

Atletica leggera: Il materiale adatto per i bambini

La mancanza di materiale non deve impedire l'insegnamento di discipline come la corsa ad ostacoli, il salto con l'asta o i lanci in rotazione. Vi sono molte alternative che permettono di esercitarsi.

Per insegnare ai bambini non è necessario avere a disposizione il materiale, spesso caro, usato dagli atleti di queste discipline. È possibile utilizzare attrezzi a buon mercato, che inoltre hanno il vantaggio di aumentare la sicurezza.

Correre su quali ostacoli?

Chi ha a disposizione un vecchio materasso da palestra eviti di sborsare dei soldi per disfarsene. L'imbottitura, infatti, può essere ritagliata in diverse dimensioni. Se non si hanno dei vecchi materassi, ci si può procurare facilmente e a buon prezzo dei blocchi di espanso direttamente dai commercianti e farli ritagliare nella grandezza voluta. Con i principianti si possono utilizzare anche delle semplici casse di banane.



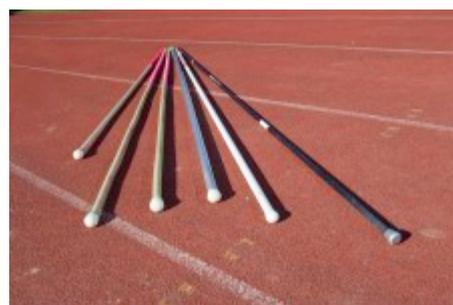
Ostacoli e alternative possibili

Quale materiale per il salto con l'asta?

Le aste utilizzate normalmente sono lunghe quattro o più metri e non sono adatte per i bambini perché sono troppo pesanti e spesse. Presentano quindi un rischio per la sicurezza del gruppo. Con principianti e bambini si consiglia di usare aste di una lunghezza massima di 2,5 fino a 3 metri che possono essere ricavate da aste in fibra di vetro vecchie o rotte.

A volte nel locale degli attrezzi si possono addirittura trovare delle vecchie aste in alluminio. Per un salto in lungo con l'asta non è necessario avere a disposizione qualcosa di flessibile, poiché un'asta rigida permette di effettuare tutte le forme di base di un salto.

Un'altra alternativa economica e pratica sono le stecche di bambù o dei semplici bastoni che si trovano in commercio. Per la presa basta avvolgere un nastro adesivo attorno all'asta, mentre sulla base si può fissare una pallina da tennis o un tappo di una vecchia asta. Creare l'asta perfetta è semplice e ancor meglio se a farlo sono gli stessi bambini.

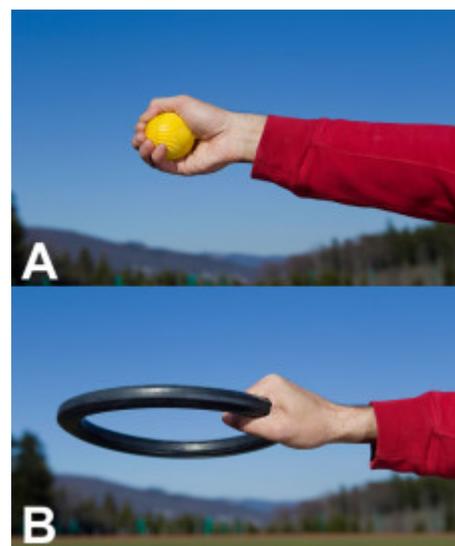


Aste di alluminio, fibra di vetro, bambù, legno

Cosa scagliare?

Per i lanci in rotazione le palle non sono adeguate perché vanno afferrate con la mano aperta. Un movimento che potrebbe causare delle difficoltà nel lancio del disco.

Le vecchie camere d'aria di bicicletta sono particolarmente adatte per i lanci in rotazione. Consentono infatti un'impugnatura corretta e sono meno pericolose dei veri dischi. L'inerzia della camera d'aria favorisce l'apprendimento del movimento rotatorio. Inoltre il budget dell'associazione, rispettivamente della scuola, non ne risente, poiché ogni negozio di biciclette sarà ben felice di disfarsi gratuitamente delle vecchie gomme. Nei negozi di materiale sportivo si possono anche trovare dei piccoli anelli di gomma di diverso peso, che si prestano bene per i lanci in rotazione.



A: presa con una palla, poco adatta – B: presa vicina al movimento finale, con cerchi e camere d'aria

... e in palestra?

Per la corsa ad ostacoli, l'unica limitazione è dettata dalla lunghezza della palestra.

Quando si lanciano delle camere d'aria bisogna assicurarsi che non perdano colore per evitare di dover perdere tempo a strofinare i pavimenti. Gli anelli di gomma non creano invece questi problemi.

In palestra, in generale, non si ha a disposizione una buca per il salto con l'asta. Il problema può essere risolto utilizzando dei materassini. L'importante è segnare la zona dove appoggiare l'asta (vedi immagini). Un elastico teso fra due sbarre fisse può pure fungere da asticella.

All'indirizzo www.mobilesport.ch si trovano istruzioni su come **«Costruire un'installazione in palestra»** (pdf).



A: buca per l'asta – B: impianto per il salto con l'asta in palestra

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO