

Ginnastica

Atletica leggera



Indice

Introduzione	3
L'albero dell'atletica	4
Progressione a lungo termine in atletica leggera	5
Allenamento di base degli aspetti fisici	7
Allenamento di base della condizione	7
Velocità di base	7
Resistenza di base	7
Forza del tronco	8
Forza del piede	10
Forza delle spalle	10
Mobilità articolare	11
Allenamento di base della coordinazione	12
Scuola di corsa	12
Scuola di salto	14
Scuola di lancio	15
Ritmo	16
Equilibrio	17
Allenamento della tecnica	19
Allenamento di base degli elementi chiave	19
Corsa	20
Esercizi ludici di base – Corsa	21
Salto	26
Esercizi ludici di base – Salto	27
Lancio	33
Esercizi ludici di base – Lancio	34
Gare multiple	38
Esercizi ludici di base – gare multiple	38
Allenamento della tecnica incentrato sulle discipline	42
Partenza bassa	43
Corsa veloce	46
Staffette	49
Corsa a ostacoli	52
Mezzofondo	55
Salto in alto	58
Salto in lungo	61
Salto con l'asta	64
Lancio della pallina/del giavellotto	67
Getto del peso	70
Pallina da lancio/Disco	73
Atletica leggera	76
Allenamento specifico della condizione fisica	77
I principali esercizi per la condizione nell'atletica leggera	78
Bibliografia e letteratura di approfondimento	80

Formulazione non sessista

Per non appesantire il testo, nelle pagine seguenti si usa la sola formulazione al maschile (l'allenatore il giovane, etc.) Naturalmente tutte le espressioni sono da intendersi anche al femminile.

Introduzione

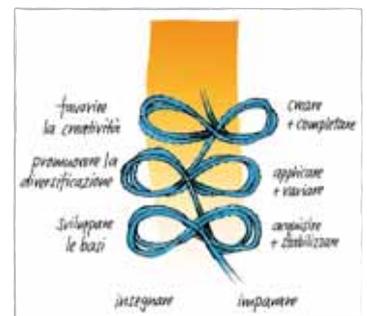
Per molti giovani il fascino di un allenamento regolare di atletica leggera consiste in quel misto di competizione, lavoro per perfezionare le sequenze motorie, ricerca del risultato e dei propri limiti, che caratterizzano questa attività. Una formazione globale in atletica leggera getta le basi per sviluppare velocità, forza, resistenza e mobilità. Per via delle tecniche necessarie nella vasta gamma di discipline di corsa, lancio e salto, l'atletica garantisce inoltre una sfida avvincente per tutti.

In allenamento si devono proporre sempre nuovi stimoli per consentire il miglioramento continuo e i giovani devono essere impegnati dagli esercizi e dai giochi proposti. Solo così l'allenamento resta interessante e variato e si mantiene inalterata la motivazione dei giovani. Il concetto metodologico illustrato nel manuale di base G+S (ed. 2009, pag. 34) aiuta l'allenatore a proporre un allenamento adeguato a livello dei partecipanti.

Il presente fascicolo presenta esercizi per i tre livelli «acquisire», «applicare» e «creare» e consente quindi all'allenatore di proporre ai giovani un'attività che li stimoli senza chiedere loro troppo.

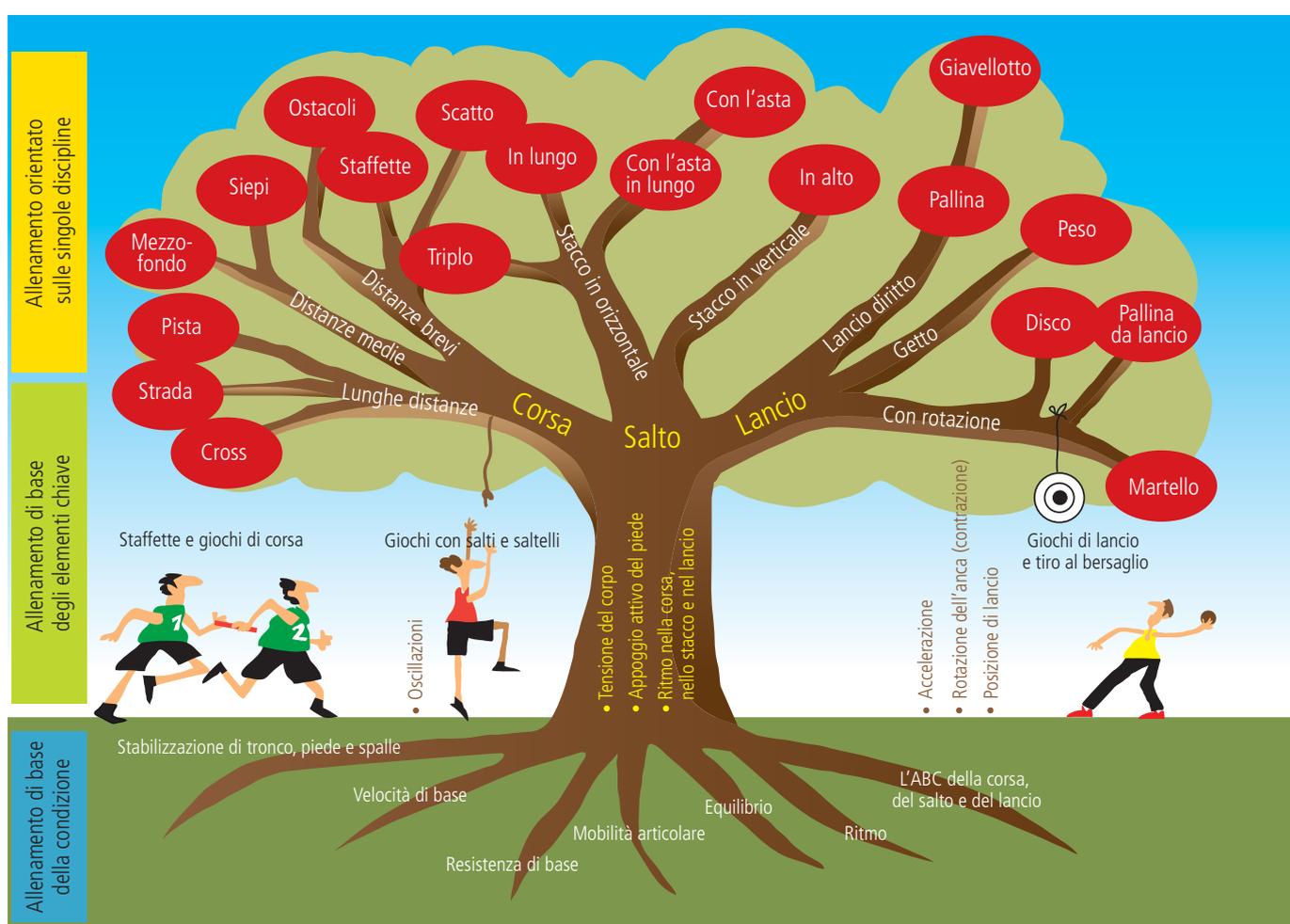
Indicazioni in merito ai colori

I colori al margine indicano i capitoli come descritti nello schema a pagina 5.



L'albero dell'atletica

Solo se le radici riescono ad assorbire nutrimento sufficiente, l'albero può sviluppare un tronco forte e dare frutti. L'allenamento di base degli aspetti fisici costituisce le radici, a partire dalle quali gli elementi chiave delle forme motorie correre, lanciare e saltare esercitate sotto forma di allenamento di base portano alle forme di movimento finali delle singole discipline.



Progressione a lungo termine in atletica leggera

Dato che l'atletica leggera comprende diversi ambiti di allenamento, è importante procedere sempre a una pianificazione ben strutturata. Per sviluppare le doti fisiche necessarie per praticare l'atletica leggera i bambini e i giovani hanno bisogno di un **allenamento di base** nei campi della **condizione e della coordinazione**. Gli esercizi di base possono essere adeguati alle diverse fasce di età con l'ausilio dei principi metodologici. Tutti gli atleti hanno bisogno di questo tipo di allenamento per acquisire solide basi che consentano loro di eseguire correttamente altre forme di esercizi.

L'**allenamento della tecnica** è strettamente correlato a età e grado di allenamento dei partecipanti. E deve considerare anche da quanto tempo il giovane pratica la disciplina sportiva. Nei primi 2-5 anni si tratta di esercitare le **basi tecniche**

e gli **elementi chiave** dei singoli gruppi di attività (correre, saltare e lanciare) con diverse forme di gioco ed esercizi mirati. Una volta acquisite queste basi e solo allora è sensato iniziare con un **allenamento della tecnica orientato sulle diverse discipline**, in cui si pone l'accento sulle singole specialità dell'atletica.

L'**allenamento specifico della condizione** tratta di esercizi per sviluppare in modo adatto all'età le capacità atletiche del giovane. A partire dall'età giovanile questa parte assume una grande importanza e se possibile l'allenamento della condizione dovrebbe essere sempre collegato con l'allenamento della tecnica.

8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Atletica per i bambini					Atletica per i giovani							
Allenamento di base degli aspetti fisici												
Allenamento di base della condizione: velocità di base, resistenza di base (aerobica), allenamento per la stabilizzazione (tronco, piede, spalle), mobilità												
Allenamento di base della coordinazione: scuola di salto, di lancio, di corsa, ritmo ed equilibrio												
Allenamento della tecnica												
Elementi chiave dell'allenamento di base: forme ludiche ed esercizi mirati per allenare gli elementi chiave dei gruppi di discipline					Allenamento della tecnica incentrato sulle discipline: progressione e correzioni nelle singole discipline							
Allenamento specifico della condizione												
Velocità/Forza esplosiva							Resistenza veloce (anaerobica)					
Stabilizzazione Forme di allenamento della forza dinamiche con il peso del corpo							Introduzione esercizi per la forza senza pesi		Allenamento della forza con i pesi			
Forza del piede			Forza di stacco in generale						Salti pliometrici			
Resistenza giocando (forme di gioco con corsa intensa)				Resistenza generale aerobica (corse di resistenza)			Resistenza specifica anaerobica (corse a intervalli)					
Mantenere la mobilità				Migliorare la mobilità								
Principi metodologici												
Dalle forme ludiche					a			exercizi specifici				
Dal metodo globale					al			metodo frazionato (sequenza didattica)				
Dai gruppi di discipline					alle			singole discipline				

Allenamento di base degli aspetti fisici

Nell'atletica leggera sono molto importanti i vari aspetti della condizione, quali velocità, forza resistenza e mobilità articolare. Molti gesti tecnici, ad esempio, sono possibili solo se si dispone di stabilità del tronco, di una certa velocità di fondo e di forza di stacco. Prima di iniziare con l'allenamento specifico orientato sulle discipline si devono innanzitutto allenare questi aspetti. D'altra parte anche elementi come coordinazione della corsa, equilibrio e capacità di ritmizzazione si ritrovano praticamente in tutte le discipline e fanno quindi parte dell'allenamento di base di un atleta.

I principali **esercizi di base** per gli ambiti della condizione e della coordinazione dovrebbero essere trattati regolarmente nella lezione di atletica leggera. Queste forme possono essere introdotte in modo ottimale soprattutto nei mesi invernali, durante l'allenamento di preparazione. Se questi esercizi sono praticati in modo regolare sull'arco di vari anni, il pericolo di lesioni diminuisce e l'atleta viene preparato in modo ottimale ai notevoli sforzi dell'allenamento specifico della disciplina.

Alcuni esercizi sono adattati e leggermente modificati per i diversi livelli di apprendimento, per fare in modo che i giovani atleti siano confrontati a sfide e stimoli sempre nuovi e l'allenamento resti sempre interessante e variato.

Allenamento di base della condizione

Velocità di base

In quasi tutte le discipline la velocità di base è un fattore centrale per avere successo nella pratica. Pertanto risulta importante stimolare la velocità dell'atleta una volta alla settimana per tutto l'anno, in modo da mantenere e allenare le fibre muscolari veloci. Non va dimenticato che l'allenamento della velocità deve essere fatto sempre subito dopo il riscaldamento, all'inizio della parte principale, e si deve fare attenzione a garantire pause sufficienti fra gli scatti. Altri principi metodologici per l'allenamento della velocità di base sono riportati al capitolo «Corsa veloce» alle pagine da 46 a 48.

Allenamento della velocità di base

- Molti scatti brevi (fase dell'accelerazione) sotto forma di **staffette, gare a coppie o inseguimenti** con partenza da posizioni diverse.

Se possibile collegarli sempre con **forme di reazione**, ad esempio partenza con segnali diversi (acustici, visivi, tattili).

Resistenza di base

La resistenza di base è essenziale per lo sviluppo di un buon sistema cardiovascolare, necessario per svolgere fino in fondo unità di allenamento intense e lunghe e per migliorare il recupero, sia nelle pause fra le serie che fra le singole unità di allenamento.

Con una buona resistenza di base si possono proporre a scadenze più brevi nuovi stimoli, perché il corpo recupera più in fretta!

Allenamento della resistenza di base

- **Forme ludiche con corsa di elevata intensità**
- **Corse di resistenza** con intensità bassa o media (fino al 70 % del polso massimo) dalla classica «corri la tua età» fino alla corsa di 60' per i giovani adulti. Questo genere di attività va svolta sempre al termine della lezione.
- **Mantenere** l'intensità alta per tutta la lezione.
- Scegliere gli esercizi in modo che facendoli di seguito si stimola il sistema cardiovascolare.

Forza del tronco

Una forza del tronco ben sviluppata e la buona tenuta (tensione del corpo) che ne deriva garantiscono la stabilità della colonna vertebrale. Un tronco stabile previene le lesioni e assume una centrale importanza praticamente in tutte le discipline.

Alcuni esempi illustrano al meglio perché la forza del tronco è così importante.

Tensione al momento dello stacco: pallina di gommapiuma vs hacky sack. La pallina, al contrario dell'hacky sack, ha una certa tensione superficiale, per cui se si fanno cadere a terra contemporaneamente la pallina rimbalza verso l'alto, mentre l'hacky sack si «affloscia» al suolo.

Arco in tensione durante il lancio: osserviamo un arco fatto con legno di nocciolo, particolarmente elastico, e uno fatto con cartone. Il legno ha una tensione che lo porta a riacquistare la propria forma originale, per cui la freccia può partire. Il cartone invece una volta piegato resta in questa posizione (non ha tensione) e non ha forza da trasmettere alla freccia.

Posizione stabile nella corsa: confrontare una gomma di bicicletta ben gonfia con una in cui l'aria manca quasi del tutto. Con la gomma quasi a terra abbiamo bisogno di molta più forza, perché il copertone si deforma, mentre la bicicletta con le ruote ben gonfie scorre senza troppo attrito, in modo economico e veloce. Lo stesso effetto hanno una tensione buona o insufficiente del corpo durante la corsa.

Allenamento della forza del tronco

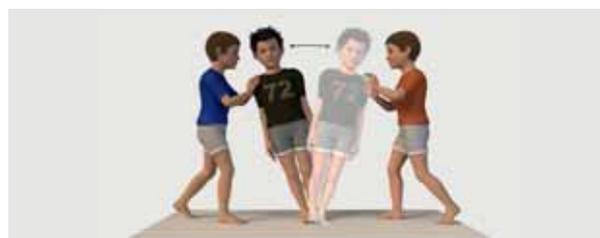
Si è rivelato utile imparare gli esercizi per il tronco in posizione statica (mantenuta per 10-30 secondi) prima di eseguirli in modo dinamico.

Acquisire [A] • Esercizi di tensione muscolare

La tavola – Distesi sulla schiena si tende il corpo come una tavola di legno. Quando il compagno solleva i piedi il corpo resta rigido e perfettamente allineato.



Il tronco – In piedi con il corpo in tensione, con un compagno davanti, un altro dietro, ci si lascia cadere in avanti e all'indietro mantenendo la tensione.



La statua – Un bambino «modella» in una determinata posizione un compagno che man mano si irrigidisce fino a presentarsi come una statua di pietra.



Applicare [A] • Esercizi di stabilizzazione

In appoggio sugli avambracci (pancia, fianco o schiena rivolti a terra) – Appoggiare avambracci e piedi tenendo il corpo in tensione a formare una retta spalle-anche-piedi.



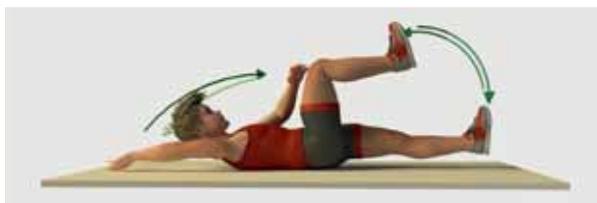
Appoggio dinamico sugli avambracci – Durante l'esercizio sollevare i piedi da terra in alternanza. Il bacino deve poter mantenere la posizione orizzontale.

Stella marina – A faccia in giù, solo le mani e i piedi hanno contatto con il suolo. I quattro punti di contatto dovrebbero essere distanziati fra loro il più possibile. Le braccia sono distese e il tronco è in tensione, il più possibile vicini a terra (si assume la forma di una stella).



Creare [C] • Esercizi in movimento per gli avanzati

Il maggiolino che scalcia – Distesi a terra, schiena dritta, sollevare le gambe flesse e le braccia distese. Allungare le gambe incrociandole e contemporaneamente battere a terra il dorso delle mani al di sopra della testa.



Avvitamento alla spalliera – Sospesi alla spalliera cercare di arrotolarsi con ginocchia e piedi il più in alto possibile e poi ridiscendere lentamente fino a distendere la gambe. Non si deve mai inarcare eccessivamente la schiena (l'esercizio si può eseguire anche agli anelli).



Flessioni del tronco incrociate – Portare il gomito a toccare il ginocchio opposto.

Pallone medicinale – Seduti, con i piedi in aria e il tronco in tensione, appoggiare a terra a destra e a sinistra delle anche un pallone da pallacanestro o un pallone medicinale tenendolo a due mani.

Allungamento del tronco – Stando carponi distendere in orizzontale un braccio e la gamba opposta. Il bacino dovrebbe mantenere sempre la stessa posizione.

Altri esercizi sono riportati nel fascicolo «Physis – esempi pratici», pag. 28-29.

Forza del piede

Anche per il piede vale quanto detto per il tronco; i piedi sono il bene più prezioso per chi pratica l'atletica leggera. Risulta pertanto inevitabile allenarli in modo mirato per proteggerli dagli infortuni, solo se si hanno caviglie stabili e forti si possono eseguire correttamente importanti elementi chiave.

Per sviluppare un piede stabile si devono fare in **ogni allenamento circa 50-500 saltelli** con buona intensità, non importa se nel riscaldamento, durante la parte principale o nel ritorno alla calma.

Allenamento della forza per il piede

- Acquisire [A]**
- Forme di saltelli (cerchi, twist etc.)
 - Forme di salto alla corda
 - Salti sulle caviglie
- Applicare [A]**
- Esercizi di stabilizzazione su un fondo instabile
- Creare [C]**
- Forme di saltelli combinate con la scuola di corsa, con l'ABC del salto agli ostacoli (v. «L'ABC degli ostacoli» nel capitolo «Corsa a ostacoli» di questo fascicolo) o con diverse oscillazioni



Altri esercizi sono riportati nel fascicolo «Physis – esempi pratici», pag. 22-23, 40.

Forza delle spalle

Le spalle hanno una notevole mobilità grazie alla particolare articolazione, ma devono essere stabili per evitare carichi sbagliati soprattutto nelle discipline di lancio. D'altra parte, oltre alla stabilizzazione non si deve comunque tralasciare il mantenimento della mobilità articolare delle spalle.

Allenamento della forza per le spalle

- Acquisire [A]**
- Appoggio, sospensione, oscillazione agli attrezzi
 - Esercizi di trazione (possibili anche agli anelli)
- Applicare [A]**
- Esercizi con il theraband (rotazioni interna ed esterna, abduzione, retroversione e ante versione)
- Creare [C]**
- Forme combinate come lanci con il pallone medicinale (v. «Scuola di lancio» a pag. 15)



Altri esercizi si trovano nel fascicolo «Physis – esempi pratici», pag. 30-31, 38-39, 41.

Mobilità articolare

L'atletica leggera si contraddistingue per l'alternarsi di tensione e distensione dei muscoli, che devono poter sviluppare forza in qualunque posizione. Nell'atletica con i bambini si mantiene la mobilità con esercizi dinamici che richiedono un elevato raggio di movimento del muscolo. Al più tardi a partire dai 12 anni la mobilità si deve allenare in modo mirato dato che tende a diminuire nei giovani ma continua a costituire un fattore determinante per la prestazione in tutte le discipline. Spesso a ciò si aggiunge che il muscolo deve poter sviluppare ulteriore forza anche in un posizione di distensione. Esempi tipici di distensione nel muscolo con contemporanea tensione della muscolatura si hanno nel superamento degli ostacoli (Hamstring, ovvero il complesso di muscoli della coscia), nel rilascio dell'attrezzo nel lancio del giavellotto (spalle e pettorali) o nel superamento dell'assicella nel salto in alto (flessori dell'anca e muscoli del tronco).

Allenamento della mobilità articolare

Ginnastica con oscillazioni nel riscaldamento (forme dinamiche): ottima preparazione per le discipline che richiedono la massima escursione. Chi fa allungamento statico durante il riscaldamento può mantenere la posizione massimo 10 secondi, perché una distensione più lunga riduce troppo il tono muscolare.



Le parti principali dei muscoli possono essere allungate nelle seguenti posizioni:



Un allungamento statico di maggiore durata eseguito al termine dell'allenamento serve ad aumentare la mobilità.

Attenzione: Spesso è possibile allenare la mobilità articolare anche in combinazione con la forza, se gli esercizi di rafforzamento sono eseguiti alla massima estensione o si utilizza il metodo AED per il miglioramento della mobilità (AED = tendere il muscolo per 10-20", poi rilassarlo lentamente e subito dopo allungarlo per 20-30"). Ripetere l'esercizio 2-3 volte per muscolo.



Altri esercizi si trovano nel fascicolo «Physis – esempi pratici», pag. 66-77.

Allenamento di base della coordinazione

Solo chi riesce a contrarre e a distendere i singoli muscoli nel momento giusto riesce a eseguire un movimento fluido ed economico. Il movimento è guidato dalle due metà del cervello, che devono essere stimolate singolarmente tramite consegne coordinative per riuscire a imparare meglio e prima nuovi movimenti. L'importante è allenare salti e lancio da entrambi i lati, a destra e a sinistra.

Accanto alle forme che seguono, per migliorare le capacità di base risultano utili i test di atletica leggera dei livelli 1-5. Se possibile queste verifiche dovrebbero essere integrate nella lezione sotto forma di esercizi. Ulteriori informazioni relative ai test di atletica leggera sono disponibili sotto: www.mobilesport.ch

Scuola di corsa

Un movimento di corsa circolare ed economico ha un'enorme importanza per quasi tutte le discipline dell'atletica leggera. Risulta pertanto importante dedicare ogni settimana almeno 10 minuti alla coordinazione della corsa.

Correre come... «immagine figurata» (8-12 anni)

... un topolino (sulle piante dei piedi), ... un elefante, ... una gazzella (con le ginocchia alte)... prigioniero degli indiani, ... accentuando l'uso delle braccia, ... un nano, ... un gigante (tenendo le anche verso l'alto), ... un pinguino (tenere i piedi tesi), ... un cavallo, ... sui carboni ardenti (breve contatto al suolo), fuggire da una valanga, etc.

Scopo: fare collegamenti con immagini note e consentire esperienze contrarie.

Attenzione: l'essere umano è un bipede con andatura eretta.

ABC della corsa (dai 12 anni in poi)

Sugli avampiedi

L'allievo molleggia leggermente sulle caviglie, con i talloni che non si staccano mai completamente da terra.

Scopo: acquisire elasticità a livello delle caviglie, assumere una postura ottimale del corpo.



Tensione del piede

Camminando sugli avampiedi, nella fase aerea portare verso l'alto il collo del piede lavorando con le sole caviglie, mentre anche e ginocchia restano distese.

Scopo: tensione (preliminare) del piede in vista di un appoggio a terra dinamico (attivo).



Corsa ginocchia alte (skipping)

Mantenendo il tronco in una posizione corretta e le anche alte sollevare le ginocchia (la coscia dovrebbe arrivare al massimo a una posizione orizzontale rispetto al terreno).

Scopo: piegamento del ginocchio per un'azione «graffiata» sul terreno.



Sollevarre i talloni

Mantenendo il tronco in una posizione corretta e le anche alte toccare i glutei con i talloni.

Scopo: dopo la spinta portare il tallone direttamente a toccare il gluteo, per fare in modo che la coscia possa essere nuovamente portata in avanti rapidamente con il minor impiego di forza possibile.



Scavalcare il bastoncino

Immaginare che in basso nella parte inferiore della coscia è fissato un bastoncino che sporge all'interno. A ogni passo con l'altra gamba si deve scavalcare il bastoncino.

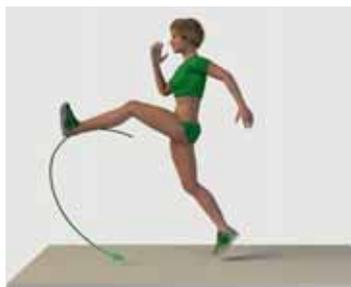
Scopo: movimento fluido delle cosce.



Il cavallo

Posizione alta della coscia con ginocchio flesso e passo che artiglia il terreno. In questo passo accentuato la pianta del piede deve essere rivolta più a lungo possibile in avanti con il tallone a terra e passare sotto il baricentro del corpo.

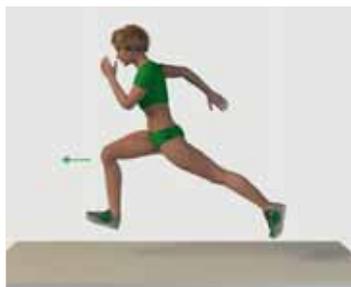
Scopo: passo accentuato (grafato) con tensione preliminare del piede.



Appoggio del piede in avanti

Salti in lunghezza mantenendo una distensione completa di piede – ginocchio – anca.

Scopo: spinta completa e attiva.



Importante

Per un appoggio attivo del piede fare attenzione alla tensione del piede (prima dell'appoggio portare il collo del piede verso il soffitto, non poggiare a terra «in punta di piedi»). Contatto a terra con la parte anteriore del piede, senza rullata sul tallone. L'appoggio attivo del piede riduce la durata del contatto al suolo.

Variante

- Direzione della corsa: diverse forme di corsa all'indietro o lateralmente.
- Saltare: saltellare su una gamba con l'altra ogni due saltelli eseguire una forma di corsa (ad es. Sollevare il ginocchio). Altrimenti a ogni saltello toccare leggermente terra con il piede che non salta (senza spostamento del peso).
- Rimbalzi: saltelli con l'impiego delle caviglie (breve contatto al suolo), in aria tensione di entrambe i piedi tenendo una gamba tesa e flettendo leggermente l'altra.
- Rotazione: forme di corsa con una rotazione regolare sul proprio asse e leggero movimento in avanti su una linea.
- Concentrazione: eseguire le forme di corsa con una sola gamba, mentre l'altra resta distesa.
- Ritmo: eseguire diverse forme di corsa 3x sin, 3x ds, 2x sin, 2x ds, 1x sin, 1x ds, 3x sin e così via.
- Ampiezza del movimento: variare l'altezza dello skip – ginocchio flesso ad altezza bassa, media, alta.
- Ostacoli: correre, sollevare le ginocchia e saltellare al di sopra di piccoli ostacoli disposti a 3-5 piedi di distanza l'uno dall'altro.
- Frequenza: aumentare o rallentare la frequenza.
- Congelare: durante una corsa fermarsi improvvisamente e congelarsi in quella posizione, poi riprendere a correre.

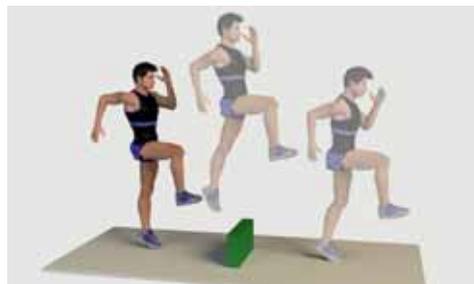
Combinazioni

- Correre saltando alla corda – diverse forme di corsa saltando contemporaneamente alla corda.
- Passaggio corsa a ginocchia alte – talloni ai glutei – ginocchia alte – talloni ai glutei.
- Introdurre movimenti coordinativi delle braccia (in alto, in avanti, sui fianchi, al petto ... per rendere l'esercizio più difficile il movimento è diverso per i due lati: ad es. ds in alto, sin in avanti, ds in avanti, sin sul fianco e così via). Oltre a una buona coordinazione, l'esercizio richiede anche una buona stabilità del tronco.
- Dopo la corsa passaggio diretto allo scatto; ovvero applicare le diverse forme di corsa allo scatto.

Scuola di salto

Salti in alto (verticali) al di sopra di piccoli ostacoli o su un percorso di tappetini.

Attenzione: tronco diritto allo stacco, distensione completa della gamba di stacco, atterraggio sulla stessa gamba, appoggio rapido della gamba d'appoggio, «ta-tam», che diventa gamba di stacco.



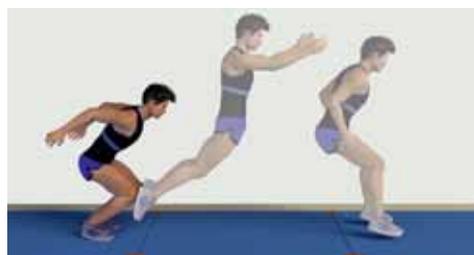
Salti in corsa al di sopra di ostacoli o su un percorso di tappetini – diversi salti in sequenza o con un passo intermedio (ta-tam).

Attenzione: tronco diritto allo stacco, spinta attiva del piede nello stacco intervento e bloccaggio della gamba libera (ginocchio a 90°), distensione completa della gamba di stacco, congelare il movimento in aria.



Balzi della rana sul percorso di tappetini, in lungo o in alto al di sopra di piccoli ostacoli.

Attenzione: posizione accovacciata con ginocchia a 90° circa e schiena diritta. Nello stacco distensione completa delle anche. Impiego attivo delle braccia che oscillano e si bloccano. All'atterraggio ammortizzare il ritorno del corpo nella posizione di partenza.



Salti a una gamba sul percorso di tappetini o al di sopra di piccoli ostacoli.

Attenzione: appoggio attivo del piede, movimento fluido della gamba che non salta, posizione eretta del tronco, distensione completa della gamba di stacco.



Altre forme di salti si trovano nel fascicolo «Physis – esempi pratici», pag. 34-37.

Scuola di lancio

Nella scuola di lancio si tratta innanzitutto di imparare la tecnica di esecuzione corretta. Si sceglie un peso adatto all'età, dal pallone da basket per i più piccoli al pallone medicinale per i ragazzi, fino al peso per l'allenamento specifico per i più grandi.

Passaggio con spinta (spinta)

Pallone medicinale davanti al petto; eseguire un lancio a due mani con spinta energica (come il passaggio nella pallacanestro).

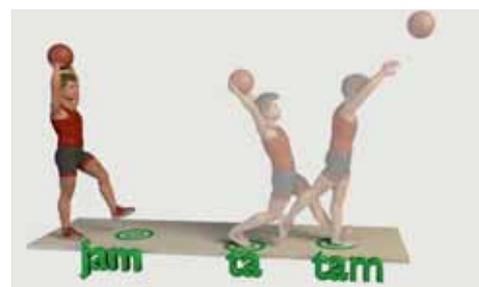
Attenzione: gomiti all'altezza delle spalle, spinta in avanti a partire dalle gambe, distensione completa delle anche e delle braccia nel lancio.



Lancio frontale a due mani

Lancio al di sopra della testa, dritto. Rincorsa per preparare il lancio (sin, ds, sin oppure ds, sin, ds) con lancio in avanti al di sopra della testa, come nella rimessa laterale nel calcio.

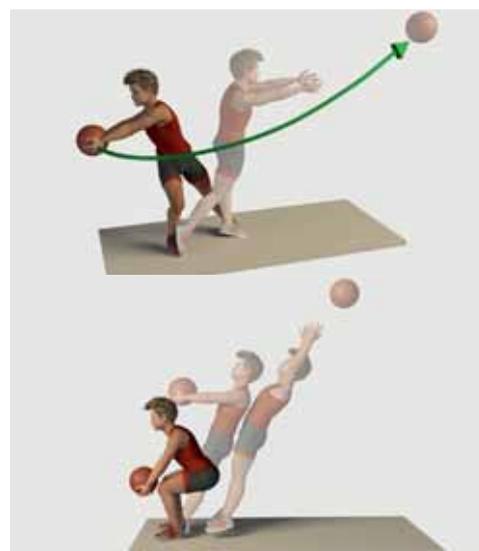
Attenzione: ritmo corretto della rincorsa, non portare le anche indietro, corpo teso ad arco (evitare l'eccessivo inarcamento della schiena, contrarre gli addominali), tensione di tutto il corpo al momento del lancio.



Lancio con rotazione

Da fermi, rotazione a partire dalle gambe, anche davanti al tronco, avvistamento.

Attenzione: le anche ruotano prima del corpo (ricerca della tensione), braccia distese e anche alte nel lancio.



Lancio in alto in avanti e all'indietro (coordinazione gambe – braccia: lanciare con slancio delle gambe)

Dalla posizione bassa, lancio a due mani in avanti e all'indietro, al di sopra della testa.

Attenzione: avviare l'accelerazione dalle gambe, distensione completa del corpo nel lancio, timing gambe – braccia, evitare un eccessivo inarcamento della schiena al momento del lancio.

Altre forme di lancio si trovano nel fascicolo «Physis – esempi pratici», pag. 38-39.



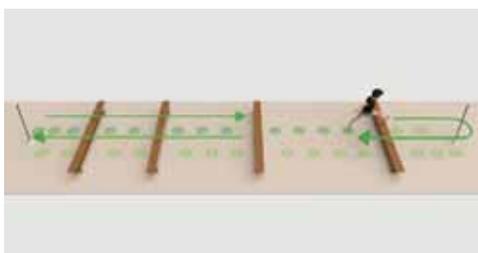
Ritmo

Il ritmo deve essere allenato regolarmente nella corsa, nel lancio e nel salto.

Corsa con demarcazioni

Correre 20 m con demarcazioni (coni, nastro adesivo o piccoli ostacoli) disposte a intervalli di 1 m.

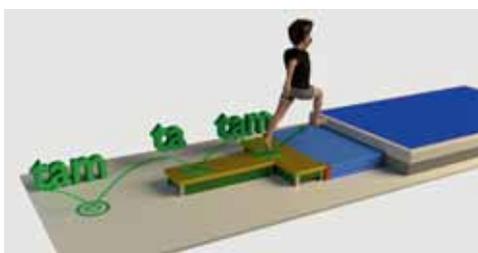
Attenzione: posizione alta dell'anca, sufficiente flessione del ginocchio, appoggio attivo del piede e ritmo regolare.



Corsa a ostacoli ritmica

(Test AL 3.1) corsa andata e ritorno con quattro ostacoli (panchine). Fra le panchine si devono eseguire un numero stabilito di contatti a terra (2/3/4). Distanze e numero di tocchi possono essere variati.

Attenzione: sequenza corretta dei passi, corsa ritmica sulle piante.



Ritmo nello stacco

Tam-ta-tam (ultimo passo più breve eseguito su un elemento di cassone o con una demarcazione).

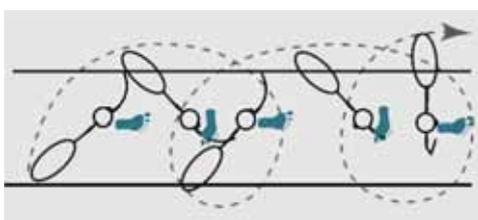
Attenzione: appoggio attivo del piede nello stacco (ta-tam), anche alte e tronco diritto allo stacco, allungare la gamba di stacco, impiego e bloccaggio della gamba libera.



Ritmo nel lancio oltre il fosso

Jam-ta-tam – superare il fosso restando bassi con un passo incrociato della gamba d'appoggio (impulso nel lancio del giavellotto), oppure in salto con rotazione (disco). Mantenere la posizione di lancio. Sequenza di passi per i destrorsi: sinistro–destra–sinistro/sequenza per i mancini: destro–sinistro–destra.

Attenzione: corretta sequenza dei passi, allontanarsi dall'attrezzo, dopo il fosso peso sulla gamba di spinta flessa (piede già ruotato), portare rapidamente la gamba d'appoggio distesa verso quella di spinta (ta-tam).



Ritmo nel lancio con rotazione

Jam-ta-tam-ta-tam con rotazione e lancio di un copertone di bicicletta (Test AL 5.4).

Attenzione: ritmo corretto, rotazione con movimento in avanti deciso, lancio in posizione di equilibrio.

Equilibrio

L'equilibrio assume in tutte le discipline un ruolo fondamentale. Solo chi mantiene l'equilibrio ottiene una ottimale trasmissione della forza sia nel salto, che nel lancio che nella corsa. Pertanto in allenamento si devono inserire con regolarità esercizi per l'equilibrio.

Esercizi per l'equilibrio sulle panche

Rotazioni (v. anche Test AL livello 1.1)

In piedi sulla panca rovesciata eseguire in successione quattro rotazioni a 180° stando in equilibrio sulla gamba destra e poi sulla sinistra.

Variante Sumo: a gambe larghe, con le ginocchia flesse (come un lottatore di sumo), stabilizzare la posizione e poi eseguire mezza rotazioni in successione sulle piante dei piedi.



Stare in equilibrio (v. anche Test AL livello 2.1)

Camminare in equilibrio su una panca rovesciata con un pallone medicinale sulla testa. Arrivati alla metà della panca fare una mezza rotazione e proseguire camminando all'indietro. Tenere lo sguardo sempre fisso in avanti; il pallone medicinale dovrebbe essere sempre a contatto con la testa.



In due/insieme

Due panche rovesciate sono disposte affiancate a una distanza di 2-5m. In equilibrio sulle piante dei piedi due bambini si passano un pallone medicinale cercando di non cadere.

Varianti

- Lanciare palloni di diverso tipo.
- Variare il tipo di lancio.
- In equilibrio su una gamba sola.
- Passaggi a sinistra e a destra del compagno.
- Chi resta più a lungo in equilibrio sulla panca?



In due/uno contro l'altro

Due bambini sono in equilibrio sulla panca uno di fronte all'altro e si tengono per mano. Al segnale, tirando e spingendo, ognuno cerca di far perdere l'equilibrio all'avversario senza cadere a sua volta. Chi riesce a stare più a lungo sulla panca?



Allenamento della tecnica

L'atletica leggera comprende forme motorie complesse, che richiedono una buona tecnica che deve essere **efficace, funzionale ed economica** (caso ottimale) e dipende da componenti condizionali, psicologiche e tattiche. All'esterno il gesto tecnico si sostanzia in un movimento fluido e armonico (capacità di timing e di ritmo) e trasmette all'atleta una sensazione di facilità e di leggerezza, che viene definita nel gergo sportivo flow.

Considerato il numero elevato di discipline, nell'allenamento con i bambini si devono enucleare **gli aspetti comuni a tutte** e considerarli nell'insegnamento. Con una scelta mirata degli esercizi nell'allenamento di base si possono fare progressi in più discipline contemporaneamente, cosa molto utile con i più giovani, che in genere possono dedicare poco tempo all'allenamento.

L'allenamento di base a livello di principianti comprende **i principali elementi chiave** dei gruppi di discipline, per cui si deve fare attenzione a un allenamento globale. I più giovani apprezzano molto l'approccio ludico, che stimola la motivazione e con essa la predisposizione alla prestazione.

Nell'allenamento della tecnica incentrato verso le singole discipline, utilizzato con giovani e adulti, si approfondiscono le singole discipline e si propongono correzioni sempre più personalizzate, per cui il monitore deve disporre di buone conoscenze delle singole discipline. (v. pag. 42-75).

Allenamento di base degli elementi chiave

Tutte le discipline dell'atletica leggera hanno importanti elementi chiave, e l'allenamento di ciascuno di essi porta automaticamente a migliorare la forma finale. Di seguito sono riassunti gli elementi chiave dei singoli gruppi di discipline. Per poter eseguire i movimenti chiave in modo ottimale gli atleti devono disporre di una base adatta in termini di condizione. In particolare in tutte le discipline sono di eminente importanza la stabilità del tronco e una particolare forza del piede; per i lanci è richiesta inoltre una buona forza delle spalle.

Corsa

Forme di base: corsa veloce, corsa di resistenza, corsa a ostacoli.

Elemento chiave	Movimento	Esecuzione
Posizione del corpo	Posizione stabile e alta dell'anca, con tronco stabile leggermente inclinato in avanti.	
Appoggio del piede	Corsa sulle piante Poco prima dell'appoggio delle piante a terra si tende leggermente il piede. L'appoggio avviene praticamente in tutte le discipline con la pianta del piede (non con il tallone o la punta del piede!). Eccezione: nelle corse su lunga distanza si può avere l'appoggio nella parte mediana del piede.	
Ritmo di corsa	<ul style="list-style-type: none"> • Rapporto ottimale fra lunghezza e frequenza del passo • Coordinazione e ritmo nel movimento di braccia e gambe • Sequenza di passi ritmata fra gli ostacoli 	
Coordinazione nella corsa	Movimento di corsa fluido ed economico <ul style="list-style-type: none"> • Portare il tallone sotto al gluteo • Ginocchio flesso in alto • Passo graffiato • Spinta – trazione attive della gamba durante il contatto al suolo • Impiego attivo delle braccia 	

Le forme obbligatorie di esercizio riportate di seguito per gli elementi chiave consentono di realizzare lezioni interessanti sia per i giovanissimi che per i più grandi.

Esercizi ludici di base – Corsa

Staffette (corsa in generale – spirito di squadra)

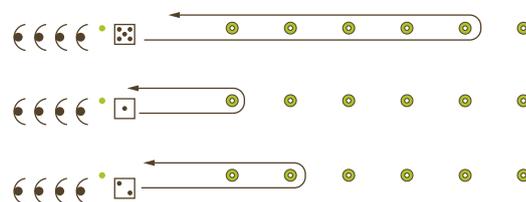
Grandezza dei gruppi: per la velocità 6-8 allievi, per la resistenza 2-3.

Staffetta con il dado

A ogni numero del dado corrisponde un cono sul percorso, che deve essere aggirato. Quando l'allievo torna al punto di partenza si dà il segnale sonoro al compagno seguente. Vince la squadra che ha per prima lanciato il dado per trenta volte.

Varianti

- In quale squadra tutti hanno volto per primi il percorso per due volte?
- Quale squadra ha percorso per prima tutte le distanze (facce del dado) 1x?



Staffetta per costruire la torre (staffette)

Ogni giocatore al suo turno di corsa può portare due blocchetti di legno per costruire una torre (Jenga). In tre minuti chi riesce a costruire la torre più alta?

Altre forme di staffette: con le carte da gioco, a pendolo, con lancio di dadi, coordinativa, a ostacoli.



Forme di inseguimento (corsa in generale)

Dimensioni del terreno di gioco: per l'allenamento della velocità scegliere un campo piccolo (da pallavolo), per la resistenza uno più grande (di calcio).

Gold in China

4-5 bambini difendono l'oro della Cina. I compagni cercano invece di irrompere nell'area di difesa e rubare l'oro (nastri), portandolo poi in un posto sicuro. Successivamente usciranno dall'area di difesa e ricominceranno il gioco. Se un ladro viene toccato da un difensore deve consegnare il bottino e tornare alla partenza. Alla fine chi ha più oro fra ladri e custodi?



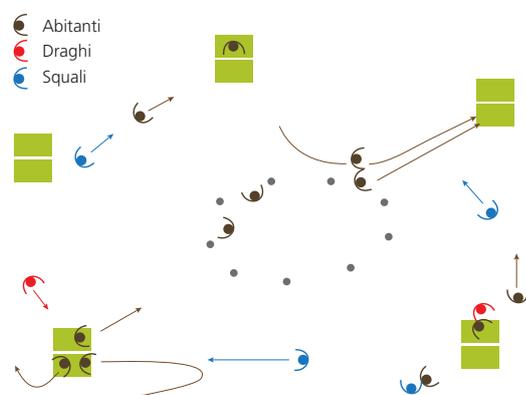
Caccia al drago

I draghi (nastro rosso) possono catturare la preda solo sulle isole, gli squali (nastro blu) solo in acqua.

Chi viene catturato va in prigione e può essere liberato da un indigeno che lo accompagna tenendolo per mano su un'isola (tappetino).

Fine del gioco se dopo 3 minuti tutti gli isolani sono liberi (vincono gli abitanti) o se sono stati tutti catturati (vincono draghi e squali).

Altre forme di inseguimento: a coppie, con il fossato, sulla linea, con il dado, e tante altre ancora.



Giorno e notte (scatto – reazione a stimoli diversi)

Divisi a coppie, seduti o allungati lungo la linea centrale a una distanza di 2 m. Il monitore racconta una storia; quando pronuncia una parola che inizia con la lettera a, A insegue B, quando arriva una parola che inizia con la b è B a inseguire A.

Variante sasso-forbice-carta: chi perde scappa via, l'altro lo insegue.

Variante con operazione matematica: se il risultato è dispari A insegue B, se è pari il contrario.



Rubapalla (scatto – reazione e accelerazione)

Una pallina da tennis si trova sulla linea centrale, sui due lati della linea si fronteggiano due giocatori. Per segnare un punto ognuno può afferrare la pallina e cercare di portarla oltre la propria linea di fondo senza essere toccato dall'avversario. Un punto di penalità per chi entra nel campo avversario prima che l'altro abbia preso la pallina.



Forme di reazione (scatto – reazione)

Reagendo a stimoli diversi (tattile, visivo o acustico) i bambini partono il più velocemente possibile da diverse posizioni iniziali (distesi, accovacciati o in piedi). Scatto fino a un traguardo prestabilito.

Variante reazione a piramide: tutti sono disposti su una linea. Quando un bambino viene toccato i due ai suoi fianchi partono e corrono fino a quando possono vederlo con la coda dell'occhio (sguardo in avanti).



Inseguimenti (scatto – globale)

Un bambino (gatto) è disteso pancia a terra sulla linea di partenza, un altro (topo) è steso 2 metri davanti a lui. Al segnale il gatto cerca di prendere il topo entro una distanza delimitata. Se ci riesce, nella sfida successiva il topo si trova a una distanza maggiore.



Battere sul cassone (scatto – frequenza)

Seduti su un cassone sbattere i talloni – alternandoli – il più velocemente possibile sul lato del cassone (3 x 5"–10").



Spingere il bob (scatto – accelerazione)

Da 2 a 4 bambini – al comando – cercano di spingere un tappetone il più velocemente possibile lungo un percorso prestabilito.

Variante: spingere un carrello per i tappetini o un cassone svedese.



La lava che avanza (scatto – rapido contatto al suolo)

Delimitare una zona (larga circa 15 m) che rappresenta un torrente di lava. Chi riesce a correre oltre il torrente di lava senza bruciarsi i piedi?

Variante: con segnale di partenza e fischio di chiusura dopo 3-4 secondi. Chi è ancora in movimento ha bruciato i piedi.



Corsa a tempo (scatto – tronco eretto)

Singolarmente correre il più velocemente possibile per evitare che una pagina di quotidiano messa davanti alla pancia cada a terra. Se la prova riesce, si riparte dopo aver tagliato la pagina a metà.



Il monopattino (scatto – movimento di trazione)

Andare il più veloce possibile con il monopattino (Kick-Board) ed eseguire un giro «in bicicletta» cercando di ridurre al minimo il contatto a terra.

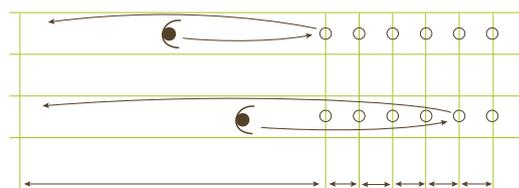
Varianti

- Chi percorre una distanza prestabilita con meno spinte?
- Come staffetta, con 2-3 squadre l'una contro l'altra.



Scatti con gli anelli (scatto – globale)

I bambini hanno sette secondi a disposizione per andare a prendere uno dei cerchi disposti a distanze diverse, che poi devono portare «a casa». A seconda della distanza si ottengono 1, 2, 3, 4, 5 o 6 punti. Chi arriva fuori tempo non prende punti.



Staffetta a ostacoli (con il compagno) (ostacoli – superarli in velocità)

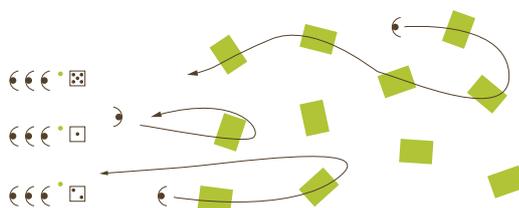
Su un percorso delimitato da due paletti si dispongono 5 coni a intervalli di 5 m. Il primo bambino (A) corre al primo cono e si dispone a terra in appoggio sugli avambracci. Il corridore B parte, supera in salto A e arrivato al secondo cono si dispone in appoggio a terra, e così via. Quando l'ultimo «ostacolo» è a terra, A si rialza e corre fino all'arrivo, seguito da B, C, D ed E. Quale squadra supera al completo la linea del traguardo?



Superare in salto i tappetini (ostacoli – superarli in orizzontale)

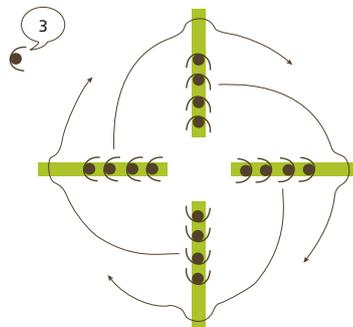
Superare il più velocemente possibile in salto un percorso di tappetini.

Variante: come staffetta. Il numero dei tappetini da superare è stabilito lanciando un dado, poi parte la squadra seguente.



In cerchio con le panchine (ostacoli – superarli in velocità)

Su quattro panchine disposte in croce sono disposti i giocatori di altrettante squadre, numerati a partire dall'interno della croce. Quando l'arbitro chiama il numero corrispondente il bambino si alza e percorre la croce su lato esterno superando in salto le panche fino a tornare al proprio posto. Chi arriva per primo conquista un punto per la sua squadra.



Scivolare al di sopra del pallone (ostacoli – mobilità e bilanciamento)

I ragazzi cercano di scivolare al di sopra di un pallone da ginnastica assumendo la posizione del salto agli ostacoli. Utilizzare palloni di dimensioni diverse per sollecitare la muscolatura in modo variato.

Variante: eseguire l'esercizio scivolando in diagonale al di sopra di una cassone svedese (3 o 4 elementi).



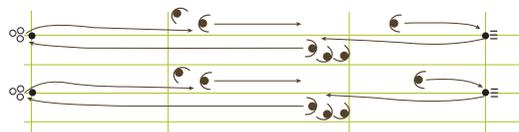
Corsa con panchine a palloni (ostacoli – richiamo della gamba)

Tre panchine sono disposte a una distanza fra 2,5 e 5,5 metri con sopra un pallone medicinale che bisogna superare sollevando la gamba di stacco. L'esercizio si può eseguire individualmente o come staffetta.



Staffetta a scambio (staffetta – con zone di passaggio)

Ogni squadra è posizionata fra due paletti, oltre i quali da un lato sono sparsi dei cerchi e dall'altro dei testimoni. Il primo di ogni squadra scatta a prendere un cerchio che poi passa al compagno, che corre nella direzione opposta, appoggia il cerchio a terra oltre il paletto, prende un testimone e corre di nuovo al centro, dove lo passerà ad un terzo compagno, che scatta a sua volta verso un altro cerchio, etc. Vince la squadra che riesce per prima a sostituire tutti i cerchi con testimoni.



La valanga (staffetta – reazione visiva)

I bambini sono disposti in posizione di partenza lungo una linea, con lo sguardo all'indietro (posizione di partenza nella staffetta). Quando il pallone supera una linea definita (distacco della valanga), scappano tutti insieme per mettersi in salvo.



La locomotiva (resistenza)

La locomotiva (A) percorre una tratta determinata, agganciando un primo vagone (B) e poi un secondo (C). Quando la composizione è completa si procede al contrario e per prima si stacca la locomotiva A, poi il vagone B e infine C prosegue la corsa da solo. I partecipanti si agganciano al convoglio tenendo in mano la stessa corda.



Memory (resistenza)

Su gioca su un percorso quadrato. A ogni vertice si trovano carte da memory. Quattro squadre partono ognuna da un angolo e dopo un giro possono scoprire due carte. Se non si trova la coppia tutta la squadra per un nuovo giro. Quale riesce a trovare per prima tutte le coppie?

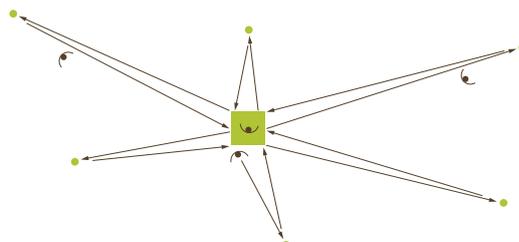


Corsa a stella (resistenza)

A partire da un centro si dispongono a distanze diverse una serie di punti, a ciascuno dei quali viene assegnato un partecipante. I bambini corrono fino al punto, e poi tornano indietro al centro per ricevere un nuovo obiettivo. La forma scelta consente di assegnare ai bambini consegne adattate individualmente.

Varianti

- Il punto verso cui correre viene scelto lanciando un dado. Nel giro di 20 minuti chi riesce a toccare più punti?
- A coppie, si devono toccare tutti i punti del percorso.



La stima del tempo (resistenza)

Si procede con una corsa leggera cercando di rispettare una durata prestabilita (ad es. 3 minuti), naturalmente senza utilizzare orologi o simili. Quale gruppo torna al punto di partenza rispettando il più possibile il tempo di percorrenza? Eventualmente due passaggi da fare nello stesso tempo, per migliorare il senso del tempo (durata).

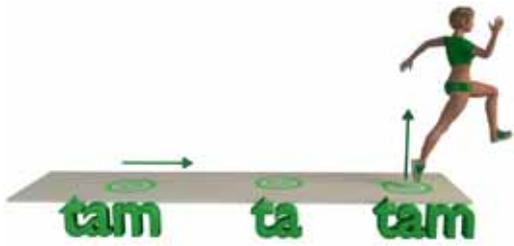


Vari test per determinare la situazione attuale

Test di atletica leggera: vedi www.mobilesport.ch

Salto

Forme di base: salti in lungo, in alto o con l'asta.

	Elemento chiave	Movimento	Esecuzione
Rincorsa	Ritmo della rincorsa	Ultimo passo abbreviato allo stacco (ta-tam) Scegliere la velocità di rincorsa in modo da garantire uno stacco attivo.	
	Appoggio del piede	Appoggio attivo del piede allo stacco <ul style="list-style-type: none"> • Piede in tensione • Appoggio nella direzione del salto • Stacco attivo 	
Stacco	Slanci	Impiego attivo (oscillare e tirare) con bloccaggio finale dello slancio	
	Distensione del corpo	Distensione del corpo allo stacco <ul style="list-style-type: none"> • Spinta e distensione complete della gamba di stacco • Tronco in posizione diritta allo stacco 	

Esercizi ludici di base – Salto

Tipi di salto (salto in generale)

Con diversi ostacoli si predispose un percorso di salto (v. figura).

- Si possono superare gli ostacoli come si vuole.
- Atterrare dopo l'ostacolo con la gamba di stacco.
- Un bambino segue la propria partner.
- Salti a forbice in avanti, con rotazione o a piedi uniti.
- Si può svolgere anche all'aperto sul prato con l'asta, a condizione di garantire spazi sufficienti.



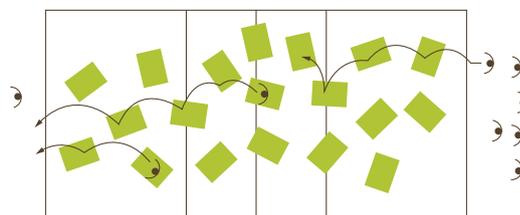
Salti sulle ninfee (salto in generale – appoggio attivo del piede)

Tappetini o cerchi simboleggiano grandi foglie di ninfee che galleggiano nell'acqua di uno stagno. I bambini saltano da una foglia all'altra per attraversare lo stagno.

Se si rimane troppo a lungo sulla foglia, questa va a fondo (contatti a terra brevi con le piante dei piedi).

Varianti

- Un altro bambino deve seguire esattamente lo stesso percorso per raggiungere la riva opposta (saltare sulle stesse foglie).
- Superare lo stagno con salti verso l'alto.
- Eseguire i saltelli su una gamba sola per attraversare lo stagno, poi tornare indietro con l'altra gamba!
- Saltare le foglie contrassegnate con la gamba sinistra, le altre con la destra.
- Raggiungere la riva opposta utilizzando un minimo di salti.
- A ogni passaggio si toglie dallo stagno una foglia di ninfea.



Appendere il nastro al filo del bucato (salto in alto – corpo in tensione)

Con una breve rincorsa e saltando su un piede si cerca di appendere un nastro su una cordicella fissata in alto senza tenderla eccessivamente. Più in alto si appende il nastro, più punti si conquistano.



Raccolta di mele (salto in alto/distensione)

I bambini devono raccogliere delle mele appese all'albero (nastri appesi agli anelli o a una corda tesa) dopo una rincorsa di 4 fino a 5 passi. Si ottiene un punto quando si riesce a cogliere una mela. Più alto è il nastro più punti si ottengono.

Variante Karate-Kick: toccare il nastro con la punta del piede.



Palla attraverso l'anello (salto in alto – uso delle braccia/corpo in tensione)

Rincorsa e stacco come nel salto in alto (Flop). In elevazione far passare una pallina da tennis da una mano all'altra da sinistra a destra (da dietro in avanti) attraverso un anello fissato ad altezza adeguata. Non si deve arrivare all'anello stando con i piedi a terra con le braccia distese in alto.

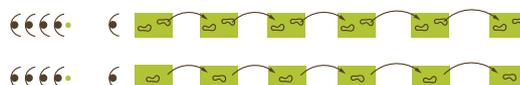
Variante: passarsi la palla da dietro in avanti attraverso una corda tesa in diagonale.



Sempre più largo (in lungo – concentrarsi sullo stacco)

Su un percorso disporre ostacoli sempre più larghi (ad es. uno, poi due e poi tre cuscini in gommapiuma). La distanza fra gli ostacoli dovrebbe essere sempre uguale, in modo che il ritmo resti lo stesso. Quanti ostacoli riesce a saltare ciascun bambino?

Variazione del ritmo: modificare la distanza fra gli ostacoli.

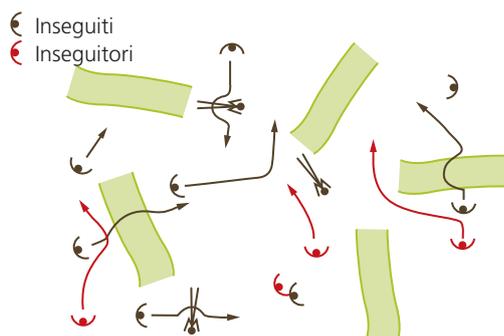


Saltare il fosso (in lungo – spinta completa)

Usando delle corde per il salto delimitare a terra diversi fossi (due corde disposte parallele a 50-100cm di distanza). I ragazzi hanno 30 secondi di tempo per superare in salto quanti più fossi possibile.

Varianti

- Saltare alternando il piede destro e il sinistro.
- Fare sempre quattro passi fra i fossi. Chi riesce a mantenere il ritmo per il maggior numero di salti?
- Inseguimento: chi viene preso si trasforma in fosso e può essere liberato solo se un compagno lo supera in salto.



Variante «inseguimento»

Spostare i tappeti (in lungo – forma globale)

Si formano due gruppi contrapposti. Fra di loro è disposto un tappetone (con la parte liscia in basso). Il gioco consiste nello spostare il tappeto atterrandoci sopra dopo un salto (glutei sul tappeto, gambe distese in avanti) facendolo scivolare oltre la linea del campo avversario. Ci si alterna al salto; uno o due bambini della squadra A, poi uno o due della squadra B, e così via.

Variante: sotto forma di staffetta, con due tappeti disposti affiancati. Quale squadra arriva per prima al traguardo?



Salto in lungo con cassone (in lungo – forma globale)

Salto in lungo con stacco dal cassone (ultimo passo) e atterraggio in posizione seduta con gambe avanti. Alternare il ritmo des – sin e sin – des. Chi tocca più lontano con i piedi?



In equilibrio sull'asta (con l'asta – equilibrio/fiducia)

Passare da un tappetino all'altro aiutandosi con un'asta appoggiata leggermente sotto il tappetino.

Variante in equilibrio: due aiutanti si inginocchiano tenendo ferma l'asta con le mani fra le gambe (v. figura). Un terzo bambino cerca di restare in equilibrio sull'asta o addirittura di camminarci sopra.



Arrampicarsi sull'asta (con l'asta – abituarsi all'asta/rafforzamento)

Tenendo l'asta appoggiata davanti a sé cercare di arrampicarsi il più in alto possibile restando in equilibrio. Fare attenzione a garantire una certa distanza fra i bambini.



Salto da posizioni diverse (con l'asta – pendolo con l'asta)

Aiutandosi con l'asta oscillare da un cassone all'altro (due elementi disposti nel senso della lunghezza a una distanza di 1-1,5 m), poi da un tappetino all'altro, disposti a distanze sempre maggiori.



Fossati sempre più larghi (con l'asta – salto in lungo con l'aiuto dell'asta)

Delimitare sul prato una zona in cui si dispongono a zig zag cerchi per delimitare le zone di inserimento dell'asta, poste a distanze crescenti. Chi riesce a superare in salto anche il fossato più largo? 2-3 passaggi.



La cavalcata delle streghe (con l'asta – saltare incontro all'asta)

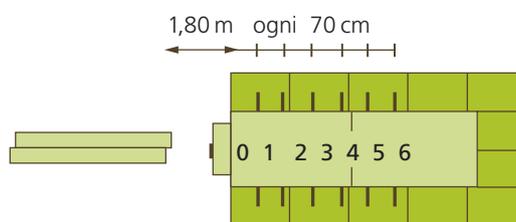
Asta tenuta in alto a braccia distese in avanti. Dopo una rincorsa di 3-5 passi imbucare l'asta nella sabbia o nell'erba e saltare tenendo l'asta fra le gambe (come la scopa volante delle streghe).



Salto con l'asta in lungo su tappetone (con l'asta – pendolo e spinta all'asta)

Dopo una rincorsa effettuata su due panchine, saltare in lungo con l'aiuto dell'asta cercando di atterrare su un tappetone con i piedi il più avanti possibile. L'asta viene fatta passare nello spazio (ca. 2 cm) lasciato fra le panchine ed è appoggiata poi davanti all'elemento superiore di un cassone posto su un tappetino.

Variante all'aperto: salto in lungo con l'asta nella sabbia.



Salto alla corda lunga (in generale – coordinazione)

Due bambini fanno oscillare una corda lunga, gli altri svolgono i compiti seguenti:

- Passare sotto la corda.
- Entrare, eseguire tre saltelli e poi uscire (una volta per lato).
- Entrare nella corda uno per volta fino a un massimo di cinque bambini che eseguono 10 saltelli tutti insieme.
- Salti con due corde.
- Freestyle: integrare nell'esercizio le forme di salto proposte dai giovani.



Corda elastica (in generale – forza del piede)

Diverse varianti di salti e saltelli con la corda elastica.

Una volta eseguite le consegne all'altezza delle caviglie si passa a provarle ad altezza delle ginocchia, poi all'altezza delle anche e infine all'altezza del petto.



Importante

Per sottolineare il ritmo della rincorsa (tam-ta-tam) si possono utilizzare come ausili dei cerchi, che risultano utili anche in diverse forme di esercizio.

Lancio

Forme di base: getto, lancio e lancio con rotazione.

	Elemento chiave	Movimento	Esecuzione
Rincorsa	Ritmo della rincorsa	<ul style="list-style-type: none"> • Ritmo della rincorsa e del lancio • Ritmo: jam-ta-tam nel lancio diretto, in quello con rotazione e nella tecnica introduttiva nel getto • Le gambe si «staccano» dal tronco 	
Posizione di lancio	Corretta posizione di lancio	<ul style="list-style-type: none"> • Posizione corretta del corpo – gamba opposta al braccio di lancio davanti; piede della gamba di dietro ruotato; gamba davanti distesa nella direzione del lancio a larghezza dell'anca • Peso sulla gamba di slancio piegata • Avambraccio staccato dal tronco 	
	Movimento rotatorio verso l'alto (rotazione dell'anca)	<p>Gamba di spinta: movimento di rotazione e di spinta</p> <p>Gamba d'appoggio: funzione di appoggio/freno</p> <p>Se i due elementi sono corretti (pressione attiva sulla gamba di appoggio distesa) si ha una rotazione con elevazione delle anche.</p> <p>Consiglio: contrarre gli addominali per evitare l'incurvamento della schiena.</p>	
Lancio	Tensione (posizione arcuata)	Attesa del braccio di lancio durante il movimento di rotazione-sollevamento all'interno.	
	Distensione del corpo	La gamba d'appoggio distesa, unita alla posizione alta dell'anca e al tronco diritto (bloccaggio) porta a una posizione di lancio alta.	

Lunga accelerazione: per ottenere un lancio lungo si deve avere un'elevata velocità di lancio, che a sua volta dipende da una traiettoria ampia dell'attrezzo.

Esercizi ludici di base – Lancio

La festa dei lanci (in generale – sensazione del lancio)

Suddivisi lungo una linea i ragazzi lanciano diversi oggetti cercando di raggiungere una linea tracciata a una certa distanza (10-30 m a seconda del livello).

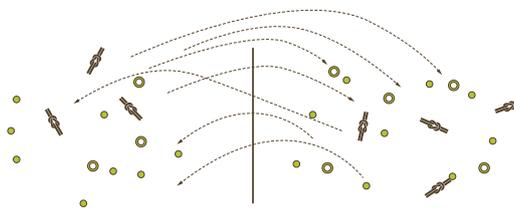
Lancio dritto: pallina da tennis, bastone, asta, anelli, bacchette di legno.

Lancio con rotazione: anelli, pneumatici di bicicletta, anelli con nastro, palla fatta con una corda, pallina da lancio (sentire la resistenza dell'oggetto).



Mandalo via! (in generale)

Si delimita un terreno di gioco con in mezzo un ostacolo (corda tesa da una parte all'altra, porta da calcio o rete da pallavolo). Ai due lati del terreno di gioco si dispongono le squadre A e B, che hanno ciascuna diverse palline di gommapiuma o palle fatte di corde da salto (non usare oggetti duri) da lanciare oltre l'ostacolo centrale. Quale squadra riesce a lanciare più oggetti nel campo avversario in un periodo di tempo determinato (fischio di chiusura)?



Nel cassone dopo un rimbalzo alla parete (lancio della pallina – angolo di lancio)

Disposti davanti alla parete i ragazzi lanciano su di essa palline da tennis o palle mediche, cercando di farle rimbalzare in un cassone disposto a 3-8m alle loro spalle.



Da un parte all'altra (lancio – angolo di lancio/distensione del corpo)

Due ragazzi si fronteggiano a una distanza di 5 m (dietro una linea), separati da una corda resa a una certa altezza. Si fanno tre passaggi dall'uno all'altro al di sopra della corda, poi ci si scambia la posizione, si ripetono i tre passaggi e così via. Quale coppia cambia per prima posizione 10 volte?

Varianti

- Lancio dall'altezza del petto.
- Con una mano sola.
- Al di sopra della testa.



L'importante è salvarsi (lancio – equilibrio)

I bambini si dispongono in punta di piedi su panchine rovesciate posizionate in modo tale da formare un triangolo o un quadrato. Un allievo riceve un pallone medicinale e lo deve passare con givore ad un altro allievo senza perdere l'equilibrio o cadere dalla panchina. Chi resta più a lungo sulla panchina?



Palla oltre la corda (lancio – distensione del corpo)

Sul campo di pallavolo tre contro tre, con un pallone da ginnastica, da lanciare in campo avversario al di sopra della rete. Quando il pallone tocca terra un punto per gli avversari. Se gli allievi sono più di tre chi tocca la palla deve correre a fare un giro intorno a una demarcazione fuori del campo prima di poter tornare a giocare.

Variante: pallone medicinale per atleti più grandi.



Tiro al piattello (lancio della pallina – distensione)

Il docente si posiziona al coperto (dietro il carrello dei tappeti) e lancia una swissball in aria. I bambini cercano di colpire la palla con le palline da tennis. Ad ogni colpo riuscito si ottiene un punto.



Lanciare la palla a terra (giavellotto – gomito oltre la spalla)

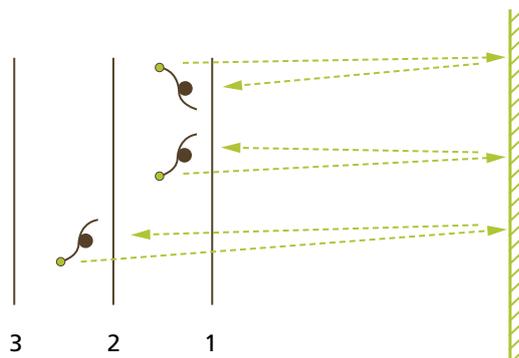
Una pallina da tennis viene lanciata a terra per farla rimbalzare il più in alto possibile. Dopo il rimbalzo correre o rotolare a terra 1 x sotto la pallina. Chi riesce a farlo più volte? Lanci fatti con la destra e la sinistra.



Rimbalzo alla parete (lancio su una linea – trazione controllata del braccio)

Stando su una linea tracciata a terra si lancia una pallina da tennis contro la parete e si riprende al volo. Chi ci riesce può lanciare da una linea più lontana dalla parete.

Variante: mentre la palla si trova in aria si svolge una consegna, ad es. battere le mani, dietro la schiena e davanti, rotazione sul proprio asse, flessione a terra, capriola all'indietro, etc.



Corsa laterale con una bacchetta da ginnastica (giavellotto – rincorsa controllata)

Si impugna una bacchetta come un giavellotto. Chi riesce a mantenere questa posizione mentre si sposta in avanti (passo laterale incrociato) per una ventina di metri nella direzione del lancio?



Dove sono? (lancio con rotazione – Lanciare in equilibrio)

Il bambino cerca di compiere due o tre rotazioni di fila fra due linee. Chi riesce a restare fra le due linee?

Varianti

- A occhi chiusi cercando di restare in equilibrio al termine della rotazione.
- Eseguire lo stesso esercizio aggiungendo il lancio di un pneumatico.



Golf con i lanci (lancio con rotazione)

Pneumatici di bicicletta o palline da lancio fungono da palline da golf, mentre le buche sono sostituite con la fossa dei salti, paletti, alberi, etc. Lo scopo del gioco è toccare l'oggetto che funge da buca con meno lanci possibili, eseguendoli dopo una rotazione. Raggiunto il green, ovvero una zona a una decina di metri dalla buca, si può lanciare da fermi. Quando tutti i giocatori hanno terminato la buca, si decide quale sarà la successiva. Vince chi utilizza per tutte le buche il minor numero di lanci.



Lancio al bersaglio a rischio (lancio con rotazione)

Chi conquista più punti con dieci lanci?

Variante: a tempo, andando ogni volta a recuperare lo pneumatico che si lancia (per attivare il sistema cardiovascolare).



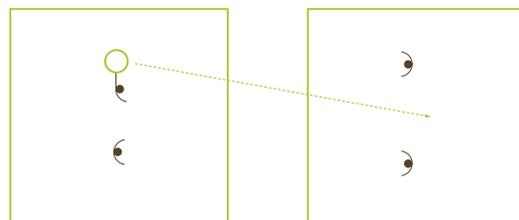
Boccia (lancio con rotazione)

Si affrontano 2-3 bambini per volta. Per prima cosa si lancia un anello da lancio su un campo di calcio, poi ognuno cerca di lanciare uno pneumatico il più vicino possibile all'anello, per conquistare il punto. Chi vince la mano può lanciare l'anello e stabilire come si lancerà: con rotazione, da fermi, con la destra, con la sinistra, etc.



Tennis con lancio (lancio con rotazione)

Definire due campi di grandi dimensioni con un fossato centrale (circa 10 m). Le squadre, composte di 2-3 bambini ciascuna, lanciano uno pneumatico o un anello in modo da farlo atterrare in campo avversario oltre il fossato.



Importante

Tutte le forme indicate devono essere eseguite con la destra e la sinistra, per evitare uno squilibrio muscolare e rafforzare le connessioni fra le metà destra e sinistra del cervello (miglioramento delle capacità coordinative).

Test per determinare la situazione del singolo

Test di atletica: vedi www.mobilesport.ch

Gare multiple

Esercizi ludici di base – gare multiple

Biathlon (corsa e lancio)

Si corre su un percorso stabilito (20-60 secondi) prima di arrivare allo stand di tiro, dove lancia una pallina da tennis su un bersaglio (cono o altro oggetto), per poi riprendere la corsa. Chi non colpisce il bersaglio percorre prima un anello di penalità.



Lancio vs. scatto (lancio e scatto corsa veloce)

Chi lancia cerca di scagliare un oggetto il più lontano possibile, i corridori suddivisi in una staffetta, corrono a recuperarli il più velocemente possibile (un oggetto per corridore). Poi ci si scambia i ruoli. Quale gruppo ha recuperato tutti gli oggetti in meno tempo?



Attraverso il campo di calcio (lancio e resistenza)

Uno pneumatico di bicicletta viene lanciato da una parte all'altra di un campo di calcio e poi di nuovo indietro. Il lancio avviene sempre dal punto in cui l'attrezzo atterra. Chi torna per primo al punto di partenza?

Variante: i lanci si eseguono con la destra nel primo passaggio e con la sinistra al ritorno.

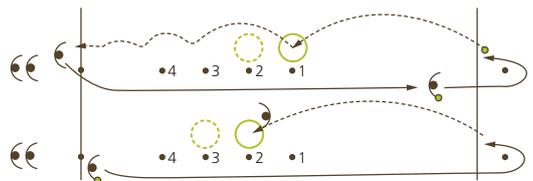


Staffetta per il lancio al bersaglio (lancio, lancio della pallina e corsa)

Un ragazzo corre fino all'estremità opposta del terreno e lancia un pallone in un cerchio posto a terra. Se lo colpisce, può spostare il cerchio più lontano di una posizione dalla linea di tiro, mentre se lo manca il cerchio resta dov'era. Il compagno successivo può partire quando il pallone ritorna oltre la linea di partenza. Quale gruppo colpisce per primo tutti i bersagli?

Varianti

- Corsa fino al cerchio, da dove si lancia palla contro la parete. Se si riesce a recuperarla nel cerchio si segna il punto e si può spostare il cerchio di una posizione.
- Dopo la corsa lanciare contro un pallone da pallacanestro messo su un cassone.



Gioco a caselle (condizione e coordinazione)

Dopo ogni lancio di dado si svolge una consegna, sulla base del colore della casella. Chi arriva per primo al traguardo?

Suggerimenti per le consegne: diversi giri di corsa/corsa all'indietro/esercizi di coordinazione come stare in equilibrio su una panchina, slalom palleggiando a terra, saltelli su cerchi messi a terra/esercizi di rafforzamento come flessioni, flessioni del busto, salti con la corda/tiri al bersaglio o a canestro, etc. Vedi esempi nell'allegato, pag. 76.



Raccogliere le carte (condizione e coordinazione)

Da un mazzo di carte da gioco se ne estrae una e a seconda del seme si svolge una consegna, al termine della quale si prende la carta successiva e così via. Chi ha raccolto più carte in tre minuti di gioco?

Cuori = un giro di corsa.

Quadri = nella posizione delle flessioni a terra spostare i piedi lungo un cerchio.

Fiori = 30x salti alla corda o saltelli aprendo e chiudendo gambe e braccia.

Picche = 10x salti in lungo da posizione accosciata.



Cross a squadre (resistenza e forza)

Una corsa a ostacoli che porta oltre montagne di tappetini, cassoni e ostacoli più piccoli, intorno a paletti e sotto corde tese. Al termine del percorso si passa il testimone al compagno successivo. La gara dura fino a quando tutti hanno compiuto due giri.

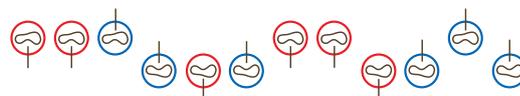


Salto alla Supermario (forza del piede e coordinazione)

Disporre a terra 12 cerchi su due linee, in modo che sia possibile saltare da uno all'altro (v. figura). Il monitor definisce diversi livelli di difficoltà. Chi riesce a superare tutti i livelli saltando, senza perdere le cinque vite che ha a disposizione?

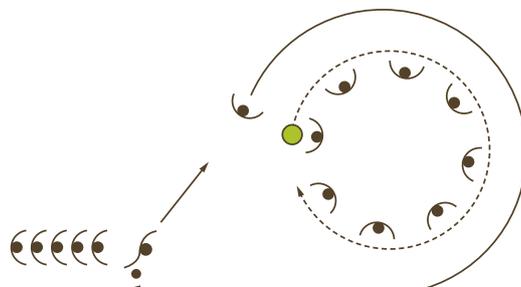
Suggerimenti per i livelli

- Corsia di destra salti con la gamba destra, corsia di sinistra con la sinistra.
- Aggiungere la distensione all'esterno del braccio, dello stesso lato o del lato opposto.
- corsia di destra salti con la gamba sinistra, corsia di sinistra con la destra.
- Cerchio blu gamba destra, cerchio rosso gamba sinistra.
- Due cerchi in avanti, uno indietro.
- Con rotazioni, da posizione accosciata, salto allungato, etc.
- Con le braccia: corsia di sinistra gamba sinistra, corsia di destra gamba destra, cerchio rosso braccio destro, cerchio blu braccio sinistro (v. figura).



L'orologio (scatto, mobilità e rafforzamento)

Una squadra si dispone in cerchio con la schiena rivolta all'interno e fa circolare la palla il più velocemente possibile. L'altra squadra svolge una staffetta attorno al cerchio. Chi è più veloce? La palla oppure i corridori? Dopo 5 o 10 giri si invertono i ruoli.



Il duello corsa/salti alla corda (corsa e forza del piede)

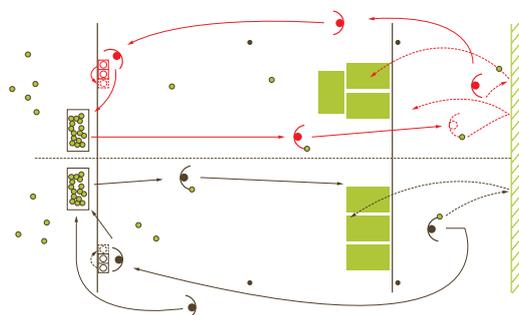
Un atleta percorre di corsa un tracciato con diverse consegne, una o più volte, un altro cerca di eseguire quanti più salti alla corda possibile nello stesso periodo di tempo, quindi ci si scambiano i ruoli. Chi riesce a fare più salti?

Consegne: jogging, correre su una panca, saltelli su una gamba sola, slalom, saltare oltre ostacoli, etc.



Pallina sul tappeto (lancio e corsa di resistenza)

Si affrontano due squadre di uno fino a sei giocatori. Ogni squadra riceve tre tappeti e li sparpaglia nel suo campo di gioco almeno a cinque metri di distanza dalla parete. Sulla linea di fondo campo si dispone il deposito di palline da tennis. Ogni giocatore prende una pallina, corre verso la parete, lancia la pallina e cerca di colpire un tappeto della propria squadra. In seguito esce dal campo da gioco e torna al deposito delle palline. Se il colpo è riuscito, l'allievo può avanzare di una posizione il cono situato a fondo campo. Quale squadra riesce a trasportare il cono fino a centro campo?



Palla bruciata con pallina da lancio o pneumatico (lancio e scatto).

Il classico palla bruciata (v. fascicolo «Ginnastica – Giochi») viene giocato sul campo da calcio con una pallina da lancio o uno pneumatico. Ogni giro concluso attribuisce un punto, un giro doppio due punti. Quando si sono «bruciati» 3 lanciatori ci si scambiano i ruoli.

Varianti

- Con un bastone o una pallina per il lancio senza rotazione.
- Con un pallone da basket; si bruciano gli avversari quando si centra il canestro.



Squash con il pallone medicinale (condizione e coordinazione)

Scopo del gioco è lanciare il pallone su un quadrato (2 m x 2 m) delimitato su una parete in modo che l'avversario non riesca a recuperarlo prima del secondo rimbalzo a terra. L'altro lancia a sua volta dal punto in cui ha preso il pallone, con un solo passo di rincorsa. Non si deve ostacolare l'avversario, altrimenti si ripete il lancio.



Importante

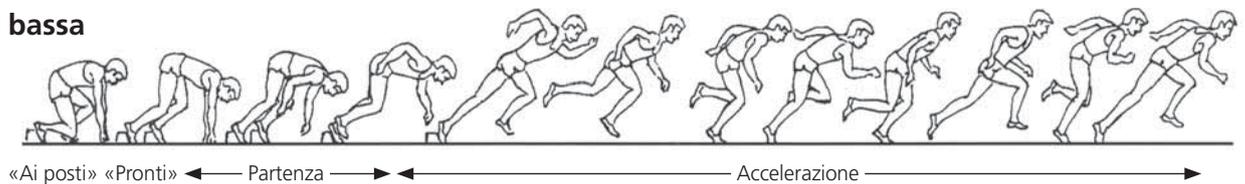
Scegliendo una forma organizzativa adeguata è possibile aumentare l'intensità del movimento. Forme combinate di lancio e corsa o salto e corsa sono particolarmente indicate allo scopo. Si possono utilizzare forme ludiche anche come postazioni accessorie.

Allenamento della tecnica incentrato sulle discipline

Nella sezione seguente si analizzano più da vicino le singole discipline, con esercizi pensati per atleti avanzati che hanno già svolto l'allenamento di base (per almeno due anni). Molti degli esercizi presuppongono un tronco stabile e piedi forti.

In atletica l'allenamento tecnico incentrato sulle discipline inizia a partire dai 13 anni, ma si continua ad attribuire molta importanza alla varietà della pratica. La specializzazione in una disciplina specifica inizia dal momento in cui la disciplina scelta richiede maggiore impegno di tempo e non si può ulteriormente aumentare il tempo totale dedicato all'allenamento (dai 18 anni circa).

Partenza bassa



Movimenti chiave scatto – partenza e accelerazione

Posizione di partenza:

- **Posizione finale corretta** (angolo di 90° nel ginocchio davanti, anche leggermente più alte delle spalle, appoggio sulle punte delle dita, mani alla larghezza delle spalle)
- Pressione crescente sui blocchi di partenza
- Spinta esplosiva di entrambe le gambe al segnale di partenza

Corsa con spinta (fase di accelerazione)

- **Frequenza elevata dei passi, con graduale aumento della lunghezza**
- **Distensione completa delle articolazioni di anca, ginocchio e caviglia nei primi passi**
- **Progressivo sollevamento del tronco nei primi metri** (tenere a lungo lo sguardo fisso a terra)

Suggerimenti importanti

Tecnica

Alla **partenza** si dovrebbe disporre davanti la gamba più forte.

La **partenza bassa** si può provare solo a partire dal momento in cui si dispone di sufficiente forza a livello di spalle e di tronco per mantenere la posizione di partenza. Spesso ciò accade solo a partire dai 10-12 anni. Prima si prova la **partenza alta** in piedi.

Metodologia

La **reazione** può essere allenata con ottimi risultati già a partire dagli 8-12 anni.

Blocchi di partenza in palestra



Consigli

In linea di massima per regolare i blocchi di partenza si dovrebbe avere una distanza dalla linea di partenza di **2 piedi** per la gamba davanti e di **3 piedi** per quella dietro.

Quando per disporsi sui blocchi di partenza si appoggia a terra il ginocchio, ci dovrebbe essere una distanza dalla linea di partenza pari alla larghezza della mano.

Sequenza didattica: dalla partenza lata a quella bassa

Esercizio	Obiettivo	Disegno/Correzioni/Varianti
1. Reazione Atleti allineati nella posizione di partenza alta. Quando il monitore batte le mani lo imitano il più velocemente possibile. Quando fischia, il gruppo parte e percorre 20 m.	Allenare la reazione	Per altri esercizi di reazione vedi le forme ludiche (Giorno e notte) pag. 22.
2. Inseguimento A-B Suddivisi in coppie, gli atleti corrono in scioltezza affiancati. Quando il monitore batte le mani A si lancia all'inseguimento di B, quando fischia, B insegue A.	Accelerazione partendo dalla corsa leggera	L'obiettivo è prendere l'avversario entro 4 secondi, se non ci si riesce, dopo 4 secondi si torna alla corsa leggera.
3. Lanciare a terra il pallone medicinale e inseguirlo Vince chi riesce a recuperare il pallone medicinale il più lontano possibile dalla linea di partenza prima che abbia fatto un secondo rimbalzo a terra.	Accelerazione da fermi Spinta iniziale con entrambe le gambe	Variante: lanciare il pallone in avanti partendo all'altezza del petto (lavoro di gambe).
4. Partenza da diverse posizioni <ul style="list-style-type: none"> • Disporsi con entrambe i piedi sulla linea e contrarre il corpo come una tavola, poi farsi cadere in avanti e scattare di corsa il più tardi possibile, con il tronco in avanti. • Partenza dalla posizione distesa a terra. • Nella posizione delle flessioni a terra con un saltello portare i piedi uno davanti e l'altro dietro una linea. 	Rapido avvio da diverse posizioni di partenza	
5. Spingere un cassone o un tappetino Da fermi, spingere lontano alla massima velocità un cassone o un tappetino. Disporre l'altezza del cassone in modo da avere una posizione inclinata in avanti. Eventualmente farci sedere sopra un compagno.	Corsa con spinta	Si può svolgere come gara o come staffetta. All'aperto si può utilizzare una camera d'aria di automobile messo attorno alla cintura, cui è legata una corda con la quale l'istruttore dosa la resistenza.
6. Scatto di 20-40 metri dalla posizione di partenza corretta sui blocchi.	Forma finale della partenza bassa	Osservare il movimento chiave nella posizione di partenza e nella corsa con spinta.

Forme di allenamento

Spinta esplosiva a due gambe dai blocchi di partenza

Immagine figurata: comprimersi come una molla; al segnale di partenza le braccia, che lavorano per contenere la pressione della gambe, sono rilasciate e l'atleta «schizza» via dai blocchi di partenza.

Esercizi

- Mantenere la tensione nella corretta posizione di partenza.
- Salto in avanti dai blocchi di partenza con atterraggio a faccia in giù su un tappetone. Chi arriva più lontano?
- In piedi, con i piedi paralleli sulla linea di partenza. Balzo in avanti a piedi uniti e passaggio fluido alla corsa.



Lenta verticalizzazione del busto

Immagine mentale: aereo al decollo

Esercizi

- Tenere lo sguardo a terra due metri davanti a sé e rialzarlo lentamente verso il traguardo a partire dai 20 m.
- Dalla posizione di partenza scattare al di sotto di una corda elastica.
- Corse con resistenza applicata alle spalle (elastico che tira all'indietro) o spingendo un cassone. In tal modo l'inclinazione del busto in avanti è inevitabile!
- Sollevare le ginocchia in alto tenendo il corpo inclinato in avanti.

Attenzione: nell'esecuzione degli esercizi l'anca non deve cedere – piede, anca e spalla sono allineati!



Progressivo aumento della lunghezza dei passi

Esercizio: dai blocchi di partenza saltare al di sopra di ostacoli/coni. Fra i coni contatto a terra.

Distanza dei coni fra loro: iniziare con un cono a 1-2 passi dalla linea di partenza, proseguire quindi aumentando progressivamente la distanza fra i coni di un mezzo passo o di un passo intero (a seconda dell'età). Arrivati a 5-7 passi la distanza fra i coni non viene più variata.



Punti da correggere

Posizione di partenza inadeguata

Possibili cause: regolazione sbagliata dei blocchi di partenza – insufficiente distanza dalla linea di partenza/anche troppo alte o troppo basse nella posizione finale/manca la forza delle braccia per avere una tensione completa del corpo/manca la sensazione di tensione/non si poggia con tutto il piede sul blocco di partenza.

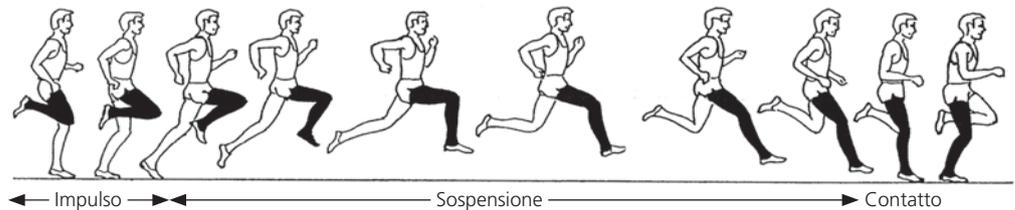
Si rialza il tronco troppo presto

Possibili cause: primo passo troppo ampio/nella spinta dalla posizione di partenza le gambe non vanno in avanti ma direttamente verso l'alto – muscolatura dell'anca troppo debole/nella fase di partenza testa incassata fra le spalle.

Passi troppo grandi in accelerazione

Possibili cause: frequenza troppo bassa/si rialza il tronco troppo presto/non si ha la distensione completa dell'articolazione dell'anca/appoggio del piede davanti al corpo.

Corsa veloce



Movimenti chiave

Coordinazione della corsa (ABC della corsa) – concatenazione della fase di oscillazione in avanti e indietro

- Dopo lo stacco del piede da terra la gamba viene portata in scioltezza indietro in alto
- Diminuzione dell'oscillazione e spostamento della massa che oscilla portando il **tallone sui glutei**
- Portare il piede al disotto del gluteo mentre il ginocchio della gamba libera viene sollevato in avanti fino quasi all'orizzontale – **ginocchio piegato**
- La gamba oscilla fluida in avanti e contemporaneamente il ginocchio si abbassa

Appoggio (appoggio del piede)

- **Tensione del piede con appoggio graffiato** (avampiede)
- Movimento attivo di trazione-spinta durante il contatto al suolo

Ritmo di corsa

- **Coordinazione ritmica del movimento di braccia e gambe** (rapporto ottimale fra frequenza e lunghezza dei passi)

Stabilità del corpo

- **Posizione stabile dell'anca con busto fermo** (nella corsa l'anca resta su una linea retta, il più possibile in alto)

Suggerimenti importanti

Tecnica

Frequenza e lunghezza dei passi influenzano in modo determinante il ritmo di corsa nello scatto.

Frequenza: le gambe possono essere al massimo veloci come le braccia.

Nei primi passi (fase di accelerazione) si ha una corsa con **spinta**, in cui la forza delle gambe assume una importanza notevole. Una volta raggiunta un'elevata velocità risulta decisiva la corsa con trazione, con un passo attivo e griffato e movimento di trazione orizzontale sul terreno.

Metodologia dell'allenamento della velocità

Il prima possibile in un processo di allenamento a lungo termine.
Allenamento per tutto l'anno.

Intensità massima e sforzo simile alla gara:
intensità al 100%!

Recupero completo fra gli sforzi: **1 minuto di pausa per 10 m di scatto** o almeno 30x la durata dello sforzo.

Solo dopo recupero e adeguata preparazione – dopo un riscaldamento adeguato all'inizio della lezione.

Consigli

L'intensità massima può essere migliorata con forme adeguate, come duelli o scatti sotto **forma di staffette** (v. anche pag. 50, Staffette).

Test

30 m con partenza volante sono ottimali per raggiungere la velocità massima. Partenza volante significa che all'inizio della prova l'allievo ha raggiunto già la velocità massima.

Sequenza didattica

Esercizio	Obiettivo	Disegno/Correzioni/Varianti
1. Corsa con saltelli alla corda <ul style="list-style-type: none"> • Un salto ogni due passi. • Un passaggio ogni passo. • Fra ogni passaggio della corda due saltelli sulla stessa gamba (portare il ginocchio il più rapidamente possibile in alto e congelarlo in questa posizione). 	Scuola di ritmo Miglioramento della coordinazione nella corsa	Varianti <ul style="list-style-type: none"> • Ritmo adeguato al tempo. • Su una riga, a tempo. • Gara di velocità a cronometro.
2. Superare dei blocchi <ul style="list-style-type: none"> • Tre contatti a terra fra i blocchi mantenendo il ritmo (anche fra i blocchi sollevare le ginocchia). • Due contatti a terra fra i blocchi. • Saltellando due volte a sinistra e due volte a destra. Poggiare il piede a terra dall'alto il più rapidamente possibile oltre il blocco, come contro movimento rapida flessione del ginocchio. • Fra i blocchi un solo contatto (scatto). 	Scuola di ritmo Miglioramento della coordinazione nella corsa	Blocchi a 3-5 piedi di distanza fra loro Le attività illustrate devono essere svolte con un ritmo ciclico, senza interruzioni fra i blocchi. Per riuscirci è necessario sollevare le ginocchia fra i blocchi.
3. Corsa nei cerchi I cerchi sono disposti vicini. Correre attraverso di essi il più velocemente possibile.	Allenamento della frequenza	Varianti <ul style="list-style-type: none"> • Tapping con i piedi a terra. • Rapidi movimenti delle braccia 5".
4. Corsa su ostacoli bassi (20-30 cm) Corsa coordinata e ritmica al di sopra di ostacoli. Distanza fra gli ostacoli: 3-5 passi.	Stabilità, tallone in alto, ginocchio flesso in alto, passo graffiato	Variante: con le braccia in alto. 
5. Diverse forme di scuola di corsa (v. pag. 21-25).	Coordinazione nella corsa	
6. Corsa coordinata in crescendo (50-80m) Movimento di corsa fluido e sciolto con aumento costante della velocità.	Combinare la coordinazione e la velocità	Prestare attenzione a un aumento della velocità lento e graduale.
7. Veloce – coordinata – veloce Corsa su 80 m: 20 m accelerazione, 10 m alla massima velocità, 30 m lasciare andare, 20 m alla massima velocità.	La coordinazione viene attuata per migliorare la velocità	Nei 30 metri fra le due parti a massima velocità fare attenzione a un determinato aspetto della coordinazione.

Forme di allenamento

Distensione del piede con appoggio attivo

Immagine figurata per il piede: camminare come un pinguino, tenere il collo del piede alto fino a poco prima dell'appoggio, piastra bollente.

Immagine figurata per l'appoggio: una grande cavallo.

Esercizi

- Correre con le gambe distese e con trazione attiva (effetto di forza per quanto possibile in orizzontale).
- Andare in monopattino.
- Camminare accosciati al di sopra di ostacoli bassi.



Punti da correggere

Appoggio passivo

Causa: punta del piede che pende, gamba libera (di slancio) troppo bassa – manca il sollevamento del ginocchio, manca il movimento di attacco, carente forza del piede.

Tallone all'indietro

Esercizi

- Sollevare il tallone con una lieve flessione del ginocchio (tallone tocca il gluteo).
- Sollevare rapidamente il ginocchio con tallone all'indietro.
- Dal movimento con il tallone in alto passare alla corsa normale.



Oscillazione all'indietro troppo lunga

Causa: tallone troppo poco in alto, fase di appoggio passiva.

Frequenza ottimale per la lunghezza del passo (ritmo di corsa)

Esercizi per la frequenza

- Battere i piedi sul cassone o tapping a terra per 5-10 s.
- Corsa di frequenza con i coni.
- Scatti in discesa con pendenza massima del 3-5 % (solo per avanzati).
- Corse speedy (solo per esperti).

Esercizi per la lunghezza del passo

- Forme di salto (corsa saltata, salto su una gamba, salti con passo caduto, etc.).
- Corsa sopra ostacoli bassi posti a grande distanza.
- Forme varie per migliorare la coordinazione della corsa.
- Corsa sulle scale (2-3 gradini per ogni passo).

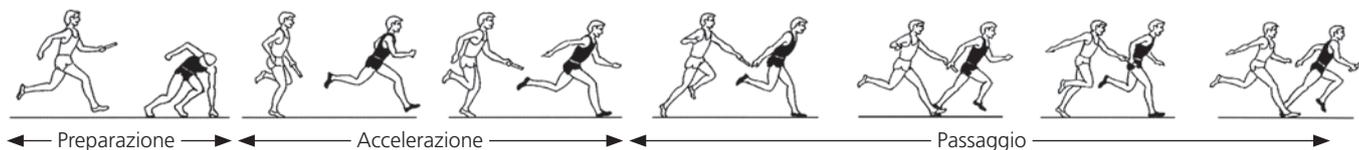


Manca la frequenza o la lunghezza del passo

Causa per la frequenza: reazione dei muscoli troppo lenta – carente coordinazione intermuscolare.

Causa per la lunghezza del passo: manca la forza, non si ha passo graffiato, posizione troppo bassa dell'anca.

Staffette



Movimenti chiave

Passaggio del testimone

- Distensione laterale del braccio dietro al testimone (mano aperta e tesa)
- Il compagno abbassa il testimone (pollice in basso e dorso della mano in avanti) e la preme nella mano aperta dell'altro



Partenza nella staffetta

- Gambe alla larghezza delle anche, sguardo al di sopra della spalla sinistra, braccio piegato.
- Due secondi prima della partenza abbassarsi, pressione su entrambi i piedi, sguardo alle anche del compagno in arrivo
- **Quando il compagno supera la demarcazione scattare e portare contemporaneamente lo sguardo in avanti**

Momento del passaggio

- **Al comando portare il braccio indietro e distenderlo, mano inclinata di lato e aperta per offrire una superficie d'appoggio ampia**
- **Passare il testimone nella mano aperta da sopra, da sotto o spingendolo**
- Afferrare e «strappare» il testimone in corsa

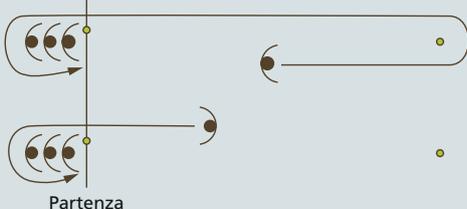
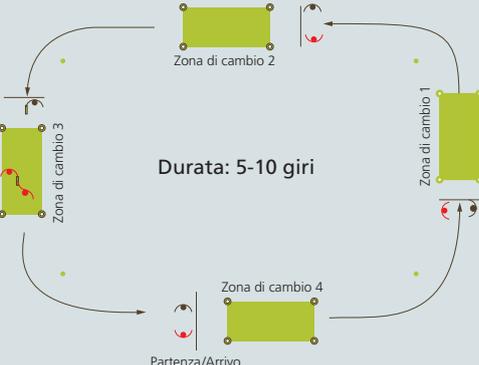


L'obiettivo nel passaggio del testimone è non avvicinarsi troppo al compagno in attesa (distanza ottimale: due lunghezze di braccio senza posizione in avanti), ma senza perdere velocità (passaggio in pieno scatto).

Suggerimenti importanti

<p>Tecnica Ci sono diverse tecnica di passaggio del testimone, dal basso, dall'alto, con spinta. L'importante è che ci si metta d'accordo per usare quella che più conviene agli atleti, per evitare confusioni in allenamento e in gara</p>	<p>Metodologia Le staffette favoriscono lo spirito di squadra! E questo è importante per la motivazione in allenamento! Dato che le staffette sono forme di competizione in cui si lavora alla massima velocità, stimolano le fibre muscolari veloci. L'allenamento delle staffette deve essere svolto all'inizio della seduta di allenamento.</p>	<p>Sicurezza Prevedere uno spazio sufficiente per la partenza in modo da poter eseguire uno scatto potente prima del passaggio del testimone</p> <p>Consigli Nello scambio scattare alla massima velocità e non guardarsi mai alle spalle!</p>
---	--	--

Sequenza didattica: dalla staffetta al passaggio del testimone

Esercizio	Obiettivo	Disegno/Correzioni/Varianti
<p>1. Staffette Diverse forme con azione delle mani corretta al momento del passaggio del testimone (il braccio è disteso dietro il testimone).</p>	<p>Aumentare spirito di squadra e motivazione</p>	<p>(Diverse forme di staffette alla sezione forme di base, pag. 21).</p>
<p>2. Staffetta a pendolo Staffetta a pendolo con corretto passaggio del testimone (intorno al paletto). Aumentare continuamente distanza e velocità.</p>	<p>Passaggio corretto nella staffetta a pendolo</p>	
<p>3. Staffetta avanti e indietro Prima del passaggio si deve girare intorno a tutto il gruppo – passaggio corretto da dietro con velocità ridotta. Per aumentare il ritmo si può disporre un segno dietro al gruppo a distanza sempre maggiore, che deve essere superato prima del passaggio.</p>	<p>Sviluppare la sensazione del gesto, con ripresa del testimone da dietro e scatto in avanti</p>	<p>Variante: introdurre una zona di scambio e partire poco prima di prendere il testimone.</p> 
<p>4. Tecnica del passaggio A coppie, a distanza sufficiente e scalati lateralmente, seduti, in piedi o in corsa leggera, passare il testimone con un'oscillazione in avanti del braccio. Cambio segnalato a voce da chi porta il testimone o da chi è davanti tendendo il braccio all'indietro.</p>	<p>Consegnare il testimone a comando e se possibile con un'oscillazione del braccio</p>	<p>Variante: stesso esercizio, con tutto il gruppo (Team) – far passare il testimone dall'ultimo al primo della fila. L'esercizio può essere ripetuto anche cronometrando il tempo.</p>
<p>5. Carosello Carosello con diversi scambi (definire le zone adibite allo scopo su tratti dritti).</p>	<p>Allenare la tecnica del passaggio del testimone</p>	
<p>6. Scambio in piena velocità Prima provare ogni passaggio singolarmente. Quando il tutto funziona si eseguono i passaggi in sequenza (4 x 100 m / 5 x 80 m 6 x distanza libera/staffetta a pendolo con zona per lo scambio).</p>	<p>Definire un punto di partenza (segno) individuale per il passaggio e allenare lo scambio con perdita di tempo minima</p>	<p>Per il primo tentativo mettere il segno per la partenza a 15 piedi, poi adeguarlo individualmente. Partenza a tutta velocità dal primo passo!</p>

Forme di allenamento

Posizione corretta della mano/movimento stabile del braccio

Impugnare il paletto: portare la mano aperta, tesa in posizione verticale verso il paletto. La distensione del braccio avviene a partire dal gomito leggermente al lato. Corpo e sguardo sono rivolti in avanti.

Varianti

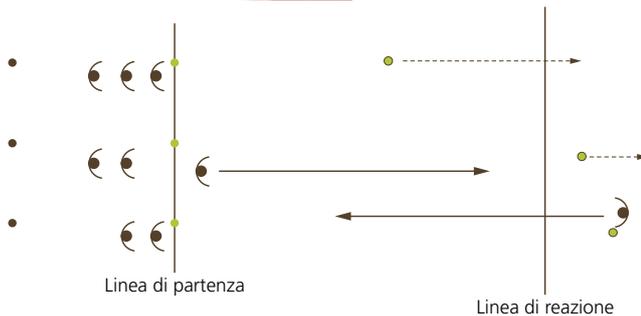
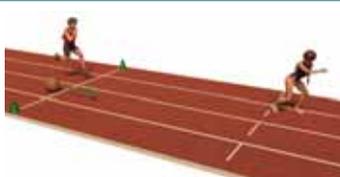
- Esecuzione rallentata: allenare la corretta posizione della mano.
- Esecuzione corretta della rotazione del braccio, oscillazione al comando: per un movimento stabile del braccio.



Sequenza precisa quando il compagno si affianca

La valanga: gli atleti si trovano affiancati in posizione di partenza e guardano indietro in direzione di una valanga che si avvicina. Non appena questa supera una linea stabilita devono correre insieme 20m in avanti. Il pallone non deve superarli. Una partenza anticipata viene sanzionata.

Staffetta con la pallina che rotola: l'allievo fa rotolare a terra una pallina da tennis. Non appena questa supera una linea stabilita può scattare, andare a prenderla riportarla indietro e consegnarla al compagno successivo, che ripete l'esercizio a sua volta. Se si parte troppo presto quando si torna indietro si deve eseguire un giro intorno a un paletto posto dietro al gruppo, prima di passare la pallina.



Punti da correggere

Movimento instabile del braccio con posizione sbagliata della mano

Causa: mancanza di coordinazione, tronco instabile nella corsa.

Partenza anticipata o ritardata

Causa: timing sbagliato, reazione visiva carente, posizione di partenza sbagliata.

Scambio rapido in piena velocità

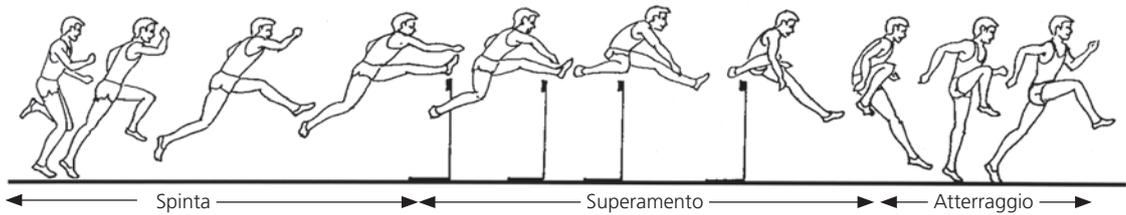
Corsa delle ombre: durante una corsa a intensità crescente chi sta dietro cerca di riprendere il ritmo di chi lo precede (gli fa da ombra). Dovrebbe mantenere sempre solo la distanza necessaria al passaggio del testimone (leggermente al lato). Quando si raggiunge la velocità massima chi sta dietro chiama lo scambio e si ha il passaggio testimone.



Perdita di velocità nello scambio

Causa: insufficiente coordinazione frai partner/partenza ritardata o anticipata/braccio poco stabile.

Corsa a ostacoli



Movimenti chiave

Affrontare l'ostacolo

- Spinta orizzontale in avanti sull'ostacolo

Superare l'ostacolo

- **Superare l'ostacolo** (non troppo in alto – posizione stabile e piatta sopra l'ostacolo)
- **Movimento coordinato delle gambe** (gamba di stacco diritta, gamba di richiamo aperta)
- **Appoggio attivo al suolo e rapido dopo l'ostacolo**
- Portare rapidamente il ginocchio della gamba di richiamo in avanti e in alto

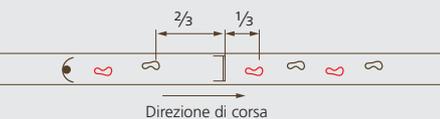
Fra gli ostacoli

- **Corsa regolare e ritmica (obiettivo: ritmo a tre tempi) con l'anca in posizione elevata**

Suggerimenti importanti

Tecnica

Regola $\frac{2}{3}$ - $\frac{1}{3}$: dallo stacco all'ostacolo $\frac{2}{3}$ della distanza, dall'ostacolo al successivo appoggio a terra $\frac{1}{3}$. $\frac{2}{3}$ dello spazio disponibile per la gamba di stacco e la spinta orizzontale verso l'ostacolo, $\frac{1}{3}$ per un rapido appoggio a terra dopo l'ostacolo.



Metodologia

Distanza: aumentare lo spazio fra gli ostacoli prima di usare quelli più alti.

Individualizzare: predisporre più corsie con distanze diverse fra gli ostacoli.

Gare: duelli o forme di staffette aiutano a superare gli ostacoli con un salto piatto.

Sicurezza

Disporre gli ostacoli in modo che possano cadere se toccati. Non correre mai nella direzione opposta.

Utilizzare ostacoli da allenamento per ridurre le paure.

Consigli

Lavorare con molti ritmi diversi, per allenare la differenziazione e la bilateralità.

Sequenza didattica

Esercizio	Obiettivo	Disegni/Correzioni/Varianti
<p>1. Apprendimento del ritmo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Corsa ritmica fra i coni (contatto al suolo fra due coni). 2. Uno spazio su cinque è bloccato (non si può calpestare) e deve essere superato con un breve salto piatto. 3. Non mettere ostacoli nelle zone bloccate (attenzione alla regola 2/3 - 1/3!). 4. Togliere i coni e mantenere lo stesso ritmo fra gli ostacoli. 5. Ritmo uguale, ma aumentando la distanza fra gli ostacoli = maggiore velocità. 6. Gare sotto forma di staffette con il ritmo appreso. 	<p>Apprendimento del ritmo fra gli ostacoli</p>	<p>Sequenza didattica del ritmo</p>  <p>Variazioni del ritmo</p>  <p>Importante: introdurre e allenare diversi ritmi! In palestra: utilizzare le panche come ostacoli e disporvi sopra palloni medicinali da superare con la gamba di stacco aperta.</p>
<p>2. L'ABC degli ostacoli (apprendimento della tecnica)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passo della cicogna fra gli ostacoli. • Passo della cicogna con le braccia in alto/in avanti/ in avanti con pallone medicinale. • Passo della cicogna bloccandosi quando il ginocchio della gamba di appoggio è alla massima altezza; prima di continuare la mano opposta tocca l'anca. • Aumentare la distanza fra gli ostacoli per consentire di eseguire un saltello (eseguire più rapidamente il movimento al di sopra dell'ostacolo). • Passaggi laterali con saltelli, per portare la gamba di stacco e quella di richiamo oltre l'ostacolo. 	<p>Apprendimento della tecnica per superare gli ostacoli</p>	
<p>3. Applicare la tecnica nella corsa a ostacoli Corsa a ostacoli con ritmi diversi.</p>	<p>Applicare la tecnica appresa per superare gli ostacoli in una corsa ritmica</p>	<p>Introdurre ritmi a 3, 4 o 5 tempi. Distanza fra gli ostacoli: ritmo 3 = 5 passi, ritmo 4 = 6 passi, e così via.</p>
<p>4. Gare con gli ostacoli Chi è più veloce?</p>	<p>Una maggiore velocità favorisce il corretto superamento dell'ostacolo</p>	<p>Predisporre corsie individuali con distanze diverse fra gli ostacoli.</p>

Forme di allenamento

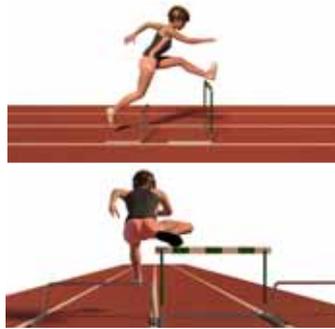
Superare gli ostacoli

Immagine figurata: tirarsi con il braccio opposto oltre l'ostacolo o percorrere una galleria posta al di sopra dell'ostacolo.

Esercizio per la distanza dall'ostacolo: disporre una demarcazione o un piccolo impedimento prima dell'ostacolo (v. figura). Esercizio sul podio (allenamento isolato della gamba di stacco e di appoggio) – v. figura.

Esercizio dagli ostacoli piccoli ai grandi: dopo il primo ostacolo piuttosto basso, l'altezza degli ostacoli aumenta man mano.

Esercizi contro il tempo: ogni gara (duelli o forme di staffette) aiuta a superare gli ostacoli con un salto piatto.



Appoggio a terra rapido dopo l'ostacolo

Solo se la spinta verso l'ostacolo e l'altra gamba viene portata rapidamente oltre l'ostacolo senza perdere l'equilibrio e la velocità è possibile un attacco al suolo rapido. La velocità nell'esecuzione del movimento delle gambe si può allenare con un ritmo leggero a 5 tempi, che consente di preparare con calma il superamento dell'ostacolo.

Immagine figurata: dopo l'ostacolo c'è una pozzanghera (disegnarla a terra con il gesso) in cui atterrare con la pianta del piede per far spruzzare l'acqua.

Esercizio: superare gli ostacoli lateralmente con appoggio al suolo il più veloce possibile – v. figura.



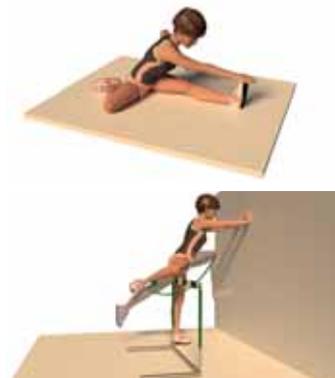
Corretto richiamo della gamba di appoggio

Sedersi sugli ostacoli: per migliorare la mobilità il ragazzo assume seduto a terra la posizione per superare l'ostacolo: gamba davanti distesa, quella dietro flessa a 90°, tirare il tallone sotto il gluteo.

Variante: dalla posizione precedente, ruotando al di sopra della gamba distesa passa ad assumere la posizione di superamento dell'ostacolo con l'altra gamba.

Esercizio I: disporre l'ostacolo a 50 cm dalla parete, inclinati in avanti appoggiarsi alla parete con la mano aperta e allenare lentamente il corretto movimento di richiamo della gamba d'appoggio – v. figura.

Esercizio II: tirare la gamba d'appoggio in avanti alto su un ostacolo in pendenza – v. figura.



Punti da correggere

Saltare troppo in alto

Causa: distanza sbagliata prima e dopo l'ostacolo. Arrivare troppo vicino agli ostacoli (non si rispetta la regola $\frac{2}{3}-\frac{1}{3}$), non si piega la gamba di appoggio. Attacco al suolo troppo lento dopo l'ostacolo.

Fase di volo troppo lunga

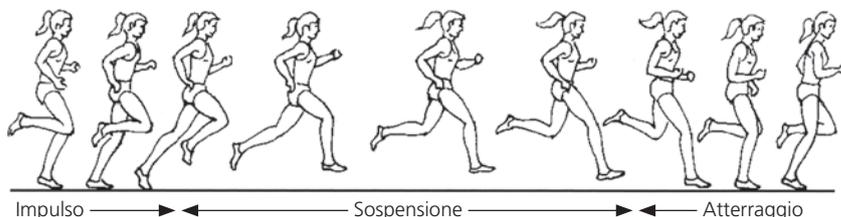
Causa: gamba di stacco completamente distesa, l'altra gamba non si solleva scorrettamente, non c'è spinta orizzontale in avanti verso l'ostacolo.

Non si flette la gamba di appoggio e il ginocchio non è rivolto in avanti/alto

Causa: scarsa mobilità, insufficiente immagine mentale del movimento.



Mezzofondo



Movimenti chiave

Corsa

- **Velocità regolare** (ritmo della corsa)
- **Respirazione regolare**
- **Corsa coordinata** (movimenti rotondi ed economici, con appoggio sulla metà della pianta)

Suggerimenti importanti

Velocità ottimale per la resistenza di base

Per migliorare il trasporto di ossigeno ai muscoli tramite il sistema cardiocircolatorio è necessaria la resistenza di base, che si allena con un'intensità di massimo 75 % della frequenza cardiaca massima.

Il principiante che vuole allenarsi con metodo inizia in questo ambito. I corridori esperti svolgono a questa intensità sedute di «Longjogs».

Produzione di energia aerobica

L'energia necessaria allo sforzo viene prodotta in gran parte tramite l'ossidazione per mezzo dell'ossigeno.

Produzione di energia anaerobica

Quando lo sforzo aumenta si ha un deficit di ossigeno. Per poter continuare a produrre energia sufficiente per svolgere il lavoro muscolare sono necessari processi antiossidativi che producono altro lattato (eccessivo acido nei muscoli).

Metodologia

Prima dei 16 anni si dovrebbero evitare forme di allenamento anaerobiche regolari.

Un allenamento della resistenza **ludico e variato** risulta anche più divertente.

Con un **cardiofrequenzimetro** si può fare un allenamento regolare con sforzi ottimali.

Utili le pause fra le serie

Iniziare la serie successiva quando il polso scende a 120 battiti al minuto.

Consigli

Il polso a riposo misurato la mattina mostra il grado di recupero dell'organismo! Se è più alto del solito si dovrebbe preferire un allenamento di rigenerazione a uno intenso. Se si ignorano i segnali del corpo si rischia un **superallenamento**.

Cambiare terreno – bosco, palestra, prati.

Combinazione con altri sport di corsa – corsa ai punti, CO, corsa a ostacoli all'aperto, giochi con la palla.

Sequenza didattica

Esercizi	Obiettivo	Disegni/Correzioni/Varianti
<p>1. La regola del discorso Jogging per almeno venti minuti a velocità che consenta di comunicare con il compagno; in questo modo gli atleti possono controllare la velocità e restano nell'ambito aerobico della produzione di energia.</p>	<p>Sviluppare il senso della velocità Resistenza di base</p>	<p>Per le diverse velocità si veda la tabella a pag. 77.</p>
<p>2. Giri di pista a tempo (giro di 200 m circa) 1° giro: jogging in scioltezza. 2° giro: cercare di ripetere la stessa velocità. 3° giro: di 5" più veloci. 4° giro: di 10" più veloci, e così via. 10° giro: tornare alla velocità iniziale.</p>	<p>Imparare a valutare la velocità</p>	<p>Anziché variare la durata si può cambiare la lunghezza dei giri. In questo caso l'obiettivo è percorrere nello stesso tempo una distanza maggiore. Come nel cross il giro può prevedere diversi «ostacoli» per stimolare la forza, che apportano varietà e interesse.</p>
<p>3. Incontrarsi a metà strada Su una pista finlandese un allievo corre in una direzione, l'altro in quella opposta. Quando si incrociano battono le mani, si girano e tornano indietro. L'obiettivo è arrivare contemporaneamente al punto di partenza.</p>	<p>Velocità regolare</p>	<div data-bbox="1002 925 1393 1128" data-label="Diagram"> </div> <p>L'esercizio si può svolgere anche sotto forma di gara a coppie. Si considerano i tempi del secondo di ciascuna coppia.</p>
<p>4. Accelerazioni Corsa leggera in gruppi di 3-5 persone. Ognuno può accelerare all'improvviso il ritmo per tre volte, tutti gli altri lo seguono alla stessa velocità.</p>	<p>Allenamento della soglia Cambiare più volte il ritmo, adeguando la respirazione di concerto</p>	<p>Variante: l'ultimo di ogni sequenza può stabilire la velocità in quella successiva.</p>
<p>5. Americana Staffetta a tre su un percorso di 400 m. Il primo e il terzo di ogni squadra partono sulla linea di partenza/arrivo, il terzo a metà percorso. Ogni 200 m ci si passa il testimone. Ognuno corre i 200 m 5 volte.</p>	<p>Allenamento della resistenza</p>	<div data-bbox="1002 1384 1393 1599" data-label="Diagram"> </div>
<p>6. Corsa a piramide Si corrono le seguenti tratte: 200 m – 400 m – 600 m – 800 m – 500 m – 200 m.</p>	<p>Allenamento specifico della resistenza</p>	<p>A seconda dell'obiettivo dell'allenamento pause di 2-12 minuti. Sono possibili pause premio o pause con corsa leggera sul posto.</p>

Forme di allenamento

Corretta coordinazione nella corsa

Esercizi

- Apprendimento della corsa (v. pag. 12 ss.).
- Forme di salto per la coordinazione (su un piede solo oltre piccoli ostacoli).
- Ginnastica a piedi nudi sull'erba o sulla sabbia (migliora l'appoggio).
- Allenamento della mobilità a livello di piede e di anca).



