

Atletica leggera – Forme caratteristiche: Accelerare o far accelerare un oggetto lanciato in modo ottimale

Durante la corsa le tue atlete e i tuoi atleti accelerano partendo da diverse posizioni, la velocità ottimale nella rincorsa consente uno stacco potente prima di un salto. Per i lanci una traiettoria di lunghezza ottimale consente una velocità di lancio elevata.



Durante la corsa le tue atlete e i tuoi atleti accelerano nel più breve tempo possibile partendo da diverse posizioni e raggiungendo una velocità elevata. Nella rincorsa delle discipline di salto si può individuare la velocità ottimale che consente uno stacco potente. Durante il getto, il lancio o il lancio con rotazione l'oggetto lanciato raggiunge una velocità di lancio elevata attraverso una traiettoria di accelerazione della lunghezza ottimale.

Sommario

- [Accelerare da 0 a 100: Inseguimenti](#)
- [Accelerare con resistenza: Corsa di Ben Hur](#)
- [Accelerazione ottimale prima dello stacco: Salto da campioni](#)
- [Far accelerare con la traiettoria ottimale: Catena di montaggio](#)

Consiglio: allena l'accelerazione ottimale su brevi distanze, con una durata dell'esercizio ridotta e pause tra i turni. In genere si calcola un minuto di pausa ogni 10 metri di corsa. Gli attrezzi da lanciare devono essere pesanti (es. pallone medicinale). Fai eseguire gli esercizi di salto, lancio, getto o lancio con rotazione

sempre da entrambe le parti. Se gli atleti lanciano, saltano o corrono uno dopo l'altro si perde molto tempo di movimento. Scegli quindi forme di organizzazione (pag. 44) che consentano a tutti di muoversi il più possibile. Ad esempio fai correre gli atleti divisi in due squadre. Falli disporre lungo tutto il perimetro della palestra per i lanci alla parete o, all'esterno, lungo una linea a una distanza sufficiente l'uno dall'altro.

Accelerare da 0 a 100: Inseguimenti

Accelerare al massimo partendo da diverse posizioni



Un bambino o un giovane (il gatto) è disteso pancia a terra sulla linea di partenza, l'altro (il topo) è disteso due metri davanti a lui. Al segnale il gatto cerca di prendere il topo prima che raggiunga un determinato punto segnalato. Se ci riesce, nella sfida successiva il topo si posiziona a una distanza maggiore.

Varianti

- Partire da posizioni diverse: distesi sulla schiena, in ginocchio, seduti a gambe incrociate
- Il gatto parte dopo che il topo ha fatto un primo passo. Tutti e due partono in piedi, inclinati in avanti.

Materiale: Linea o nastro adesivo per delimitare

[Vai al sommario](#)

Accelerare con resistenza: Corsa di Ben Hur

Accelerare nonostante la resistenza e trovare una posizione di accelerazione ottimale (inclinazione in avanti)



Un bambino o un giovane sta in piedi su un panno o resti di tappeti e un compagno lo tira con una corda. Due squadre si sfidano in una staffetta fino a un paletto e ritorno e poi si invertono i ruoli: chi faceva il cavallo diventa Ben Hur e viceversa.

Variante

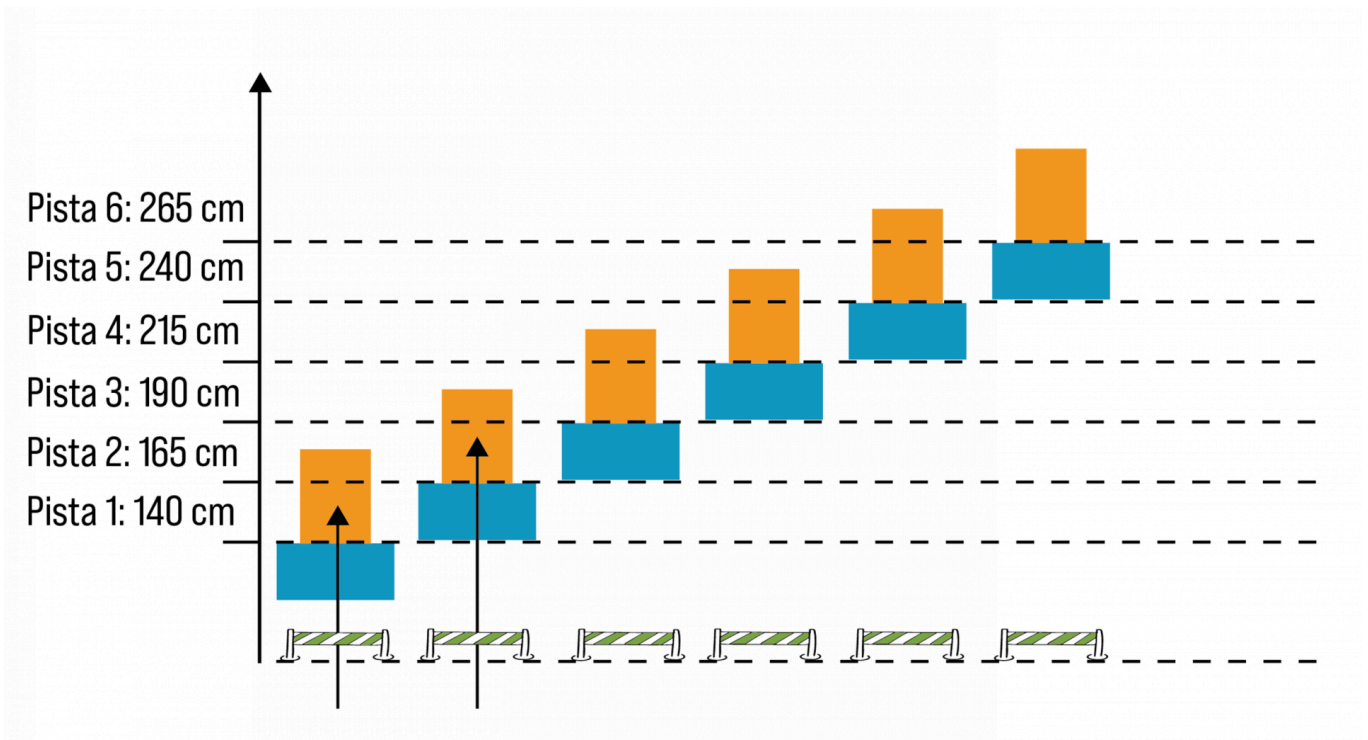
- Applicare la resistenza alla vita, e trattenere leggermente le briglie (estremità della corda o dell'elastico)

Materiale: Resti di tappeti, paletto, corda

[Vai al sommario](#)

Accelerazione ottimale prima dello stacco: Salto da campioni

Saltare il più lontano possibile con una rincorsa ottimale



Ogni membro della squadra sceglie su quali piste saltare. Due tentativi a testa. Il tentativo è valido se si raggiunge il tappeto finale (arancione) senza toccare l'ostacolo (bianco) né il tappeto da superare (blu). Assegna un punteggio da uno a sei per ogni pista. Si tiene conto del tentativo migliore

Variante

- Distanze diverse per ogni pista

Materiale: Tappeti, ostacoli (circa 30 centimetri di altezza)

[Vai al sommario](#)

Far accelerare con la traiettoria ottimale: Catena di montaggio

A seguito di una rotazione, trovare la traiettoria d'accelerazione ottimale.



Gli atleti prendono i palloni dalla cassa e li lanciano direttamente contro il muro, senza spostare i piedi. Gli altri riportano indietro le palle.

Variante

- Far passare la palla sopra una corda elastica tesa

Materiale: Cassoni, palle, linea o nastro adesivo per delimitare

[Vai al sommario](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO