

Correre Kids

mobile
inserto pratico

56

UFSPO & ASEF



L'atletica leggera è uno sport molto attrattivo per i bambini. Permette loro di conoscere meglio il proprio corpo attraverso la corsa, i salti e i lanci. Grazie alle molteplici esperienze motorie vissute nelle diverse discipline, riescono a migliorare sia le capacità coordinative che quelle condizionali. Questo inserto pratico è il primo della trilogia «Correre - Saltare - Lanciare».

Autori: Nicola Gentsch, Andreas Weber
Redazione: Raphael Donzel; traduzione: Davide Bogiani
Foto: Ueli Känzig, disegni: Nicola Gentsch ; layout: Monique Marzo



L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport.

I lettori possono richiedere altri esemplari:

● Fr. 5.-/€ 3,50 (per esemplare)

Le ordinazioni sono da inoltrare a:

Ufficio federale dello sport UFSPO
CH-2532 Macolin
fax +41 (0)32 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch

Gli allenamenti della velocità sono utili per migliorare la prestazione fisica nella corsa, ma anche nelle discipline di lancio e di salto. Ad esempio, un bambino che corre velocemente potrà trarre dei benefici anche nel salto in lungo.

Gli esercizi presentati in questo inserto pratico possono essere utilizzati nell'atletica leggera, ma anche in altri sport in cui la velocità è una componente determinante per il risultato.

Corsa veloce e resistenza aerobica

Conosciamo due diversi tipi di corsa: la corsa di resistenza e quella veloce. Quest'ultima dovrebbe essere allenata soprattutto durante l'infanzia. Le fibre muscolari veloci possono essere stimulate soltanto se gli allenamenti sono svolti con regolarità (minimo un allenamento alla settimana). A partire dai 13 anni la capacità di adattamento del corpo agli stimoli allenanti veloci inizia a diminuire.

Ciò non accade invece per le fibre muscolari lente, le quali possono essere ancora potenziate in età adulta. I bambini di regola migliorano la resistenza aerobica attraverso delle forme di gioco che sono da preferire a degli allenamenti specifici.

Duelli e competizioni

Ai bambini piacciono le sfide. Solitamente vogliono ritrovare nelle competizioni ciò che hanno acquisito in allenamento. È inoltre importante che nelle sfide ci sia sempre un vincitore. La stesura di una classifica è uno stimolo che motiva i bambini: in quest'ottica l'atletica leggera si presta molto bene come piattaforma per piccole e grandi sfide. Più veloce, più alto, più forte: il vincitore in una determinata disciplina non lo è obbligatoriamente anche nelle altre. Un bambino che corre più velocemente degli altri da un punto A ad un punto B potrebbe infatti essere più debole dei compagni nei salti alla funicella oppure anche nel getto del peso.

Una disciplina di base

L'atletica leggera è uno sport di base che permette di allenare sia la velocità che la resistenza. È probabile che un bambino che per alcuni anni ha praticato l'atletica leggera ottenga dei buoni risultati anche in altre discipline sportive. L'atletica leggera permette infatti di allenare in modo completo le capacità condizionali: forza, velocità e resistenza aerobica. Tre fattori questi che assumono un ruolo fondamentale anche in molte altre discipline sportive. ■

Non soffermarsi sui dettagli

Sono più di 10 le discipline che compongono l'atletica leggera. A volte la loro struttura motoria è molto complessa e il movimento estremamente veloce. Tutto ciò rende difficile il compito dell'osservatore che spesso è costretto a valutare il gesto motorio in una frazione di secondo.

L'allenatore dovrebbe cercare di focalizzare l'attenzione sull'essenziale e sugli elementi che più di altri incidono sulla prestazione: gli elementi chiave. Dal momento in cui il movimento sarà acquisito nella giusta struttura motoria, atleti ed allenatori potranno iniziare a correggere anche i particolari (forma del movimento).

Le forme di gioco e gli esercizi dovrebbero sempre essere costruiti partendo da una struttura motoria fissa. Solo in questo modo sarà possibile acquisire correttamente un movimento.

Focalizzare l'attenzione sull'essenziale e non sui dettagli. Un principio, questo, sempre valido in tutti gli sport.

Elementi chiave nelle discipline di corsa dell'atletica leggera

Iniziati	Avanzati
Corsa veloce	
Sprint <ul style="list-style-type: none">• corsa sulle punte con spinta attiva• alta frequenza di passi• coordinazione delle braccia	<ul style="list-style-type: none">• spinta esplosiva, recupero attivo della gamba• lunghezza ottimale della falcata
Partenza <ul style="list-style-type: none">• ottima posizione di scatto• pressione esplosiva, con entrambe le gambe	<ul style="list-style-type: none">• ottima posizione di scatto• coordinazione delle braccia
Staffette	
Staffetta <ul style="list-style-type: none">• forma grezza nel passaggio, presa del testimone dal basso• passaggio veloce	<ul style="list-style-type: none">• iniziare a correre e rallentare con sicurezza
Corsa agli ostacoli	
Ostacoli <ul style="list-style-type: none">• corsa ritmata fra gli ostacoli• coordinare i movimenti di slancio e di recupero• corsa sulle punte	<ul style="list-style-type: none">• contatto attivo e veloce al suolo dopo il superamento dell'ostacolo• recupero veloce della gamba con orientamento nella direzione di corsa
Corsa resistente	
Corsa <ul style="list-style-type: none">• stile di corsa economico• coordinazione delle braccia	<ul style="list-style-type: none">• postura eretta e stabile

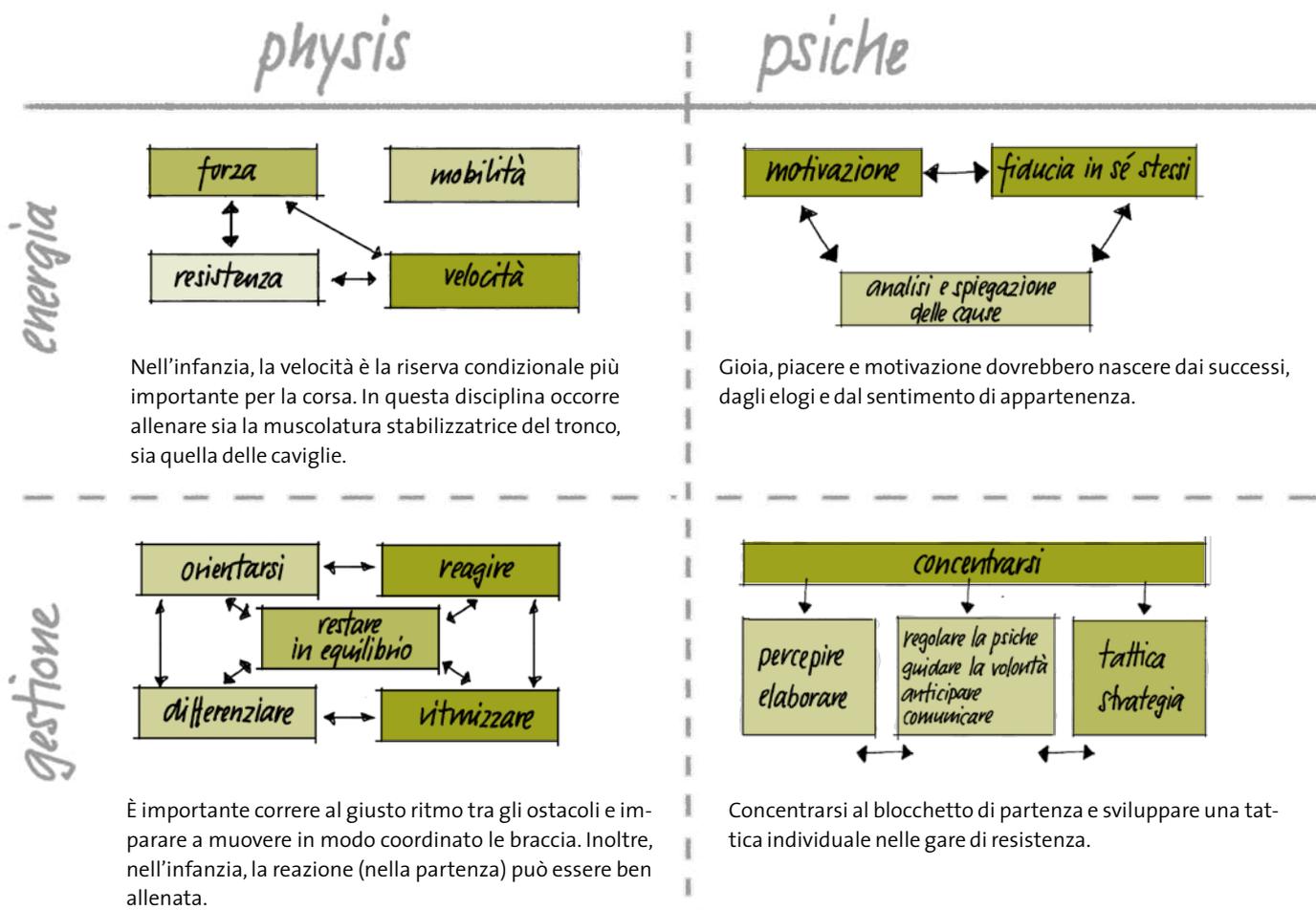
Alcune premesse

I due elementi chiave più importanti nella corsa sono la distensione del corpo e la corsa sulle punte dei piedi. Per poter integrare nella pratica questi elementi chiave occorrono due premesse: tronco stabile e forza nelle caviglie.

Il presente inserto pratico vi informa su come allenare in modo specifico questi principi. Esercizi sul rafforzamento del tronco li troverete invece nell'inserto «Lanciare», mentre quelli sul rafforzamento delle articolazioni dei piedi in quello intitolato «saltare» (entrambi pubblicati prossimamente).

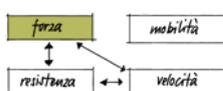
Le quattro componenti della prestazione

Nell'atletica leggera l'accento è posto sulla physis. Nella corsa sono necessarie sia le riserve condizionali sia le capacità coordinative. In allenamento entrano in gioco pure le riserve emozionali, mentre in gara le capacità tattiche.



Spiegazione degli esercizi

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 Le caselline colorate mostrano l'età a partire dalla quale si consiglia di svolgere l'esercizio in questione. La casella a fianco indica ad esempio che l'esercizio può essere svolto a partire dai sette anni. Si tratta comunque di indicazioni di massima, in quanto possono esserci delle differenze anche tra bambini della stessa età. A volte può infatti accadere che un bambino di 5-6 anni riesca a svolgere degli esercizi meglio di un compagno di 8 anni.



Questo grafico indica la riserva condizionale maggiormente richiesta nell'esercizio. In questo esempio si tratta della forza. Non è tuttavia da escludere che, seppur in misura molto minore, nello stesso esercizio possano essere sollecitate anche altre riserve condizionali.



Questo grafico indica la capacità coordinativa maggiormente richiesta nell'esercizio. In questo esempio si tratta dell'equilibrio e del ritmo, e in misura minore anche della reazione.

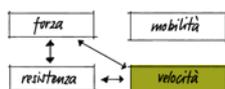


Veloce come una pantera

La velocità nella corsa è determinata sia dalla falcata che dalla frequenza. Un bambino che corre con un'ampia falcata e un'alta frequenza di passi sarà più veloce rispetto ad un compagno che corre con una frequenza minore e con una corta falcata. I bambini dovrebbero imparare sin da piccoli a correre sulle punte.

Nel vulcano

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



Come? Delimitare uno spazio (ca. 15 m di larghezza), lungo il quale si immagina che stia scorrendo la lava del vulcano. I bambini devono spiccare dei salti per evi-

tare di bruciarsi i piedi.

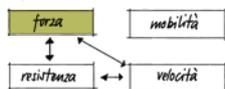
Osservazione: prevedere alcune pause per «raffreddare i piedi».

Varianti: attraversare il fiume di lava in 3 o 4 secondi al massimo dopo il fischio d'inizio.

Perché? Ridurre al minimo il contatto al suolo / velocità massima.

Spinta del bob

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



Come? Ad un segnale, da 2 a 4 bambini cercano di spostare il più velocemente possibile un tappetone lungo una tratta.

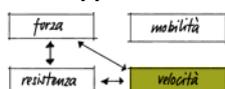
Variante: spingere il carrello dei tappetini

invece del tappetone.

Perché? Rafforzamento muscolare/migliorare la fase di spinta.

Tra i capelli

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



Come? I bambini corrono in modo ritmato tra dei coni posizionati all'interno di un'area. I bambini cercano di mantenere il ritmo e di correre fra i coni come una

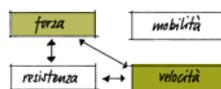
macchina da cucire.

Osservazione: i coni devono essere posizionati vicini gli uni agli altri per permettere agli allievi di svolgere l'esercizio correndo e non saltellando.

Perché? Migliorare la frequenza dei passi.

Baccano «svedese»

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



Come? Seduti su un cassone svedese. Sbattere il più velocemente possibile e per 10 o 20 secondi dapprima il tallone della gamba destra e poi quello

della gamba sinistra sulla parete del cassone. Vince chi riesce a fare più baccano attraverso, appunto, l'impatto del tallone contro il cassone. Eventualmente posizionare un tappeto sul lato del cassone per attutire gli impatti del tallone.

Variante: tapping sul pavimento; correre il più velocemente possibile sul posto.

Perché? Migliorare la frequenza dei passi (coordinazione intra- e intermuscolare). Rafforzamento del bicipite femorale.

Postazioni aggiuntive

Negli allenamenti di atletica leggera spesso viene utilizzata la forma organizzativa a colonna, in cui i bambini aspettano il proprio turno prima di svolgere l'esercizio. Per mantenere sempre alta l'intensità dell'allenamento, si consiglia di installare delle postazioni aggiuntive – come ad esempio quella descritta qui sopra – che permette di evitare i punti morti.

Skipping sul minitramp

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



Come? Un bambino cerca di correre il più velocemente possibile (skipping) su un trampolino, fissato sopra il carrello dei tappetini. Il docente o il monitore sposta lentamente il carrello in avanti e all'indietro.

Osservazione: evitare di spostare il carrello velocemente o a scatti. Successivamente spostare il carrello anche a destra e a sinistra per aumentare il grado di difficoltà.

Varianti:

- aumentare la difficoltà dell'esercizio svolgendo dei compiti di coordinazione con le braccia (giocolare, palleggiare con un pallone di pallavolo, svolgere alcuni esercizi con il diablo, ecc.);
- mentre il docente gira il carrello verso destra o verso sinistra, il bambino cerca di mantenere sempre la stessa posizione.

Perché? Migliorare la motricità fine e l'equilibrio.

Giocchi di reazione

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



Come? I bambini ad un comando (visivo, tattile oppure acustico) corrono il più velocemente possibile, partendo dalla posizione iniziale ben precisa (sdraiati sulla pancia, accovacciati oppure in piedi), verso il traguardo.

Varianti:

- a un secondo segnale i bambini saltano il più in alto possibile oppure iniziano a correre all'indietro;
- rebound: lanciare in alto una palla. Al primo rimbalzo scatta il bambino A, al secondo B, al terzo C, ecc. In questo esercizio si consiglia di far partire per ultimi i più veloci;
- reazione a piramide: tutti sono posizionati lungo una linea. Quando un bambino viene toccato, i due compagni ai suoi lati scattano e corrono in avanti. Smettono di correre quando non riescono più a vedere con la coda dell'occhio (lo sguardo è sempre rivolto in avanti) il compagno fermo sulla linea di partenza.

Perché? Reagire a stimoli differenti.

Monopattino

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



Come? Spostarsi il più velocemente possibile con il monopattino. Importante: la fase di spinta è breve e veloce.

Varianti:

- chi riesce a percorrere il tragitto con il minor numero di contatti al suolo?
- Giochi a staffetta. Comporre 2 o 3 squadre. Spingersi sul monopattino con la gamba destra per circa 40 metri e ritornare spingendosi con l'altra gamba. Quando un bambino oltrepassa la linea del traguardo, cede il monopattino al compagno.

Perché? Migliorare la spinta con il piede.

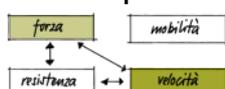
**Consigli metodologici**

- Svolgere un allenamento della velocità alla settimana per stimolare e mantenere le fibre muscolari veloci.
- I bambini non sono dei piccoli adulti. L'allenamento della velocità per i bambini deve essere dunque impostato diversamente. Si consiglia di farli accelerare per circa 2, 3 secondi e mantenere la velocità massima per 4 secondi. Per allenare invece la resistenza alla velocità occorre percorrere un tragitto a velocità massima per più di 7 secondi.
- Permettere ai bambini di sperimentare esperienze motorie diversificate.
- Pause di recupero: prevedere un minuto di recupero dopo 10 metri di corsa sprint. Se non viene osservato almeno un minuto di recupero, invece della velocità massima verrà allenata la resistenza alla velocità oppure la forza resistente. La pausa tra i vari sprint durante una seduta di allenamento potrebbe essere utilizzata per allenare le capacità coordinative.

Assieme per divertirsi

L'atletica leggera è lo sport individuale per antonomasia. Fanno però eccezione le staffette, che contribuiscono a forgiare lo spirito di gruppo degli atleti. Inoltre, questa variante permette a tutti, anche i più deboli, di vincere.

A carte scoperte



Come? Alcune carte da gioco (coperte) sono sparse sopra un tappetino posizionato al centro della palestra. Ad ognuno dei quattro angoli della palestra vi è una

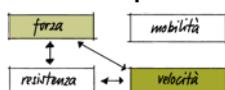
squadra contrassegnata con un simbolo: picche, quadri, fiori e cuori. Al segnale del docente, un giocatore per squadra corre al centro, scopre una carta e se il simbolo corrisponde a quello della propria, la porta nella propria postazione, all'angolo della palestra. In caso contrario la carta viene di nuovo girata e si ritorna al punto di partenza, ecc.

Variante: ciascun giocatore può scoprire due carte che riporterà nella propria postazione solo se sono dello stesso colore oppure se il seme corrisponde su entrambe le carte. Vince la squadra che riesce a raccogliere il maggior numero di carte.

Forma sociale: ad ogni colore corrisponde un compito che verrà poi svolto durante la staffetta finale (rosso: sprint all'indietro; nero: saltelli alla funicella). Vince la squadra che riesce a riportare il più velocemente possibile le carte al centro della palestra.

Perché? Migliorare la velocità e lo spirito di gruppo.

Staffetta capovolta



Come? Staffetta in cui il compagno di squadra sopraggiunge da dietro. Il testimone viene consegnato nella mano sinistra dell'atleta pronto alla partenza, che lo sposterà subito nella mano destra durante i primi metri di corsa.

Varianti:

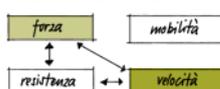
- l'atleta che sta concludendo la sua frazione vira di 180 gradi attorno ad un paletto posto alcuni metri dietro l'ultimo atleta della propria squadra. Successivamente continua il suo scatto fino al passaggio del testimone al primo compagno della fila. In questo modo è possibile esercitare il passaggio del testimone a velocità sostenuta;

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

- staffetta a pendolo: il passaggio del testimone avviene direttamente;
- la squadra che vince dovrà svolgere dei compiti aggiuntivi nella prova successiva (forma sociale).

Perché? I bambini esercitano la tecnica classica di passaggio del testimone e si avvicinano gradualmente a quella più complessa che prevede lo scambio da dietro.

Staffetta a scambio



Come? Ogni squadra è posizionata fra due paletti, oltre i quali da un lato sono sparsi dei cerchi e dall'altro dei testimoni. Il primo di ogni squadra scatta a

prendere un cerchio che poi passa al compagno. Quest'ultimo corre nella direzione opposta, appoggia il cerchio per terra oltre il paletto, prende un testimone e corre di nuovo al centro, dove lo passerà ad un terzo compagno. Questo scatterà a sua volta verso un altro cerchio, ecc. Vince la squadra che riesce a spostare tutti i cerchi nella parte dove erano inizialmente sparsi i testimoni e viceversa.

Osservazione: si consiglia di delimitare una zona all'interno della quale avvengono i passaggi dei testimoni e dei cerchi.

Varianti:

- prendere il cerchio, fare un giro completo attorno ai compagni e riposizionarlo di nuovo al suo posto. Stessa cosa nella corsa con il testimone;
- aumentare la distanza fra i paletti. In questo modo è possibile effettuare il passaggio dei cerchi e dei testimoni a velocità sostenuta.

Perché? Esercitare il passaggio del testimone in una zona di scambio.



Zona di passaggio

Ringraziamo gli autori di questo inserto pratico per il loro prezioso contributo:

Nicola Gentsch è insegnante di educazione fisica, docente di atletica presso l'Istituto di sport dell'Università di Basilea e esperto G+S atletica leggera nonché esperto G+S Kids.

> n.gentsch@lvfrenke.ch

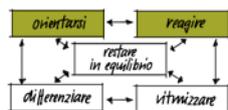
Andreas Weber è capodisciplina G+S di atletica leggera, responsabile della teoria dell'allenamento per G+S e docente alla SUFSM.

> andreas.weber@baspo.admin.ch



Slavina

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



Come? I bambini si preparano in posizione di partenza dietro una linea. Lo sguardo è rivolto all'indietro (stessa posizione utilizzata durante il passaggio del testimone da dietro). Quando il pallone medicinale oltrepassa la linea (slavina), tutti i bambini scattano in avanti.

Perché? Reagire ad un segnale visivo.

Lo scambio

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



Come? Sperimentare alcune forme di passaggio del testimone nel gruppo:

- In piedi (a distanza di circa un metro l'uno dall'altro).
- Chiamando «mano».

- Camminando.
- Al trotto: A lascia cadere il testimone, B lo raccoglie, ecc.
- Da seduti (sul pavimento oppure su una panchina).
- Forme di competizione a tempo.
- Tra due paletti per aumentare l'intensità.

Perché? Allenare il passaggio del testimone in varie situazioni.

L'ombra

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



Come? A coppie. Durante una corsa in progressione, un bambino segue il proprio compagno cercando di mantenere lo stesso ritmo di marcia (come se fosse la sua ombra). La distanza che l'inseguitore deve tenere dal compagno è minima e dovrebbe permettere lo scambio del testimone in ogni momento. Quando il primo corridore raggiunge la sua velocità massima, chiama il compagno che gli passa il testimone.

Perché? Migliorare la capacità coordinativa del ritmo.

A corda tesa

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



Come? Gioco a coppie. Ciascun giocatore afferra la funicella ad un'estremità. A corre con il corpo leggermente inclinato in avanti: in questo modo la corda è sempre tesa. Appena B lascia l'estremità della corda, anche A lascia la presa e scatta in avanti. B lo rincorre, cercando di acciuffarlo.

Perché? Accelerare durante la corsa, reagire agli stimoli.

**Rotolando**

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



Come? Un bambino fa rotolare la palla davanti a sé. Appena la palla oltrepassa una linea o passa sotto ad un ostacolo, scatta e corre in avanti. Successivamente riprende la palla e la consegna ad un compagno, che farà la stessa cosa. In caso di falsa partenza, il giocatore deve dapprima girare attorno ad un paletto posto dietro la propria fila. Solo successivamente potrà correre per riprendere il pallone.

Osservazione: scegliere una distanza che permetta ai bambini di fare delle scelte tattiche: in che modo dovrebbe essere lanciata la palla? È meglio se rotola velocemente oppure lentamente?

Perché? Esercitare la velocità, partenza su comando visivo e sperimentare varie funzioni della palla (tattile).

Consigli metodologici

- Nelle staffette, i bambini vogliono che ci sia sempre un vincitore.
- Nelle società sportive o a scuola si dovrebbe decidere già durante gli allenamenti quale sarà la tecnica del passaggio del testimone da utilizzare in gara. In questo modo si evitano inutili fraintendimenti durante la competizione.
- Scegliere il giusto numero di bambini per squadra. Se il numero di bambini per squadra è minimo – cosa che li costringereb-

be a percorrere più volte lo stesso tragitto e soprattutto a fare pause troppo brevi fra i vari scatti – vi è il pericolo che allenino non tanto la velocità pura, quanto piuttosto quella resistente. Si consiglia di formare delle squadre di 5 o 6 bambini ognuna.

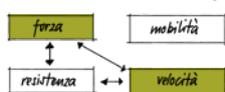
- La distanza ideale nelle staffette a sprint per i bambini è compresa tra i 20 e i 30 metri.

Oltre lo scoglio

Lo scopo è oltrepassare il più velocemente possibile l'ostacolo. Spiccare dei salti in alto è invece l'errore da evitare. Negli allenamenti si dovrebbe esercitare lo stacco sia con la gamba destra che con la sinistra, variando inoltre il numero di passi tra gli ostacoli.

Scavalcando il compagno

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



Come? Ogni 4 o 5 coni è vi è un bambino accovacciato. Al segnale, l'ultimo bambino della fila corre e scavalca, uno alla volta, tutti i compagni; gira attorno ad

un paletto e ritorna nella posizione iniziale, dove darà il cambio ad un compagno, ecc.

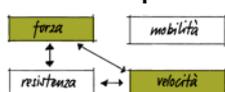
Varianti:

- variare la distanza tra i coni per esercitare diversi ritmi di corsa;
- svolgere l'esercizio lungo un tragitto di 100 metri. I bambini sono su una linea accovacciati. L'ultimo della fila scatta e scavalca tutti i compagni per poi accovacciarsi circa cinque metri davanti al primo della fila. Poi parte il secondo, ecc. Variante: ogni bambino parte subito dopo essere stato scavalcato dall'ultimo compagno della fila;
- i bambini variano la posizione (posture che permettano loro di rafforzare la muscolatura del tronco).

Perché? Corsa agli ostacoli senza l'ausilio del materiale.

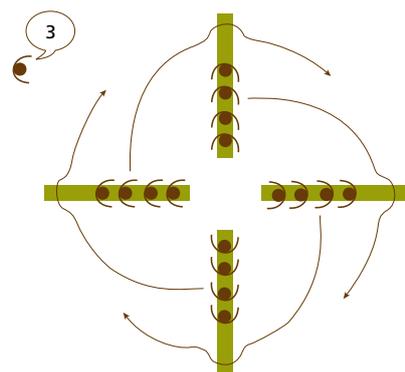
Attorno alle panchine

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



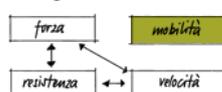
Come? Su ciascuna delle quattro panchine posizionate a forma di stella si siede una squadra. I componenti sono numerati a partire dal centro. Il docente chiama un numero. I bambini con quel numero scattano e compiono un giro attorno alle quattro panchine. Il primo che si siede nuovamente sulla propria panchina farà guadagnare un punto alla propria squadra.

Perché? Scavalcare rapidamente degli ostacoli.



Il cagnolino

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



Come? Posizione a quattro zampe. Sollevare la gamba come quando un cane deve fare pipì.

Osservazione: alternare la gamba durante l'esercizio.

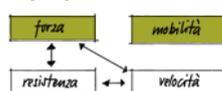
Varianti:

- spostarsi a quattro zampe e ogni tre passi sollevare la gamba;
- posizione a quattro zampe; ogni bambino afferra le caviglie del compagno, tutti si spostano contemporaneamente e al medesimo ritmo;
- idem, ma partendo dalla posizione delle flessioni (rafforzamento muscolare).

Perché? Migliorare la mobilità.

Il giaguaro

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



Come? Tutti i bambini sono posizionati lungo una linea. Vince chi, effettuando otto lunghi passi (è proibito toccare il pavimento con le mani), arriva il più lontano possibile. Successivamente ritornare alla linea di partenza effettuando otto passi all'indietro. Vince chi arriva esattamente al punto iniziale.

Varianti: ad occhi chiusi (permette di allenare la capacità coordinativa dell'equilibrio).

Perché? Migliorare la mobilità/rafforzare la muscolatura dei quadricipiti.

Corri come ...

L'uso delle metafore e delle immagini facilita l'apprendimento perché i bambini riescono ad avere una visione migliore e più completa del gesto motorio. Le metafore possono essere utilizzate anche nell'insegnamento della corsa veloce. Ecco alcuni esempi:

- come un elefante (passo pesante/rumoroso)
- come una gazzella/capriolo (leggero/silenzioso/veloce)
- come un gigante (passi lunghi, postura eretta)
- come un nano (rannicchiarsi/piccoli passi)
- con le mani in tasca (senza movimento delle braccia)
- muovendo le braccia (ridurre il movimento delle gambe)
- a passi lunghi (passi saltati)
- come un topolino (frequenza/corsa sulle punte)

In trincea

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



Come? I bambini corrono lungo i cerchi (trincea) a ritmo regolare. Ad ogni passo possono entrare con un solo piede nel rispettivo cerchio.

Osservazione: posizionare degli ostacoli prima di ciascuna serie composta di quattro cerchi.

Variante: posizionare ulteriori ostacoli tra le serie di cerchi (coni, scatole di cartone, ecc.).

Perché? Migliorare la capacità coordinativa del ritmo.



A ritmo di corsa

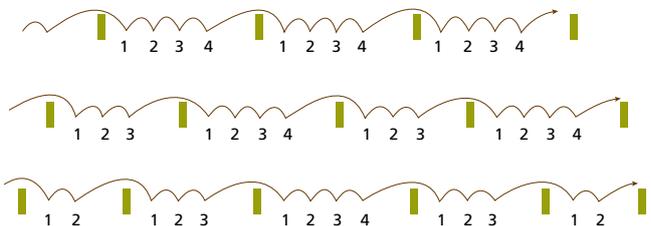
5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



Come? Mantenendo costante la velocità di corsa, superare alcuni ostacoli posizionati ad intervalli irregolari lungo una linea. Assolvere due serie di cinque giri.

Osservazione: è possibile variare la frequenza della corsa compiendo tre contatti al suolo tra ciascun ostacolo.

Perché? Migliorare la capacità coordinativa del ritmo.



Il fenicottero

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



Come? Superare gli ostacoli imitando il passo del fenicottero (distendere orizzontalmente la gamba destra sopra l'ostacolo – contatto al suolo oltre l'ostacolo con il piede destro – oltrepassare l'ostacolo anche con la gamba sinistra (flessa) – distendere orizzontalmente la gamba sinistra sopra l'ostacolo – ecc.). Esercitare più volte questa sequenza.

Perché? Allenare la tecnica con dei movimenti lenti e controllati.

Il podio

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



Come? Accanto ad ogni ostacolo viene posizionato un oggetto più basso dell'ostacolo stesso. Distendere la gamba in avanti, sopra l'oggetto basso, e «recuperare» l'altra gamba sopra l'ostacolo

«originale». Svolgere l'esercizio da entrambi i lati.

Osservazione: costruire il podio posizionando (per il vincitore) un pallone medicinale sopra una panchina.

Variante: esercitare esclusivamente il movimento dapprima della gamba di spinta e poi di quella di recupero.

Perché? Allenare separatamente i due tipi di movimento.



Consigli metodologici

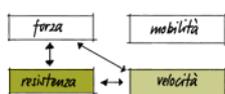
- Allenare la corsa agli ostacoli durante le staffette. I bambini saranno stimolati a correre il più velocemente possibile, evitando così di spiccare dei salti sopra gli ostacoli.
- La mobilità articolare delle anche assume un ruolo centrale nella corsa agli ostacoli e dovrebbe quindi essere costantemente allenata attraverso degli esercizi specifici.
- Aumentare dapprima la distanza fra gli ostacoli e solo successivamente l'altezza degli ostacoli (minima all'altezza del ginocchio, massima all'altezza delle anche).
- Prevedere più corsie in ognuna delle quali varia la distanza fra gli ostacoli. Ciò permetterà ai bambini di scoprire il proprio ritmo di corsa.

Resistere alla base

Nell'infanzia, la capacità condizionale più importante è la resistenza aerobica. I bambini dovrebbero essere in grado di correre in minuti l'equivalente numerico alla propria età. Chi ha una buona resistenza di base recupera meglio e più in fretta le energie rispetto ai poco allenati.

Il cervo volante

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

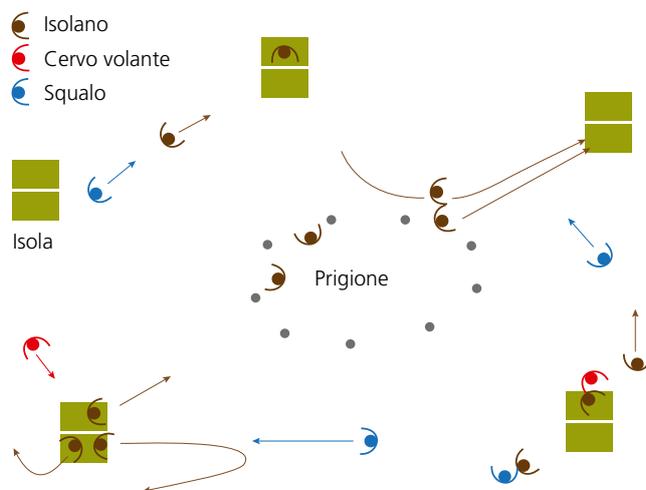


Come? Nella palestra vengono posizionate alcune piccole isole (tappetini), su ognuna delle quali abitano gli isolani. Al centro dell'arcipelago si trova invece la prigione (area delimitata con dei coni). Tra le isole e la prigione nuotano alcuni squali. Quando gli isolani entrano in acqua possono essere catturati dagli squali che li porteranno poi in prigione. Altra regola: i cervi volanti possono salire sulle isole ed acciuffare gli isolani. I cervi volanti non possono però acciuffare gli isolani quando sono in acqua.

Un prigioniero può essere liberato quando un isolano scende in acqua e, senza farsi acciuffare dagli squali, arriva fino alla prigione. Li consegna una carta al prigioniero che garantisce ad entrambi il ritorno sicuro dalla prigione all'isola. Il gioco termina quando gli squali e i cervi volanti hanno catturato tutti gli isolani oppure dopo cinque o dieci minuti di gioco.

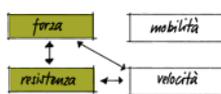
Osservazione: ci sono più squali che cervi volanti. Il numero dei cervi volanti è al massimo la metà del numero delle isole. (In una classe di 20 allievi: da 2 a 3 cervi volanti, da 5 a 6 squali, da 11 a 13 isolani, da 5 a 8 isole). Prevedere degli spazi di gioco molto grandi.

Perché? Allenare la resistenza aerobica attraverso il gioco.



Uno

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



Come? Giocare a «Uno» (da 3 a 6 giocatori). Tutti i giocatori, dopo aver pescato una carta, corrono il più velocemente possibile (circa 20 secondi). Il gioco continua secondo la sequenza di arrivo nella postazione di partenza. Se viene pescata una carta speciale, oltre al canonico giro di corsa, i bambini devono svolgere alcuni compiti aggiuntivi (ad es. 10 saltelli alla funicella, 5 flessioni addominali oppure 3 flessioni sulle braccia).

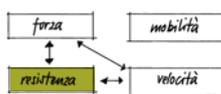
Il gioco termina quando un giocatore ha scartato tutte le sue carte.

Osservazione: delimitare vari campi di gioco (al massimo 6 giocatori per campo).

Variante: il punteggio finale è determinato dalla somma dei punti delle carte che non sono ancora state scartate. A ciascun punteggio viene assegnato un determinato compito.

Crescente e decrescente

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



Come? A corre su un tragitto predefinito. Successivamente A prende per mano B per percorrere il tragitto in senso inverso. In seguito alla coppia si aggiunge C, e via di seguito. Dopo che tutti i componenti della squadra hanno percorso insieme il tragitto inizierà a staccarsi dapprima A, poi B, C, ecc.

Perché? Migliorare la resistenza aerobica.

Consigli metodologici

- Allenare la resistenza aerobica attraverso delle forme di gioco.
- Aumentare progressivamente le distanze dei tragitti da percorrere, del campo da gioco oppure anche la durata della corsa: in questo modo è possibile migliorare continuamente la propria prestazione nell'ambito della resistenza aerobica.
- I bambini di età compresa tra i 5 e i 10 anni dovrebbero evitare gli allenamenti di tipo anaerobico, perché provocano un ingrossamento del muscolo cardiaco, ostacolandone così lo sviluppo ottimale.

Il duello: corsa e saltelli

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



Come? Mentre un bambino svolge un percorso una o più volte, il compagno cerca di effettuare il maggior numero di saltelli alla funicella.

Osservazione: variare il percorso. Ad esempio: camminare o correre lungo una panchina rovesciata, saltellare a piedi uniti da un cerchio all'altro, fare uno slalom correndo, ecc.

Variante: tiri a canestro invece dei saltelli alla funicella.

Perché? Allenare le capacità coordinative durante uno sforzo di resistenza aerobica.

Stimare il tempo

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



Come? I bambini corrono lungo un circuito e cercano di rientrare al punto di partenza esattamente dopo un minuto. Successivamente ripetono il percorso e cercano di rientrare dopo 50 secondi. Nel

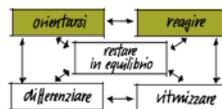
terzo giro dopo soli 40 secondi, poi di nuovo 50 e poi ancora un minuto.

Variante: sono i bambini stessi a stabilire il tempo che intendono impiegare per effettuare il giro completo. Successivamente ognuno potrà svolgere lo stesso esercizio lungo un percorso scelto da solo.

Perché? Sviluppare il senso del tempo.

Come un robot

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



Come? A coppie. A corre a ritmo molto lento per la palestra tenendo gli occhi chiusi (robot). B lo segue dandogli i comandi (tocco sulla schiena – in avanti/ tocco sulla spalla sinistra – virare a sinistra/ tocco sulla spalla destra – virare a destra/ tocco sulla testa – fermarsi).

Variante:

- un bambino conduce due robot (per ragioni di sicurezza, i bambini-robot tengono gli occhi aperti);
- scatto fotografico: il robot viene condotto ad occhi chiusi davanti ad un oggetto. Qui apre e richiude velocemente gli occhi. Successivamente viene guidato ancora per qualche minuto per la palestra. In seguito il bambino-robot aprirà gli occhi e, da solo, dovrà recarsi davanti all'oggetto che secondo lui è stato fotografato.

Perché? Acquisire la fiducia nei compagni. Migliorare la capacità coordinativa dell'orientamento.



Tutto, ma proprio tutto per la corsa

ae
alder + eisenhut

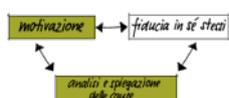


L'ho allenato. E lo padroneggio!

Le capacità condizionali e coordinative da sole non bastano per realizzare una buona prestazione. Motivazione (lottare contro la stanchezza), fiducia nei propri mezzi (superare gli ostacoli) e concentrazione (essere sempre attenti) sono altrettanto importanti per il risultato sportivo.

Staffetta a record

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



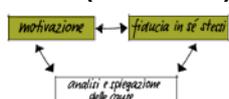
Come? 2 o 3 gruppi composti ognuno di 6 a 7 bambini cercano di battere il record sugli 800 oppure sui 1000 metri (2 giri oppure 2 giri e mezzo della pista di atletica leggera). Per ogni squadra, segnare con un

nastro il punto di partenza e di arrivo di ciascun bambino.

Perché? Rafforzare lo spirito di gruppo. Condividere degli obiettivi comuni.

Ai dadi (corsa veloce)

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



Come? Due bambini si dispongono uno di fronte all'altro; ognuno è posizionato ad un metro di distanza dalla linea di metà campo. Colui che perde nel gioco «sasso –

foglio – forbice» compie mezzo giro e scatta verso la parete della palestra. Il compagno cercherà di acciuffarlo prima che oltrepassi la linea di fondo campo.

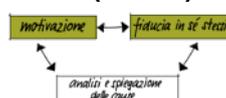
Variante:

- una pallina da tennis è posizionata lungo la linea centrale. Due bambini sono ognuno in una metà campo. A oppure B (non è prestabilito) afferra la palla e scappa verso la linea di fondo del proprio campo. B lo rincorre e cerca di acciuffarlo;
- gioco del giorno e della notte: il docente o il monitore racconta una storia e quando pronuncia la parola «giorno» A rincorre B; se invece dice «notte», sarà B a rincorrere A;
- a conti fatti: se la somma del risultato dei dadi è un numero pari, A rincorre B; se invece la somma è dispari, B rincorre A.

Perché? Allenare la velocità e la reazione.

La sfida (ostacoli)

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



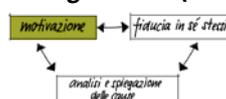
Come? Qual è la squadra più veloce nella corsa agli ostacoli? Disporre due o tre ostacoli. Formare sempre dei nuovi gruppi per le staffette successive.

Variante: staffetta a punti. Il vincitore riceve un punteggio che è l'equivalente del numero degli ostacoli superati + 1.

Perché? Migliorare la corsa agli ostacoli.

L'inseguimento (resistenza)

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



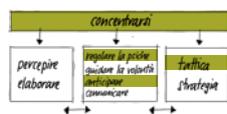
Come? Quattro gruppi, composti ognuno di 2 o 3 allievi, sono posizionati ai rispettivi angoli di un quadrato (la distanza minima tra i gruppi è

di 50 metri). Lo scopo dei giocatori dei quattro gruppi è di correre e superare gli avversari. Ad ogni sorpasso il gruppo riceve un punto. Se invece si viene superati, al gruppo viene levato un punto. Durata: 10 – 20 minuti.

Variante: la gara inizia solo dopo un giro di riscaldamento.

Osservazione: ai bambini deve essere spiegato che, su una gara di 10 o 20 minuti, occorre evitare le partenze a scatto.

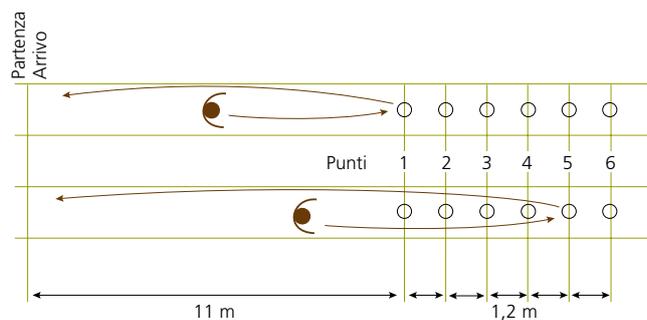
Sprint al cerchio (corsa veloce) | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



Come? I bambini hanno a disposizione sette secondi per andare a raccogliere un cerchio che loro stessi avevano posizionato precedentemente a terra. Viene assegnato un punto se la durata dello scatto è

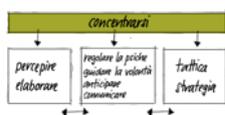
di esattamente sette secondi.

Perché? Allenare la velocità.



La torre (staffetta)

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

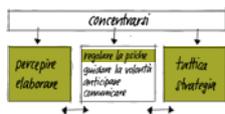


Come? Ad ogni passaggio di testimone, ciascun bambino può raccogliere due pezzettini di legno e portarli al punto di partenza, dove verrà costruita una torre. Vince la squadra che dopo i tre minuti di gara avrà costruito la torre più alta.

Perché? Migliorare la concentrazione durante lo sforzo fisico.

L'oro cinese (corsa veloce e di resistenza)

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



Come? 4-5 bambini difendono l'oro della Cina. I compagni cercano invece di irrompere nell'area di difesa e rubare l'oro (nastri), portandolo poi in un posto sicuro. Successivamente usciranno dall'area di

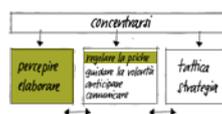
difesa e ricominceranno il gioco. Se un ladro viene toccato da un difensore sia all'andata che al ritorno deve consegnare il suo bottino e ritornare nella postazione di partenza.

Perché? Migliorare la reazione, la tattica, la velocità e la resistenza aerobica.



Tra gli attrezzi

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



Come? Alcuni attrezzi (panchine, cassoni svedesi, montoni) sono posizionati all'interno di uno spazio delimitato. Due o tre cacciatori cercano di acciuffare i compagni che corrono liberamente fra

gli attrezzi. Chi viene preso deve assumere una posizione accovacciata e potrà essere liberato solo quando un compagno lo scavalca. Gli attrezzi possono essere toccati esclusivamente dai bambini che fuggono e non dai cacciatori. Riusciranno i cacciatori ad acciuffare tutti i compagni?

Variante: ogni bambino catturato, per essere liberato, deve essere scavalcato da tre compagni.

Perché? Migliorare la velocità della corsa tra gli attrezzi. Esercitare la capacità coordinativa dell'orientamento.

Consigli metodologici

- Anche dei giochi semplici oppure delle staffette permettono ai bambini di vivere intensamente la corsa attraverso delle emozioni, motivandoli in ciò che stanno facendo.
- La forza mentale nei bambini può essere allenata attraverso dei giochi di concentrazione.

- I bambini sono in grado di fare delle scelte individuali durante i giochi. In questo senso si parla, appunto, di tattica di gioco individuale. Per contro, è solo a partire dall'adolescenza che riescono ad organizzarsi in una tattica di squadra.



Staffette con andicap

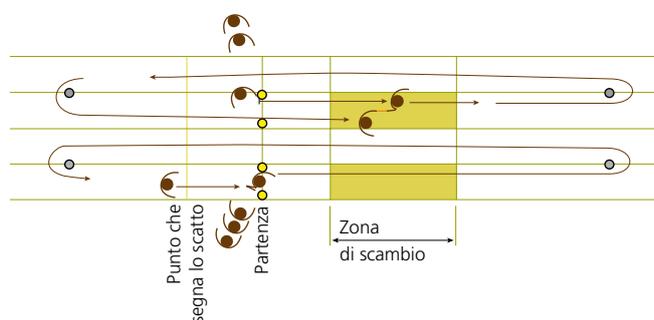
In bambini dovrebbero allenare delle forme motorie globali. Un metodo ideale per migliorare i movimenti chiave di cui si compone il gesto tecnico e acquisire il giusto ritmo dell'azione motoria. Il docente dovrebbe insegnare dapprima la struttura motoria e poi correggere gli errori di forma.

Il pendolo (staffetta)

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Come? Scattare quando i compagni entrano in una zona delimitata da due paletti.

Osservazione: se la distanza tra il paletto e il gruppo è più grande, il cambio avverrà con maggiore velocità.



Doppia staffetta (corsa agli ostacoli)

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Come? Due corse, in ognuna delle quali sono posizionati tre ostacoli. Al segnale del docente i primi giocatori di entrambe le squadre scattano tra gli ostacoli. Viene attribuito un punto alla squadra del vincitore.

Variante: una volta superati i tre ostacoli, si corre fino alla postazione di partenza, dove si batte la mano al compagno che a sua volta scatterà tra gli ostacoli.

Biathlon

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

(resistenza aerobica nei giochi)

Come? I bambini corrono lungo un circuito per circa 20, 30 secondi. Una volta arrivati al baracchino del tiro a segno, prendono una pallina da tennis e la lanciano contro i barattoli di latta (o coni). Se il barattolo viene colpito, il bambino può continuare la sua corsa nel circuito, altrimenti deve fermarsi dieci secondi sul posto prima di poter ripartire. Chi riesce a terminare i dieci giri prima dei compagni?

Variante: i bambini che sbagliano il tiro svolgono dei compiti aggiuntivi (10 saltelli alla corda, 20 saltelli sul posto, ecc.).

Perché? Migliorare la precisione nei lanci e allenare la resistenza aerobica.

Prestazioni socialmente utili

Nell'atletica leggera il risultato è determinato dalla prestazione assoluta. L'età biologica – che determina la forza massima, la forza resistente e la velocità – può variare molto tra bambini della stessa età anagrafica. Per questa ragione il docente dovrebbe organizzare delle forme competitive in cui il risultato è determinato dalla prestazione relativa (ad esempio delle forme in cui, per i bambini più forti, sono previsti degli andicap).

Ora si fa sul serio!

Le forme di competizione suscitano delle emozioni che a loro volta infondono un'ulteriore dose di motivazione e, in caso di vittoria, rafforzano l'autostima. I test sono invece utili per la verifica delle prestazioni individuali e dovrebbero essere svolti a scadenze regolari durante gli allenamenti.

Sprint a scelta (velocità)

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Come? Percorrere un breve tragitto in quattro secondi. La linea del traguardo è fissa, mentre è possibile scegliere la linea di partenza. Ogni bambino ha a disposizione due tentativi. Se un giocatore non riesce a tagliare il traguardo entro quattro secondi, nel secondo tentativo può ancora partire dalla stessa linea. Se invece vi giunge in meno di quattro secondi, può partire alcuni metri (decimetri) più indietro.

Perché? Allenare la velocità attraverso delle forme di gioco.

Test di reazione (velocità)

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Come? A è posizionato davanti a B, il quale tiene una palla in mano. A non vede B. B lascia cadere il pallone e appena quest'ultimo rimbalza, A si gira e lo afferra con le mani (girare prima a destra e poi a sinistra).

Osservazione: dopo il rimbalzo, il pallone dovrebbe risalire fino all'altezza delle ginocchia.

Perché? Test di reazione.

Staffette agli ostacoli (corsa/staffetta)

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Come? Staffetta in cui i bambini superano degli ostacoli (scatole, nastri elastici, piccoli ostacoli, ecc.). Posizionare gli ostacoli in modo che sia possibile correre verso quello successivo mantenendo un ritmo di tre passi (quattro contatti al suolo).

Corri la tua età (corsa di resistenza)

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Come? Un bambino cerca di correre in minuti l'equivalente numerico della propria età (5 anni = 5 min, 8 anni = 8 min).

Perché? Test per la resistenza di base.

Corsa alle panchine

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

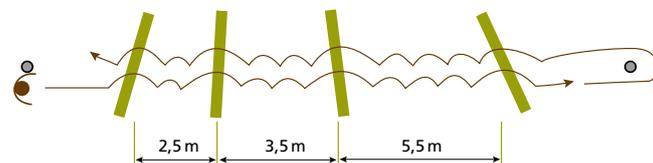
(corsa sopra gli ostacoli)

Come? Posizionare quattro panchine (capovolte) una davanti all'altra. Scavalcarle facendo un passo tra la prima e la seconda, due passi tra la seconda e la terza e tre passi tra la terza e la quarta. Ritornare poi nella postazione iniziale effettuando lo stesso numero di passi.

Osservazione: prima di partire pensare la sequenza dei passi; correre sulle punte.

Distanza raccomandata fra le panchine: 2,5 m / 3,5 m / 5,5 m.

Perché? Test di valutazione del ritmo della corsa agli ostacoli.



Bibliografia

Katzenbogner, H.: **Kinder-Leichtathletik**. Münster, Philippka Editore, 2002.
 Bader, R.: **Kinderleichtathletik – Band 1+2**.
 Stoccarda, Kulturministerium B-W, 1998.
 Georges, A.: **L'enfant et l'athlétisme**. Paris, Rivista di educazione fisica e sport, 1986.
 Vonstein, W.: **Fun in Athletics**. Aachen, Meyer & Meyer, 2001.

Link

- È possibile trovare altre forme di esercizi nell'ambito della corsa nel portale: www.gioventuesport.ch > accenti > G+S-Kids > lezioni introduttive > atletica leggera.
- Alcune forme agonistiche presentate in questo inserto pratico sono anche discipline della Kids-Cup. Per informazioni consultare il sito: www.kids-cup.ch
- I test di atletica leggera possono essere usati come esercizi per i bambini. Ulteriori informazioni al sito www.gioventuesport.ch > atletica leggera.

Mossa vincente



mobile

La rivista di educazione fisica e sport

Ordinazione di numeri singoli (incluso inserto pratico)
a Fr. 10.-/€ 7,50 (+ Porto):

Numero: _____ Copie: _____

Numero: _____ Copie: _____

Numero: _____ Copie: _____

Numero: _____ Copie: _____

Ordinazione inserto pratico
a Fr. 5.-/€ 3,50 (+Porto):

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile»
(Svizzera: Fr. 42.-/ Estero: € 36.-)

Desidero un abbonamento di prova
(3 numeri per Fr. 15.-/€ 14.-)

italiano

francese

tedesco

Nome e cognome: _____

Indirizzo: _____

CAP/Località: _____

Telefono: _____

E-mail: _____

Data e firma: _____

Inviare per posta o per fax a: Ufficio federale dello sport UFSPD, Redazione
«mobile», CH-2532 Macolin, fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch