

Atletica leggera – Forme caratteristiche: Eseguire un movimento alla massima velocità

I movimenti veloci sono presenti ovunque nell'atletica leggera, sia nelle corse, nei lanci oppure nei salti.



L'esempio più immediato è lo sprint, che consiste nel percorrere una determinata distanza il più rapidamente possibile. Anche la reazione al segnale acustico di partenza deve essere estremamente veloce. Nel salto in alto o in lungo si può osservare un'estensione velocissima della gamba di stacco e un rapido movimento in avanti e verso l'alto della gamba di slancio. Durante il lancio si vede un braccio di lancio estremamente veloce che, ad esempio nel lancio del giavellotto, agisce come un colpo di frusta.

Sommario

- [Frequenza elevata](#)
- [Forme di reazione](#)
- [Forme di staffetta: staffetta lineare](#)
- [Lanciare con velocità: lancio dello shuttle](#)
- [Sul gradino, pronti, via: allenamento sulle scale](#)
- [Salti tra le isole](#)

Consiglio: allena movimenti alla massima velocità su brevi distanze, con una durata dell'esercizio ridotta e oggetti da lanciare piuttosto leggeri. Prevedi delle pause tra i turni. In genere si calcola un minuto di pausa ogni 10 metri di corsa. Durante le pause i bambini devono rilassarsi completamente. I gruppi e il campo devono quindi avere dimensioni adeguate, ad esempio gruppi di 6-8 bambini in un campo da pallavolo (18

metri).

Frequenza elevata

Eeguire il maggior numero possibile di movimenti alla massima velocità in breve tempo senza ridurre la velocità



A coppie o in due gruppi: un gruppo fa il tifo per l'altro picchiando i talloni su un cassone mentre questo corre su una scaletta o svolge una corsa tra coni. Le braccia seguono l'andamento. Le atlete e gli atleti devono dare il massimo per circa 5-10 secondi. Fai ripetere l'esercizio 3-4 volte.

Varianti

- Correre tra paletti anziché coni o salire di corsa una scala per sollevare maggiormente le ginocchia
- Aumentare la distanza tra i coni senza ridurre la frequenza

Materiale: Cassoni, coni/scaletta o paletti

[Vai al sommario](#)

Forme di reazione

Reagire con la massima velocità a uno stimolo ed eseguire il movimento alla massima velocità



Gli atleti reagiscono a stimoli diversi (visivi come una palla, tattili come un tocco o acustici come un battito di mani) da differenti posizioni di partenza (partenza da sdraiati, in piedi, in ginocchio o inclinati in avanti) e corrono il più velocemente possibile. Corrono per circa 10-20 metri fino a un traguardo prestabilito.

Variante

Reazione a piramide: far disporre tutti i bambini su una linea; toccare un atleta; i due vicini possono scattare non appena vedono il compagno con la coda dell'occhio (sguardo frontale).

Materiale: Coni per segnalare il traguardo

[Vai al sommario](#)

Forme di staffetta: staffetta lineare

Percorrere un tragitto alla massima velocità



Dividi il gruppo in squadre. Un bambino/giovane per gruppo corre fino a un cono/paletto e torna indietro. Quando tocca la mano del compagno questo può partire. Il gruppo i cui componenti finiscono per primi la staffetta ha vinto.

Varianti

- Staffetta circolare: chi ha appena corso, gira attorno al gruppetto e dà il cinque (con la mano destra) da dietro alla persona che deve partire (che riceve il cinque con la sinistra).
- Usare un testimone invece del tocco di mano

Materiale: Coni/paletti per segnalare

[Vai al sommario](#)

Lanciare con velocità: lancio dello shuttle

Lanciare, gettare o spingere un oggetto con la massima velocità



Gli atleti lanciano un volano. Chi riesce a coprire con il suo volano la distanza prestabilita con il minor numero di lanci?

Varianti

- Usare uno stuzzicadenti al posto del volano
- Lanciare con l'altro braccio
- Lanci a coppie: l'avversario può rilanciare indietro il volano dal punto in cui è atterrato. Chi riesce per primo a spingere l'altro fino al muro/a una linea di demarcazione?

Materiale: Volando

[Vai al sommario](#)

Sul gradino, pronti, via: allenamento sulle scale

Salire scale di tutti i tipi in modo rapido e in diversi modi



Chiedi agli atleti di salire di corsa, il più velocemente possibile, una scala di 10-20 gradini. Un gradino per volta.

Variationen

- Due gradini per volta
- Due gradini col piede sinistro, uno col destro o viceversa
- Due gradini per piede
- Salire un gradino saltando su un piede solo (eseguire l'esercizio con entrambi i piedi) o tre gradini per ogni piede
- Saltare due volte con la gamba sinistra, una volta con la destra
- Fare due salti in salita con la gamba sinistra, poi un salto con la destra scendendo e viceversa

Materiale: Scala

[Vai al sommario](#)

Salti tra le isole

Saltare velocemente tra i cerchi



Create una fila di 12 cerchi. Due squadre si schierano in fila ai due estremi del serpentone di cerchi. Stabilisci se si salta su uno o su due piedi. Al segnale i primi di ogni fila partono e quando si incontrano giocano a «sasso, carta, forbici». Chi vince continua a saltare, chi perde torna velocemente indietro e si posiziona al fondo della fila, in modo che il secondo possa iniziare a saltare. Quale squadra arriva per prima nella postazione avversaria?

Variante

- Sostituire i cerchi con coni

Materiale: 12 cerchi

[Vai al sommario](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP