

27/03/2020

4ALS

LA FORZA VELOCE

Mattia Arcamone e Daniele Castano

Liceo Scientifico Sportivo "Fermi-Monticelli (Brindisi)

Referente: Prof.ssa Angela Tarì

Partiamo dal concetto di «Forza»

La forza è la capacità condizionale che permette ad un soggetto di vincere una resistenza o opporsi ad essa tramite la tensione muscolare della contrazione.

Si divide in:

- forza massimale o assoluta
- forza resistente
- forza veloce



(nella prossima slide andremo ad approfondire la forza veloce)

La forza veloce

Per forza veloce si intende la capacità di superare, con un'elevata velocità di esecuzione e di conseguenza con una rapida contrazione, una resistenza moderata.

Essa si può allenare tramite l'uso di carichi leggeri (30-45% massimale) compiendo movimenti alla massima velocità; la serie terminerà quando la velocità d'esecuzione diminuirà.

Allenamento

Quando si fa attività fisica, soprattutto avendo a che fare con una fascia d'età adolescenziale (come può essere una classe di un liceo), non c'è niente di meglio che abbinare un lavoro efficiente ad divertimento coinvolgente.

Oggi andremo a creare un esercizio di riscaldamento per la corsa veloce che andrà incontro a questi due principi:

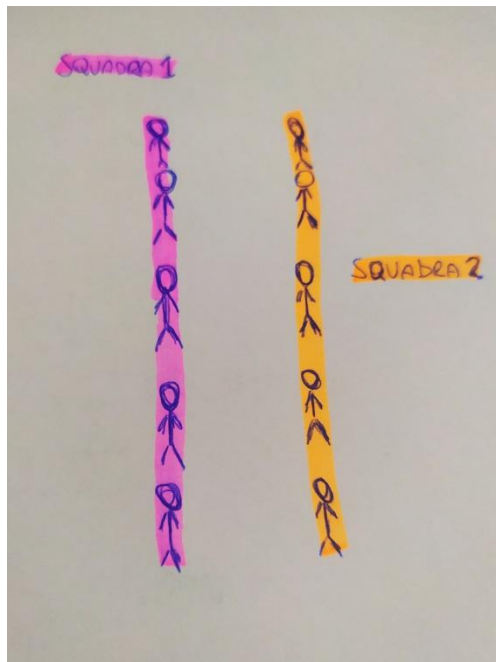
TIRE'S TRIS



TIRE'S TRIS

Dopo un paio di giri di campo:

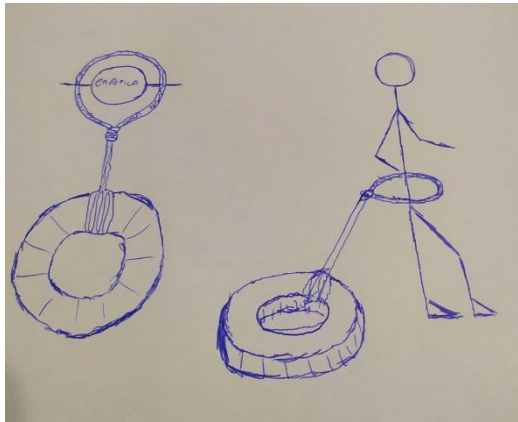
-dividiamo il gruppo in due squadre e disponiamole in due file parallele ambedue rivolte verso l'area dell'esercizio



TIRE'S TRIS

-Il capofila di ogni gruppo avrà una zavorra (che in questo caso è rappresentata da uno pneumatico) agganciata in vita da una corda.

La zavorra sarà proprio quella resistenza moderata da superare...



TIRE'S TRIS

-L'area dell'esercizio sarà una griglia che dividerà il piano in nove sezioni (come nel gioco del tris) che andranno riempite con cinesini di colore diverso (un colore per squadra).

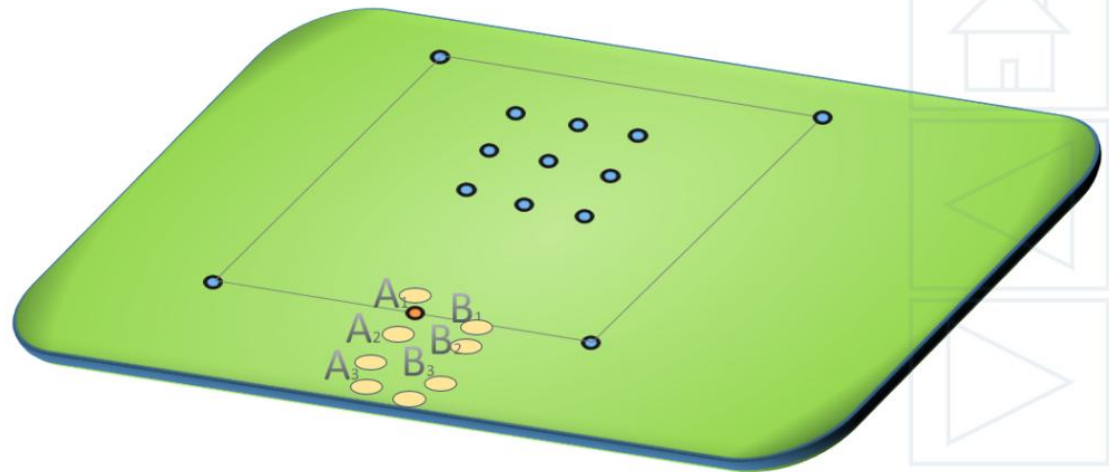
LO SCOPO E' FARE «TRIS»



TIRE'S TRIS

Al via i due capifila partiranno insieme facendo uno sprint con lo pneumatico a fare da resistenza e il cinesino in mano che andranno a posizionare in una sezione della griglia.

Torneranno poi verso la loro fila per passare il testimone (lo pneumatico).



TIRE'S TRIS

Tornati dai compagni, i capofila sganceranno la corda che gli cingeva la vita e la passeranno al secondo della fila;
Questi ultimi andranno a posizionare i loro cinesini e torneranno indietro.



TIRE'S TRIS

Quando il terzo componente ripeterà quest'azione passerà la zavorra al quarto che sarà sprovvisto di cinesino;

lui partirà verso la griglia con l'unico scopo di spostare un cinesino (in modo strategico) per fare «Tris» e vincere la partita.

Attenzione:

- non è consentito spostare più cinesini della propria squadra
- non è consentito spostare un cinesino dell'altra squadra
- non ci possono essere più di tre cinesini per squadra nella griglia

TIRE'S TRIS

I giocatori ripeteranno queste azioni ciclicamente fino a quando una delle due non farà «Tris».



Conclusione:

Questo esercizio serve, sì a migliorare la forza veloce, ma avrà anche dei benefici sulla resistenza, sulla stessa velocità oltre ai fattori psicologici come l'abitudine al lavoro di squadra e l'incremento della capacità di ragionare anche sotto sforzo e sotto pressione.