

# Atletica leggera

L'atletica leggera è un insieme di discipline sportive che possono essere sommariamente suddivise in: corse, concorsi (lanci e salti), corsa su strada, marcia, corsa campestre e corsa in montagna.

## Allenamento

L'allenamento è la **fase più importante** della pratica sportiva (non solo per l'atletica leggera).

### Percorso di allenamento

Un buon **percorso di allenamento** è molto importante per l'efficacia dell'allenamento stesso, esso deve bilanciare preparazione atletica generale, allenamento tecnico specifico, allenamento tecnico generico e preparazione atletica specifica. Le *andature* possono essere considerate parte dell'allenamento tecnico.

Il percorso di allenamento deve tener conto della condizione fisica dell'atleta, della capacità tecnica, del tempo a disposizione, della concentrazione e del tipo di apprendimento (che può differire molto da un atleta a un altro). Per chi non ha già una buona forma fisica è meglio iniziare con una buona corsa di riscaldamento, esercizi di *stretching* e mobilità per aumentare l'elasticità durante l'allenamento ed andature per evitare di prendere posizioni scorrette nella corsa.

## Stretching e mobilità

Gli esercizi di *stretching* e mobilità in genere seguono il riscaldamento e servono a rendere i muscoli più elastici, riducendo il rischio di strappi ed aumentando l'efficienza. Inoltre possono essere usati per rilassare i muscoli dopo lo sforzo. Bisogna fare attenzione perché dopo una seduta di *stretching* eccessiva i muscoli perdono reattività e tendono ad irrigidirsi in quando sono sotto sforzo (in questo caso bisogna effettuare nuovamente lo *stretching* per sciogliere i muscoli, l'inconveniente non è grave ma può essere molto fastidioso durante una competizione agonistica).

### Stretching

Lo **stretching** consiste nel "tirare" certi muscoli attraverso posizioni particolari (alcuni esercizi richiedono del movimento ma questo è limitato). Ogni posizione di *stretching* deve essere tenuta per 10-30 secondi.

### Mobilità

Gli esercizi di mobilità sono dei movimenti che servono a rendere i muscoli più elastici. Alcuni di questi esercizi sono un'evoluzione dinamica di posizioni dello *stretching*.

## Allenamento effettivo

L'allenamento effettivo consiste in una serie di esercizi e/o ripetute che hanno lo scopo di migliorare la tecnica o a preparazione atletica dell'individuo. L'allenamento deve essere preceduto e seguito da riscaldamento-defaticamento rapportati al tipo di allenamento effettuato.

### Tipi di allenamento (corsa)

L'allenamento si può dividere in tre tipi specifici: scatto (corsa veloce sotto i 200m) "lattacido" ovvero sforzo anaerobico prolungato con accumulo momentaneo di **acido lattico** nei muscoli (200-400m, a livello agonistico anche 800m e 1000m) e di resistenza (oltre i 1000m).

#### Scatto

In genere la parte più importante è lo scatto e l'accelerazione immediata (incide sulla potenza ed esplosività muscolare).

#### Lattacido

In genere dipende dallo scatto, però richiede uno sforzo *anaerobico* e quindi allena resistenza al lavoro in assenza di sufficiente ossigenazione.

**Resistenza**

Allena il **fiato**, cioè la capacità di compiere uno sforzo prolungato senza produrre acido lattico (e quindi mantenere un'ossigenazione elevata per lunghi periodi).

---

Tratto da *Atletica leggera* - Wikibooks, manuali e libri di testo liberi.