Velocità e respirazione regolari

Esercizi

- Misurare la velocità in base ai tempi sul giro, ai tempi parziali, al battito cardiaco o utilizzando un cellulare con misurazioni GPS.
- Corsa sul tapis roulant (allenare la velocità).
- Respirare in modo consapevole: si inspira e si espira sempre per lo stesso numero di passi. Ad esempio, per 3 passi inspirare, per 4 espirare. Maggiore è lo sforzo, minore risulta il numero di passi per ciclo di respirazione.



Allenamento della resistenza

Ripetizioni

- 10-45 sec. corsa in salita con ritorno (4-8 x).
- 150-300 m corsa in piano con 5-10 min. di pausa (3-5 x).

Allenamento a intervalli

- 10 x scatto sui 100 m, tornare alla corsa leggera.
- 200 m a ritmo sostenuto, 200 m in scioltezza (per una distanza complessiva di 3 km).



Punti da correggere

Errori tecnici più frequenti

Appoggio del piede sul tallone, corsa bassa, manca la distensione della gamba. Gamba di stacco troppo bassa e poco distesa.

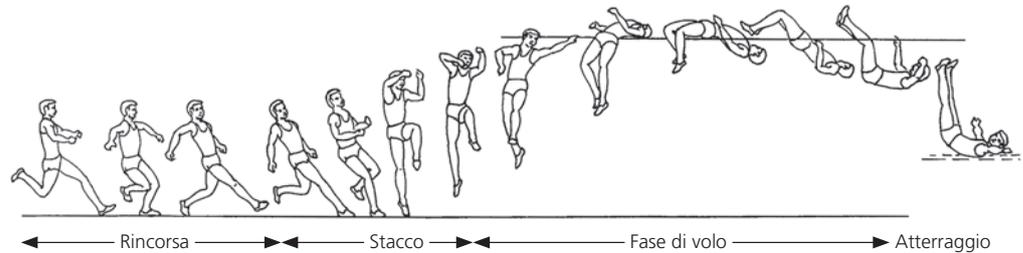
Manca il senso della velocità

Spesso nella corsa di resistenza si parte a velocità eccessiva, che non si può mantenere fino alla fine. Una velocità irregolare porta a tempi non ottimali e anche a disturbi fisici.

Capacità anaerobica troppo ridotta

Causa: poco allenamento anaerobico, scarsa volontà, l'atleta non sa gestire lo stress cui il corpo è sottoposto.

Salto in alto



I movimenti chiave della tecnica Fosbury

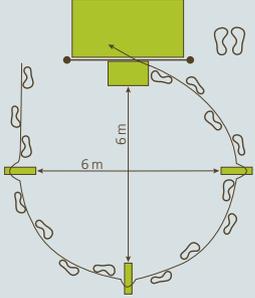
Rincorsa	<ul style="list-style-type: none"> • Posizione di anca e ginocchio alta – più accentuata che nello scatto • Inclinazione all'interno della curva con passo graffiato • Ritmo della rincorsa negli ultimi tre passi: tam-ta-tam
Stacco	<ul style="list-style-type: none"> • Appoggio attivo del piede (nella direzione di corsa a 30° circa rispetto al materassone) • Distensione del corpo con inclinazione all'interno della curva allo stacco: piede – ginocchio – anca – spalla formano una linea retta leggermente inclinata verso il centro della curva • Impiego e bloccaggio degli elementi di oscillazione (braccia e gamba libera)
Fase di volo e atterraggio	<ul style="list-style-type: none"> • Rotazione sull'asse longitudinale avviata in parte dalla gamba libera • Posizione arcuata: la spalla tira il corpo oltre l'asticella verso dietro in basso • Atterraggio sul tappetone perpendicolarmente all'asticella

Il movimento decisivo nel salto in alto si concentra sullo stacco e sugli attimi immediatamente prima. Per questo è importante allenare all'inizio lo stacco in verticale ricorrendo a esercizi adeguati (scuola di salto, salti su oggetti alti etc. v. le basi del salto a pag. 14, 27-32).

Suggerimenti importanti

<p>Tecnica</p> <p>Velocità della rincorsa: basta una velocità sufficiente a garantire una spinta verso l'alto.</p> <p>Consentire la scelta dello stile: tecniche alternative al Fosbury (flop) sono il salto ventrale o il salto in avanti a forbice. Spesso queste sono più adatte al principiante, in quanto meno complesse. Il ventrale offre inoltre il vantaggio di superare l'asticella a faccia in giù e quindi di superare la paura dell'ostacolo.</p>	<p>Metodologia</p> <p>Il principiante deve iniziare prima di tutto con lo stacco in verticale verso l'alto (salti su oggetti sopraelevati) e il salto a forbice.</p> <p>Allenare prematuramente il salto Fosbury porta a uno stacco non corretto. L'atleta tende ad appoggiarsi subito sull'asticella dopo lo stacco (manca la distensione del corpo) invece di spingersi con lo stacco verso l'alto. Il flop è indicato solo a partire da un'altezza di salto intorno a 1,20m.</p> <p>Saltare anche con corda elastica, nastro di demarcazione o asticella in plastica gonfiabile.</p>	<p>Sicurezza</p> <p>Corretta posizione del piede allo stacco: appoggio attivo del piede nella direzione di corsa a 30° rispetto al tappeto (non bloccare).</p> <p>Consigli</p> <p>Struttura della rincorsa: chi salta con una rincorsa lenta ha bisogno di un raggio più stretto di quanti preferiscono una rincorsa più veloce per riuscire a trasformare la velocità di corsa con una buona inclinazione all'interno in altezza grazie allo stacco. Disegnare la traiettoria della rincorsa a terra con un gesso.</p>
---	---	---

Sequenza didattica

Esercizi	Obiettivo	Disegni/Correzioni/Varianti
<p>1. Salti in verticale Saltare oltre piccoli ostacoli con la gamba libera diritta e bloccata. Stacco e atterraggio sulla stessa gamba.</p>	<p>Stacco in alto/impiego della gamba libera</p>	 <p>Oscillare e bloccare la gamba libera, gamba di stacco completamente distesa. Variante: con rotazione (flessione e adduzione) e bloccaggio della gamba libera (180° ou 360°).</p>
<p>2. Salti con rincorsa di tre passi Principianti I: dopo una rincorsa in linea retta toccare oggetto posti in alto (corda tesa, canestro da basket, anelli, etc.). Principianti II: con rincorsa curva sedersi su un cassone oppure passare un pallone al di sopra di una corda tesa (da dietro in avanti). Avanzati: con il passo a forbice saltare al di sopra di una corda elastica tesa. Esperti: dalla rincorsa curva saltare con la tecnica flop (sull'impianto per il salto in alto).</p>	<p>Distensione del corpo Impiego degli elementi che oscillano Appoggio del piede nella direzione di corsa, allenare la corretta posizione di stacco con la fase verso l'alto Stacco esplosivo</p>	<p>In tutte le forme concentrarsi sul corretto ritmo di rincorsa e sull'appoggio attivo del piede (appoggio rapido dell'ultimo passo e stacco marcato – ta-tam). Correzioni • Allo stacco tenere ginocchia e anche in alto. • Tensione preliminare del piede (dita verso il soffitto). Ausilio: delimitare i passi usando dei cerchi.</p>
<p>3. Un cerchio per il salto Salti in alto con rincorsa su tre ostacoli disposti su una traiettoria circolare (fra gli ostacoli ritmo di tre, stacco sempre con la gamba interna rispetto alla curva). Infine salto in alto (flop o a forbice) oltre una corda elastica sull'impianto per il salto.</p>	<p>Ritmo di rincorsa corretto Corretta posizione di stacco dalla corsa in curva (corsa in curva regolare con leggera inclinazione verso l'interno)</p>	 <p>Ausilio: disegnare il raggio della curva con una corda o con dei coni. Segno nel punto dello stacco.</p>
<p>4. Salti con rincorsa di 5, 7 e 9 passi</p>	<p>Concentrarsi su una rincorsa regolare e sullo stacco</p>	<p>Ausilio: disegnare il raggio della curva con una corda o con dei coni. Segno nel punto dello stacco.</p>

Forme di allenamento

Inclinazione all'interno nella rincorsa con stacco in verticale

Il motociclista: corsa in curva con le ginocchia flesse in alto, bacino sollevato e inclinazione del corpo (all'interno della curva, come un centauro)

Esercizio sin-sin-ds-ds salti incrociati: per l'inclinazione all'interno allo stacco.



Il muro: appendendo all'asticella un lenzuolo si crea come un muro da superare in salto. In tal modo si favorisce lo stacco in verticale.

Uso corretto della gamba libera

Sedersi sul cassone: dopo una corsa curva saltare su una gamba (come nel flop) e – dopo un quarto di rotazione in aria – atterrare seduti su un cassone, senza aiutarsi con le mani. Il cassone è appoggiato a una parete per evitare che si rovesci. L'esercizio è possibile anche su un carrello per tappetini.



Punti da correggere

Appoggiarsi troppo presto sull'asticella

Possibili cause: forza di stacco carente (stacco verso l'alto), non c'è tensione del corpo allo stacco, manca inclinazione all'interno e all'indietro allo stacco, carente ritmo della rincorsa, sguardo fisso sull'asticella.

Dopo lo stacco manca la rotazione longitudinale

Possibili cause: impiego sbagliato o insufficiente della gamba libera.

Posizione arcuata al di sopra dell'asticella – abbassarsi dopo l'asticella

Immagine mentale: subito dopo l'asticella immergersi con braccio, testa e spalle. Cercare di circondare l'asticella con il braccio libero.

Esercizio per la posizione ad arco: a terra o sul tappetone assumere la posizione arcuata. Piedi e mani a terra, spingere il bacino verso l'alto.

Esercizio per la posizione ad arco: da un tappetino o da un elemento superiore di cassone stacco all'indietro a piedi uniti al di sopra di una corda elastica (in aria assumere la posizione arcuata). Variante con un quarto di rotazione – posizione di stacco a 90° rispetto all'asticella.

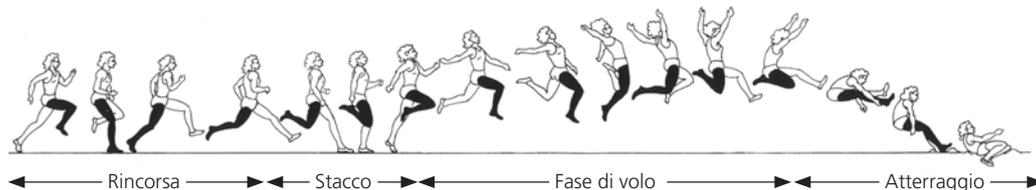
Attenzione: allenare i salti all'indietro solo quando lo stacco a una gamba è ormai automatizzato perché altrimenti si rischia che gli allievi inizino a saltare a piedi uniti anche dopo la rincorsa.



Sedersi nel superare l'asticella

Possibili cause: atteggiamento passivo dopo lo stacco. Carente mobilità del flessore della coscia.

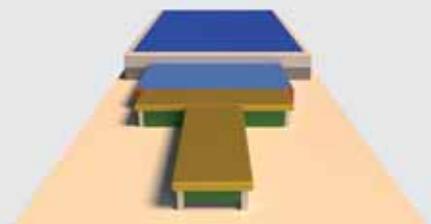
Salto in lungo



Movimenti chiave salto in lungo – Salto con un passo

Rincorsa	<ul style="list-style-type: none"> • Rincorsa e ritmo dello stacco – ultimo passo più corto (ta-tam)
Stacco	<ul style="list-style-type: none"> • Appoggio attivo del piede allo stacco • Impiego attivo e bloccaggio degli elementi che oscillano nello stacco (gamba libera e braccia) • Distensione del corpo allo stacco – distensione della gamba di stacco, tronco eretto
Fase di volo/Atterraggio	<ul style="list-style-type: none"> • Congelare la posizione assunta allo stacco fino a poco prima dell'atterraggio • Poco prima dell'atterraggio slancio deciso di gambe e braccia in avanti

Suggerimenti importanti

<p>Tecnica La tecnica del salto con un passo è la più semplice ed efficace per i principianti</p> <p>Per eseguire correttamente le tecniche dei passi in aria e del salto in sospensione si deve poter restare abbastanza a lungo in aria. Tale durata corrisponde a una distanza di 5-6m.</p> <p>Attenzione: il penultimo passo non è un salto, ma solo un passo di pochissimo più lungo per preparare lo stacco.</p>	<p>Metodologia Saltare lateralmente nella fossa di sabbia utilizzando più corsie aumenta l'intensità quando si lavora con gruppi grandi consentendo più salti contemporaneamente.</p> <p>Due elementi di cassone disposti a T fungono da aiuto allo stacco in palestra. Gli ultimi due contatti al suolo (l'ultimo passo) si fanno sul cassone.</p> 	<p>Consigli Primi passi della rincorsa: partire esercitando una pressione, evitare una rincorsa indecisa.</p> <p>Salti con rincorsa abbreviata: 10m (+/- 1m) per una rincorsa di 7 passi. Per un passo doppio spostare la rincorsa indietro di 12-14 piedi.</p> <p>Rincorsa completa: misurare la distanza del segnale di inizio percorrendo la rincorsa a partire dalla trave di stacco. Scegliere la rincorsa in modo che la forza sia sufficiente per lo stacco.</p> <p>Se necessario marcare la distanza dopo una rincorsa con 3-4 passi doppi.</p>
---	--	---

Sequenza didattica

Esercizi	Obiettivo	Disegni/Correzioni/Varianti
<p>1. Corsa saltata con la corda Un salto in corsa per ogni passaggio della corda, per la posizione di tronco e gamba di stacco vedi la figura.</p>	<p>Posizione di stacco corretta</p>	
<p>2. Saltare oltre il fosso Si dispongono dei tappetini in fila alla distanza di 4-7 piedi uno dall'altro. Per ogni tappetino due contatti (ta-tam). In aria mantenere il più a lungo possibile la posizione di stacco. Il fosso può essere delimitato anche con corde per i salti. Per i più avanzati si possono disporre anche degli ostacoli.</p>	<p>Ritmo dello stacco con appoggio attivo del piede</p>	 <p>Variante: fra i fossi allenare gli ultimi quattro contatti a terra (1 – 2 – 3/4).</p>
<p>3. Salto telemark Salti nella sabbia con rincorsa di 5 passi. La posizione allo stacco viene mantenuta in aria e mantenuta fino all'atterraggio a ginocchia flesse con le gambe una davanti all'altra, che toccano terra contemporaneamente.</p>	<p>Distensione completa della gamba di stacco, tronco eretto allo stacco</p>	<p>Si atterra prima sulla gamba davanti = sbilanciamento in avanti allo stacco. Si atterra prima sulla gamba dietro = manca la distensione dell'anca allo stacco (si resta seduti).</p>
<p>4. Salti della rana con atterraggio Salti della rana nella sabbia dai lati della fossa, con atterraggio corretto. Variante: sotto forma di gara, per vedere chi salta più lontano.</p>	<p>Atterrare senza perdere in distanza</p>	<p>Tenere le gambe per il più possibile in avanti. Appena si tocca la sabbia flettere le gambe e tirare i glutei a lato per fare in modo che tocchi la sabbia al lato dei piedi, alla stessa altezza.</p>
<p>5. Passo saltato Salti con una breve rincorsa (5, 7 o 9 passi), mantenendo il più a lungo possibile la posizione di stacco. Poco prima dell'atterraggio si portano in avanti la seconda gamba e le braccia per prepararsi a un atterraggio corretto.</p>	<p>Combinazione di salto telemark (1ª parte) e atterraggio del salto della rana (2ª parte)</p>	<p>Per un corretto ritmo del salto eventualmente delimitare gli ultimi passi. Nell'atterraggio i glutei dovrebbero toccare la sabbia alla stessa altezza dei piedi, per evitare un'ulteriore perdita di distanza.</p>
<p>6. Chi salta più lontano? Si dispongono nella sabbia dei copertoni di bicicletta a distanze diverse. Con una rincorsa di 7, 9, 11 o 13 passi, chi riesce ad atterrare più lontano?</p>	<p>Poco prima dell'atterraggio slanciare braccia e gambe in avanti</p>	

Forme di allenamento

Tronco in posizione eretta allo stacco

Immagine mentale: portamento fiero.

Esercizi

- Toccare con la testa un nastro appeso in alto.
- Allo stacco guardare verso l'alto.
- Raddrizzarsi negli ultimi metri della rincorsa.
- Salto a telemark nella sabbia.



Distensione completa della gambe allo stacco (piedi, ginocchia e anche)

Esercizi

- Salti dal basso a piedi uniti oltre fossati sempre più larghi (atterraggio sulla gamba di stacco).
- Stacco per andare in sospensione alle parallele. Mantenere la posizione e apportare le dovute correzioni.

Variante: con un compagno per lato, che sostiene l'allievo alle braccia e lo accompagna per tutto il movimento del salto (si prolunga la fase di volo).



Ultimo passo più breve (ta-tam) con spinta verticale

Immagine mentale: accelerare l'ultimo passo della rincorsa (ta-tam) e contemporaneamente contrarre tronco e gamba allo stacco per assumere una posizione stabile e in equilibrio.

Esercizi

- Aiuto per lo stacco: ultimo passo (ultimi due contatti al suolo) su elementi di cassone (disposti a T).
- Aumentare costantemente il ritmo della rincorsa: allenarsi con 5, poi 7, 9, 11 e 13 passi. Prima di partire ripetersi ad alta voce il ritmo della rincorsa (uno, due, tre, quattro/cinque).
- Disporre ostacoli nella sabbia (non troppo vicini allo stacco). Si favorisce la spinta verticale e l'impiego attivo della gamba libera.



Punti da correggere

Inclinazione in avanti allo stacco

Causa: sguardo alla pedana, si mantiene la posizione in avanti della rincorsa – non ci si rialza negli ultimi metri.

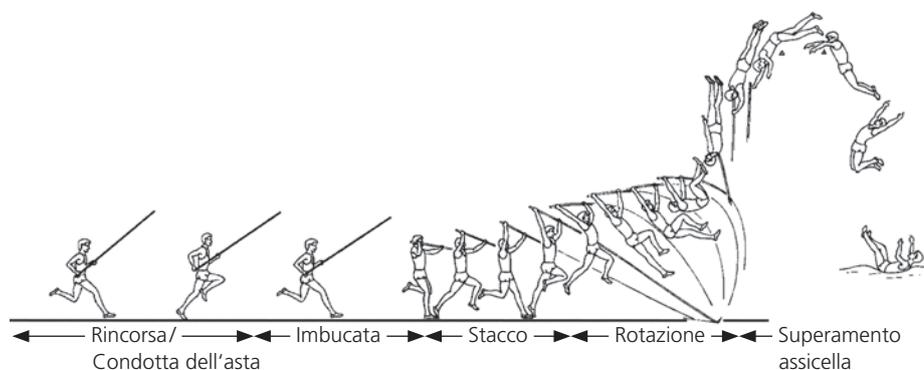
Sedersi allo stacco

Causa: manca la forza, non si ha una spinta completa della gamba di stacco.

Stacco troppo piatto

Possibili cause: ultimo passo troppo lungo – manca l'appoggio attivo del piede, anche verso il basso allo stacco – insufficiente stabilità allo stacco insufficiente impiego della gamba libera.

Salto con l'asta



Movimenti chiave

Rincorsa	<ul style="list-style-type: none"> • Rincorsa ritmica e stabile, con condotta stabile dell'asta • Movimento controllato di infilata dell'asta nell'apposita buca
Stacco	<ul style="list-style-type: none"> • Appoggio attivo del piede di appoggio e contemporaneo impiego e bloccaggio della gamba di stacco – l'appoggio del piede è sulla perpendicolare della mano superiore • Tensione di tutto il corpo nello stacco – gamba di appoggio completamente distesa (piede, ginocchio, anca) • A braccia distese saltare in avanti nell'asta – con l'ultimo passo le braccia danno una spinta attiva in avanti alto
Fase di volo e atterraggio	<ul style="list-style-type: none"> • Sfruttare il corpo come un pendolo attaccato all'asta • Elementi ginnici all'asta – avvitarsi, distendere in alto gambe e anche, lavorare all'asta con una mezza rotazione sull'asse longitudinale e spingersi via • Superare l'asticella e atterrare

Coordinare l'incrocio

Per i destrorsi: mano destra sopra, spinta con la gamba sinistra, passare con il corpo alla destra dell'asta.

Per i mancini: mano sinistra sopra, spinta con la gamba destra, passare con il corpo alla sinistra dell'asta.

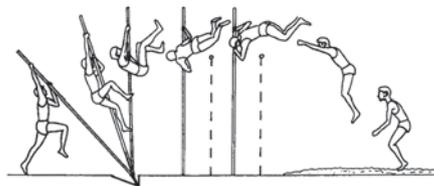
Altezza dell'impugnatura: impugnatura 0 significa disporre l'asta al lato del corpo e impugnarla alla massima altezza possibile. Da questa posizione sollevare l'impugnatura di una mano per volta. La mano inferiore impugna l'asta una larghezza di spalle più in basso.



