

Atletica leggera: Elementi di base

Ogni disciplina dell'atletica leggera può essere sintetizzata in pochi e determinanti movimenti: gli elementi di base. Anche se le discipline dell'atletica leggera sono molto diverse tra di loro, questi elementi di base hanno spesso molti punti in comune.

È proprio a causa di queste analogie che fino all'adolescenza nell'atletica leggera viene incoraggiata una formazione a 360°, senza concentrarsi su una disciplina in particolare.

Gli elementi di base più importanti sono l'appoggio del piede, l'estensione di tutto il corpo, l'equilibrio e il ritmo. Per le tre discipline proposte, prendiamo in considerazione gli elementi di base per i principianti e li dettagliamo in maniera più completa per gli avanzati.

Corsa ad ostacoli

Principianti

Ostacoli

- corsa ritmata fra gli ostacoli
- coordinare i movimenti di slancio e di recupero
- corsa sulle punte

Avanzati

- contatto attivo e veloce al suolo dopo il superamento dell'ostacolo
- recupero veloce della gamba con orientamento nella direzione di corsa

- Durante la corsa ad ostacoli è importante la velocità nel superarli e non l'altezza degli ostacoli. Regola di base: scegliere un'altezza massima che permetta di superarli (e non saltarli) senza perdite di tempo.
- Osservarsi l'un l'altro.
- Variare il numero di passi tra un ostacolo e l'altro.

Salto con l'asta

Principianti

Salto con l'asta

- elementi ginnici agli attrezzi
- usando l'asta impiegare il corpo come un pendolo
- salto verso l'avanti «dentro nell'asta»

Avanzati

- ritmo di rincorsa e stacco
- corretta forma tecnica grezza di imbucata/stacco
- estensione completa del corpo durante lo stacco

- Oscillare, abituarsi all'asta .
- Lavorare con delle postazioni supplementari (esercizi conosciuti) per garantire una certa intensità .
- Per la maggior parte dei principianti, la mano alta con la quale si impugna l'asta è la mano più forte, ossia quella usata per scrivere o lanciare.
- Segnare il punto di presa per la mano alta. Regola del pugno: il punto di presa massimo è uguale alla lunghezza del corpo e del braccio esteso + 3-4 lunghezze supplementari della mano.
- Prestare attenzione alla coordinazione incrociata. Se la mano alta è quella destra si salterà a destra dell'asta e la gamba di appoggio sarà quella sinistra.
- L'ampiezza della presa corrisponde all'incirca alla larghezza delle spalle.

- Contrassegnare con un anello o un pneumatico il punto dove si appoggerà l'asta
- Cercare di migliorare osservando gli altri.
- Facilitare il compito eseguendo la rincorsa su un piano rialzato (panchina o cassone). Il punto d'imbucata rimane per terra.
- Sicurezza: lasciare spazio sufficiente tra un saltatore e l'altro.

Lanci in rotazione

Principianti

Lancio del disco

- ritmo di rotazione e di lancio
- posizione di lancio corretta (peso sulla gamba posteriore, gamba anteriore distesa)
- distensione totale del corpo (piede-ginocchio-anche-braccio) in direzione del lancio
- lancio corretto da una posizione di equilibrio

Avanzati

- movimento di rotazione e di spinta della gamba di appoggio
- lancio con un giro di rotazione

- Acquisire esperienza con diversi movimenti di rotazione.
- Cercare di effettuare un gran numero di lanci.
- Scegliere delle forme globali e prevedere solo pochi esercizi senza un lancio finale
- Osservarsi l'un l'altro.
- Sicurezza: lasciare spazio sufficiente tra un lanciatore e l'altro.

Fonte: [G+S-Kids](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO