

La corsa come mezzo allenante della RESISTENZA GENERALE

Come abbiamo visto per **RESISTENZA GENERALE** si intende la capacità del nostro organismo di sostenere uno sforzo di lunga durata. La resistenza generale, inoltre, è un presupposto fondamentale per qualsiasi tipo di attività sportiva; grazie ad essa infatti si possono sopportare le fatiche di un allenamento intenso o di una gara, senza eccessiva fatica e senza correre il rischio di abbandonare o rimanere indietro.

Essa è condizionata fondamentalmente da due fattori principali :

1) le caratteristiche individuali

2) l'allenamento

Esistono delle persone che dimostrano un maggior grado di resistenza alla fatica grazie alle loro caratteristiche fisiche e fisiologiche, in ogni caso la resistenza è una qualità che può essere notevolmente migliorata grazie all'allenamento.

La corsa lenta e prolungata si è dimostrata un ottimo metodo per il miglioramento della resistenza generale; per i ragazzi della tua età i metodi consigliati di allenamento sono essenzialmente due

- la corsa di durata o **MARATON TRAINING** : consiste nel correre (nuotare, andare in bicicletta) a ritmo lento per un tempo sempre più lungo senza fermarsi.
- il gioco di velocità o **FARTLEK** consiste, come il primo, in un lavoro di durata e senza pause, ma sulla base della corsa lenta vengono inseriti brevi momenti di corsa con maggiore intensità aumentando l'andatura per 15-30 secondi per poi tornare di nuovo all'andatura di base.

Ecco alcune condizioni fondamentali da osservare durante questi tipi di allenamento

- graduare l'aumento della durata del lavoro; si inizia di solito con 4-5 minuti la prima volta per arrivare anche ad un'ora continuata.
- il lavoro non deve essere troppo intenso (fermarsi un attimo e controllare che il battito cardiaco non superi i 140 battiti al minuto).
- non effettuare il prossimo allenamento prima che siano trascorse almeno 24 ore per avere un tempo di riposo adeguato.
- effettuare il prossimo allenamento entro 72 ore (3 giorni) altrimenti il miglioramento (ADATTAMENTO) determinato dall'ultima seduta di allenamento viene ad essere notevolmente diminuito.
- possibilmente scegliere percorsi in ambiente naturale e variarli cercando di lavorare a piccoli gruppi a il tutto aiuta a sopportare meglio la fatica ed a rendere meno noioso il lavoro.

Nella prima parte dell'anno scolastico, per poterci preparare adeguatamente ai successivi periodi dedicati alle gare, durante le ore di lezione sperimenteremo insieme questi tipi di allenamento per poter arrivare almeno ad una capacità di corsa continuata di 12/15 minuti.

Naturalmente questi traguardi si raggiungono gradualmente; si comincia mantenendo lo stesso ritmo per 3/4 minuti per alcune lezioni; quando l'organismo si sarà abituato potremo cominciare ad aumentare le sedute di lavoro.

Ma poiché le ore a nostra disposizione non sono spesso sufficienti per ottenere risultati più che soddisfacenti, sarà necessario integrare il lavoro fatto a scuola con sedute di allenamento pomeridiane anche al di fuori dell'orario scolastica, concordate e programmate con gli insegnanti.

Ma vediamo quali sono gli **effetti positivi** di un lavoro allenante alla resistenza attraverso la corsa.

- **aumento della capacità di rifornirsi di ossigeno e di inviarlo ai muscoli** grazie all'incremento di:
 - mobilità della gabbia toracica
 - forza dei muscoli addominali
 - volume della cavità del cuore
 - numero di capillari nei muscoli.
 - forza dei muscoli respiratori
 - scambi di ossigeno polmoni/sangue
 - volume delle pareti del cuore
- **miglioramento delle strutture muscolari allenate** (nel caso della corsa i muscoli degli arti inferiori) grazie all'incremento di:
 - contenuti delle riserve energetiche
 - grado di elasticità delle fibre tendinee
 - qualità e quantità delle fibre muscolari
- **miglioramento dell'abilità e coordinazione nell'esecuzione del gesto della corsa** grazie ad una sempre più corretta automazione del movimento ed ad un adeguato ritmo di esecuzione.
- **miglioramento delle qualità psichiche dell'atleta** in quanto agisce sulla forza di volontà, lo abitua a sopportare situazioni di malessere determinate dall'insorgere della fatica.

La CORSA CAMPESTRE

Il lavoro svolto per la resistenza verrà verificato periodicamente durante le ore di lezione, ma con l' avvicinarsi dell' inverno prima delle vacanze natalizie, ci sarà un momento molto importante per verificare le capacità di ognuno e confrontarle con quelle degli altri: **la corsa campestre**



Per corsa campestre si intende una gara che si disputa normalmente nei mesi invernali su percorsi con fondo naturale ricavati su terreni aperti (campi boschi..). La distanza da percorrere è diversa a seconda dell' età e del sesso dei concorrenti

tra gli 800 e 1000 m per le ragazze delle classi I

tra i 1200 e 1500 m per i ragazzi delle classi I e le ragazze delle classi II e III

tra i 1500 e 2000 m per i ragazzi delle classi II e III

La corsa campestre è una gara particolarmente **dura ed impegnativa**, talvolta resa ancor più difficile dalle condizioni atmosferiche; spesso

accade che i concorrenti trovino più comodo abbandonare la competizione per evitare di sopportare fino alla fine la fatica di questa corsa. Accade anche che qualcuno, per la foga di voler rimanere al passo con i migliori parta di gran carriera senza valutare a fondo le proprie capacità e finisca col rimanere senza "carburante" a metà della gara, finendo col ritirarsi. Dalle considerazioni fatte si può affermare che **arrivare alla fine della gara con un tempo decoroso, sia senz' altro un risultato soddisfacente.**

Ma le gare devono essere solamente un momento di confronto coi propri limiti e con gli avversari; ognuno ci deve arrivare consapevole delle proprie possibilità e quindi affrontarle con la massima tranquillità e serenità in modo da accettarne sportivamente il risultato, sia da vincitore che da sconfitto. E' vero che la vittoria è una cosa molto bella ed importante. ma la **prima vittoria** di ogni concorrente riguarda soprattutto sé stessi: **aver gareggiato al massimo delle proprie possibilità ed aver migliorato le proprie prestazioni**, anche quando si viene sconfitti è già di per se stesso **una vittoria altrettanto importante** che ti dimostra di **essere cresciuto come persona** che ti fa guadagnare il massimo rispetto da parte dei tuoi compagni e dei tuoi insegnanti.

Capita ormai troppo spesso di vedere, durante lo svolgimento delle attività scolastiche sportive, ragazzi/e i quali, attribuendo all' avvenimento sportivo troppi significati, tal volta poco genuini, finiscono col non saper accettare una sconfitta o assumere atteggiamenti poco edificanti in caso di vittoria, dimostrando così tutta la loro immaturità e ignoranza.



Alcuni consigli pratici: il giorno della campestre dovrai venire a scuola indossando fin da subito l'occorrente per correre quindi calzoncini corti (se vedi che la giornata è bella) sotto la tuta, se vedi il tempo instabile meglio avere un K-way magari un paio di guanti e una cuffia se pensi farà molto freddo. Cosa importante il ricambio, correndo nell'erba, se c'è umido, bagnerai scarpe e calze, meglio averle di scorta, così come avere una maglietta pulita e asciutta; soprattutto ricorda di non avere troppi indumenti addosso mentre corri e fare l'errore di toglierli quando hai finito di correre perché hai caldo; alla fine della corsa infatti, se sei sudato è c'è freddo sarà opportuno coprirsi bene, anche con la giacca a vento se occorre. Evita, per la stanchezza di buttarti con la schiena a terra (ci sarà sicuramente umido) ma cammina lentamente, respira profondamente fino a quando il respiro non tornerà normale e l'affanno se ne andrà; dopodiché un bel tea caldo fa sempre bene (ma non buttare il bicchierino per terra!!!). Al rientro, prima di accedere allo spogliatoio pulisci bene le scarpe e cambiate. Se poi le scarpe usate per la campestre sono le stesse che usi per l'ora di scienze motorie è meglio, a casa, pulirle bene per evitare di sporcare la palestra.