Points importants

<p>Tecnica</p> <p>È importante acquisire da giovani insieme al salto con un attrezzo rigido quale l'asta gli elementi ginnici quali capriola avanti e indietro, ruota, oscillazione in sospensione etc.</p> <p>Considerato che lo stacco è identico a quello del salto in lungo (ad eccezione delle braccia) il salto con l'asta è utile anche per quello in lungo.</p> <p>Per facilitare le cose all'inizio saltare dal cassone e tenere l'asta verso l'alto già nella rincorsa (senza movimento di imbucata).</p>	<p>Metodologia</p> <p>Il salto con l'asta è motivazione e sfida allo stesso tempo. La complessa sequenza motoria aiuta nell'apprendimento del movimento.</p> <p>Impianto: all'aperto risulta ottimale la fossa per il salto in lungo (imbucata a diverse distanze). Per l'attività in palestra, v. la figura.</p> 	<p>Sicurezza</p> <p>Se si usano aste lunghe garantire distanza sufficiente fra un atleta e l'altro.</p> <p>Segnare con nastro adesivo l'altezza massima dell'impugnatura e assicurare assistenza a chi si esercita.</p> <p>Quando si salta mai lasciare l'asta!</p> <p>Materiale: per i principianti acquistare nei negozi di fai da te aste lunghe 2,5-3m e dello spessore di ca. 3-4cm in legno, bambù o persino alluminio. Coprire l'impugnatura con nastro adesivo e alla punta fissare una palla da tennis bucata che funge da ammortizzatore.</p>
--	--	--

Sequenza didattica: salto con l'asta nella sabbia



Esercizi	Obiettivo	Disegni/Correzioni/Varianti
<p>1. Il gondoliere Come un gondoliere, spingersi in avanti oltre l'asta; prima da fermi, poi camminando o con una corsa leggera. Avanzati: aumentare progressivamente la velocità della rincorsa e eseguire stacco-imbucata-atterraggio su una linea.</p>	Coordinazione corretta	<p>Altezza impugnatura: 0 o +1 mano più in alto. Correzione: partendo da un corsa leggera fare attenzione a usare la gamba giusta e a saltare dal lato corretto. Appendersi all'asta a braccia tese e oscillare oltre essa tenendola vicina al corpo.</p>
<p>2. Cavalcata delle streghe Asta tenuta in alto a braccia distese. Con una rincorsa di 3-5 passi imbucata nella sabbia o nell'erba, saltare nell'asta mettendosi a cavalcioni, con una gamba a destra e l'altra a sinistra dell'attrezzo.</p>	Infilare l'asta lungo l'asse, saltare nell'asta e farsi sostenere dalla stessa	<p>Altezza impugnatura: 0 o +2 mani più in alto.</p> 
<p>3. Saltare oltre ruscelli e fiumi Superare in salto aiutandosi con l'asta spazi sempre più grandi delimitati a terra con corde per da salto.</p>	Saltare in lungo, oscillare oltre l'asta e spingersi in avanti	<p>Altezza impugnatura: 0 o +2 mani più in alto. Attenzione: il braccio superiore resta disteso, imbucata al centro della buca.</p>
<p>4. Salto in lungo con l'asta nella sabbia Con rincorsa di 5-7 passi, imbucata entro il primo metro di sabbia (delimitato con un nastro), stacco con braccia distese in avanti verso l'asta e poi lasciarsi portare dall'asta il più lontano possibile atterrando nella sabbia. I più bravi possono anche spingersi in avanti lasciando l'asta.</p>	Stacco corretto e spinta in avanti per lasciare l'asta	<p>Altezza impugnatura: da +2 a +8 mani più in alto. Variante: dopo lo stacco avvitarsi e facendo una mezza rotazione spingersi oltre una corda elastica tesa in aria (analogamente a quanto detto per il salto nella sabbia). Aumentare costantemente l'altezza della corda elastica.</p>
<p>5. Salto con l'asta con aiuto Il monitore tiene l'asta imbucata inclinata nella direzione della rincorsa. Il ragazzo dopo una rincorsa veloce di 5-7 passi alo stacco afferra l'asta ed esegue gli elementi ginnici del salto, mentre il monitore lo accompagna fino all'atterraggio. Eseguire la rincorsa su un cassone o su una panchina facilita lo stacco con l'attrezzo.</p>	Elementi ginnici all'attrezzo Sensazione di volare	<p>Altezza impugnatura: da +4 a +12 mani (segnare con un nastro l'altezza massima!). Importante: all'inizio il monitore non deve tenere l'asta troppo inclinata, altrimenti si tende a impugnarela troppo in alto! Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Superando una corda elastica. • Stesso esercizio, rincorsa con l'asta.

Forme di allenamento

Oscillare oltre l'asta (farsi portare dall'attrezzo)

Esercizi

Tarzan: tenendo il braccio superiore teso oscillare da un cassone all'altro utilizzando una corda.

Con una mezza rotazione al di sopra della corda elastica: oscillare alla corda, avvistamento e distendere i piedi in avanti e in alto. Contemporaneamente eseguire una mezza rotazione per superare ventre in giù la corda elastica. Atterrare su un tappetone.

Il crepaccio: con l'aiuto di un'asta passare da cassone a cassone (altezza di due o tre elementi, a distanza di 50-80 cm). L'imbucata si fa a terra fra i cassoni.



Punti da correggere

Forza anziché oscillazione

Causa: non ci si appende alla corda – braccia non distese.

Allo stacco non si spingono le anche in avanti e si tende ad avere una posizione inclinata in avanti.

Saltare nell'asta

Esercizi

- Stacco, imbucata e atterraggio su una linea.
- Cavalcata delle streghe (v. pag. 31).
- L'uomo ragno: un tappetino addossato alla parete delimita la zona di imbucata. L'allievo salta con l'asta verso la parete e resta in equilibrio con i piedi appoggiati alla stessa.



Salto al lato dell'asta

Causa: le braccia non vengono distese lungo l'asse – spesso perché in ritardo; imbucata a terra non sulla stessa linea della rincorsa, stacco non verso l'asta.

Elementi ginnici all'asta

Esercizi per l'avvistamento, lavoro all'asta e rilascio spinta:

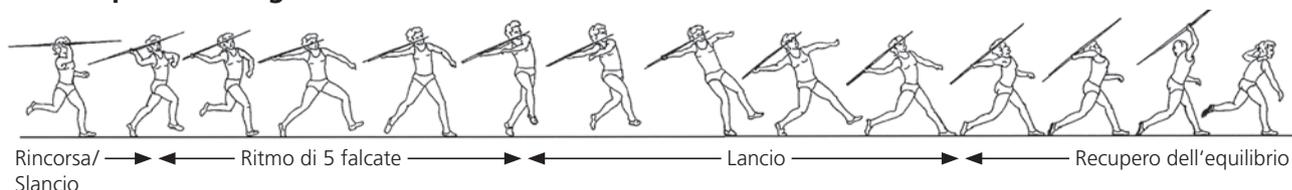
- **Alla sbarra:** rondata, oscillazione in sospensione e oscillazione con mezza rotazione.
- **A terra:** capriola in avanti, capriola all'indietro e Streuli. (spinta per cercare di arrivare all'appoggio in verticale).
- **All'attrezzo:** con i piedi toccare l'asta al di sopra delle mani e distendere il corpo con le anche lungo l'asta. Restare nella posizione al fino a cadere di schiena sul tappetone, sempre tenendosi all'asta.



Gambe distese nell'avvistamento

Causa: l'oscillazione delle gambe non viene sfruttata, le anche restano basse e bloccano il movimento a livello delle spalle, muscoli addominali insufficienti

Lancio della pallina/del giavellotto



Movimenti chiave del lancio dritto

Rincorsa	<ul style="list-style-type: none"> • Rincorsa ritmata (jam-ta-tam) fino a una posizione di lancio stabile • Lunga traiettoria di accelerazione dell'attrezzo (braccio lanciante disteso fino al rilascio)
Posizione di lancio	<ul style="list-style-type: none"> • Corretta posizione del piede – gamba opposta davanti, piede della gamba di spinta ruotato in avanti, gamba d'appoggio distesa in avanti alla larghezza delle anche (puntello) • Peso sulla gamba arretrata, che spinge le anche verso il puntello (portare la mano il più possibile all'indietro)
Lancio	<ul style="list-style-type: none"> • Rotazione dell'anca prima di quella del tronco – creare tensione ritardando il braccio di lancio (sequenza: piede – ginocchia – anche – tronco – trazione del braccio) • Nella trazione del braccio portare il gomito sopra l'asse delle spalle • Distensione del corpo al rilascio lancio – gamba di appoggio distesa e tronco eretto

Suggerimenti importanti

Tecnica

Già nel lancio della pallina fare attenzione a una posizione di lancio stabile e a una condotta rettilinea del braccio, che sono le basi del lancio del giavellotto.

Impugnatura del giavellotto: bloccare l'attrezzo fra indice e pollice o fra indice e medio, appoggiarlo sulla mano aperta sul prolungamento del braccio e chiudere le dita intorno all'impugnatura (impugnare).



Nel lancio del giavellotto è utile ruotare il polso all'interno per facilitare la condotta del braccio a di sopra della testa.

Metodologia

Prima di eseguire i lanci procedere ad un **accurato riscaldamento delle spalle e del tronco**.

- Tenere il giavellotto con un'impugnatura larga. Portare l'attrezzo al di sopra della testa all'indietro d'un lato, di nuovo in avanti dall'altro lato.
- Appoggiare il giavellotto sulle spalle ed eseguire una rotazione con il tronco parallelo all'asse delle spalle.

Sicurezza

Nel lancio del giavellotto è molto importante l'organizzazione. Tutti lanciano da dietro una linea e nella stessa direzione.

I giavellotti si recuperano solo dopo che **tutti** hanno lanciato!

Consiglio

Il lancio di bastoni e oggetti di forma allungata è ideale per avvicinarsi al lancio del giavellotto. Una posizione di lancio stabile con l'attrezzo rivolto nella direzione del lancio è estremamente importante!

Sequenza didattica: lancio diritto

Esercizi	Obiettivo	Disegni/Correzioni/Varianti
<p>1. Lancio da fermo con la pallina da tennis da posizione corretta</p> <ol style="list-style-type: none"> Lanci precisi al di sopra di un ostacolo affinché il compagno prenda la pallina senza doversi muovere. Da una distanza di 10 m lanciare la pallina contro una parete (demarcazione in altezza) e poi recuperarla. Challenge: se l'esercizio riesce spostarsi ancora più lontano dalla parete. Mettere la pallina da tennis sulla mano tenuta aperta e lanciare senza prenderla con le dita. Lancio con il braccio tenuto in alto (mano molto più alta della testa). 	<p>Un bersaglio alto presuppone la distensione del corpo al momento del lancio</p> <p>(4) movimento lineare del braccio</p> <p>(5) nel movimento del braccio il gomito è più alto dell'asse delle spalle</p> 	 <p>Punti da osservare</p> <ul style="list-style-type: none"> • Attenti a una corretta posizione dei piedi. • Braccio disteso e posizione alta della mano al rilascio. • Rotazione delle anche prima della trazione dei bracci. • Spingere da dietro, bloccare la gamba davanti, bloccare il tronco al rilascio.
<p>2. Lancio di bastoni con rincorsa di tre passi</p> <p>Con ritmo jam-ta-tam lanciare una palla da tennis o un bastone.</p>	<p>Posizione della mano/ritmo della rincorsa</p>	<p>Il ritmo della rincorsa può essere sottolineato con cerchi disposti a terra (jam-ta-tam).</p>
<p>3. Sequenza didattica lancio del giavelotto da fermo</p> <ol style="list-style-type: none"> Piedi paralleli, giavelotto tenuto a due mani al di sopra della testa. Tendere il corpo ad arco e poi lanciare l'attrezzo in avanti. Come sopra, ma tenendo l'attrezzo con una mano sola. Pescare: partendo da una corretta posizione dei piedi lanciare il giavelotto oltre la testa in avanti in basso. La punta dell'attrezzo è rivolta a terra già quando viene rilasciato in aria. Nella posizione di partenza (rilascio) spostare il peso sempre più sulla gamba dietro e flettere il tronco all'indietro. L'angolo di rilascio è rivolto sempre più verso l'alto. 	<p>(1-3) lancio al di sopra della testa: il gomito viene portato sopra l'asse delle spalle</p>	 <p>(1) Nel caricamento in posizione arcuata del corpo non far cadere la coda del giavelotto verso terra, altrimenti l'attrezzo di capovolge in volo! Contrarre gli addominali ed evitare l'eccessivo inarcamento della schiena!</p> <p>(3) La punta del giavelotto guarda verso terra.</p> <p>(3+4) tenere d'occhio la punta del giavelotto e osservare il triangolo (v. figura).</p>
<p>4. Movimento del rilascio con Theraband</p> <p>Tenere nella mano che lancia un nastro elastico (Theraband). Nella posizione di rilascio si simula l'intero movimento di rilascio. L'altra estremità del Theraband è fissata dietro all'allievo in modo da esercitare una lieve resistenza.</p>	<p>Condotta corretta del braccio con traiettoria rettilinea (verifica: il Theraband durante il movimento si allunga su una linea)</p>	<p>Importante: il gomito anticipa il movimento, l'avambraccio supera il gomito solo verso la fine del movimento a frusta. La mano che lancia dovrebbe essere portata in linea retta al di sopra della testa.</p>
<p>5. Giavelotto con rincorsa breve</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rincorsa di tre passi (jam-ta-tam) con passo oltre una fossa. • Lancio in scioltezza dell'attrezzo con rincorsa di 5 e poi di 7 passi. 	<p>Passo d'impulso</p>	<p>Nota: punta dell'attrezzo all'altezza degli occhi fino al rilascio, al momento del lancio il giavelotto è rivolto verso il bersaglio!</p> <p>Variante: tiro al bersaglio in un cerchio (scegliere la distanza in modo da permettere lanci che richiedono tecnica e non forza).</p>

Forme di allenamento

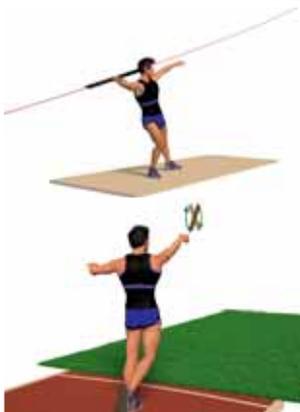
Trazione lineare del giavellotto o della pallina

Esercizio

Lanciare un fiammifero: utilizzando un fiammifero quanti lanci sono necessari da una parete della palestra all'altra? Si lancia sempre dal punto in cui atterra il fiammifero.

La funivia: tendere diagonalmente verso l'alto una cordicella (funivia) in cui scorre un tubo (preso da un ostacolo da allenamento). Dalla corretta posizione di lancio scagliare il tubo verso l'alto lungo la corda. Se il movimento è rettilineo si percorre una buona distanza, altrimenti il tubo frena e si ferma subito (v. figura).

Lancio con rotazione: si lancia in aria un'asta di gomma facendolo ruotare in aria come un'elica (v. figura).



Punti da correggere

«Scagliare via» il giavellotto

Causa: posizione di lancio errata – eccessiva tensione del tronco o il braccio cade a terra, traiettoria o spinta dell'attrezzo non lineare, forza eccessiva.

Gomito più alto dell'asse delle spalle (trazione del braccio al di sopra della testa)

Immagine figurata: frustata.

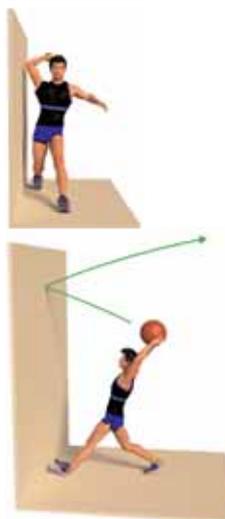
Esercizi

Rimessa laterale da fermo: rimessa laterale come nel calcio al di sopra della testa usando un pallone da pallacanestro o un pallone medicinale.

Lancio laterale al di sopra della testa con tre passi (jam-ta-tam): all'inizio dell'esercizio il pallone medicinale è tenuto a due mani davanti alla pancia, con il primo passo d'impulso (jam) si fa oscillare verso dietro in alto, al ta-tam prima si ruota l'anca e poi si lancia il pallone al di sopra della testa (entrambi le mani sul pallone fino al rilascio).

Lancio parallelo alla parete: in tal modo si impedisce di portare il gomito all'esterno.

Lanciare a terra una pallina da tennis: lanciare la pallina a terra davanti a se al di sopra della testa, con il braccio teso.



Il braccio di lancio cade a terra

Causa: poca forza nelle spalle, sensazione del movimento sbagliata, posizione delle braccia troppo bassa già all'inizio del movimento.

Passo d'impulso per raggiungere la posizione di lancio corretta (jam-ta-tam)

Immagine mentale: allontanarsi dall'attrezzo.

Esercizio: allenare la sequenza dei passi al di sopra di una fossa.

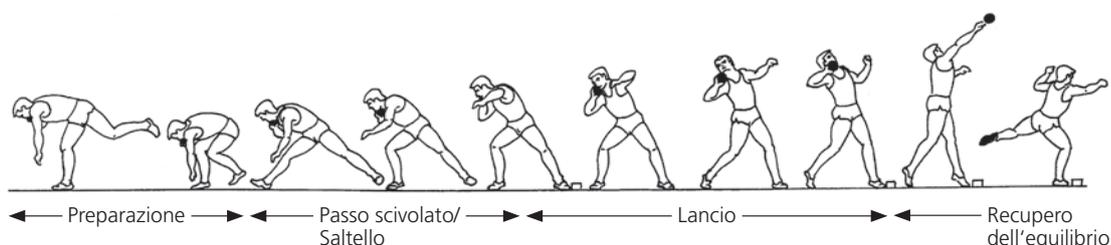
Aggiunta: trattenere indietro il braccio di lancio con un nastro o una corda elastica per fare in modo che dopo il passo d'impulso il peso si trovi sulla gamba di spinta. Il piede dovrebbe già essere leggermente ruotato.



Passo a seguire

Causa: non s'incrociano le gambe, manca l'allontanamento dall'attrezzo, non si «mette da parte» l'attrezzo.

Getto del peso



Movimenti chiave

Rincorsa	<ul style="list-style-type: none"> • Ritmo della rincorsa e del getto • Lunga traiettoria di accelerazione dell'attrezzo (da molto indietro in basso a avanti in alto)
Posizione di lancio	<ul style="list-style-type: none"> • Corretta posizione dei piedi – gamba opposta al braccio di lancio davanti, piede della gamba di spinta ruotato all'interno, gamba di bloccaggio spostata in avanti nella direzione di lancio alla larghezza delle anche • Peso al di sopra della gamba di spinta flessa e tronco ruotato, con sguardo all'indietro
Lancio	<ul style="list-style-type: none"> • Rotazione dell'anca prima di quella del tronco – si crea tensione ritardando il movimento del getto (sequenza: piede – ginocchio – anche – tronco – braccia) • Distensione del corpo al momento del lancio – gamba di bloccaggio distesa e tronco eretto

Suggerimenti importanti

Tecnica

Oltre alla **O'Brien** ci sono anche altre tecniche di rincorsa. La sequenza dei passi cambia, ma posizione di lancio e lancio restano uguali.

Per i più giovani sono indicate **le forme di rincorsa più semplici**, che richiedono meno forza nelle gambe.

La **tecnica di getto con rotazione** è una combinazione del lancio con rotazione e del getto del peso. È indicata per chi ha una buona tecnica, perché si basa su una sequenza motoria complessa.

Metodologia

Per evitare che nel getto del peso si dimentichi di lavorare **sull'intensità**, si possono scegliere forme combinate con percorsi obbligati o esercizi per la coordinazione.

Gli attrezzi non devono essere troppo pesanti: per i più giovani spesso sono sufficienti palloni da basket. Si possono usare palloni medicinali o sfere solo quando il tronco è abbastanza stabile. Attenzione a evitare un eccessivo inarcamento della schiena.

Sicurezza

Se si lavora con sfere o palloni medicinali si deve pretendere la massima disciplina nei lanci.

Gli attrezzi vengono recuperati solo dopo che **tutti** hanno eseguito il getto del peso!

Consigli

Spesso la traiettoria è troppo piatta. Per correggere questo difetto si tende una corda al di sopra della quale si devono eseguire i lanci.

Lanciare **da tutti e due i lati!**

Sequenza didattica: O'Brien

Esercizi	Obiettivo	Disegni/Correzioni/Varianti
<p>1. Passaggi con spinta con palloni di basket, palloni medicinali o palloni da ginnastica al di sopra di una corda</p> <ol style="list-style-type: none"> Da posizione stabile a terra o su una superficie instabile come una panchina rovesciata. Seduti su una panca alzarsi e lanciare il pallone lontano con un movimento fluido. Palla corda come forma ludica. 	<p>I passaggi spinti richiedono una corretta posizione delle braccia (2)</p> <p>Spinta con le gambe</p>	<p>Palla oltre la corda: dopo aver delimitato il campo di gioco si lancia la palla oltre la cercando di fare in modo che l'avversario non riesca a prenderla. Chi recupera il tiro può lanciare il pallone a sua volta in campo avversario, dal punto in cui lo ha preso.</p>
<p>2. Lancio frontale a partire da una rotazione del tronco</p> <ol style="list-style-type: none"> Piedi paralleli, ombelico nella direzione di lancio, tronco ruotato all'indietro. Spostare sempre più indietro il peso, trasferire indietro il baricentro del corpo, caricare progressivamente la gamba dietro e spingere via. L'arco del corpo diventa sempre più accentuato. 	<p>Spinta a partire dal corpo arcuato</p>	
<p>3. Rotazione delle anche con un bastone sulle spalle</p> <p>Dalla corretta posizione di lancio simulare il movimento tenendo un bastone sulle spalle. Ruotare prima il piede, poi il ginocchio e infine il tronco.</p> 	<p>Perfezionare il movimento (l'anca ruota prima del tronco)</p>	<p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> Gli avanzati si mettono su una panca rovesciata per allenarsi a lanciare mantenendo l'equilibrio. Esperti: con una sbarra da pesi per sviluppare meglio la forza.
<p>4. Rincorsa fino alla posizione di lancio e congelare il movimento</p> <p>O'Brien (traslocazione: jam-tak): sulla gamba di spinta con lo sguardo in direzione opposta a quella del lancio. Con la gamba di bloccaggio prendere lo slancio e riportarsi nella corretta posizione di lancio. Nel saltello all'indietro portare la gamba di spinta sotto al corpo e ruotare leggermente il piede. Appoggiare la gamba di bloccaggio insieme a quella di spinta (tak), (serie di immagini).</p> <p>Cambio di passo (tam-ta-tam): sguardo e tronco in direzione opposta a quella di lancio. Peso sulla gamba di spinta. Passo d'avvio sulla gamba di bloccaggio (tam). Portare la gamba di spinta sotto al corpo piede leggermente ruotato in avanti già all'appoggio. Appoggiare la gamba di bloccaggio poco dopo la gamba di spinta (ta-tam).</p> <p>Se nella posizione di lancio si lascia cadere a terra la sfera non deve colpire il piede perché altrimenti il peso non sarebbe stato spostato abbastanza indietro.</p>	<p>Traslocazione O'Brien</p> <p>Rincorsa con cambio di passo</p>	<p>Variante O'Brien: saltello indietro dopo la traslocazione, eseguita su una linea o su una panchina rovesciata.</p> <p>Ausili: per evitare una rotazione del tronco durante la rincorsa si può reggere con la mano libera un nastro che l'allenatore tira nella direzione opposta. In tal modo lo sguardo resta all'indietro e l'asse delle spalle è ruotato di 90° rispetto alla direzione di lancio.</p> <p>Attenzione: la rincorsa nel getto con rotazione è identica a quella del lancio con rotazione.</p>
<p>5. Lanci a punti</p> <p>Combinazione di rincorsa e getto.</p> <p>Importante: le anche ruotano prima del tronco.</p>	<p>Azione globale del getto</p>	<p>Punti: le zone con più punti si trovano al centro (lanci dritti) e lontane.</p>

Forme di allenamento

Gomito alto

Staccare il braccio dal tronco per consentire all'avambraccio di posizionarsi sulla linea di lancio (sviluppo ottimale della forza per il movimento di getto).

Immagine mentale: come polli che sbattono le ali di lato.

Esercizi

- Passaggi spinti con il pallone medicinale.
- Flessioni con le mani ruotate all'interno (le dita verso l'interno).



Punti da correggere

Gomito troppo basso

Causa: attrezzo non spinto contro il mento, si lancia anziché spingere via.

Getto a partire dalle gambe

Esercizi

- Lancio da fermi dalle gambe: dalla corretta posizione dei piedi toccare terra con un pallone medicinale dietro alla gamba di spinta. Da questa posizione portare il pallone nella posizione di lancio e spingerla via con movimento fluido. Mentre si solleva il pallone inizia la rotazione delle anche.
- Lanci a braccia tese in avanti e indietro (v. pag. 15).
- Piegamenti delle ginocchia e salti dal basso per aumentare la forza.
- Perfezionare la tecnica della rincorsa: scivolare lungo una linea facendo attenzione a portare la gamba di spinta sotto al corpo (come nell'esercizio «Rincorsa fino alla posizione di lancio e congelare il movimento» a pag. 71).



Posizione di lancio sbagliata

Causa: traslocazione troppo corta – non si porta la gamba al di sotto del corpo, (spesso perché manca la forza), dopo la scivolata non si ha torsione del piede all'interno e piegamento in avanti delle anche.

