



Fascia d'iniziazione alla corsa fino a 15 anni.

Come è stato già detto, fino a quest'età, il giovane deve essere considerato un corridore che si dedichi a tutte le specialità di corsa piana, siano esse di "velocità breve", di "velocità prolungata" o di "resistenza".

- [Consulta la quarta parte](#)
- [Consulta la terza parte](#)
- [Consulta la seconda parte](#)
- [Consulta la prima parte](#)
- Consulta anche " [il modello tipizzato di corsa per i 400 metri](#) "

I contenuti dell'attività di allenamento e di competizione, dovranno, quindi, soddisfare tutte le esigenze di queste discipline, partendo da un concetto pedagogico importante, secondo il quale l'intervento educativo deve scaturire sempre da motivi di necessità che il giovane stesso deve ritenere legati al miglioramento del suo stato fisico-psichico.

In altri termini deve concretamente sentire il bisogno di applicarsi per poter partecipare come artefice della sua evoluzione e non come oggetto.

Soltanto quando il giovane avrà conosciuto il valore delle sue capacità e le avrà rapportate a modelli di riferimento più qualificati, comprenderà quanto grande dovrà essere il suo

miglioramento e quanto questo dipenda dall'impegno che riuscirà a approfondire nell'allenamento.

Dal significato di questo grande ed importante "gioco", sul quale ha puntato per conoscere a fondo se stesso ed i suoi comportamenti quando soprattutto è coinvolto in situazione difficile come la competizione, deve lasciarsi avvincere, certo di una gratificazione unica e rara che viene da una concreta constatazione degli effetti positivi dei suoi impegni.

Gioco importante ed impegnato che il giovane deve imparare ad amare attraverso una partecipazione piena e cosciente alle responsabilità proprie del processo educativo.

In questa fascia d'età numerose debbono essere le competizioni, trasformando, ad esempio, tutto ciò che si svolge nell'allenamento in un confronto diretto tra i giovani componenti il gruppo, allo scopo di sdrammatizzare l'evento.

Alla fine di ogni periodo di preparazione si inseriranno, inoltre, vere e proprie competizioni locali di tipo intersociale, su tutte le specialità di corsa piana previste dal programma di quella fascia d'età.

Dovrebbero prevedersi ed organizzarsi tre cicli di allenamento, così costituiti:

#### 1 ° CICLO

- dal 20 settembre al 10 dicembre (preparazione)
- dall'11 dicembre al 15 dicembre (competizioni)
- dal 16 dicembre al 2 gennaio (riposo)

#### 2° CICLO

- dal 3 gennaio al 5 marzo (preparazione)

- dal 6 marzo al 10 marzo (competizioni)
- dall' 11 marzo al 20 marzo (riposo)

### 3° CICLO

- dal 21 marzo al 30 aprile (preparazione)

Quindi nel prosieguo si svolgeranno competizioni, con il mese di agosto di riposo.

Gli allenamenti settimanali non debbono essere superiori a 4, della durata di circa 120 minuti ciascuno.