

ALLENAMENTO DELLA RAPIDITA'

[ESERCIZI SINGOLI](#)

[ESERCIZI A COPPIE](#)

[ESERCIZI CON PICCOLI ATTREZZI](#)

[ESERCIZI AI GRANDI ATTREZZI](#)

L'allenamento della rapidità si basa su presupposti che si differenziano per alcuni aspetti dalle altre capacità motori, dal momento che le esercitazioni che mirano al suo miglioramento si ispirano a due criteri fondamentali.

A. Scelta di esercizi la cui esecuzione sia possibile ad un ritmo massimale.

B. Scelta di esercizi che non facciano insorgere eccessiva stanchezza che conduca ad un calo momentaneo e comunque rilevante della prestazione.

Tali criteri devono indispensabilmente fondarsi a loro volta delle condizioni.

C. Che esista una padronanza del gesto da compire, in modo che l'impegno dell'allievo sia prevalentemente rivolto all'esecuzione del movimento (consolidamento della tecnica a velocità crescente).

D. Che l'esecuzione del gesto possa essere variata un numero sufficiente di volte, per evitare la standardizzazione.

Riassumendo, i parametri di esecuzione degli esercizi sono i seguenti :

- **Durata dell'esercizio :**
- **Tempo di recupero :**

deve essere sufficientemente lungo ed in rapporto alla durata dell'esercizio. Nelle esercitazioni di velocità, infatti, si ha un accumulo di debito di ossigeno e l'aumentare della fatica compromette la capacità di produrre intensità elevate e soprattutto abbassa la capacità di apprendimento del soggetto. Il tempo di riposo può essere prolungato fino a 10 minuti per le fatiche più elevate e accorciato nelle esercitazioni acicliche e brevi ; una pausa troppo lunga può, tuttavia, determinare una riduzione significativa della eccitabilità del sistema nervoso centrale, che deve essere sempre predisposto ad esprimere la massima velocità.

- **Numero delle ripetizioni :**

dipende dall'età e dal grado di preparazione del soggetto e dal tipo di lavoro che si intende svolgere.

Le esercitazioni per l'allenamento della rapidità vengono preferibilmente collocate all'inizio della seduta, dopo un buon riscaldamento (adeguato alla temperatura esterna e all'ora del giorno), durante il quale bisogna evitare un eccessivo affaticamento e osservare, fra un esercizio e l'altro, recuperi di una certa durata (4-6 minuti), che permettano un totale ripristino, allo scopo di creare le condizioni ideali per esprimere le massime potenzialità.

A causa delle richieste di lavoro ad intensità massimale che vengono poste ai muscoli, ai legamenti, ai tendini, la percentuale di infortuni può essere relativamente elevata e dovuta, principalmente, ad esagerata richiesta locale, a mancanza di versatilità, a carico a freddo od in condizioni di stanchezza, come a scarsa capacità di distensione dei muscoli a causa insufficiente preparazione immediata (messa in azione) alle richieste. Per tale motivo, oltre ad una accurata messa in azione prima dell'allenamento, sarebbe opportuno tener conto di alcuni accorgimenti come rinunciare ad esercitazioni ad intensità massimale nelle prime ore del mattino, a sospendere il lavoro nel caso in cui si manifestino dolori o contratture muscolari, ad indossare un opportuno equipaggiamento in caso di temperatura fredda, a praticare ampiamente esercizi di allungamento.

Data la fatica che l'allenamento di questa capacità comporta la quantità del lavoro è forzatamente bassa, e la maggior parte degli autori ritiene che non sia opportuno superare le due sedute settimanali.

E' molto importante utilizzare allenamenti multiformi per evitare l'instaurarsi di stereotipi motori.

I mezzi per incrementare la rapidità possono riassumersi in :

- vari tipi di corsa su brevissime distanze ;
- giochi di squadra in campi ridotti ;
- preatletismo (carico naturale) con esercizi eseguiti per 6-8 secondi al massimo dell'intensità e sfruttando la reazione elastica di andata e ritorno del movimento (4-6 serie per ogni esercizio con 2,5-3 minuti di recupero tra le serie) ;
- circuiti specifici ;

- sport di combattimento in alcune fasi ;
- serie di lanci di attrezzi leggeri .

L'ALLENAMENTO DELLA RAPIDITA' TRA I 7 E I 12 ANNI

In questa fascia di età è possibile accertare progressi particolarmente rapidi ed evidenti nella capacità di prestazione motoria ; tale periodo di sviluppo viene infatti indicato come "età specifica di prestazione" e come "età della fanciullezza migliore per l'apprendimento".

Prima dei 7 anni risulta difficile ottenere progressi rilevanti, poiché nel bambino manca ancora la capacità di un preciso e differenziato controllo motorio ; dopo i 13 anni ulteriori progressi richiedono maggiori carichi di lavoro.

Harre sostiene che in questa fase di sviluppo si manifestano "un vivace interesse per lo sport, una discreta disposizione alla prestazione ed all'apprendimento, piacere per il movimento, spensieratezza o comportamento coraggioso nel vincere le difficoltà del movimento, ed inoltre capacità sempre crescenti nella elaborazione delle informazioni e quindi nella consapevolezza dell'apprendimento". Per questo motivo "i bambini di queste età vogliono effettuare qualche cosa, vogliono che da loro qualcosa sia richiesta e pretesa". L'importante è rispettare "la gradualità del carico" ed i "carichi più impegnativi debbono essere pretesi solo in quantità esigua e soltanto dopo una adeguata preparazione (con particolare cura deve essere modellato l'allenamento della resistenza alla velocità)".

Un ruolo molto importante, se non determinante (come sostiene lo stesso Harre), è rivestito dalla volontà, che deve sempre avere una tensione massimale (forza di impulso della volontà).

ESERCIZI SINGOLI

Per la rapidità di reazione e di azione.

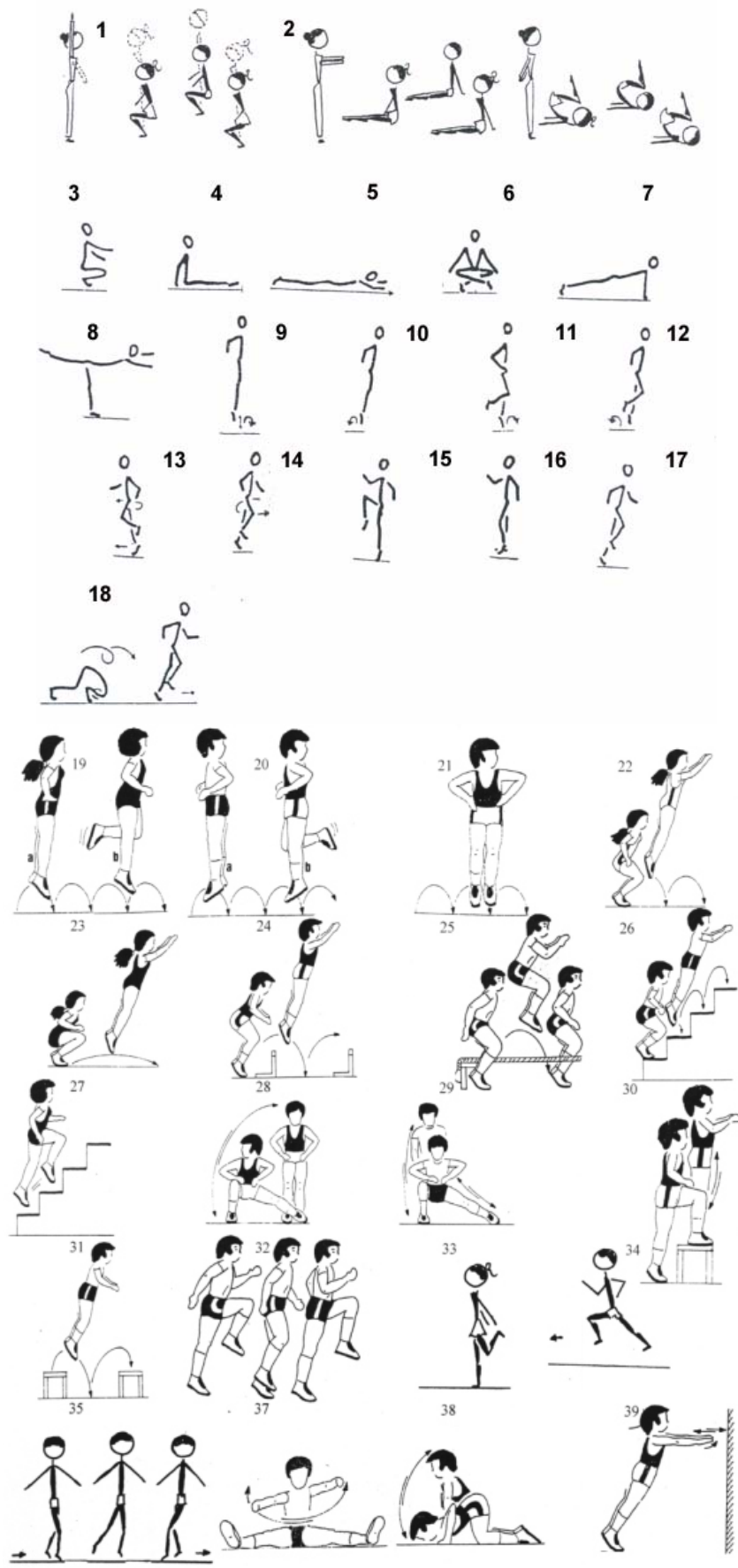
- Schieramento libero, di fronte all'insegnante :

- se l'insegnante eleva un braccio in alto, andare in posizione raccolta ; se lo abbassa, andare in stazione eretta. Sarebbe opportuno variare il segnale (es. una battuta di mani o un fischio) ; (fig. 1)

- eseguire saltelli a piedi pari sul posto : se l'insegnante porta le braccia avanti, andare seduti a squadra ; se porta le mani dietro, eseguire una rullata sul dorso. Costante variazione del segnale. (fig. 2)

- Disposizione dei bambini in due o tre file :partenze da diverse posizioni o da determinati movimenti a seguito di stimoli diversi (visivi, uditivi, tattili). Correre al comando da :

- gambe piegate, braccia avanti ; (fig. 3)
- seduti, gambe tese ; (fig. 4)
- decubito prono ; (fig. 5)
- seduti, gambe incrociate (braccia alte o basse) ; (fig. 6)
- corpo proteso dietro ; (fig. 7)
- orizzontale su una gamba, braccia avanti ; (fig. 8)
- saltelli a piedi uniti avanti e indietro ; (fig. 9, 10)
- saltelli ad una gamba avanti e indietro ; (fig. 11, 12)
- in piedi, fare mezzo giro ; (fig. 13)
- in piedi, fare un giro ; (fig. 14)
- skipp sul posto ; (fig. 15)
- camminare sul posto ; (fig. 16)
- correre sul posto ; (fig. 17)



- capriola da posizione eretta o da posizione seduta. (fig. 18)

Le partenze, oltre ad essere particolarmente importanti per la reazione, possono migliorare la velocità di corsa, qualora il ragazzo viene fatto correre alla massima intensità per circa 25- 30 metri

- Preatletismo a carico naturale con una esecuzione più veloce possibile, un carico minimo e con poche ripetizioni. Queste esercitazioni, oltre a migliorare la rapidità dei movimenti (ciclici e aciclici), sono particolarmente indicate per l'allenamento della forza rapida.

Per gli **arti inferiori** :

- saltelli in avanzamento o sul posto a piedi pari o su di un solo piede (ginocchia distese, massima spinta) ; (fig. 19)
- saltelli all'indietro (come i precedenti) ; (fig. 20)
- saltelli laterali (come i precedenti) ; (fig. 21)
- balzi da semi-accosciata a piedi pari in alto o in lungo (tronco eretto e massima estensione) ; (fig. 22)
- balzi da accosciata completa in alto o in lungo ; (fig. 23)
- salti a piedi pari di una serie di ostacoli (altezza, distanza e numero dipendono dal soggetto) ; (fig. 24)
- saltelli a piedi pari a zig zag lungo un asse ; (fig. 25)
- balzi su gradini ; (fig. 26)
- salite rapide ; (fig. 27)
- contro piegate sul piano frontale (tronco eretto e massima spinta e flessione) ; (fig. 28)
- piegate sul piano frontale ; (fig. 29)
- salire e scendere da un plinto (tronco eretto) ; (fig. 30)
- salti in basso con successiva spinta verso l'alto ; (fig. 31)
- skipp ; (fig. 32)
- corsa calciata ; (fig. 33)
- corsa balzata ; (fig. 34)
- corsa laterale con incrocio dei piedi ; (fig. 35)
- cambi di velocità a comando .

Per il **busto** :

- torsioni del busto da stazione eretta, gambe divaricate : piedi distanti, bacino e testa fermi, andata e ritorno con arresto del repentino movimento ; (fig. 36)
- la stessa cosa da seduto a terra ; (fig. 37)

Per gli **arti superiori** :

- piegamenti sulle braccia con ginocchia a terra ; (fig. 38)
- ammortizzazioni e spinte contro il muro (distanza idonea e massima estensione) ; (fig. 39)
- stazione eretta, flessione dei gomiti con la mani all'altezza delle spalle : braccia fuori e ritorno, braccia avanti e ritorno, braccia alte e ritorno ;

Le esercitazioni di preatletismo, oltre ad allenare la rapidità dei movimenti (ciclici e aciclici), sono particolarmente indicate per lo sviluppo della forza veloce.

ESERCIZI A COPPIE

Per la rapidità di reazione ed azione.

- Schieramento libero, in coppia, di fronte :
 - in stazione eretta, un allievo esegue un qualsiasi movimento con le braccia, a mani bene



aperte, mentre il compagno cerca di toccargli le mani ; (fig. 40)

- in stazione eretta, un allievo esegue qualsiasi movimento con un braccio, tenendo in mano un fazzoletto, e il compagno nelle vesti di pugile, cerca di toccare con i pugni il fazzoletto ; (fig. 41)

- al via dell'insegnante cercare di slacciare le stringhe al compagno ; - seduti, gambe incrociate alla distanza di un metro circa : al via dato dall'insegnante cercare di prendere per primi un fazzoletto posto al suolo tra i due allievi ; (fig. 42)

- seduti, gambe incrociate : un allievo esegue qualsiasi movimento delle braccia e del capo e il compagno esegue gli stessi movimenti dalla parte opposta ; (fig. 43)

- seduti, gambe incrociate, braccia avanti, palmo delle mani a contatto con quelle del compagno : l'allievo con le mani sotto cerca di toccare il dorso delle mani al compagno. (fig. 44)

Per la rapidità dei movimenti e la forza rapida. - Preatletismo a coppie, tenendosi per mano : - correre a coppia, al fischio avanti mulinando ; (fig. 45)

- correre a coppia, al segnale mezzo giro, cambiare la mano e correre in direzione opposta ; (fig. 46)

- galoppo laterale stando di fianco, di fronte o fronte opposta ; (fig. 47)

- saltelli a piedi uniti o con una gamba ; (fig. 48)

- allievi uno dietro l'altro : quello dietro afferra con la mano sinistrala gamba, alzata dietro di quello davanti ; questo afferra la gamba destra sollevata e distesa di quello dietro. Saltelli avanti ; (fig. 49)

- gli allievi stanno di fronte, ognuno solleva la gamba destra dell'altro alla caviglia : saltelli in cerchio ; (fig. 50)

- gli allievi stanno accanto, ognuno afferra la gamba interna dell'altro alla caviglia : saltelli in avanti ; (fig. 51)

- in posizione piegata tenendosi entrambi le mani : saltellare compiendo un cerchio ; (fig.52)

- andare a cariola. (fig. 53)

ESERCIZI CON PICCOLI ATTREZZI

- Vari lanci della pallina (da tennis o da golf) singolarmente o in coppia : - verso l'alto con due mani o con una mano ; (fig. 54)

- verso avanti con partner con due mani o con una mano ; (fig. 55) - palleggi con una o due mani ; (fig. 56)

- lanci a bersaglio con una o due mani ; (fig. 57)

- lanci a canestro da diverse altezze ; (fig. 58)

- palleggi con partner. (fig. 59)

- Esercizi con palloni (da pallavolo o più leggeri) o con palle mediche di 1 o 2 chili (è meglio usarle solo dopo gli 11 anni) : - lanci dietro la testa da gomiti flessi ; (fig. 60)

- lanci da braccio lungo il fianco ; (fig. 61)
- lanci da mani al petto ; (fig. 62)
- lanci da braccia in alto ; (fig. 63)
- lanci da braccia avanti sul bacino ; (fig. 64)



- lanci con torsione del busto ; (fig. 65)
- lanci laterali da palla a terra ; (fig. 66)
- lanci indietro da palla a terra ; (fig. 67)
- lanci da supino, braccia in alto ; (fig. 68)
- lanci da palla al petto da semi-accosciata ; (fig. 69)
- lanci indietro da palla sul bacino ; (fig. 70)
- passaggi successivi della palla con partner di fronte, flessione del busto in avanti ; - la stessa cosa con partner posto di schiena ; (fig. 71)
- passaggi in cerchio della palla con torsione del busto con partner di schiena ; (fig. 72)
- passaggi della palla da supini, ginocchia flesse, partner di fronte ; (fig. 73)
- saltelli e balzi da accosciata o semi-accosciata con palla medica tra le braccia ; (fig. 74)
- seduti a squadra, passare la palla, stretta tra i malleoli, al compagno dietro andando in massima squadra ; (fig. 75)
- seduti a gambe semi-piegate, passare la palla, stretta tra i malleoli, al compagno dietro eseguendo mezzo giro con perno sui glutei. Eseguire mezzo giro dalla parte opposta a quella del compagno. (fig. 76)
- Esercizi con la corda : - saltelli a piedi uniti verso avanti o verso dietro ; (fig. 77)
- saltelli a piedi uniti con ginocchia piegate ; (fig. 78)
- saltelli con salto successivo ; (fig. 79)

- saltelli su una gamba verso avanti o verso dietro ; (fig. 80)
- saltellare la corda a coppie con partner di fronte, dorso contro dorso, uno dietro l'altro, uno accanto all'altro per mano ; (fig. 81)
- di fronte, B fa girare la corda, tenuta doppia nella mano, sul piano trasversale, mentre A la supera con saltelli a piedi pari ; (fig. 82)
- Esercizi con il cerchio ; - salti con il cerchio verso avanti o verso dietro, come con la corda ; (fig. 83)
- lanciare il cerchio e rincorrerlo ; - entrare dentro il cerchio, tenuto in piedi da un compagno, con saltelli a rana. (fig. 84)
- Esercizi con il bastone : - posizione eretta, bastone in avanti alto, braccia tese : sollevare in avanti, flettere le braccia (braccia al petto), stendere avanti e ritorno. Tutto rapidamente ; (fig. 85)
- dalla stesa posizione : sollevare in alto, abbassare il bastone sulle scapole, portarlo sopra il capo e ritorno ; (fig. 86)
- bastone alto sopra la testa : portare il bastone dietro le spalle e flessione laterale del busto ; (fig. 87)
- bastone orizzontale dietro le spalle : torsioni del busto da stazione eretta o da seduti, gambe divaricate ; (fig. 88)
- partner di fronte, A tiene un bastone orizzontale nella mano all'altezza delle ginocchia e B lo salta in diversi modi ; (fig. 89)
- bastone come ostacolo : correre sopra i bastoni senza toccarli, oppure saltellare sopra in diversi modi. (fig. 90)

ESERCIZI AI GRANDI ATTREZZI

- Arrampicate alla spalliera, al quadro svedese, alla pertica, alla fune, con l'aiuto degli arti



superiori ed inferiori. Traslocazioni a "ragno" in sospensione con i quattro arti alla scala orizzontale. Gli esercizi ai grandi e piccoli attrezzi sono particolarmente indicati per l'allenamento della rapidità dei movimenti e la forza rapida.