Spinta/Bloccaggio (distensione del corpo)

Immagine mentale: nel lancio guardare al di sopra di un muro.

Esercizi

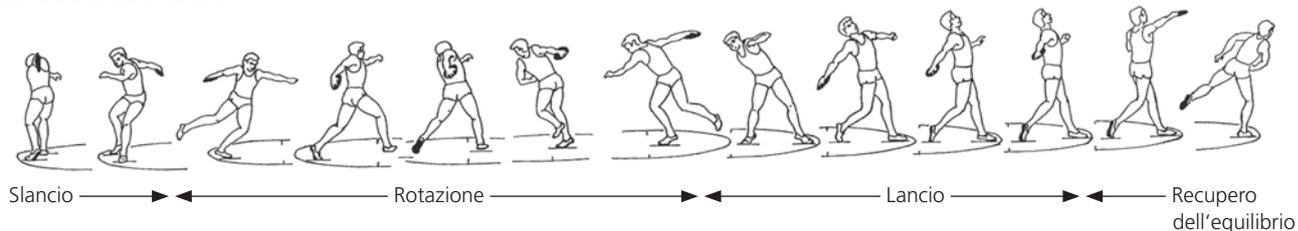
- Lanciare oltre un ostacolo (porta da calcio/corda elastica tesa, etc.).
- Lanciare il pallone medicinale davanti a una parete (v. figura).
- Per evitare piegamenti laterali lanciare stando affiancati a una parete (v. figura).
- Al momento del lancio guardare l'orologio.



Tronco squilibrato in avanti o al lato

Causa: lancio da posizione non in equilibrio.

Pallina da lancio/Disco



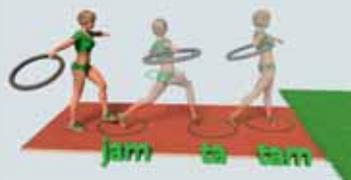
Movimenti chiave del lancio con rotazione

Rincorsa	<ul style="list-style-type: none"> • Rotazione ritmata (jam-ta-tam) e lancio dalla posizione di equilibrio • Lunga traiettoria di accelerazione dell'attrezzo (braccio resta teso fino al lancio) • Movimento accentuato in avanti
Posizione di lancio	<ul style="list-style-type: none"> • Corretta posizione dei piedi – gamba opposta al braccio di lancio davanti, piede della gamba di spinta ruotato all'interno, gamba di bloccaggio spostata in avanti nella direzione di lancio alla larghezza delle anche • Peso sulla gamba arretrata tenuta flessa, tronco e sguardo rivolti all'indietro
Lancio	<ul style="list-style-type: none"> • Le anche ruotano prima del tronco – si crea tensione rallentando il braccio di lancio (sequenza della rotazione: piede – ginocchio – anca – tronco con il braccio) • Distensione del corpo al rilascio – gamba di bloccaggio completamente distesa e tronco diritto

Suggerimenti importanti

<p>Tecnica</p> <p>Nel lancio con rotazione è importante apprendere la tecnica in modo globale, per cui si devono eseguire sin dall'inizio molti lanci con pneumatici, per poter automatizzare il lancio con rotazione senza perdere l'equilibrio.</p> <p>Per fare acquisire la coscienza del movimento eseguirlo al rallentatore.</p>	<p>Metodologia</p> <p>Vecchi copertoni di bicicletta sono ottimi per i lanci con rotazione. Oltre a garantire una corretta posizione della mano sono meno rischiosi dei lanci eseguiti con il disco.</p> <p>L'uso di un oggetto ingombrante come il copertone di bicicletta favorisce l'apprendimento della rotazione.</p> <p>Lanciare con entrambe le mani!</p>	<p>Sicurezza</p> <p>Disco e pallina da lancio sono lasciati spesso troppo presto, per cui bisogna fare attenzione ai lati.</p> <p>Recuperare dischi e palline da lancio solo una volta che tutti hanno eseguito il lancio!</p> <p>Consigli</p> <p>Scarpe lisce senza profilo o scarpe da palestra facilitano la rotazione sul piede.</p>
---	--	---

Sequenza didattica del lancio con rotazione

Esercizio	Obiettivo	Disegno/Correzioni/Varianti
<p>1. Lancio a bersaglio da fermi</p> <p>Lancio con rotazione di pneumatici in posizione corretta. Fungono da bersaglio paletti posizionati sull'erba a una distanza di 10-15 m.</p>	Lancio con rotazione	
<p>2. Didattica della rincorsa per il lancio</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mezza rotazione e rotazione completa in avanti e indietro sulle piante dei piedi in equilibrio sulla panca rovesciata o con la gamba d'appoggio su un disco. 2. Da posizione frontale eseguire lentamente una rotazione completa a terra. 3. Rotazione ritmica dalla posizione frontale al rilascio dell'attrezzo. 4. 2-3 rotazioni consecutive con avanzamento accentuato con ritmo corretto (jam-ta-tam-ta-tam-ta-tam). I destrorsi iniziano con il piede sinistro, i mancini con il destro. 	<p>Equilibrio</p> <p>Orientamento, corretta posizione dei piedi</p> <p>Ritmo</p> <p>Ritmo e orientamento in condizioni rese più difficili</p>	  <p>Appoggiare il piede della gamba di spinta (rosso) sulle piante con la massima rotazione possibile in avanti (immagine mentale: tiro di collo esterno). La rotazione dell'anca ne risulta facilitata.</p> <p>Figura: atleta destrorso (sin – ds-sin – ds-sin – ds-sin).</p> <p>Variante: lo stesso ma a occhi chiusi.</p>
<p>3. Combinazione di rincorsa e lancio</p> <p>Lanci a bersaglio con rotazione (da posizione frontale) su paletti. Eventualmente utilizzare cerchi come ausili per l'orientamento dei piedi.</p>	Lancio da una rotazione con movimento in avanti accentuato	
<p>4. Rotation – sprint</p> <p>Gambe alla larghezza delle spalle, di spalle rispetto alla direzione di lancio. Dopo una mezza rotazione sulla gamba sinistra (destrorsi) scatto di 10 m.</p>	Dopo la prima mezza rotazione spinta nella direzione del lancio (non ruotare sul posto)	<p>Variante: al comando, 2-4 persone a gara.</p>
<p>5. Festival di lanci con rincorsa completa</p> <p>Lanciare diversi oggetti con rotazione (1½ per il disco e 2 per la pallina da lancio).</p> <p>Materiale: pneumatico di bicicletta, palline da lancio, anelli, anelli con nastro, corde da salto annodate, etc.</p>	Lancio nel complesso	<p>Variante facilitata: nel disco, dopo ¾ di rotazione inserire una pausa.</p> <p>Importante per una buona tensione: gli oggetti da lancio ingombranti (ad es. copertoni di bicicletta), aiutano a ruotare prima le anche e solo dopo tronco e braccio.</p>

Forme di allenamento

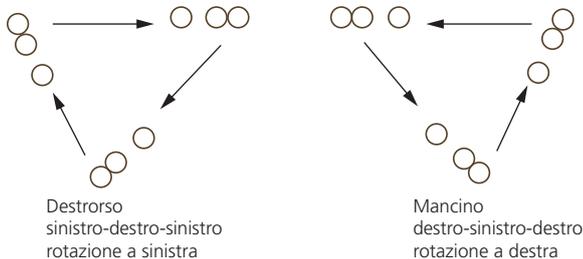
Posizione di lancio alta (distensione di tutto il corpo)

Lancio da dietro un riparo: lanciare un copertone di bicicletta o una pallina da lancio verso una zona delimitata stando dietro un cassone.



Rotazione ritmica verso una posizione di lancio stabile

Corsa a triangolo: correre lungo il triangolo da una serie di cerchi all'altra e dopo una rotazione completa restare fermi in equilibrio nella coppia finale.



Punti da correggere

Lancio basso

Causa: non si distende la gamba di bloccaggio, il braccio è tenuto troppo vicino al corpo, anca piegata in avanti (non si blocca il tronco).

Si perde l'equilibrio dopo la rotazione

Causa: orientamento o equilibrio insufficienti, nella rotazione il baricentro si trova sopra il tallone.

Lancio corretto del disco o della pallina da lancio

Disco: al momento del lancio la palma della mano è rivolta in basso e il disco viene rilasciato a tramite l'indice. Tenere il disco solo con i polpastrelli.

Immagine mentale: pulire il cofano di una automobile con il braccio disteso e la mano tesa con le dita leggermente divaricate.

Esercizi

- Far rotolare il disco lasciandolo con l'indice.
- Lanciare pneumatici o anelli (palmo in basso).

Pallina da lancio: ci sono diversi modi per impugnarla. Se si impugna corta (1) si ottiene un elevato controllo. Nelle impugnature con indice/medio (2) o medio/anulare (3) si può sfruttare l'effetto pendolo e ottenere una maggiore distanza.



Rotazione sbagliata del disco o traiettoria storta della pallina

Causa: lancio del disco tramite il mignolo, gomito non disteso al lancio, mano troppo aperta.

Causa: si lascia la pallina troppo presto o troppo tardi, il braccio non è disteso.

Atletica leggera – Il gioco dell'oca

Arrivo

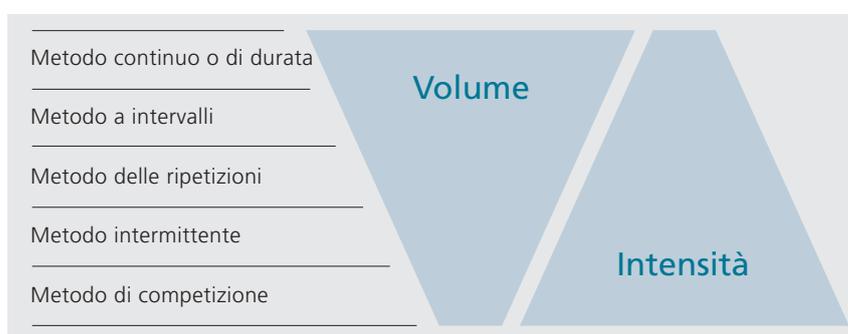
68	67	66	65	64	63
56	57	58	59	60	61
55	54	53	52	51	50
42	43	44	45	46	47
41	40	39	38	37	36
28	29	30	31	32	33
27	26	25	24	23	22
14	15	16	17	18	19
13	12	11	10	9	8
Partenza	1	2	3	4	5

by Nicola Gentsch

Allenamento specifico della condizione fisica

Lavorando con i giovani è importante iniziare accanto all'allenamento di base con quello specifico per la condizione. Gli esercizi vanno scelti in modo da consentire di allenare contemporaneamente gli aspetti condizionali e elementi chiave della tecnica. È importante procedere in questo modo, perché il solo allenamento della forza non fa progredire gli atleti e solo la giusta combinazione di condizione e coordinazione consente di trarre il massimo vantaggio dall'allenamento.

Nell'ambito della resistenza si deve lavorare considerando i seguenti aspetti riguardo a carico e intensità dello sforzo:



Hegner 2012, pag. 228.

Livelli di intensità per l'allenamento della resistenza in relazione a diversi parametri (FC_{max} = massima frequenza cardiaca; V_{SAN} = velocità alla soglia anaerobica)					
Livello d'intensità	Molto bassa	Bassa	Media	Elevata	Molto elevata
Percezione soggettiva (scala di Borg, da 6 a 20 punti)	6 - 9 punti	10 - 12 punti	13 - 14 punti	15 - 16 punti	17 - 20 punti
Metodo del discorso	Cantare	Chiacchierare	Parlare con frasi intere	Scambio di parole	Non si può parlare
% FC_{max}	60 - 70 %	70 - 80 %	80 - 90 %	90 - 95 %	95 - 100 %
% V_{SAN}	55 - 70 %	70 - 80 %	80 - 93 %	93 - 103 %	> 103 %
Metabolismo energetico primario	metabolismo aerobico		passaggio dal metabolismo aerobico a quello anaerobico		metabolismo anaerobico
Effetto primario dell'allenamento	Rigenerazione	Sviluppo della capacità aerobica	Sviluppo della potenza aerobica		Sviluppo della capacità anaerobica e della potenza anaerobica
Metodi di allenamento adeguati	Metodo di durata	metodi di durata, di durata variabile, estensivo a intervalli		metodi intensivo a intervalli, intermittente, delle ripetizioni, di competizione	

Tabella modificata secondo Wehrlin J., Held T.: Fitness durch Ausdauertraining – Bedeutung der individuellen Planung. Ther Umsch, 2001, 58(4): 206-212.

I principali esercizi per la condizione nell'atletica leggera

Velocità Età = tutte	Scatti brevi (per tutto l'anno almeno 1× settimana all'inizio della parte principale) D = 10-80 m/Ri = 4-6/I = 100 %/P = 1 min ogni 10 m distanza percorsa
	Allenamento a piramide (alternativa agli scatti) D = 20 m, 40 m, 60 m, 80 m, 60 m, 40 m, 20 m/I = 100 %/P = 1 min ogni 10 m
Resistenza veloce Età = da 15 anni	Scatti lunghi (periodo prepara e di competizione, alla fine dell'allenamento) D = 60 m-150 m/Ri = 5-8/I = 95 %/P = 6-12 min
	Corsa in salita (2ª fase di preparazione e fase prepara, a fine allenamento) D = 10 s-30 s/Ri = 4-8/I = 90-95%/P = 3-10 min
Resistenza Aerobica = per tutti Anaerobica = dai 15 anni	Corsa veloce in piano (fase prepara alla fine dell'allenamento) D = 200 m-400 m/Ri = 2-4/I = 85-90 %/P = 6-12 min
	Corsa in salita (2ª fase di preparazione e fase prepara, a fine allenamento) D = 30 s-60 s/Ri = 3-6/I = 85-90 %/P = 6-12 min
	Allenamento a intervalli (2ª fase di preparazione a fine allenamento) D = 20 s-5 min/Ri = 3-10/I = individuale/P = corsa leggera
	Corse di ripetizione (distanze parziali) (periodo prepara e di competizione, alla fine dell'allenamento) D = 50-80 % della distanza di gara/Ri = 3-8/I = velocità di gara/P = 3-10 min
	Corsa di resistenza lunga (resistenza di base) (fasi di preparazione alla fine dell'allenamento) D = 20-60 min/Ri = 1/I = 50-75 %/P = nessuna
Forza resistente Aerobica = per tutti Anaerobica = dai 15 anni	Esercizi per la stabilizzazione (min. 5 min a seduta) Statici: D = 30 s. + / S = 1-4/I = 40-60% (peso del corpo)/P = breve Dinamici: Ri = 50 +/I = 40-60 %/P = breve
	Esercizi per la stabilizzazione su superficie instabile (min. 1× settimana) In posizione statica: D = 30 s/ S = 1-3/I = 20-50 % (peso del corpo)/P = breve Dinamici: eseguire lentamente/Ri = 15-30/S = 1-3/I = 20-50 %/P = breve
	Esercizi di rafforzamento dinamici (1ª fase di preparazione) Per ogni unità: 5-10 esercizi per la forza Ri = 15 +/S = 1-3/I = 40-70%/P = 1-3 min
Forza (muscolazione) Senza pesi = tutti Con i pesi = dai 17 anni	Salto per aumentare la forza (fasi di preparazione) Per ogni unità: 4-6 forme di salto diverse Tipi di salto: su percorso di tappetini, su ostacoli, su gradini o sulla panchina Ri = 6-12/S = 4-8/I = medio alta/P = 30 s-1 min
	Esercizi per la forza dinamici (2ª fase di preparazione e fase prepara) Per ogni unità: 5-8 esercizi per la forza più rafforzamento del tronco alla fine In media: Ri = 6-12 (carico completo)/S = 2-5/I = 80-85 %/P = 1-2 min Forza massima: Ri = 1-4 (carico completo)/S = 2-5/I = 90-100 %/P = 5 min
Forza veloce Senza pesi = tutti (pliomatria dai 16 anni) Con i pesi = dai 17 anni	Salto esplosivi e pliometrici (periodo prepara e di competizione) Per ogni unità: 2-5 forme di salto diverse Tipi di salto: a terra, su ostacoli, in basso e in alto (pliomatria) Ri = 4-10 (explosive)/S = 3-5/I = elevata/P = 4-6 min
	Lanci con un pallone da pallacanestro o un pallone medicinale Ri = 5-10 (explosive)/S = 2-4/I = 50-65 % (scegliere il pallone in modo da evitare carichi eccessivi, ci deve essere sufficiente tensione del tronco)
	Esercizi globali dinamici per la forza (fase prepara e delle competizioni) Per ogni unità: 4-6 diversi esercizi per la forza Forza veloce: Ri = 5-10 (velocità massima)/S = 2-5/I = 50-65 %/P = 4-10 min
Mobilità Età = tutte	Allenamento mirato della mobilità per tutto il corpo , ambiti principali → dopo l'allenamento: D = 30-60 s per ogni posizione di allungamento/S = 1-3 prima dell'allenamento: D = max. 10 s per ogni posizione di allungamento o ginnastica con oscillazioni

Legenda

D = Distanza
 S = Serie
 Ri = Ripetizioni
 I = Intensità
 P = Pause

Fasi dell'allenamento

1ª fase di preparazione
 2ª fase di preparazione
 Fase prepara
 Fase della competizione

Esecuzione corretta: nel passaggio dall'allenamento della forza senza attrezzi (peso del corpo) a quello con i pesi è importante eseguire gli esercizi in un primo momento senza pesi (manico di scopa o asta del bilanciere). Solo quando si esegue l'eserci-

zio correttamente dal punto di vista della tecnica si può aumentare il peso. Sforzi intensi (bilanciere con pesi) dovrebbero essere riservati a giovani formati sui 17-20 anni. Lo stesso vale per le forme di salto pliometriche.

Corsa			Salto			Lancio		
Fondo	Breve	Ostacoli	In alto	In lungo	Con l'asta	Diritto	Con rotazione	Getto
Distanza = 40-80 m Corse in progressione, da fermi, scatti in corsa			Distanza = 20-40 m Corse in progressione, da fermi, scatti in corsa, corsa in curva, con l'asta			Distanza = 10-30 m Corse in progressione, da fermi, scatti in corsa		
In appoggio sugli avambracci; ventrale, laterale e dorsale/forme di saltelli			In appoggio sugli avambracci; ventrale, laterale e dorsale/forme di saltelli		In appoggio sugli avambracci; ventrale, laterale e dorsale/forme di saltelli/forme di appoggio e sospensione			
Su un piede solo su un cerchio o su una slackline/ diversi tipi di camminata a piedi nudi sulla sabbia o sull'erba			Salti su un piede solo con 2 s di pausa fra l'uno e l'altro/flessioni sulle ginocchia sulla panca rovesciata			Esercizi con il teraband/Su un piede solo su un cerchio/flessioni sulle ginocchia su una panchina/flessioni su un pallone medicinale		
Flessioni, distensioni su panca piana o dips/trazioni in posizione obliqua, in piedi con le spalle appoggiate al muro staccarsi facendo forza con i gomiti/flessioni sulle ginocchia tenendo un pallone medicinale a braccia tese, o su una gamba sola con passo caduto/sollevare i talloni/distensore dell'anca/in appoggio a faccia in su sulle braccia, con i piedi far rotolare un pallone medicinale avanti e indietro/spinta dei piedi su un cassone/skipping su un tappetone/rafforzamento del tronco								
Salti su un percorso di tappetini o su una scala: passi in corsa/passi caduti/saltelli della rana/ su un piede solo			Salti su un percorso di tappetini al di sopra di ostacoli o su una panchina: passi in corsa/passi caduti/saltelli della rana/salti in alto			Salti su una panchina o su una scala: passo caduto/saltelli della rana/step		
Tronco: trazione/pressione Ginocchia: flettere/distendere Anca: flettere/distendere Polpaccio/tronco			Tronco: trazione/pressione Ginocchia: flettere/distendere Anca: flettere/distendere Polpaccio/tronco		Tronco: trazione/pressione/rotazione Spalle: abduzione/rotazione Ginocchia: flettere/distendere Anca: flettere/distendere/tronco			
Saltelli con le caviglie	Saltelli con le caviglie/salti su una gamba/salti pliometrici		Saltelli con le caviglie/salti ds-ds-sin/salti a piedi uniti esplosivi/salti pliometrici			Saltelli con le caviglie/saltelli della rana esplosivi		
	Lancio in avanti con scatto subito dopo		Lancio in avanti e all'indietro		Lancio/rotazione	Lancio/sopra la testa	Lancio/rotazione	Lancio/con spinta
Distensione della gamba, flessioni a terra, trazioni, flessioni sulle ginocchia, affondi, strappi, distensioni			Distensione della gamba, flessioni a terra, trazioni, flessioni sulle ginocchia, affondi, strappi, distensioni			Distensione della gamba, flessioni a terra, trazioni, flessioni sulle ginocchia, affondi, strappi, distensioni		
Polpaccio (Soleus e Gastrocnemius) hamstrings/glutei		Hamstring Adduttori Anche	Flessore dell'anca Parte anteriore della coscia Polpaccio			Pettorali Cingolo scapolare Rotatori		

Tecnica: la forza acquisita dovrebbe essere utilizzata il prima possibile per eseguire delle consegne coordinative.

Allenamento mirato: a seconda dello scopo perseguito si devono adattare intensità, pause, serie e ripetizioni.

Attenzione alle articolazioni: allenare i muscoli vicini alle articolazioni e catene muscolari prima dei muscoli isolati e lontani dalle articolazioni.

Bibliografia e letteratura di approfondimento

- Ufficio federale dello sport (editore). (2009). *Physis – Esempi pratici*. Macolin: UFSPO.
- Hegner, J. (2012): *Training, fundiert erklärt*. 5., überarb. Aufl. Herzogenbuchsee: Ingold.
- Murer, K. (Red.); Bucher, W. (Hrsg.) (2005): *1003 Spiel- und Übungsformen in der Leichtathletik*. 10. Aufl. Schorndorf: Hofmann.
- Katzenbogner, H. (2002): *Kinder-Leichtathletik*. Münster: Philippka.
- Haberkorn, C.; Plass, R. (1992): *Leichtathletik. 1: Didaktische Grundlagen, Lauf. 2: Sprung, Wurf, Stoss*. Frankfurt/M.: Diesterweg.
- Jonath, U. (et al.) (1995): *Leichtathletik. 1: Laufen. 2: Springen. 3: Werfen und Mehrkampf*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.

Riviste

- Leichtathletiktraining, Philippka-Verlag, Münster, www.philippka.de
- mobile, 2009, UFSPO, Insetto pratico «Correre Kids»
- mobile, 2009, UFSPO, Insetto pratico «Saltare Kids»
- mobile, 2010, UFSPO, Insetto pratico «Lanciare Kids»

Indicazioni utili

- I testi di atletica leggera sono indicati per le attività esposte prima e possono essere scaricati all'indirizzo:
<http://www.mobilesport.ch/atletica-leggera/atletica-leggera-test-prediligere-il-movimento-alla-prestazione/?lang=it>
- Altre forme di esercizi per l'allenamento della tecnica sono disponibili al sito:
www.mobilesport.ch – Disciplina sportiva – Atletica leggera
- Interessanti forme di gara sono illustrate sotto: www.ubs-kidscup.ch

Autore: Nicola Gentsch
Collaborazione: Claudia Harder
Traduzione: Servizi linguistici UFSPPO

Fotografie: Ueli Känzig
Illustrazioni: Lucas Zbinden (pag. 4), Nicola Gentsch
Layout: Media didattici SUFSM

Edizione: 2015

Editore: Ufficio federale dello sport UFSPPO
Internet: www.ufspo.ch, www.gioventuesport.ch
Ordinazioni: dok.js@baspo.admin.ch
N° di ordinazione: 30.811.540 i

Tutti i diritti riservati. Riproduzione e diffusione di ogni tipo, anche parziali,
sono possibili solo previa autorizzazione dell'editore e con indicazione della fonte.