatori sono posti (sdraiati o seduti) uno di fronte all'altro. Ad un segnale, un giocatore scatta e rincorre il compagno, il quale fugge il più velocemente possibile.

1000 linee: ad un segnale, i giocatori scattano dalla linea di fondo campo di pallavolo, toccano una prima linea, ritornano a fondo campo, ripartono e toccano la seconda linea per poi ritornare e ripartire verso la terza linea. E così di seguito.

Il contropiede: gioco di attacco e di difesa. Ad un segnale l'allenatore lancia la palla ad un difensore, il quale scatta in contrattacco.

Gioco simulato: alcuni esercizi sono molto simili alla tecnica e alla tattica di gioco. Per questo motivo è molto importante prevedere l'introduzione di alcune brevi fasi di gioco negli esercizi di allenamento della rapidità.

Dribbling: costruire uno slalom con dei paletti ed eseguirlo dribblando o palleggiando con un pallone.

Drills: creare un percorso della durata di circa quindici secondi e svolgerlo il più velocemente possibile. Ad esempio passare la palla ad un compagno, correre fino ad una linea, fare uno slalom e poi scattare al punto di partenza e riprendere la palla.

La fabbrica dei passaggi

10-14 15-20 20+

Come? Un giocatore (A) è posizionato tra due compagni (B e C), ognuno dei quali ha un pallone. B lancia la palla ad A, il quale gliela ripassa per poi girarsi verso B e ripetere lo stesso esercizio con C. Quale gruppo riesce a fare il maggior numero di passaggi?

Variante: B passa la palla ad A con una mano, mentre C con entrambe.

Conoscenze di base

► I termini tecnici utilizzati in questo inserto pratico fanno riferimento all'opuscolo «Teoria dell'allenamento G+S (v. bibliografia a pag. 13). Per ordinazioni: dok.js@baspo.admin.ch.

Velocità d'azione

Il gioco dei quadrati

10-14 15-20 20+

Come? Vengono definiti due campi quadrati distanti una quindicina di metri l'uno dall'altro. Ogni giocatore riceve una palla e palleggia nel campo A. Ad un segnale, i giocatori scattano palleggiando verso il quadrato B, prestando attenzione a non lasciarsi sfuggire la palla. L'ultimo arrivato nel campo B dovrà svolgere un compito aggiuntivo (ad es. un giro della palestra a corsa).

Varianti:

- Correre verso il campo B, dove vi sarà un pallone in meno rispetto al numero dei giocatori. Chi rimane senza palla, dovrà svolgere un compito aggiuntivo.
- Definire tre campi da gioco (A, B, C). Il docente indicherà il campo verso il quale i giocatori dovranno scattare.

All'angolo

-10 10-14 15-20

Come? La classe viene suddivisa in quattro gruppi, ognuno dei quali si posiziona in un angolo della palestra. Ogni giocatore riceve una palla che deposita nel cerchio posto vicino al proprio angolo. Ad un segnale («diagonale», «destra» oppure «sinistra») i giocatori di ogni gruppo prendono ognuno la palla e scattano nella direzione indicata dal docente per poi depositare di nuovo i palloni nei rispettivi cerchi. Il gruppo più veloce si aggiudica un punto.

Variante: palleggiare durante gli spostamenti da un angolo all'altro.

Caccia alla palla

10-14 15-20 20+

Come? Due giocatori sono posizionati uno di fianco all'altro lungo una linea e girano le spalle al docente. Quest'ultimo lancia la palla sopra di loro, i quali scattano per entrarne in possesso. Il giocatore che conquista la palla diventerà un attaccante, mentre il compagno si trasformerà in difensore.

Variante: variare la posizione assunta in partenza (seduti, sdraiati,...).

Palla infuocata

10-14 15-20 20+

Come? In un campo vi sono due squadre composte ognuna di tre giocatori. Una squadra cerca di effettuare il maggior numero di passaggi, mentre gli avversari cercano di intercettare la palla. Quanti passaggi sono stati intercettati in due minuti? Invertire i ruoli.

Ricordati che...

► Ecco alcuni **principi** da osservare per diventare più rapidi.

L'importanza del riscaldamento: solo degli allenamenti che prevedono dei carichi di lavoro massimali permettono di incrementare la rapidità. Per evitare fastidiosi infortuni è opportuno iniziare l'allenamento con alcuni esercizi di riscaldamento: corsa leggera, esercizi di mobilità articolare, allungamento muscolare.

Le pause: durante una sessione di allenamento è opportuno prevedere delle pause alla fine delle singole serie di ripetizioni. Una pianificazione ottimale delle pause è tanto più importante quanto più si avvicina

il giorno della gara. Nei giorni che precedono la competizione vale il principio «un minuto di pausa per dieci metri di corsa».

La forza come base: la forza muscolare è la premessa indispensabile per svolgere qualsiasi attività sportiva. Nelle sessioni iniziali di un programma di allenamento della velocità è quindi opportuno prevedere degli esercizi che incrementino la forza. Ciò è possibile sollevando dei pesi, correndo contro una resistenza, spiccando dei salti nella sabbia, ecc. Negli allenamenti successivi il carico verrà ridotto e dovrebbero essere svolti degli esercizi che obbligano ad eseguire il movimento ad una velocità superiore a quella

che si potrebbe raggiungere in condizioni reali (ad es. correre facendosi trainare).

La tecnica: allenare un movimento ad alte velocità solo quando si padroneggia il gesto tecnico.



Lanci da brivido

Lanciamo una scommessa -10 10-14 15-20

Come? Gruppi composti da due fino a sei giocatori. Il primo giocatore di ogni gruppo lancia in avanti un volano o un'indiacca. Appena l'oggetto cade al suolo, il compagno scatta, lo raccoglie e lo lancia a sua volta, ecc. Quale gruppo raggiunge nel minor tempo possibile la linea di fondo campo?

In gabbia 10-14 15-20 20+

Come? Un portiere difende la propria gabbia di unihockey. Alcuni attaccanti sono posizionati lungo una linea a circa tre metri di distanza dal portiere e uno dopo l'altro lanciano una pallina di unihockey in porta. I tiri non vengono eseguiti con eccessiva forza, in modo tale che il portiere li possa parare.
Variante: invece delle palline da unihockey, lanciare in porta dei volani con la racchetta.

All'attacco! 15-20 20+

Come? Disporre un cassone al centro di un cerchio. Gli attaccanti si dispongono all'esterno del cerchio. Un compagno (il portiere) sta invece al suo interno e ha il compito di proteggere il pallone posto sul cassone dalle palline e dai palloni lanciati dagli attaccanti. Chi colpisce il pallone sul cassone diventa portiere, mentre il portiere diventa attaccante.
Variante: colpire il portiere con i palloni di gomma-piuma. Egli cerca riparo dietro il cassone.

Lanci medicinali 10-14 15-20 20+

Come? Due giocatori sono posizionati a circa sei metri di distanza l'uno dall'altro e lanciano ripetutamente un pallone da pallacanestro in modo esplosivo. Variare il modo in cui viene lanciata la palla (con una mano, girando le spalle al compagno, ecc.).
Variante: ad ogni allievo viene distribuito un pallone medicinale, che lancerà in modo esplosivo verso l'alto.

Sprinter si nasce?

► 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 impedi-

re 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».

Portiere corazzato

15-20 20+

Come? Il portiere indossa un casco da unihockey e cerca di parare i tiri violenti sferrati dagli attaccanti, i quali lanciano le palline da unihockey oppure colpiscono con forza il volano con la racchetta.

Variante: i giocatori lanciano dapprima la palla in aria e poi la colpiscono violentemente (schiacciata).

Uno schiaffo al soffitto

10-14 15-20 20+

Come? Ad ogni allievo viene consegnata una racchetta da badminton e un volano. Chi riesce a colpire il soffitto della palestra con il volano?

Variante: impugnare la racchetta con la mano debole oppure colpire il volano con un tiro di rovescio.

La schiacciata

15-20 20+

Come? Il giocatore A si posiziona vicino ad un cassone e lancia alcuni palloni di pallavolo, i quali vengono poi colpiti con una schiacciata da B, che li indirizza verso un bersaglio.

Il volano assassino

-10 10-14 15-20

Come? Un gruppo composto da circa dieci giocatori si dispone all'interno del campo di badminton. Al cacciatore è permesso compiere tre passi prima di lanciare il volano. Chi viene colpito diventa cacciatore.

Variante: definire due cacciatori che possono lanciare la palla in diversi modi (ad es. tra le gambe).

Occhio alla palla

15-20 20+

Come? B è posizionato alcuni metri davanti al cassone. A lancia con forza la palla da sopra il cassone verso B, il quale a sua volta cerca di afferrarla e tirarla di nuovo ad A.

Variante: B ha gli occhi chiusi. A lancia la palla e chiama B, il quale apre subito gli occhi e afferra la palla.

A pieni giri!



Foto 1



Foto 2

► Affinché un allenamento della velocità sia efficace, è imperativo che gli esercizi vengano svolti nel minor tempo possibile. Tuttavia, l'esortazione del tipo «dai, più veloce!» non è pagante. Molto meglio proporre agli allievi degli esercizi o dei giochi improntati su delle piccole sfide con se stessi o con i compagni. Una volta acquisito il gesto motorio, è possibile aumentarne la velocità di esecuzione.

Ecco alcuni esempi:

- Staffette svolte sotto la pressione del tempo; giochi in cui è fondamentale essere veloci per battere l'avversario.
- Giochi o esercizi in cui gli allievi sono obbligati ad aumentare la frequenza dei passi e quindi la velocità del gesto motorio (foto 2).
- Correre in discesa permette di allenare la velocità oltre i propri limiti.

