

IO SONO VELOCITÀ



Io sono velocità

Io sono velocità

Mirko delle Noci
Matteo Lacorte
IV ALS

Liceo Scientifico Sportivo
"Fermi-Monticelli" (BR)
Referente: Prof.ssa Angela Tari

Nello sport la *velocità* è quella capacità motoria che ci permette di eseguire un esercizio o gesto atletico nel minor tempo possibile



I FATTORI DELLA VELOCITÀ

I fattori che determinano la velocità sono di tipo :

- ▶ Fisiologici
- ▶ Sensoriali
- ▶ Biochimici
- ▶ Genetici
- ▶ Ed altri come sincronismo neuromotorio, forza veloce, elasticità muscolare e corretta esecuzione del movimento



LA VELOCITÀ È INFLUENZATA DA:

- ▶ Funzionalità ed efficienza del *sistema nervoso* => velocità di reazione, che si divide in semplice e complessa
- ▶ Funzionalità ed efficienza dell' *apparato muscolare* => tipo di fibre presenti nell'individuo



SVILUPPO DELLA VELOCITÀ

La velocità comincia a svilupparsi molto presto:

Tra 1 e 6 anni è il periodo in cui si migliora gradatamente la velocità di reazione (per esempio il numero di passi al secondo).

Tra i 9 e gli 11 anni la velocità e la capacità condizionale che più si manifesta nelle espressioni motorie.

Tra i 13 e i 15 anni, essendo direttamente collegata ai parametri di forza veloce ha il suo massimo sviluppo



DUNQUE

Il periodo migliore per sviluppare la velocità è quello che precede la pubertà

I MODI PER ALLENARE LA VELOCITÀ

ALLENAMENTO DERIVATO

la velocità è una capacità complessa che dipende da altre qualità motorie (forza, resistenza, mobilità). Dunque se si allenano queste ultime si allena indirettamente anche la velocità.

ALLENAMENTO TIPO

L'allenamento specifico alla velocità deve comprendere l'esecuzione di esercizi brevi (8-14 secondi) alla massima velocità con recupero lungo (4-5 minuti),

SCOPO ALLENAMENTO DELLA VELOCITÀ

L'allenamento della velocità deve mirare a migliorare e sviluppare la capacità di reazione, la capacità di forza rapida, la capacità di resistenza alla velocità, la rapidità di spostamento, essenziale nelle gare, nei giochi, nello sport.



ALLENIAMO LA VELOCITÀ

- ▶ Eseguire scatti brevi (10-15 m) variando le posizioni di partenza: seduti, supini, proni, in ginocchio ecc.(1-5 ripetizioni per ogni tipo di partenza).
- ▶ Assumere la posizione di partenza sui blocchi. Al “pronti” sollevate il bacino, al via scattare per 5-8 m poi decelerare (3-4 partenze).
- ▶ Correre dapprima lentamente, poi accelerare e correre alla massima velocità per pochi metri (3-5 m), poi riprendere a correre lentamente.
- ▶ Balzare a gambe unite tra 10 ostacoli alti 10-15 cm distanti 20-40 cm uno dall'altro (1-3 serie).
- ▶ Saltare con la funicella (2-3 minuti).

ALLENIAMO LA VELOCITÀ

- ▶ Salire di corsa 10 gradini con appoggi alternati alla massima velocità (2-3 serie).
- ▶ Correre sul posto a ginocchia alte per 5-8 secondi (2 serie).
- ▶ Corsa calciata per 8 secondi (2 serie).
- ▶ Correre in discesa per 20-40 m (1-2 volte).
- ▶ Correre in salita alla massima velocità per 10-20 metri.
- ▶ Supini, gambe a squadra, impugnare le caviglie per 2-3 volte sollevando il busto e mantenere la posizione per 3-5 secondi.

ESERCIZI SULLA VELOCITÀ

- ▶ *Caccia allo scalpo.* I giocatori lasciano pendere un fazzoletto dai pantaloncini. Correndo in uno spazio delimitato, ognuno cerca di togliere il fazzoletto degli altri. Vince chi, dopo un tempo stabilito, è riuscito a prendere più fazzoletti. Questo gioco è adatto ad una fascia di età dai 8 ai 17 anni



ESERCIZI SULLA VELOCITÀ

- ▶ *Ruba bandiera.* I ragazzi si dividono in due squadre e si dispongono su due file parallele seduti per terra. A seconda della posizione della fila ognuno è contrassegnato da un numero e i ragazzi delle due squadre che sono nella stessa posizione hanno lo stesso numero. L'insegnante è nel mezzo e tiene in mano la bandiera. Di volta in volta chiama i numeri corrispondenti ai ragazzi i quali si alzano e scattano cercando di afferrare la bandiera per primi. Vince la squadra che prende la bandiera più volte. Questo gioco è consigliabile alle fasce d'età per ragazzini delle elementari e alle volte i primi anni delle medie.



ESERCIZI SULLA VELOCITÀ

- ▶ *Gara in parallelo a ostacoli.* Predisporre su due percorsi paralleli alcuni ostacoli. A due a due i ragazzi si sfidano a 'chi arriva primo'. Questo esercizio è consigliabile per ragazzi più grandi rispetto al precedente in quanto la presenza di ostacoli rende più pericoloso lo svolgimento dell'esercizio, quindi per ragazzi compresi tra le scuole medie e quelle superiori.



ESERCIZI SULLA VELOCITÀ

- ▶ *Libera l'ostaggio*, servono 2 ladri e 5 ostaggi. Si divide il campo in due e ogni 10 secondi può entrare un poliziotto nell'altra metà campo per cercare di liberare un ostaggio e fuggire senza essere preso. Se viene preso dai ladri diventa un ostaggio anche lui e gli altri devono cercare di salvarlo. Il gioco finisce quando i poliziotti liberano tutti gli ostaggi o se i ladri catturano tutti i poliziotti. Questo gioco unisce la velocità alla strategia e al gioco di squadra, come la maggior parte degli sport. Questo esercizio è consigliato ad una fascia di età giovanile in quanto bisogna essere molto veloci e applicare la testa per riuscire ad ottenere lo scopo.

