

## Inserto pratico 62: Lanciare Kids

**L'atletica leggera richiede un ampio repertorio di movimenti. Durante l'infanzia si possono acquisire ed allenare molti gesti tecnici. Dopo gli inserti pratici «Correre Kids» e «Saltare Kids» concludiamo la trilogia con le discipline dei lanci.**

I nostri antenati si servivano di lance per infilzare la preda. Per loro i lanci di precisione erano un'abilità fondamentale per poter sopravvivere. Questa componente esistenziale non si pone più al giorno d'oggi; ciò nonostante i lanci influiscono sulla prestazione in molte discipline sportive, come ad esempio nell'atletica leggera, nella pallamano o nel baseball.



La famiglia dei lanci è molto diversificata: vi sono i lanci lineari, con rotazione e i movimenti di getto. Nonostante le analogie fra i singoli gesti tecnici, ogni disciplina di lancio ha le sue specificità. Ad esempio, i lanci con rotazione presuppongono la capacità di concatenare varie abilità coordinative e sono molto apprezzati dai bambini. Questi movimenti si prestano per sviluppare sia la loro forza di base che le competenze coordinative.

### Abbinare alla corsa e ai salti

I lanci sono un gesto dinamico da eseguire nella loro integralità. Infatti, è inutile padroneggiare la tecnica di lancio da fermo, se poi non si riesce a riprodurla in situazioni reali quando si introduce la rincorsa. Pertanto, non ha senso far esercitare ai bambini i lanci da fermo. Si consiglia di abbinare gli esercizi di lancio a movimenti di salto e di corsa.

L'allenamento risulta più variato e interessante. I lanci e i salti hanno molti punti in comune come ad esempio il movimento di distensione del corpo e il ritmo. La rapidità non è utile solo nelle discipline di velocità ma anche nei salti. La combinazione è ideale quando si tratta di lanciare lontano.

### Esercitare entrambi i lati

Sin dall'inizio è bene allenare i movimenti di lancio da entrambi i lati. Così si stimolano i due emisferi cerebrali con ricadute positive sulla motricità fine. Di pari passo si evitano squilibri muscolari, i cui effetti nefasti si manifestano soltanto 10 o 15 anni più tardi. Inoltre, è necessario allenare precocemente la muscolatura di stabilizzazione, affinché l'impulso parta dalle gambe e venga trasmesso all'attrezzo di lancio passando dal busto e dalle braccia senza perdita di energie.

### Assicurare l'intensità

I bambini hanno un elevato bisogno di muoversi. Le lezioni devono essere impostate in modo tale da occuparli costantemente. Le forme didattiche e organizzative più indicate sono quelle che permettono di svolgere un elevato numero di lanci in tempo breve: lanciarsi palle medicinali, palline da tennis o altri oggetti sono esercizi adeguati a questo obiettivo. Inoltre, si possono combinare esercizi di lancio con altre discipline. L'allenamento a postazioni contribuisce ad aumentare l'intensità. Il monitore si dispone nella postazione principale e dispensa correzioni individuali.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**