Abbatere il muro

10-14 15-20 20+

Come? Davanti ad ogni squadra, composta ognuna di cinque giocatori, viene posto un elemento del cassone. I giocatori lanciano ciascuno un pallone di pallamano verso l'elemento del cassone, spingendolo così in avanti.

Variante: ogni giocatore può effettuare tre lanci.

IN BREVE

Lancio della pallina: migliorare la traiettoria del lancio è semplice. Basta allenarsi lanciando ripetutamente una pallina (adattare il peso).

Il gioco della luna: due squadre sono disposte lungo le rispettive linee di fondo campo di pallavolo. Ogni giocatore lancia una pallina e cerca di colpire un pallone posto al centro del campo per spingerlo verso gli avversari. Quale squadra riesce a spostare il pallone oltre la linea avversaria?

Imparare dagli altri

► Gli esercizi descritti dalla seconda alla settima pagina sono di carattere generale e molto utili per introdurre successivamente delle forme specifiche di allenamento della velocità. Nell'ambito agonistico, l'allenamento della velocità è molto più dettagliato e specifico poiché deve essere applicato a schemi di gioco o gesti motori complessi.

Ecco un esempio di come si può differenziare un esercizio di base se applicato a diverse discipline sportive. //



Esercizio di base

Lo scatto

Disporre dei piccoli ostacoli a distanze sempre maggiori. Si inizia da una distanza di due piedi e si aumenta la distanza di mezzo piede per ostacolo. Superare gli ostacoli alla velocità massima rispettando il ritmo dei passi definito dalla distanza degli ostacoli. Superato l'ultimo ostacolo effettuare uno sprint di altri quindici metri circa.

Le applicazioni

Atletica leggera

Ad un segnale acustico, scattare dal blocchetto di partenza. Mantenere il tronco inclinato in avanti anche nei primi metri dopo la partenza. Sollevare le ginocchia durante la corsa.

Pallamano

Esercitare il contropiede. Ad un segnale visivo scattare verso la porta avversaria, davanti alla quale l'attaccante riceverà un pallone che lancerà poi a sua volta in porta.

«mobile» in offerta speciale

Le società sportive e le scuole beneficiano di uno sconto speciale sull'abbonamento a «mobile»:

- A partire da cinque sottoscrizioni ogni singolo abbonamento costa: Fr. 37.– (invece di Fr. 42.–) a condizione che tutte le riviste vengano recapitate ad un indirizzo.
- La spedizione delle riviste a più indirizzi implica un aumento del prezzo dell'abbonamento singolo a Fr. 38.50.

Informazioni e ordinazioni:
www.mobile-sport.ch

Calcio

Ad un segnale visivo, scattare per circa dieci metri attraverso un percorso e poi calciare la palla in porta.

Unihockey

Ad un segnale visivo, scattare conducendo la pallina al bastone attraverso un percorso. Al termine del percorso il giocatore si trova di fronte un difensore che deve dribblare per poi tirare la palla in porta.

Badminton

Gli ostacoli sono disposti a zig zag. Un giocatore si sposta velocemente toccando con la racchetta i coni di demarcazione. Alla fine del percorso fa uno sprint di sei metri.

Preciso e veloce in rete

La vendemmia

10-14 15-20 20+

Come? Cinque palline sono disseminate sul pavimento della palestra. Il giocatore deve correre, prendere una pallina e deporla in un contenitore. Ripetere l'esercizio fino al momento in cui tutte le palline saranno state messe nel cassonetto.

Perché? Migliorare la velocità del dribbling.

Variante: staffetta. Un giocatore mette le palline nel cassonetto, da cui un avversario le ripesca e le ripone al posto in cui erano inizialmente.

A raffica

10-14 15-20 20+

Come? Posizionare delle palline agli angoli della porta. Il giocatore deve tirare il più velocemente possibile tutte le palline in porta. Le palline davanti alla porta possono essere tirate direttamente in rete, mentre per quelle poste dietro la gabbia il giocatore fa un dribbling e si posiziona davanti alla porta per poi effettuare il tiro.

Perché? Tirare con forza in rete.

Variante: il giocatore ha a disposizione dieci secondi per effettuare il maggior numero di tiri a rete.

Mille passaggi

10-14 15-20 20+

Come? Doppio passaggio. Dopo aver effettuato un passaggio ad A, B si sposta il più rapidamente possibile per circa cinque metri, dove riceverà di nuovo la pallina per poi passarla a sua volta ancora ad A. Ripetere l'esercizio quattro volte.

Perché? Spostarsi velocemente dopo o prima di effettuare/ricevere un passaggio.

Variante: stesso esercizio, ma anche A compie degli spostamenti.

Il contrattacco

15-20 20+

Come? Gioco tre contro tre. In ogni metà campo gioca un difensore e due attaccanti. Quando il difensore entra in possesso della pallina, la lancia ai propri attaccanti, i quali a loro volta giocano contro un difensore avversario.

Perché? Allenare il contrattacco.

Variante: forma di gioco brasiliana. La squadra A gioca contro la squadra B. La squadra che subisce una rete, lascia il posto ai giocatori della squadra C, ecc.

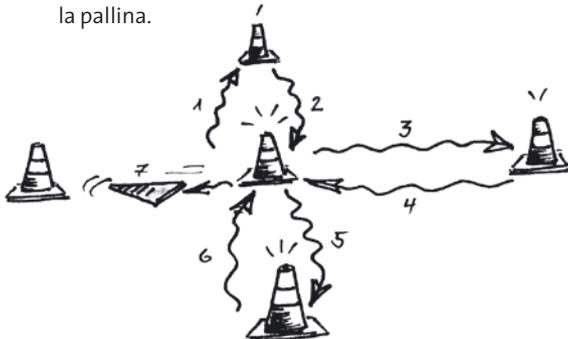
Croce Rossa

10-14 15-20 20+

Come? Definire una croce con cinque coni, di cui uno posto al centro e gli altri quattro a circa tre metri di distanza da quello centrale. Partire da un cono, correre verso quello centrale, scattare poi verso il cono posto sulla sinistra, ritornare al centro, ecc. Il tronco è sempre rivolto in avanti, per cui nella prima tratta si correrà in avanti, nella seconda lateralmente, ecc.

Perché? Migliorare la velocità negli spostamenti.

Variante: eseguire lo stesso esercizio con il bastone e la pallina.

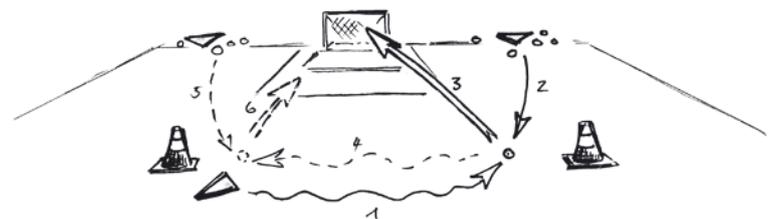


L'attacco

10-14 15-20 20+

Come? A e B sono posizionati ognuno ad un angolo dietro la porta. A passa la palla a C, il quale la tira poi in rete. Successivamente C si sposta verso un altro cono e riceve una seconda palla, questa volta da B. Scatta poi di nuovo verso il primo cono e ripete più volte l'esercizio.

Perché? Migliorare la velocità di gioco.



Palla al piede e pedalare

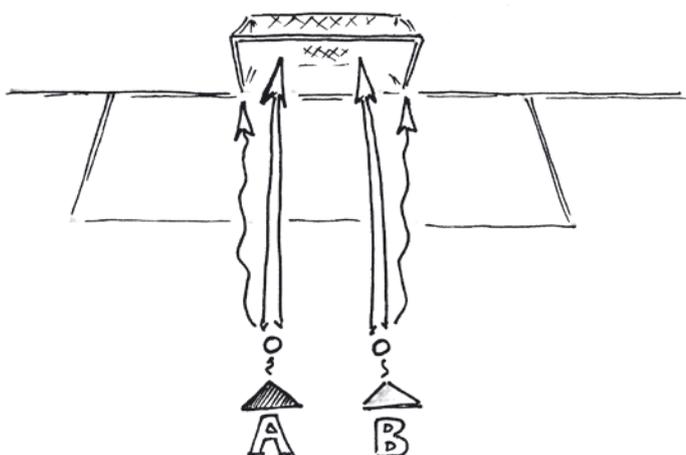
Corsa al palo

-10 10-14 15-20

Come? A e B sono posizionati una decina di metri davanti alla porta ed entrambi hanno un pallone. Ad un segnale calciano la palla in porta e poi scattano ognuno in direzione di un palo. Chi tocca per primo il palo?

Perché? Migliorare la reazione e lo scatto.

Variante: nella corsa verso il palo viene svolto uno slalom.

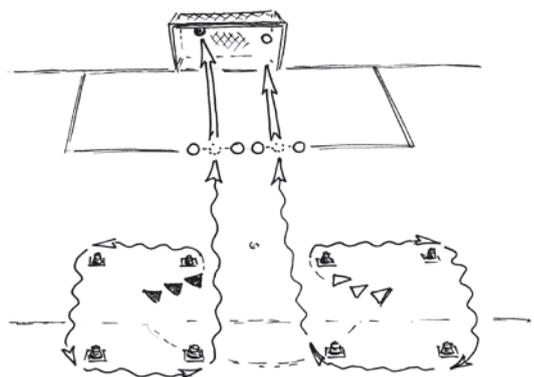


I quattro venti

10-14 15-20 20+

Come? Uno contro uno. Sulla linea dei cinque metri vengono posizionati dei palloni, che saranno poi calciati in porta dopo aver eseguito un percorso. Un giocatore parte da un cono posto a circa dodici metri dalla porta e tocca gli altri tre angoli del quadrato mantenendo lo sguardo sempre rivolto verso la porta (spostamenti in avanti, all'indietro, e laterali). Successivamente corre verso la linea dei cinque metri e calcia il pallone in porta. Un compagno svolge lo stesso esercizio lungo un percorso posto a fianco di quello appena descritto. Chi è il più veloce tra i due calciatori?

Perché? Migliorare la reazione e la velocità lungo un percorso.



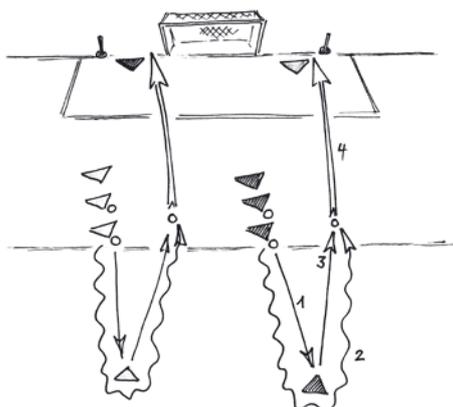
Gioco di squadra

10-14 15-20 20+

Come? Due squadre. Un giocatore (A) per ogni squadra è posizionato a circa 25 metri dalla linea di porta, mentre i compagni sono nell'area di rigore. Uno di questi (B) passa la palla ad A e scatta verso di lui, gli gira attorno e recupera poi la palla che nel frattempo B gli ha ripassato in avanti. Una volta recuperata la palla, A effettua un tiro a rete.

Perché? Migliorare la reazione e lo scatto.

Variante: A conduce la palla lungo un percorso e poi la calcia in porta quando giunge all'interno dell'area di rigore.



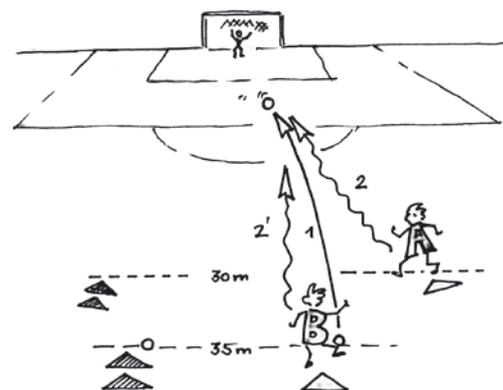
L'inseguimento

15-20 20+

Come? B calcia la palla dai 35 metri. A è posizionato invece a 30 metri dalla linea di fondo campo. Quando il pallone entra nell'area delimitata dalla linea di rigore e da quella degli undici metri, sia B che A scattano: B cerca di toccare la maglietta di A, il quale a sua volta cerca di calciare la palla in porta prima di essere intercettato da B.

Perché? Correre velocemente anche in presenza di un giocatore avversario.

Variante: stesso esercizio, ma la palla è già stata posizionata precedentemente nell'area di rigore.



Volani in volo

Drive-Team

10-14 15-20 20+

Come? A e B sono disposti uno di fronte all'altro e si passano il più velocemente possibile il volano (traiettoria piatta). I piedi sono ben ancorati su una linea. Quale coppia raggiunge il più velocemente possibile i 60 passaggi senza commettere alcun errore?

Perché? Esercitare la reazione.

Variante: aumentare le distanze tra i giocatori.

Scatto a rete

10-14 15-20 20+

Come? Al termine di ogni azione, i due giocatori si contendono il nuovo servizio in una sfida. Ad un segnale entrambi i giocatori partono dalla propria linea di fondo campo, toccano la rete, ritornano sulla linea di fondo campo e poi di nuovo a rete. Il primo che arriva per la seconda volta a toccare la rete si aggiudica il servizio.

Perché? Allenare lo scatto.

One Step

15-20 20+

Come? A è posizionato a circa tre metri da B e gli lancia con le mani 12 volani nel seguente modo: 1. in alto a destra, 2. in basso a sinistra, 3. in alto a sinistra, 4. in basso a destra. Successivamente invertire i ruoli.

Perché? Allenare la reazione.

A scuola di gittate

15-20 20+

Come? A lancia una decina di volani nel campo avversario, colpendoli con la racchetta dal basso in alto. In questo modo B riesce a elaborarne la traiettoria. B cerca di colpirli con una schiacciata, lanciandoli di nuovo nel campo avversario. Successivamente invertire i ruoli.

Perché? Allenare la reazione.

Variante: A varia il tiro, modificandone quindi la traiettoria (più difficile).

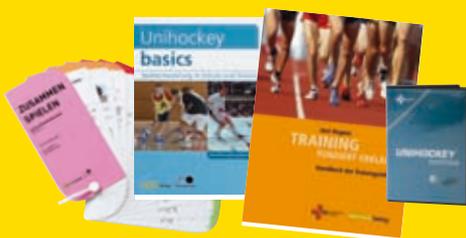
Collaborazione con l'UFSPPO

Il centro di competenza per i media in educazione fisica e sport.

Partner dell'ASEF.

Supporti didattici per lezioni di educazione fisica nelle scuole e nelle società.

Produzione e distribuzione di libri sullo sport.



Ernst Ingold+Co. AG
CH-3360 Herzogenbuchsee
Telefono 062 956 44 44
Fax 062 956 44 54
e-mail info@ingoldag.ch
Internet www.ingoldag.ch

INGOLDVerlag



Richiedete il nostro catalogo delle pubblicazioni

Il cerchio di fuoco

Nord, sud, est, ovest

10-14 15-20 20+

Come? Ad un segnale (visivo, acustico) un giocatore inizia a muoversi lungo i due assi di una croce. Partendo dal centro, si sposta in avanti, torna al centro, si sposta lateralmente a sinistra e di nuovo a destra verso il centro, all'indietro e in avanti ed infine a destra per poi ritornare di nuovo al centro.

Perché? Scattare velocemente in tutte le direzioni.

Variante: a coppie. A è l'immagine speculare di B, il quale si muove in tutte le direzioni.

Lo stantuffo

15-20 20+

Come? Due attaccanti, distanti circa sei metri uno dall'altro, si dispongono appena fuori dall'area di porta e si passano la palla. I difensori si muovono in avanti e all'indietro per impedire agli attaccanti di tirare in porta o di passarla al pivot.

Perché? Correre velocemente in avanti, all'indietro e lateralmente. Anticipare le mosse degli attaccanti.

Variante: il pivot è molto più attivo rispetto all'esercizio precedente.

Il funambolo della porta

15-20 20+

Come? Un attaccante lancia tre palloni in porta e il portiere (A) cerca di pararli. Successivamente A riceve una palla che gli è stata lanciata dall'ala destra (B). A rilancia il pallone che viene poi ripreso da B a metà campo circa. B effettua uno sprint veloce e giunto alla linea dell'area di porta opposta, effettua un tiro a rete.

Perché? Migliorare la velocità d'azione.

Variante: assegnare dei compiti aggiuntivi al portiere prima che riceva il passaggio.

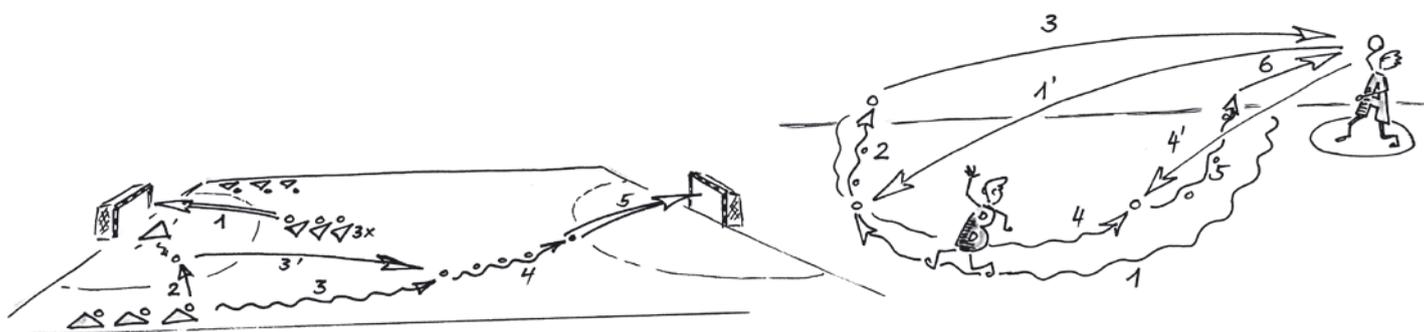
La mezza luna

10-14 15-20 20+

Come? A coppie. A si posiziona sul lato destro del campo. B si muove lungo la linea dell'area di porta. A gli lancia la palla, che B gli ripassa quando arriva all'estremità del semicerchio. Successivamente B scatta lungo il semicerchio verso la parte sinistra del campo, dove riceve di nuovo la palla e quando arriva all'altra estremità del semicerchio la ripassa ad A.

Perché? Migliorare la velocità del tiro e il timing.

Variante: anche il giocatore A si muove lungo il cerchio.



Il contrattacco

15-20 20+

Come? Un giocatore corre veloce sul posto per circa 10 secondi, per poi scattare in contropiede. Quando raggiunge la linea di metà campo, gli viene lanciata la palla, che poi palleggerà e tirerà in porta.

Perché? Allenare il contropiede.

Variante: colui che passa la palla all'attaccante diventa il difensore della squadra avversaria.

Salti, scatti e lanci rapidi

Lo sprint

10-14 15-20 20+

Come? Mantenendo invariato il ritmo, accelerare diminuendo la lunghezza delle falcate ad intervalli regolari di mezzo metro ognuna (2 / 2,5 / 3 / 3,5 / 4 / 4,5 / 5 / 5,5 / 6) per poi scattare liberamente per altri quindici metri circa.

Perché? Migliorare l'accelerazione nello sprint.

In and Out

15-20 20+

Come? Una tratta di 40-80 metri è suddivisa in quattro parti, lunga ognuna 10-20 metri. Dopo aver accelerato nel primo settore, si recuperano le forze nel secondo, per poi ritornare combattivi nel terzo e rilassarsi infine nell'ultima tratta.

Perché? Alternare fasi di accelerazione e di recupero.

Salti in corsa

10-14 15-20 20+

Come? Su una tratta di circa 50 metri, spiccare ripetutamente dei salti in lungo, appoggiando energicamente il piede a terra ed estendendo il più possibile l'articolazione del ginocchio e dell'anca durante la fase di stacco.

Perché? Migliorare la velocità nella fase di stacco di salto.

Variante: svolgere lo stesso esercizio nel minor tempo possibile.

Il saltimbanco

15-20 20+

Come? Lungo la circonferenza di un cerchio sono disseminati alcuni oggetti, da superare mantenendo un ritmo costante (uno o tre passi prima di spiccare il salto successivo). Nella fase di spinta sollevare il ginocchio della gamba opposta a quella di appoggio ed accompagnare il movimento di slancio con le braccia.

Perché? Allenare la forza di stacco.

Lo scambio di oggetti

10-14 15-20 20+

Come? A coppie lanciarsi un oggetto, dapprima da fermi, poi con tre passi di rincorsa (sinistro, destro, sinistro). Cercare di mantenere il braccio teso durante il lancio.

Perché? Allenare la velocità di lancio.

Variante: da fermi, lanciare cinque oggetti nel minor tempo possibile.

La parete d'acciaio

10-14 15-20 20+

Come? Lanciare un pallone da pallacanestro con la mano destra, generando la forza di lancio pure con la gamba destra (e viceversa). Contrassegnare sul terreno il punto esatto dove è atterrato il pallone.

Perché? Migliorare la forza di lancio.

Variante: lanciare un pallone medicinale (più difficile).

Bibliografia

- **UFSP (Ed.):** Teoria dell'allenamento di Gioventù+Sport. Macolin. 2006.
- mobile 1/04 «Velocità». 2004.
- Insetto pratico mobile 1/04 «Alla velocità della luce» 2004.
- Insetto pratico mobile n. 6 «Allenamento intermitte». 2005.
- Insetto pratico mobile n. 14 «Badminton». 2006.
- **Hegner, J.:** Training fundiert erklärt – Handbuch der Trainingslehre. Ingold Verlag/BASPO, Herzogenbuchsee. 2006. 280 pagine.
- **Voss, G.; u. a.:** Herausforderung Schnelligkeitstraining. Meyer & Meyer, Aachen. 2006.
- www.kidscup.ch

Quattro sport, un unico obiettivo

► Come integrare l'allenamento della velocità in un'unità di allenamento? Uno sguardo d'insieme per identificare i tratti comuni e distinguere le peculiarità dell'allenamento della velocità in alcuni sport.

Disciplina sportiva	Atletica leggera (Sprint)	Calcio	Unihockey
L'importanza della velocità	Nell'atletica leggera la velocità è una componente di base per tutte le discipline.	I calciatori d'élite fanno in media uno sprint ogni 90 secondi.	Anticipazione, reazione, accelerazione e velocità d'azione. Sono queste le caratteristiche di un buon giocatore di unihockey.
Indicato per	Ragazzi e ragazze 15-20	Ragazzi e ragazze 15-20	Ragazzi e ragazze 15-20
Livello tecnico	Giovani talenti	Giovani calciatori affiliati ai club	Giocatori U16, U18 e U21
Quando e in quale periodo	Nel periodo di preparazione e appena prima della gara	Durante il campionato	Durante il campionato
Contenuti e durata	Riscaldamento (30 min.) Inclusi la ginnastica per la mobilità articolare e alcuni esercizi preliminari di sprint.	Riscaldamento (30 min.) Giochi di coordinazione.	Riscaldamento (15 min.) Forme ludiche. Corsa in accelerazione lungo la diagonale della palestra.
	Blocchi di lavoro (60 min.) <ul style="list-style-type: none"> ■ 3 x corsa in accelerazione 60m ■ 3 x scatti sui 30 metri ■ 5 x 30m dal blocchetto di partenza ■ 2 x (30/40/50m) partenza in piedi ■ 3 x 60m «In und Out» (v. pagina 13) di 15m Pause: 1 min. ogni 10 m ■ 1-3 x 120-150m (90%) Pausa dopo ogni serie: 6 min. 	Blocchi di lavoro (20 min.) <ul style="list-style-type: none"> ■ «Gioco di squadra» oppure «quattro venti» oppure «l'inseguimento» (v. pag. 10): 3 Serie di 5-8 ripetizioni Pause: 1 - 1,5 min. (recupero completo) 6 min. di pausa fra ogni serie. 	Blocchi di lavoro (20 min.) <ul style="list-style-type: none"> ■ «Sprint» (v. pag. 9): 3-4 ripetizioni. ■ «Croce Rossa» (v. pag. 9). ■ «Mille passaggi» (v. pag. 9): 2 x 30 sec. ■ «A raffica» (v. pag. 5): 6-8 ripetizioni. Pausa di 2-3 min. dopo ogni esercizio.
		Tecnica/Tattica (15 min.)	Tecnica/Tattica (20 min.)
		Gioco (20 min.)	Gioco (30 min.)
	Defaticamento e stretching (15 min.)	Defaticamento e stretching (5 min.)	Defaticamento e stretching (10 min.)

Badminton	
Saper reagire e piazzare il volano in modo veloce e preciso. Sono questi gli obiettivi nel badminton.	
Ragazzi e ragazze	15-20
Giocatori d'élite	
Durante il campionato	
Riscaldamento (20 min.) Forme ludiche: ■ «Drive-Team» (v. pag. 11): 2 x 30 sec.	
Blocchi di lavoro (20 min.) ■ «Lo scatto a rete» (v. pag. 11): 4 serie ■ «One Step» (v. pag. 11): 4 serie ■ «A scuola di gittata» (v. pag. 11): 3-4 serie	
Tecnica/Tattica (20 min.)	
Gioco (20 min.)	
Defaticamento e stretching (10 min.)	

Non c'è tempo da perdere!

Sette consigli utili per l'allenare la velocità.

Esercizi veloci sin da bambino

- Integrare l'allenamento della velocità nei giochi per bambini dagli 8 ai 13 anni.
- Inserire delle staffette e dei giochi di reazione nelle sedute di allenamento.
- Allenare dapprima la velocità, successivamente la resistenza aerobica e da ultimo la forza muscolare.

Costantemente allenati

- Allenare costantemente la velocità per mantenere il livello acquisito.
- Svolgere dapprima un allenamento globale per poi passare ad una preparazione più specifica alla propria disciplina sportiva.
- Adattare i contenuti dell'allenamento alle condizioni esterne (meteo, temperatura, stato affaticamento).

Scegliere il momento opportuno

- Allenare la velocità subito dopo il riscaldamento.
- Evitare di allenare la velocità se i muscoli sono sovraccaricati.
- Richiedere ai propri atleti massima concentrazione e volontà.

Svolgere forme di allenamento simili a quelle di gara

- Ogni esercizio è come una gara.
- Il cronometro e la competizione con i compagni aumentano l'intensità.
- Simulare delle situazioni di gara o di partita (ad es. la partenza falsa nei 100 metri).

Movimenti rapidi se qualitativamente perfetti

- Solo movimenti armonici assicurano un'alta velocità.
- Rappresentare mentalmente il movimento prima di riprodurlo nella realtà.
- Svolgere dapprima lentamente il movimento per memorizzarne la giusta struttura motoria.

Una buona miscela tra carico e recupero

- Una regola d'oro: un minuto di pausa ogni dieci metri di scatto (30 metri = 3 minuti).
- Durante la fase di recupero mantenere attivo il corpo. Camminare e non sedersi.
- L'allenatore e il docente comunicano sempre i risultati ai loro allievi o atleti, affinché rimangano sempre motivati anche durante gli allenamenti successivi.

Oltre i propri limiti

- Se si vuole migliorare la tecnica, non bisogna allenarsi al massimo delle proprie forze.
- Un allenamento massimale forgia il carattere.
- Si riesce a migliorare la velocità solo se ci si allena fino ai limiti del proprio potenziale massimo. //

Mossa vincente



mobile

La rivista di educazione fisica e sport

Ordinazione di numeri singoli, incluso *inserto pratico* e numeri speciali (*mobileplus*) a Fr. 10.-/€ 7,50 (+ Porto):

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Ordinazione *inserto pratico*/numeri speciali (*mobileplus*) a Fr. 5.-/€ 3,50 (+Porto). Quantitativo minimo: 2 inserti, i numeri singoli vengono forniti con la rivista:

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» e aderire al *mobileclub* (Svizzera: Fr. 57.-/ Estero: € 46.-)

Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» (Svizzera: Fr. 42.-/ Estero: € 36.-)

Desidero un abbonamento di prova (3 numeri per Fr. 15.-/€ 14.-)

italiano

francese

tedesco

Nome e cognome: _____

Indirizzo: _____

CAP/Località: _____

Telefono: _____

E-mail: _____

Data e firma: _____

Inviare per posta o per fax a: Redazione «mobile», UFSPO, CH-2532 Macolin, fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch