

## B - Esempi scelti da cicli di esercizi didattici

### I: Addestramento alla corsa.

#### 1 - LA PARTENZA DAI BLOCCHI (fig. 1)

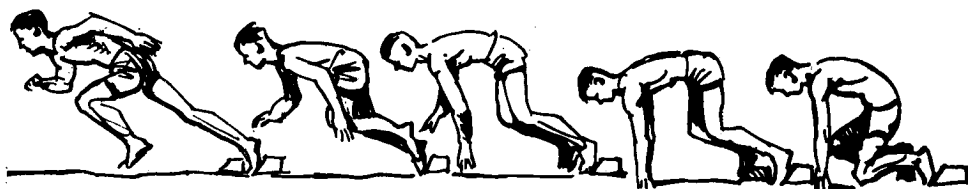


Figura 1 La partenza dai blocchi avviene da blocchi molto semplici che possono essere fatti in ogni scuola — il blocco anteriore ha una inclinazione di 45-55 gradi, quello posteriore di circa 70-80 gradi (fig. 2 — blocchi per la partenza nella preparazione di base).



Figura 2

Per i ragazzi compresi tra gli 11 e i 14 anni preferiamo una posizione media dei blocchi, cioè il blocco posteriore si trova a circa tre piedi dalla linea di partenza, quello anteriore a circa 1,5-2 piedi. Normalmente questa posizione dà ai ragazzi

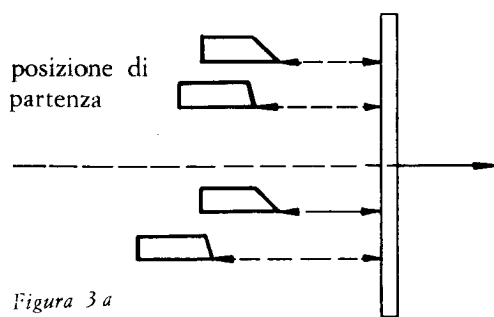


Figura 3 a

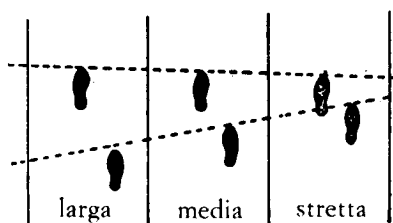
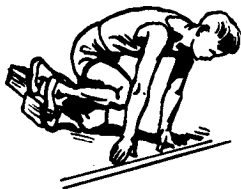


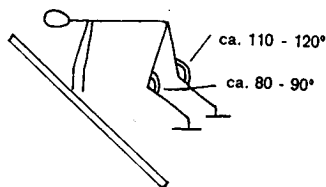
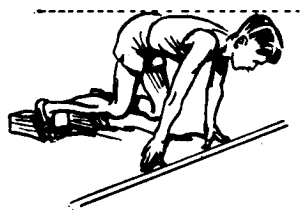
Figura 3 b (n. Nett).

di questa età la possibilità di ottenere una ottimale posizione del corpo nel « pronti » (fig. 3 a-b).

La posizione di partenza deve essere con il corpo decontratto. Le mani sono appoggiate subito dietro la linea di partenza e ad una distanza tra loro uguale alla larghezza delle spalle, le braccia distese, i pollici volti in dentro, le dita volte in fuori (fig. 4).



Lo sguardo è volto verso la pista al punto dove all'incirca sarà appoggiato il secondo passo. Al comando « pronti » il bacino si alzerà un poco sopra all'altezza delle spalle (fig. 5-6 = grafico schematico dell'angolazione delle gambe al comando di



pronti). Le spalle avanzano un po', il peso è suddiviso sulle gambe e sulle mani. Al « via » segue una partenza esplosiva, in quanto la gamba anteriore si distende completamente. In questa fase di accelerazione il corpo è ancora fortemente inclinato in avanti. La normale posizione di corsa viene presa solo dopo 12-15 metri.

#### *Errori più comuni*

- a - Nella posizione di pronti il peso del corpo si trova ancora tutto sulle gambe.
- b - Il bacino si alza troppo, si perde l'inclinazione ottimale del corpo nella partenza.

#### *Correzione*

- Esercizi di appoggi sulle mani per sensibilizzare il caricamento e lo scaricamento del peso del corpo.
- Cercare di sensibilizzare l'esatto movimento con l'aiuto di un compagno.

c - Al pronti lo sguardo si volge verso l'arrivo, innalzamento troppo precoce del corpo nella partenza.

d - Benchè la posizione di « pronti » sia ottimale, il ragazzo lascia i blocchi con un saltello dimenticando la partenza veloce.

Posare dei cartoncini colorati o simili a circa 1,5-2 m. dalla linea di partenza come punto di riferimento.

Cercare di far capire al ragazzo l'errore, solo in casi individuali molto resistenti aiutarsi con dei mezzi per lo orientamento (ritti del salto in alto posti ad una certa distanza tra loro e con delle funicelle a diversa altezza - l'altezza aumenta man mano che ci si allontana dai blocchi.

### La preparazione

Sulle premesse acquisite dai ragazzi già nella prima fase dell'apprendimento (scuola elementare), cerchiamo di effettuare una preparazione per l'apprendimento della forma sportiva della partenza con degli esercizi che portino ad un aumento della velocità dei passi e ad un miglioramento della capacità di reazione. Partenze dalle più svariate posizioni sensibilizzeranno il movimento e svilupperanno il senso per una posizione ottimale di partenza. Se noi facciamo eseguire sin dall'inizio una gran parte degli esercizi sotto forma di gara e di gioco, possiamo essere sicuri che i ragazzi risponderanno subito con tutta la loro anima.

### GIOCHI DI PREPARAZIONE

1. *Cambio di parti in diagonale* — fig. 7 —: questo gioco tanto semplice e praticabile nelle più svariate occasioni esercita in misura molto elevata la capacità di reazione e la velocità di partenza.

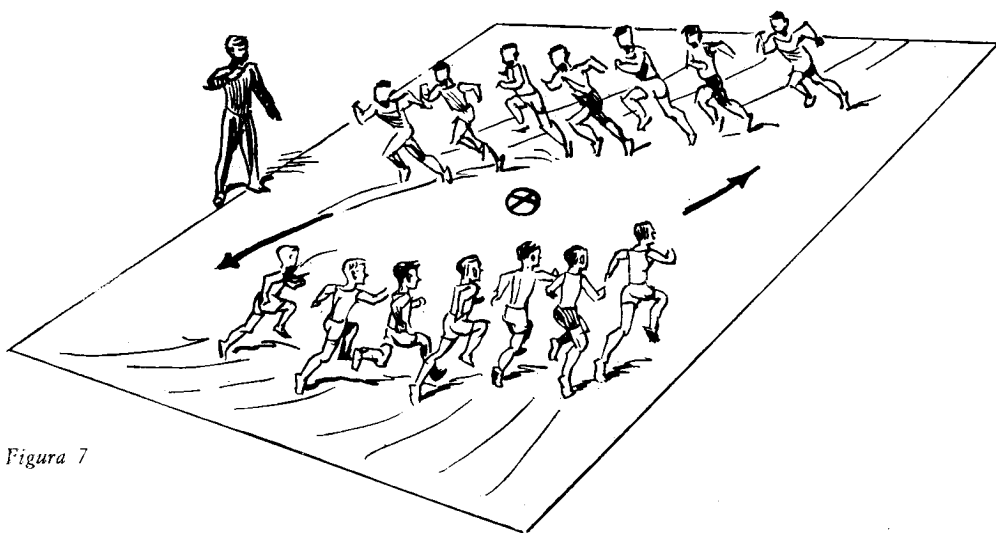


Figura 7

In un quadrato di circa  $20 \times 20$  m., poniamo al centro un segno ben visibile, oppure l'insegnante stesso si mette al centro. I due gruppi si dispongono di fronte sulle linee di fondo. Al via partono velocemente verso l'altra parte di fronte, però debbono tenere sempre la destra sino al segno nel centro.

*Variazioni di partenza:*

- a - dalla massima raccolta;
- b - dalla posizione prona o supina;
- c - dalla posizione in ginocchio

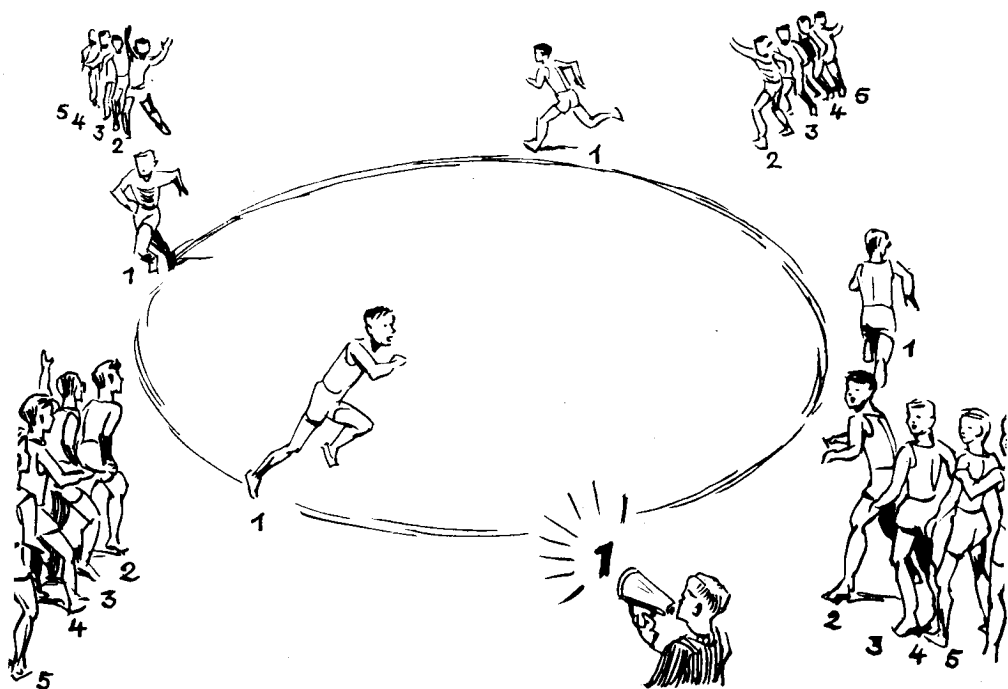
2. *Toccare e prendere:* Il campo ha la stessa dimensione di quello del gioco precedente. I ragazzi vengono divisi in due gruppi e posti gli uni di fronte agli altri sulle linee di fondo. 2 o 3 di un gruppo si avvicinano al gruppo di fronte e toccano le mani — le braccia sono protese avanti — degli avversari. Colui che è toccato per terzo deve cercare, partendo velocemente, di prendere chi l'ha toccato. Se non ci riesce rimane prigioniero dell'avversario, e viceversa. Poi si cambia il gioco. Al termine verrà stabilito il gruppo vincente sulla base del numero dei prigionieri.

Figura 8



3. *Gara dei numeri in cerchio (fig. 9<sup>a</sup>):* Per ottenere un'alta intensità d'esercizio, componiamo i gruppi composti da un massimo di 4-5 ragazzi e li disponiamo in cerchio. Se chiamiamo per es. il numero 3, tutti i numero 3 debbono correre verso destra e cercare di raggiungere in un giro l'avversario davanti.

4. *Rincorsa in rettilineo - gara a squadre:* Dividiamo la classe in due gruppi della stessa forza e li disponiamo in due righe, l'una dietro all'altra, ad una distanza di circa 2,5 metri. Ognuno ha il suo avversario davanti. Con la mano destra i due avversari tengono una funicella ben distesa. Distanza da percorrere circa 30-40 metri. Ad un segnale dell'insegnante le coppie partono lentamente mantenendo sempre la funicella ben tirata e di conseguenza invariata la distanza tra di loro. Ad un secondo segnale dell'insegnante le coppie lasciano cadere la funicella, ed il ragazzo didietro cerca di raggiungere entro il limite stabilito il suo compagno davanti. Poi cambiare.



5. *Corsa in cerchio*: tracciamo un cerchio con un diametro di 10-12 m. Quattro gruppi di ugual numero di ragazzi si dispongono ai quattro punti cardinali del cerchio (vedi fig. 9 a). Ad un segnale i primi delle file partono e compiono un giro, toccano la spalla del secondo che, a sua volta parte. Ha vinto il gruppo che compie per primo il circuito.

*Variazioni:*

a - lo stesso chiamando i numeri.

b - come la gara dei gruppi con partenza da posizioni varie.

6 - « *Start-ball* » (fig. 9b) - Palla partenza.

Dopo alcune prove facciamo svolgere questo gioco subito sotto forma di gara. Dimensioni del campo di gioco 20 × 20 m. Formiamo quattro squadre di circa 6-8



giocatori ciascuna. Sulla linea mediana (10 m. da quella di fondo) si trovano tante palle mediche (palle da ginnastica ritmica) quanti sono i componenti di una squadra. Il primo gruppo parte dalla linea di fondo ed oltrepassa la palla sul terreno, nello stesso istante parte il secondo gruppo che deve raccogliere le palle e cercare di prendere, lanciandole, uno dei compagni in fuga prima che questi abbiano oltrepassato la linea di fondo. Il terzo gruppo fa da giudice, il quarto gruppo da raccat-

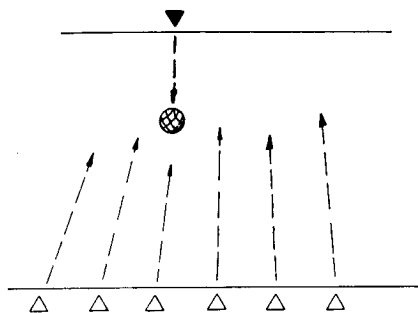


Figura 10

tapalle e si alternano nella fuga e nel lancio. All'inizio può essere diminuita la distanza da percorrere. Lo stesso gioco, ma con una sola palla, secondo Lohmann.

#### 7. Riprendere i palloni (fig. 11)

### ESERCIZI DI PREPARAZIONE

#### 1 - L'ultimo diventa primo:

In gruppi di 8-10 ragazzi corriamo lentamente in pista o su di un ampio cerchio. Tra i singoli gruppi tenere una distanza di alcuni metri. Ad un segnale dell'insegnante

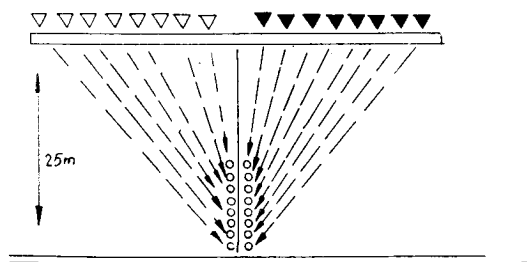


Figura 11

te l'ultimo di ogni gruppo parte velocemente, lo supera sulla destra e si pone in testa al gruppo (fig. 12). In questo esercizio si può ben dosare l'intensità del lavoro perché l'insegnante può variare a suo giudizio la pausa tra le singole partenze.

2 - *Partenza attraverso la fune oscillante (Heuser):*

2 ragazzi fanno oscillare una fune in senso orario, nei primi passaggi lentamente

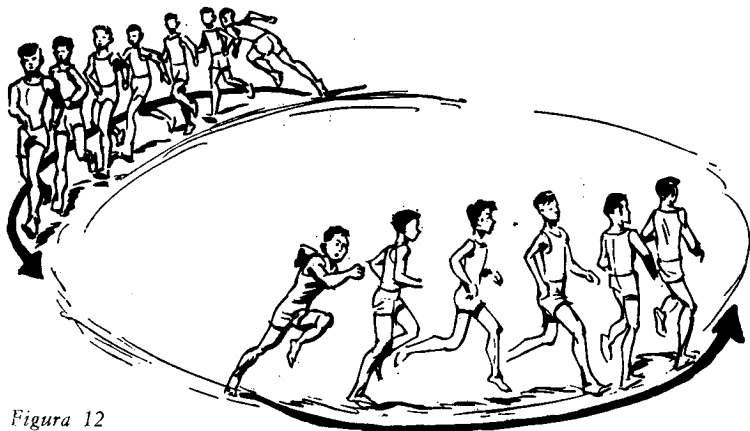


Figura 12

per consentire ai compagni (il momento deve essere scelto da loro) una partenza veloce ed il passaggio sotto la fune (fig. 13)

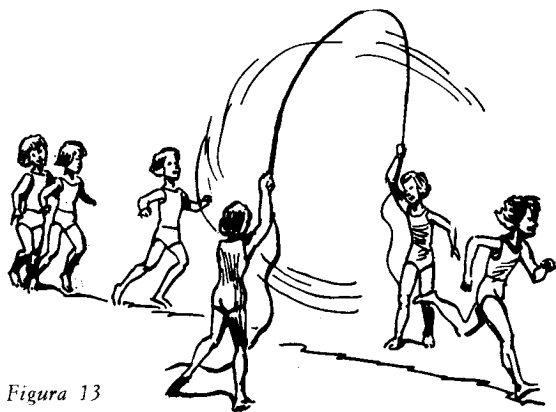


Figura 13

3 - *Esercizi di scatto sul rettilineo:*

Sulla diagonale del cortile della scuola o in pista si segnano con delle bandierine 4 tratti di 25-30 metri ciascuno. Nel primo tratto iniziamo accelerando lentamente, per passare, senza brusche interruzioni, ad uno sprint veloce nel secondo tratto, rallentando ed accelerando nel terzo e passando allo sprint nel quarto tratto (figura 14).

4 - *Esercizio di partenza dalla massima raccolta:*

Il gruppo corre ad una media velocità in pista. Ad un segnale dell'insegnante i ragazzi compiono un piccolo balzo, arrivano in massima raccolta e ripartono velocemente compiendo un piccolo sprint (10-15 m.) (fig. 15).

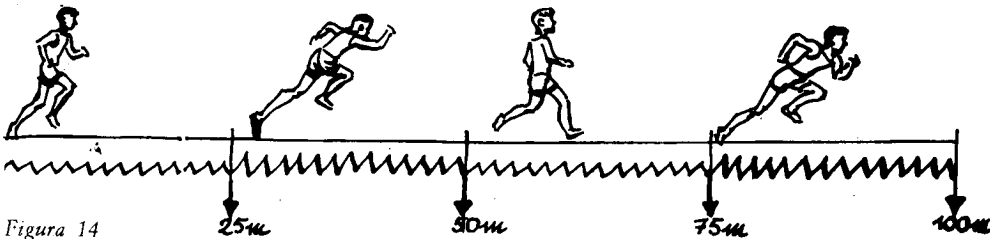


Figura 14

5 - *Esercizi di partenza da una lenta corsa a ritroso:*

Il gruppo corre lentamente all'indietro. Ad un segnale dell'insegnante parte velocemente in avanti; anche in forma di gara. Quale gruppo è capace di percorrere una certa distanza (non troppo lunga) in un determinato tempo (da fissare da parte dell'insegnante)?

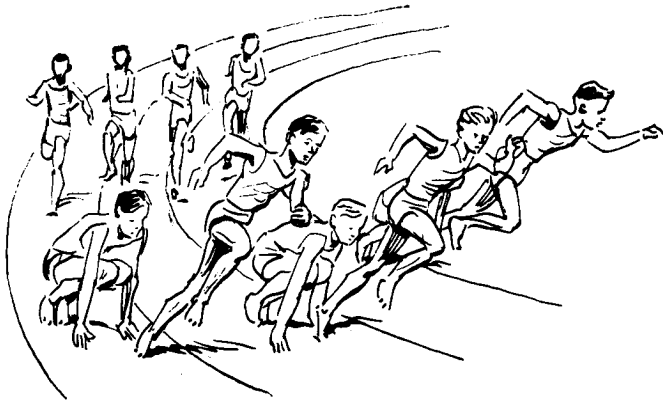


Figura 15

6 - *Corsa a ginocchia alte in salita:*

Questo esercizio sviluppa molto bene le capacità di scatto. Ovunque troviamo un pendio, non dobbiamo mai dimenticare di farvi svolgere degli « Skipping » (fig.16).

7 - *Altri esercizi per il miglioramento dello scatto:*

a) - *Skippping contro il compagno:* le mani vengono appoggiate a braccia distese sulle spalle del compagno.



b) - *Skipping contro il compagno*: tutti e due appoggiano le mani sulle spalle del compagno, corpo leggermente inclinato in avanti, sensibilizzare in questo modo l'esatta posizione del corpo nella fase di partenza (fig. 17).

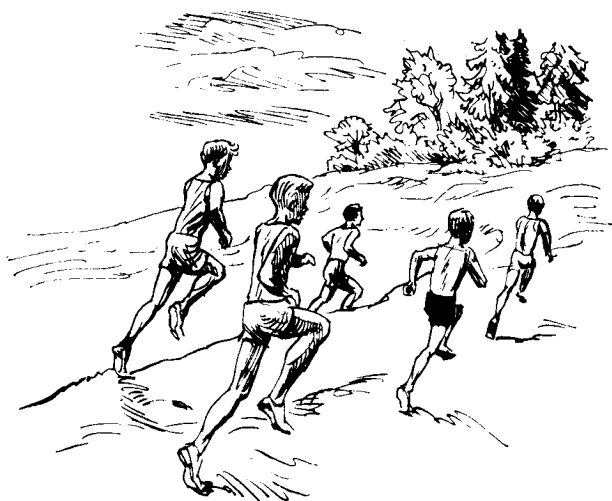


Figura 16

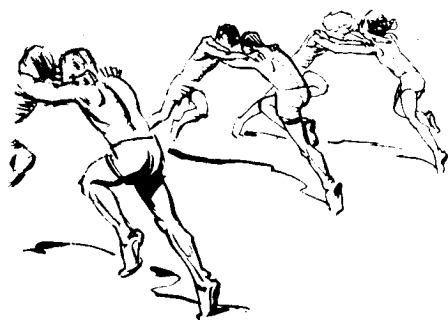


Figura 17

8 - *Chi è capace di trascinare il compagno?*:

Questo esercizio conosciuto sin dalla prima infanzia con il nome del « gioco del cavallino » è un buon esercizio preparatorio se eseguito con certi criteri. Un compagno ha una fune intorno alla vita mentre l'altro ne tiene le due estremità. Chi è capace di trascinare il compagno? L'esercizio può essere intensificato: quando il

compagno che tiene le due estremità della fune cede leggermente ad una data pressione per poi lasciar cadere del tutto la fune.

Il compagno che tira deve fare due o tre passi velocissimi per non perdere l'equilibrio (fig. 18).

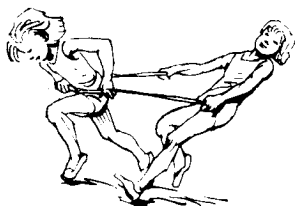


Figura 18

#### 9 - Esercizi di partenza dalla massima raccolta:

Gruppi di 8-10 ragazzi corrono in leggera souplesse. Al « pronti », ogni ragazzo assume la posizione di massima raccolta. Al « via » ognuno parte sino a raggiungere la linea del traguardo (oppure una linea qualsiasi) anche come gara di gruppo.

#### 10 - Esercizi di partenza dalla stazione eretta (partenza in caduta):

I ragazzi si presentano in gruppo alla linea di partenza, al « pronti » ognuno si lascia cadere « lentamente » con il corpo diritto in avanti e parte secondo la propria sensibilità (fig. 19).

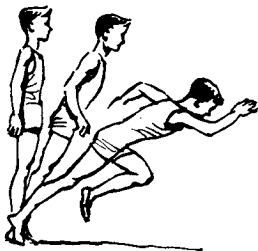


Figura 19

### L'apprendimento dello schema motorio di base

La creazione dell'immagine motoria avviene meglio con la dimostrazione tecnicamente esatta della partenza da parte dell'insegnante, combinata con delle spiegazioni; oppure l'insegnante si serve della collaborazione di un ragazzo capace e spiega, « sull'oggetto vivente », i punti fondamentali della tecnica (del movimento complesso).

Riteniamo che questo sia il migliore dei modi per l'inizio dell'apprendimento della partenza dai blocchi. Il ragazzo può ora comprendere in modo migliore i successivi esercizi metodici in quanto ha già un'immagine motoria globale di base. Gli esercizi che seguono sono quelli che hanno dato in pratica i migliori frutti nel la-

voro con bambini e che furono pubblicati già qualche anno fa da Roethig (Zur Methodik des Starts, die Leibeserziehung 9/59, Uebungsbeilage, Schorndorf = sulla didattica della partenza - l'educazione fisica 9/59, esercizi SCHORNDORF).

### ESERCIZI SPECIFICI:

#### 1° esercizio:

Partenza dalla stazione eretta, posizione dei piedi « stretta ». La gamba « di spinta » sta davanti all'altra a circa due lunghezze di piede dal tallone. Al « pronti » leggero piegamento delle gambe e sensibilizzazione del « piegamento di spinta » (Druckbeuge-Roethig), cioè la gamba anteriore è piegata a circa 90° (fig. 20).

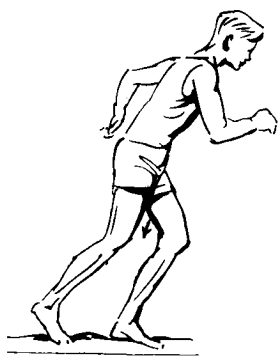


Figura 20

#### 2° esercizio:

Esercizi di partenza dalla stazione eretta, dopo il « pronti » e il piegamento delle gambe. L'insegnante controlla e corregge.

#### 3° esercizio:

Dalla posizione di « pronti » nella partenza dalla stazione eretta, passiamo ad una posizione di quasi « raccolta », cioè incliniamo il busto in avanti, lasciamo cadere contemporaneamente le braccia in avanti tanto da toccare con le punta delle dita il terreno. Però è importante controllare che la gamba anteriore non cambi troppo l'angolazione. La stessa cosa con il comando di « via » (vedi tavola I pag. 17 del libro).

#### 4° esercizio:

Dalla posizione di partenza dai blocchi, passaggio alla posizione di « pronti » e partenza. L'insegnante corregge. Il peso del corpo è distribuito equamente. Il bacino è di una mano più alto delle spalle.

## 5° esercizio

Partenza dai blocchi con tutti i comandi.

Dobbiamo far attenzione a:

a - « entrare » sui blocchi dal davanti, premere bene i piedi contro i piani inclinati dei blocchi.

b - con le partenze collegare sempre dei brevi sprint fino a 15 - 20 m.

c - nell'esercizio fissare dei punti di controllo (cioè la posizione di « pronti », esatto ed alternato lavoro di braccia, l'entrata nella posizione normale di corsa, il veloce appoggio della gamba posteriore).

Studiare individualmente la posizione ottimale dei piedi (vedi fig. 3a-b).

### Allenamento - Affinamento - Applicazione

Questa forma grezza della partenza dai blocchi deve ora essere innanzi tutto fissata. La pratica però ci insegna che un rude addestramento è mal accettato dai nostri ragazzi. E' quindi meglio, in questa fase di apprendimento, usare quelle forme organizzative di allenamento che si avvicinano al principio dell'agone, cioè il provare e l'applicazione dell'appreso in forma di gara adatta all'età dei ragazzi, quando la forma motoria è sufficientemente fissata. Cerchiamo di organizzare l'insegnamento e l'esercitazione sotto questo punto di vista. I ragazzi di questa età, nelle situazioni di insegnamento adatte, accetteranno anche esercizi d'affinamento motorio, che saranno applicati con il preciso proposito di un ulteriore affinamento e sviluppo individuale dell'immagine motoria.

#### 1° - Gara di partenza in riga (da G. Bernhard):

Vengono tracciate alcune corsie (miste secondo la capacità di corsa dei ragazzi!). Al « via » si deve percorrere una distanza di 25 m.; tipo di partenza: partenza dai blocchi. Sulla linea del traguardo vi sono alcuni giudici d'arrivo (ragazzi). Il vincitore ottiene per il suo gruppo tanti punti quanti sono i partecipanti alla gara. Gli altri ottengono i punti a secondo del loro piazzamento (fig. 21).

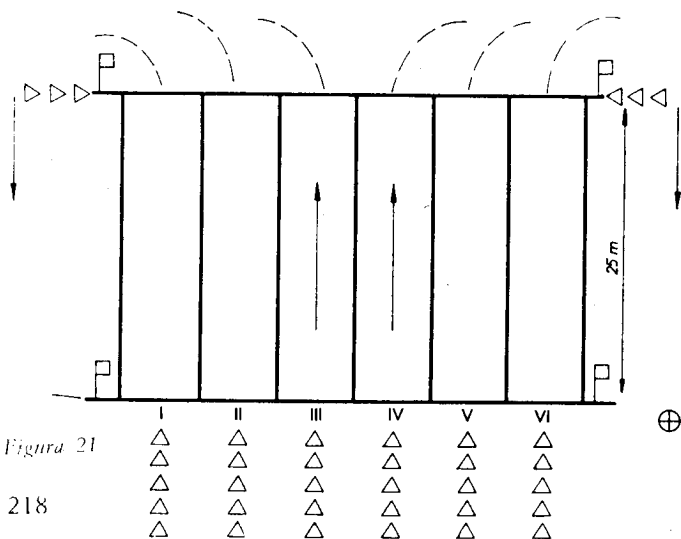


Figura 21

Gara in curva.

2° - *Gara di partenza individuale* (fig. 22):

Nell'ambito delle singole righe vogliamo stabilire i singoli valori. Con partenza dai blocchi vengono percorsi 20-30 e 40 m.

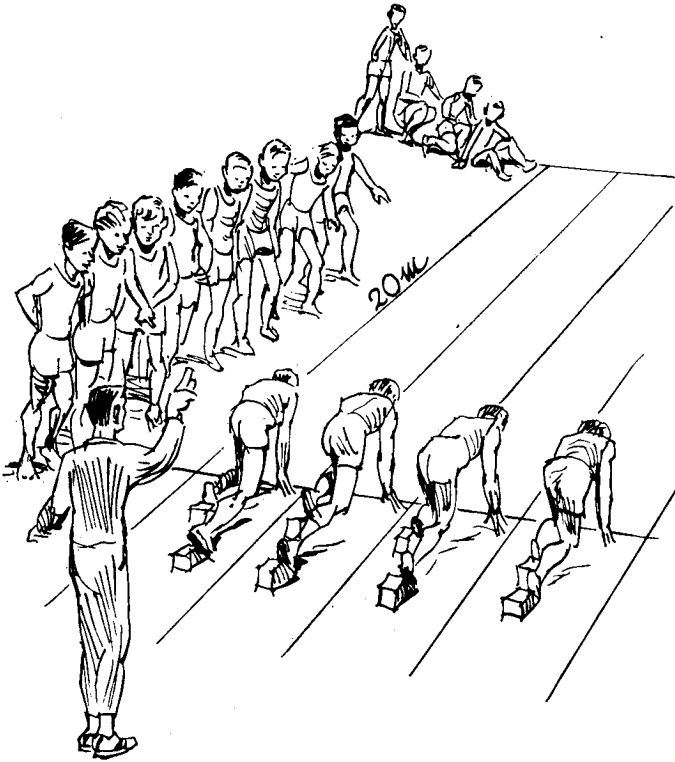


Figura 22

Punteggio come nell'esercizio precedente. Alla fine lasciamo correre contemporaneamente i migliori di ogni riga.

3° - *Gara di partenza in forma di staffetta:*

Lavoriamo in gruppi di 4. Sul rettilineo vengono tracciate 4 distanze di 20 m. ciascuna. La prima linea è la linea di partenza, l'ultima è il traguardo. I n. 1,2,3,4, di ogni gruppo si dispongono sulle rispettive linee e assumono la posizione di partenza dai blocchi. Tra i singoli gruppi deve sempre esserci una corsia libera. Al « via » partono tutti i numeri 1, non appena raggiungono i n. 2 li toccano su di una spalla,

questi ultimi partono e così via. Il n. 1 si ferma nella corsia vicina libera. La posizione di « pronti » dei n. 2, 3, 4, viene presa a piacere (fig. 23).

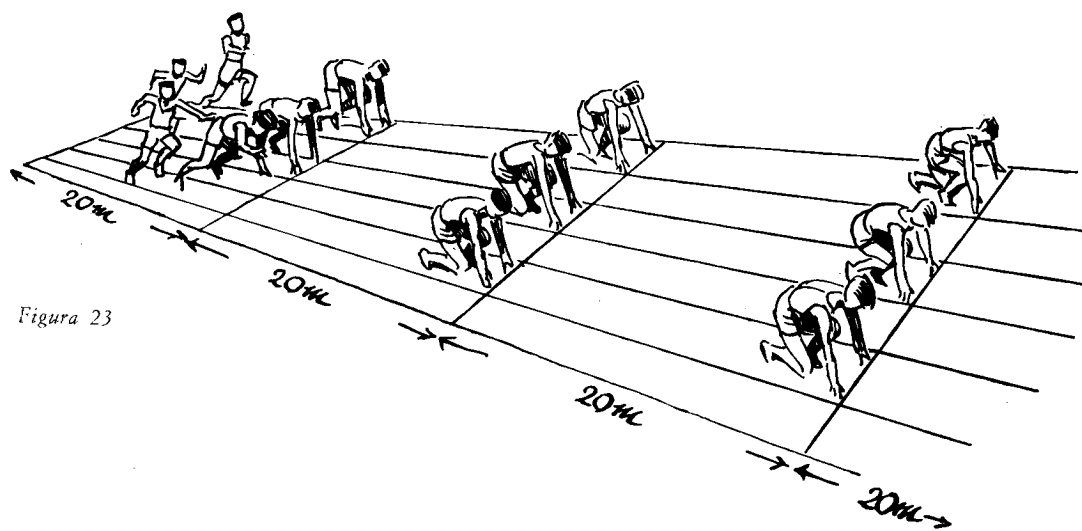


Figura 23

#### 4° - Gara di partenza con vantaggio:

Questa gara richiede la perfetta conoscenza da parte dell'insegnante della velocità dei suoi allievi. Su questa base egli costituisce 3 o 4 gruppi di ragazzi di uguale forza. I più depoli hanno su di una distanza di 20 m. un vantaggio di 1 m., i migliori partono dalla linea di partenza. Quale gruppo ha più vincitori?

#### 5° - Esercizio di affinamento:

- a - Correre fino alla linea dei 10 m. con forte inclinazione del corpo in avanti.
- b - Skipping con il compagno (fig. 17).
- c - Partenza e brevi scatti in salita.
- d - Provare la posizione ottimale dei piedi, essa si trova normalmente tra la posizione media e la stretta (Nett).
- e - Esercizi di forte e veloce flessione in avanti della gamba posteriore (sono quasi degli strappi) e velocissimo appoggio al terreno (corpo proteso avanti - alto contro la spalliera o contro l'ostacolo della buca nei 3.000 siepi) (fig. 24).

## 2. STAFFETTA: GIRO DI PISTA CON CAMBIO VOLANTE

Il fine che vogliamo raggiungere è il passaggio del testimone da un ragazzo all'altro con un « cambio volante ».

Questo fine relativamente formale è interessante per noi anche per un altro motivo e cioè:

gli esercizi preparatori e specifici con la suddetta finalità curano in un modo appariscente anche la velocità.

Il passaggio del testimone nel cambio volante avviene con la massima velocità. A tal proposito costruiremo i nostri esercizi preparatori e specifici.

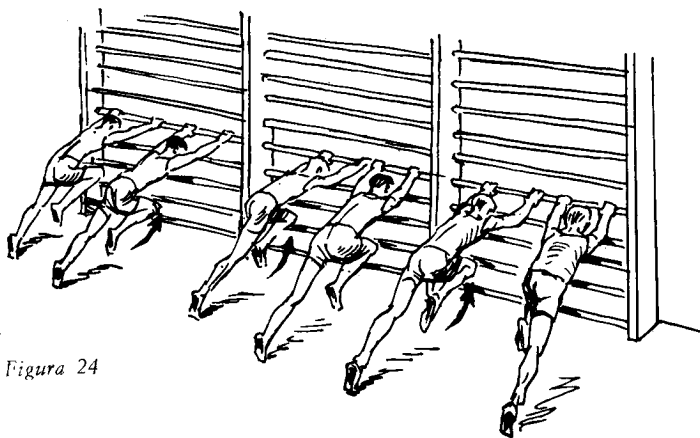


Figura 24

Il passaggio avviene secondo le regole in una zona di cambio e precisamente negli ultimi metri. Solo allora i vantaggi di un cambio saranno sfruttati in modo ottimale. Nella preparazione scolastica di base insegneremo solo il così detto cambio « all'italiana ». In questo cambio si riceverà il testimone sempre con la mano destra, poi verrà passato nella mano sinistra e ridato con la sinistra nella destra del compagno. Lo staffettista che porta il testimone corre sempre all'esterno della corsia e si avvicina così al ricevente. Il primo frazionista parte già con il testimone nella mano sinistra.

Il passaggio avviene con braccia piegate e nel ritmo di corsa.

Il testimone viene appoggiato dal basso verso l'alto nella mano aperta del ricevente (fig. 26).

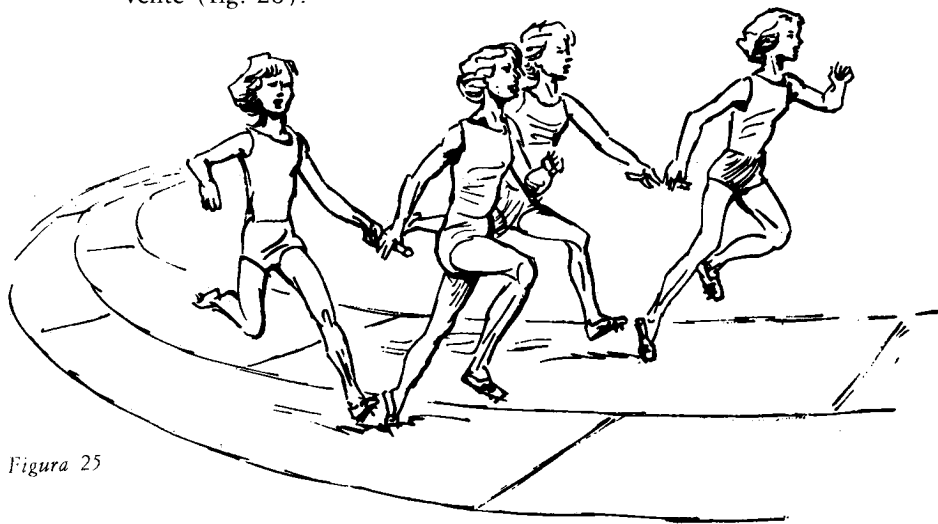


Figura 25

Il frazionista rimane poi in ogni caso nella propria corsia sino a che non sono stati effettuati tutti i cambi.



Figura 26

### *Errori più comuni*

- a - Il ricevente parte troppo presto.
- b - Il ricevente parte troppo tardi, tanto da farsi arrivare troppo addosso il compagno.
- c - La posizione di partenza del ricevente è errata (i piedi non sono in direzione di corsa, il bacino è ruotato).
- d - Il movimento delle braccia nella ricezione e nel passaggio è errata e disturba il ritmo di corsa (il braccio è disteso dietro o in avanti).
- e - Il ricevente parte, però si volta continuamente.
- f - Il testimone viene passato solo poco prima del cambio nella mano sinistra.

### *Correzione*

- avvicinare il limite di partenza all'inizio del limite della zona di cambio.
- Distanziare ancora di più il limite di partenza all'inizio del limite della zona di cambio.
- Esercizio per una esatta posizione di partenza.
- Esercizi a coppie del passaggio del testimone, facendo molta attenzione al movimento delle braccia.
- Rendere il ragazzo consapevole dell'errore.
- Rendere consapevoli i ragazzi che nel passaggio di mano così ritardato il ritmo di corsa è fortemente disturbato. Pericolo di dimenticarsi il cambio di mano.

### *La preparazione*

L'espressione « cambio volante » dà da sola l'indicazione che il testimone deve essere dato al compagno nella massima velocità.

Che questo fatto fondamentale della staffetta comporti problemi nel nostro insegnamento e nell'apprendimento a causa della zona di cambio, deve essere per noi di secondaria importanza.

Molto più importante è, sin dall'inizio, far comprendere ai ragazzi che debbono passare il testimone al compagno con la maggior velocità possibile.

Le staffette pendolari, anche nelle loro variazioni, (correre intorno alla fila e passare il testimone da dietro) ci serviranno pochissimo nella preparazione al « cambio volante », in quanto non automatizziamo il vero senso del suddetto cambio.

Al massimo possono servire come punto di riferimento.



## GIOCHI DI PREPARAZIONE

### 1 - Bianco e nero:

2 gruppi stanno l'uno di fronte all'altro in un campo delimitato. Sulla linea di centro si trova l'insegnante o il direttore del gioco, sulla sinistra e sulla destra a circa 1-2 m. di distanza, anche essi su due linee, si trovano i due gruppi; l'insegnante lancia in aria un cartoncino (da una parte è dipinto di bianco dall'altra di nero). Se alla sua caduta a terra rimane visibile il colore nero, allora il gruppo dei « neri » deve scappare ed i bianchi debbono cercare di prenderli entro la linea di fondo (fig. 27).

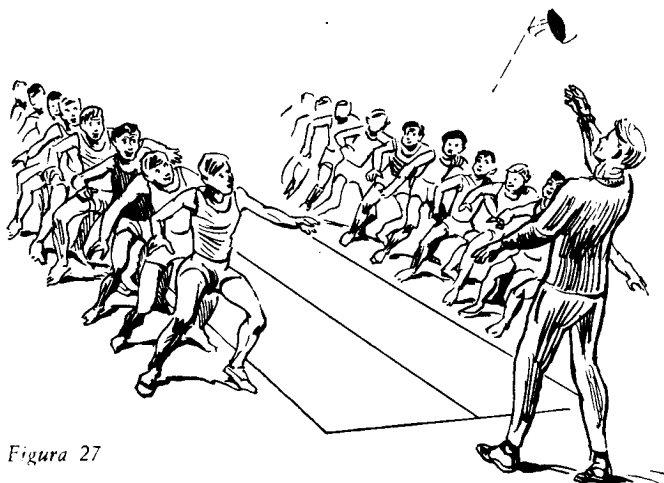


Figura 27

### 2 - Toccare e prendere:

Vedi descrizione nelle pagine precedenti.

### 3 - Chi è capace di raggiungere il compagno?:

La classe è suddivisa in due gruppi.

Fanno coppia ragazzi delle stesse capacità.

Un campo di circa 40 m. di lunghezza ha, oltre alla linea di partenza e di arrivo, una linea centrale ben marcata.

Il primo gruppo si pone sulla linea di partenza in posizione di « pronti » (partenza in piedi). I ragazzi del secondo gruppo si pongono sulla linea centrale, rispettando le coppie, e guardano verso un cartoncino bianco posto a circa 2 m. prima della linea centrale. Spazio tra un ragazzo e l'altro sulla linea circa 1,50 m.

Al « pronti » dell'insegnante tutti e due i gruppi assumono la posizione adatta per la partenza in piedi. I ragazzi del secondo gruppo guardano il cartoncino senza torcere il corpo. Al « via » partono i ragazzi del primo gruppo. Quelli del secondo gruppo partono solo quando il compagno ha raggiunto il cartoncino (demarcazione) (figura 28). Chi ha raggiunto il compagno del secondo gruppo entro il traguardo?. Le parti vengono invertite. Il compagno è considerato raggiunto quando viene toccato con la mano sinistra sulla spalla destra.

### *Altri esercizi e avvicinamento ai futuri compiti nel cambio volante*

a - I ragazzi del secondo gruppo mettono il cartoncino ad una tale distanza da essere raggiunti solo negli ultimi metri prima del traguardo.

b - Proviamo lo stesso gioco in pista, prima in rettilineo come gara di gruppo, poi anche sull'intero perimetro; tocco finale sulla spalla (ogni ragazzo dovrebbe correre almeno 25 m.).

I cartoncini possono essere fatti dai ragazzi stessi.

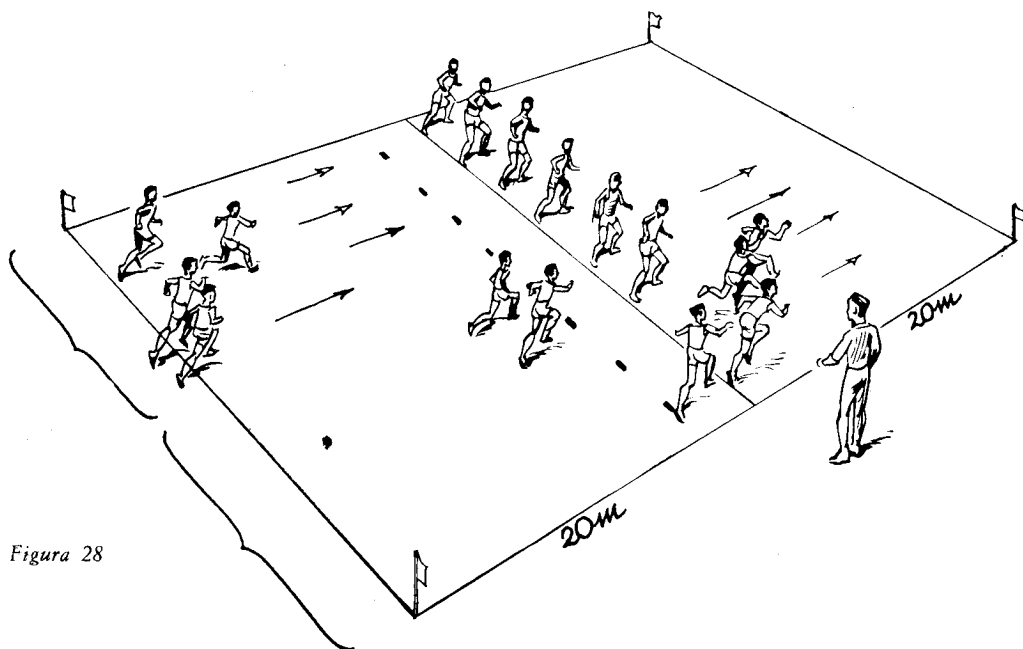


Figura 28

### *ESERCIZI DI PREPARAZIONE*

Molto spesso il successo di una staffetta dipende dal sicuro passaggio del testimone. E, proprio in questa fase di apprendimento noi ci concentreremo su questo problema. I seguenti esercizi sembreranno troppo formali specie per la scuola, ma sono indispensabili se vogliamo accedere ad un apprendimento accettabile del cambio volante.

L'insegnante dimostra e spiega come il testimone viene preso con la mano sinistra nell'ultimo terzo e come viene appoggiato verso l'alto nella mano destra (il pollice è leggermente addotto) del ricevente. I ragazzi debbono automatizzare: dare con la sinistra, prendere con la destra.

a - Ci disponiamo su due file l'una dietro l'altra e formiamo delle coppie. Spazio nella fila circa 1 m., distanza delle coppie l'una dall'altra 0,50 m. I compagni della seconda fila passano, ad un segnale dell'insegnante, il testimone con la mano sinistra nella mano destra del compagno davanti, portata contemporaneamente allo stesso segnale indietro. Il braccio deve essere flesso e decontratto al gomito.

Il testimone viene restituito indietro, così proviamo più volte, poi cambio delle coppie.

b - Secondo il numero dei ragazzi della classe, formiamo uno o più cerchi. Il testimone viene passato dall'uno all'altro nel cerchio. All'inizio proviamo da fermi,

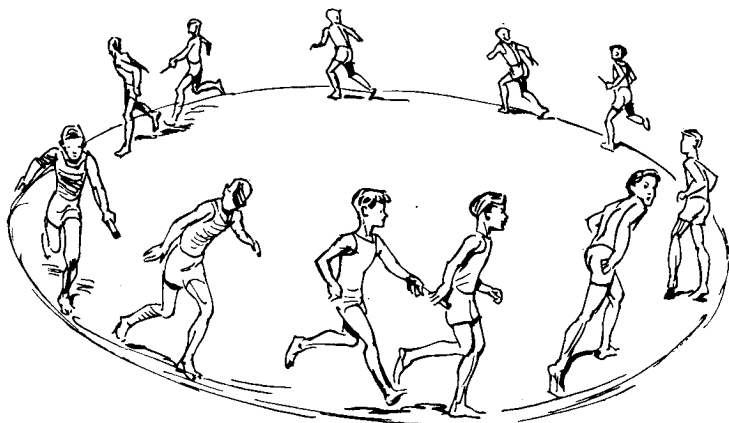


Figura 29

poi camminando, poi in una leggera e lenta corsa, anche con più testimoni (fig. 29).

c - Le coppie provano il passaggio del testimone secondo il loro ritmo individuale su tutto il campo sportivo o cortile della scuola (corsa libera a coppie). Proviamo



Figura 30

il cambio in souplesse o in corsa più sostenuta, anche con l'ausilio di segnali acustici individuali (prendi-hop). Il segnale deve essere dato dal portatore del testimone nel momento in cui il ricevente muove la sua gamba sinistra in avanti (fig. 30).

d - Passaggio del testimone e superamento:

5-6 coppie corrono in surplace sul rettilineo, distanza tra i singoli compagni componenti le coppie circa 2-3 m. Ad un segnale dell'insegnante i ragazzi corrono dietro al compagno accelerando la corsa, passano il testimone, superano il compagno e si pongono in testa. Ad un nuovo segnale dell'insegnante si ripete l'esercizio con le parti invertite (fig. 31).

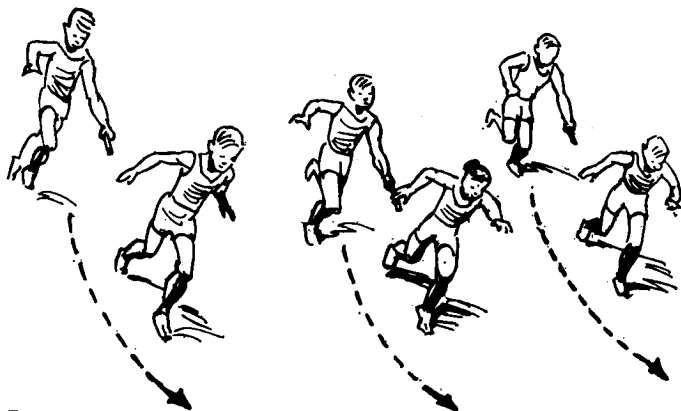


Figura 31

#### *L'apprendimento dello schema motorio di base*

Non appena è appreso sufficientemente il modo di tenere ed il passaggio del testimone, cercheremo di creare con gli esercizi delle situazioni nelle quali deve essere effettuato il cambio volante.

Tutte le prove effettuate sino ad ora in souplesse o con velocità di corsa media servivano all'apprendimento della forma sportiva, e da ora in poi non servono più. Il fine dei seguenti esercizi specifici è di portare i ragazzi al cambio del testimone con alta velocità e dentro la zona di cambio.

#### *ESERCIZI SPECIFICI*

1 - *Passaggio del testimone senza la zona di cambio:*

Useremo un campo come disegnato nella figura 28.

I ragazzi si dispongono in gruppi da 4 o da 8, affinché tra gli esercizi ci sia abbastanza tempo per il recupero e per le osservazioni dei movimenti. Appena il 1° frazionista è arrivato a 0,50-1 m dal 2° grida il segnale convenzionale come ha appreso a fare nella preparazione. Soltanto allora il 2° frazionista porta indietro il braccio destro leggermente flesso — la mano all'altezza dell'anca — ed apre la mano per ricevere il testimone.

a - il cartoncino bianco è posto in un primo momento a circa 3-4 m. di distanza.

b - I partner provano la giusta distanza del cartoncino, affinché il testimone

venga passato dopo 15-20 metri alla massima velocità. I gruppi si esercitano in modo autonomo.

## 2 - Il passaggio del testimone nella zona cambio:

Non appena sarà ben provato il passaggio del testimone in piena velocità, i partner avranno acquisito anche il senso della propria capacità di accelerazione e di velocità.

Essi ora sanno con sicurezza quando debbono partire per ricevere il testimone ai 10, 15 o 18 m. Non appena è raggiunto questo grado di capacità, è consigliabile segnare le zone di cambio, avvicinandosi così all'apprendimento finale che noi vogliamo raggiungere.

a - Proviamo il cambio volante nella zona di cambio ancora a coppie (esse dovrebbero rimanere insieme per lungo tempo). Per l'organizzazione della lezione useremo il campo segnato come in fig. 28. In questo campo segneremo ancora solo una zona di 15 m.

b - Proviamo ripetutamente il cambio volante con partenza dai blocchi con tutti i comandi; le demarcazioni di partenza per il 2° frazionista sono poste individualmente.

c - Ampliamo la zona di cambio a 20 m. e ripetiamo le prove come sopra, accennando ai ragazzi la possibilità di ampliare la zona di cambio a 30 m. (secondo il mio parere nella scuola primaria bastano 20 m.) (fig. 32).

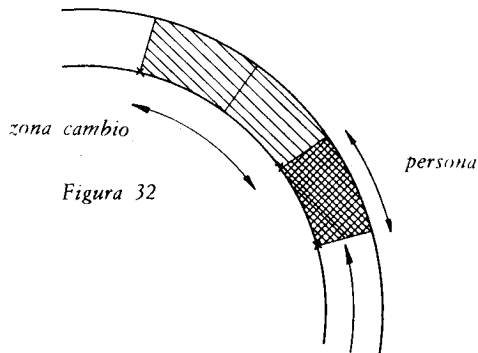


Figura 32

*Il 2°, 3°, 4° frazionista possono partire già 10 m. prima della zona di cambio, il testimone però può essere passato solo nella zona dei 20 metri.*

d - Più coppie formano una staffetta. Proviamo i cambi volanti in pista completando un giro.

### Esercitazioni - Perfezionamento e applicazione

Gli esercizi seguenti vengono eseguiti al fine di perfezionare e fissare la capacità di cambio fino alla completa applicazione, prima nei campionati d'istituto poi nei campionati provinciali. Nelle scuole superiori è preferibile usare solo la pista sfruttando tutta la zona di cambio.

*Forme organizzative delle esercitazioni*

a - I ragazzi si suddividono in gruppi, (4 ragazzi per gruppo). Proviamo il cambio in rettilineo (fig. 33).

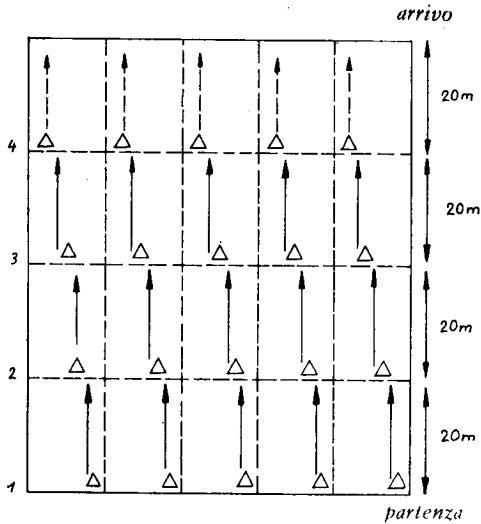


Figura 33

*Gara di staffetta  
in rettilineo  
con cambio volante.*

Figura 33

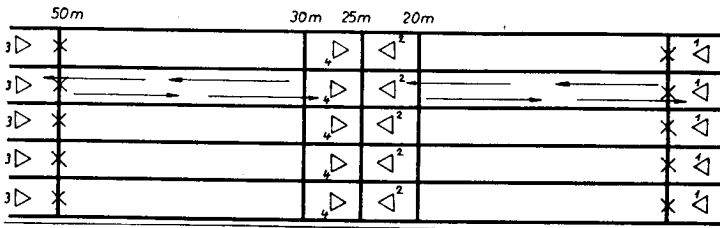


Figura 34

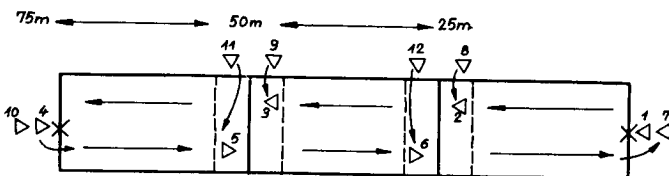


Figura 35

b - *Proviamo in rettilineo diverse combinazioni di esercizi:*

Il 1° frazionista passa il testimone con cambio volante al 2°, il 3° riceve il testimone con cambio volante. Allungare la zona di cambio fino ai 20 m. Dopo una prova con la mano destra passare subito il testimone nella mano sinistra e passarlo al 4°; i frazionisti posti alla partenza ed all'arrivo si portano al centro (fig. 34-35). La stessa cosa con i gruppi di 12 ragazzi.

c - *Staffetta in pista con percorsi brevi:* (fig. 36).

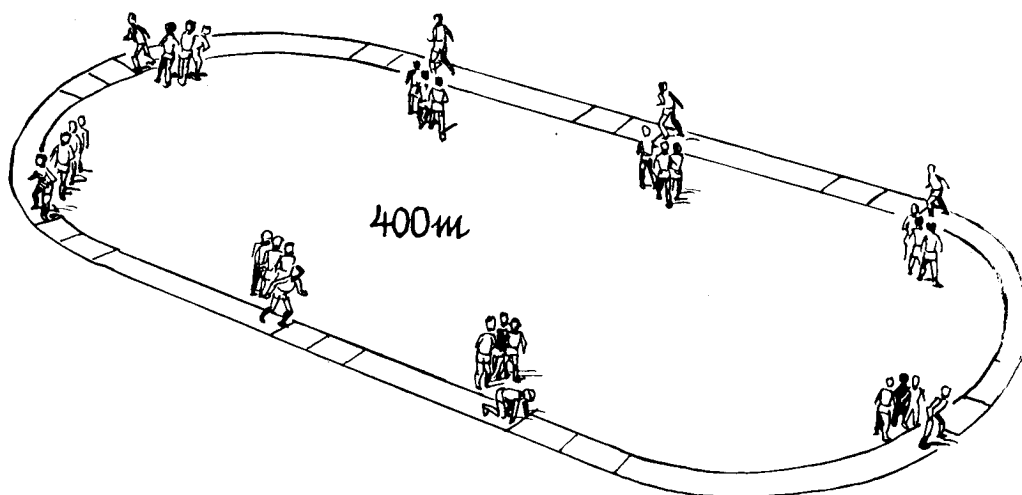


Figura 36

*Provare il cambio volante combinato al cambio pendolare con un gruppo di 12 ragazzi.*

d - *Esercizi sul tipo della staffetta senza fine:* (fig. 37-38).

*Punti da osservare attentamente nelle esercitazioni*

a - Esatto passaggio nell'ultima parte della zona di cambio.

b - Esatta partenza dei frazionisti riceventi.

c - Passaggio del testimone nella mano sinistra subito dopo la ricezione con la destra.

Si può però già partire 10 m. prima della zona cambio (affinamento).

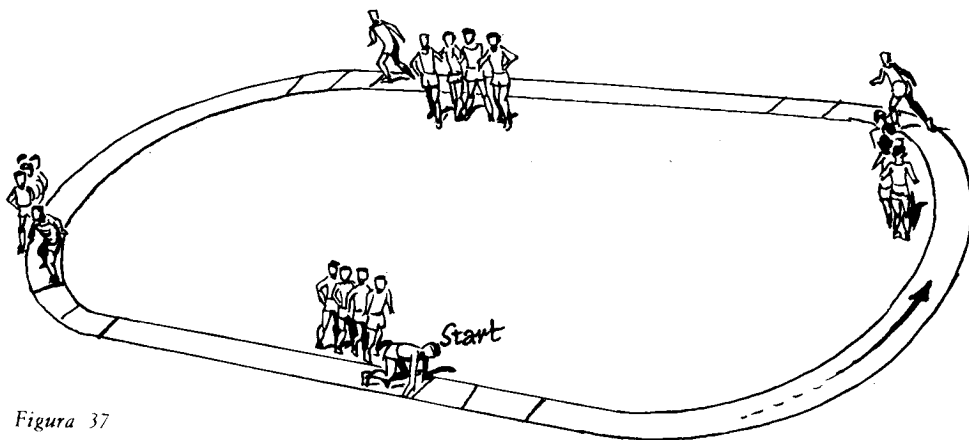


Figura 37

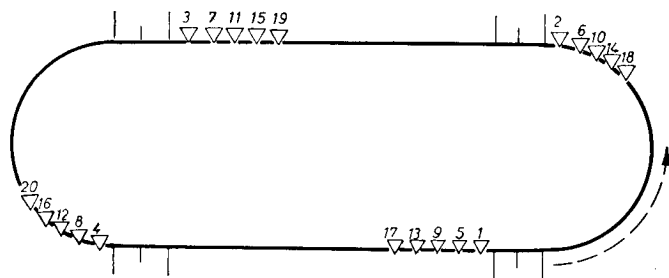


Figura 38

staffetta senza fine  
 zona cambio  
 Si può però già partire 10 m. prima della zona cambio (affinamento).



### 3 - LA CORSA AD OSTACOLI SU OSTACOLI BASSI (fig. 39)

Da quando la corsa ad ostacoli è stata accettata come disciplina nei giochi giovanili tedeschi, anche nella preparazione di base nella scuola si sentono gli sforzi compiuti per una didattica adeguata a questa disciplina. Le basi per questa didattica furono gettate da Bues, Breiner, Nett, Werner ed altri.

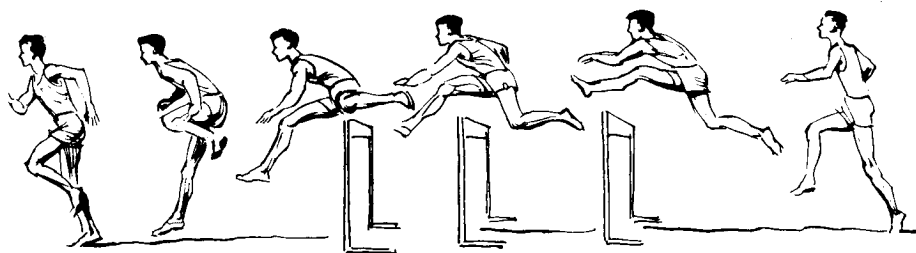


Figura 39

La didattica che proponiamo si riferisce prevalentemente alla corsa ad ostacoli per ragazzi di 11-12 anni, cioè possiamo semplificare di molto le questioni tecniche inerenti a questa disciplina (perché l'altezza dell'ostacolo rimane sempre sotto il livello delle anche) e possiamo porre la nostra attenzione sulla preparazione e sull'apprendimento della forma sportiva adatta ai ragazzi per la corsa e contemporaneamente per gli ostacoli. Soltanto successivamente possiamo passare ad un miglioramento tecnico con i ragazzi di 13-14 anni (fig. 39) per avvicinarsi poi con i ragazzi di 15-16 anni alla vera e propria tecnica degli ostacoli. Il porsi in questo modo i traguardi nella pratica scolastica, corrisponde alle premesse reali che ci sono date sia per quel che riguarda il tempo a disposizione, sia per la possibilità e le capacità motorie (vedi tavola VII foto 23-29 pag. 55 del testo).

#### *Azione tecnica*

Dopo un avvio di 8 passi sino al primo ostacolo (il 9° passo è il passaggio) avviene il superamento dei successivi ostacoli (momentaneamente non ci interessa l'affinamento della rincorsa).

Il passaggio dell'ostacolo non deve essere un salto. L'ostacolo deve essere passato con un passo lungo e veloce. La corsa tra gli ostacoli è una sequenza ritmica di tre passi, con la quale viene preparato ottimalmente il quarto passo, quello del passaggio dell'ostacolo: ...ta (atterraggio dopo l'ostacolo) tam-tamm-tapp. L'espressione fonica ritmata esprime quello che noi, più di ogni altra cosa, (momentaneamente) dobbiamo curare nell'apprendimento e nella esercitazione: una accelerazione crescente tra gli ostacoli e una minor perdita di tempo nel passaggio dello ostacolo.

### Errori più comuni

- a - Gli ostacoli vengono saltati.
- b - Non viene mantenuto il ritmo dei passi tra gli ostacoli.
- c - La gamba d'attacco non passa lo ostacolo longitudinalmente.

### Correzione

- Marcare il punto di stacco prima dell'ostacolo, esercitazione sul passaggio degli ostacoli molto bassi.
- Esercitare i tre passi con conduzione (guida) fonica ritmata senza ostacoli.
- Siccome la causa di questo è spesso lo stacco troppo ravvicinato all'ostacolo, segnare sul terreno la zona di stacco e fissare il punto d'arrivo della prima gamba.

### La preparazione

Il fine della preparazione è di sviluppare la sicurezza motoria nel superamento di diversi ostacoli, preferibilmente in collegamento con i tre passi ritmati, cercando di sviluppare (dal saltare iniziale), attraverso esercizi specifici e con diversi aiuti didattici, il passaggio dell'ostacolo (Tavola VII, foto 23-24, pag. 55).

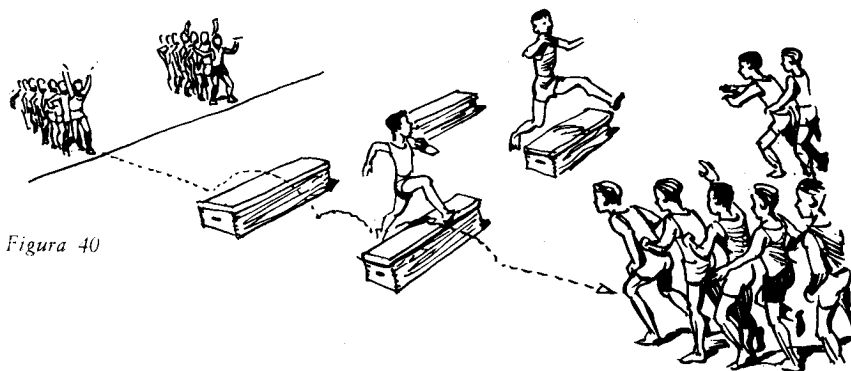
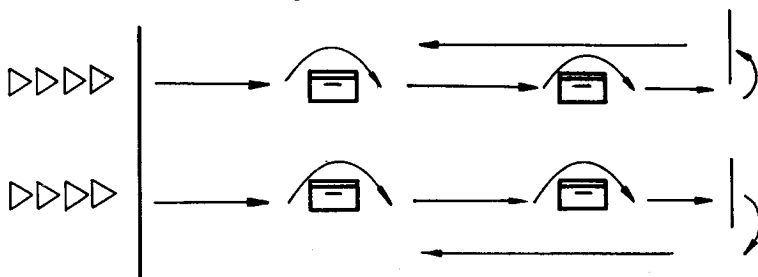


Figura 40

### GIOCHI PREPARATORI

- 1 - Staffetta con superamento di ostacoli molto bassi.
  - a - staffetta pendolare (fig. 40);
  - b - staffetta (fig. 41).



- 2 - Corsa nei cerchi

I cerchi vengono poggiati a terra ad una distanza tale che possano essere passati dai migliori già fin dall'inizio con il ritmo dei 3 passi.

- 3 - Staffetta con superamento di ostacoli di diversa altezza (fig. 42).



Figura 42

### ESERCIZI PREPARATORI

1 - Passare le cordicelle molto basse con il ritmo dei 3 passi, distanza 4,50-5,50 metri circa (fig 43).

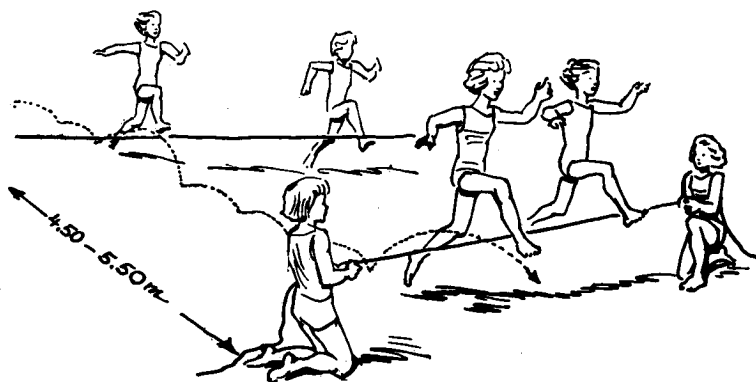


Figura 43

2 - Lo stesso esercizio con rincorsa di 8 passi.

3 - Bremer (Una via alla corsa con gli ostacoli - Die Leibeserziehung 11/61 Übungsbeilage, Verlag K. Hofmann, Schorndorf) consiglia di tracciare dei (fossi) solchi

sul terreno a determinate distanze l'uno dall'altro e in diverse corsie. Questo si può fare in ogni cortile ed è una ottima preparazione alla corsa ad ostacoli (figura 44).

Chi è in grado di eseguire tre passi tra i fossi e con il quarto passo saltare il fosso? Ogni ragazzo si cerca la corsia che più gli si confà. Corre il più velocemente possibile superando i fossi, senza però perdere il ritmo dei tre passi! Si comincia ad automatizzare il ritmo di corsa tra i fossi: ....ta-tam-tamm-tap... (Hanebuth).

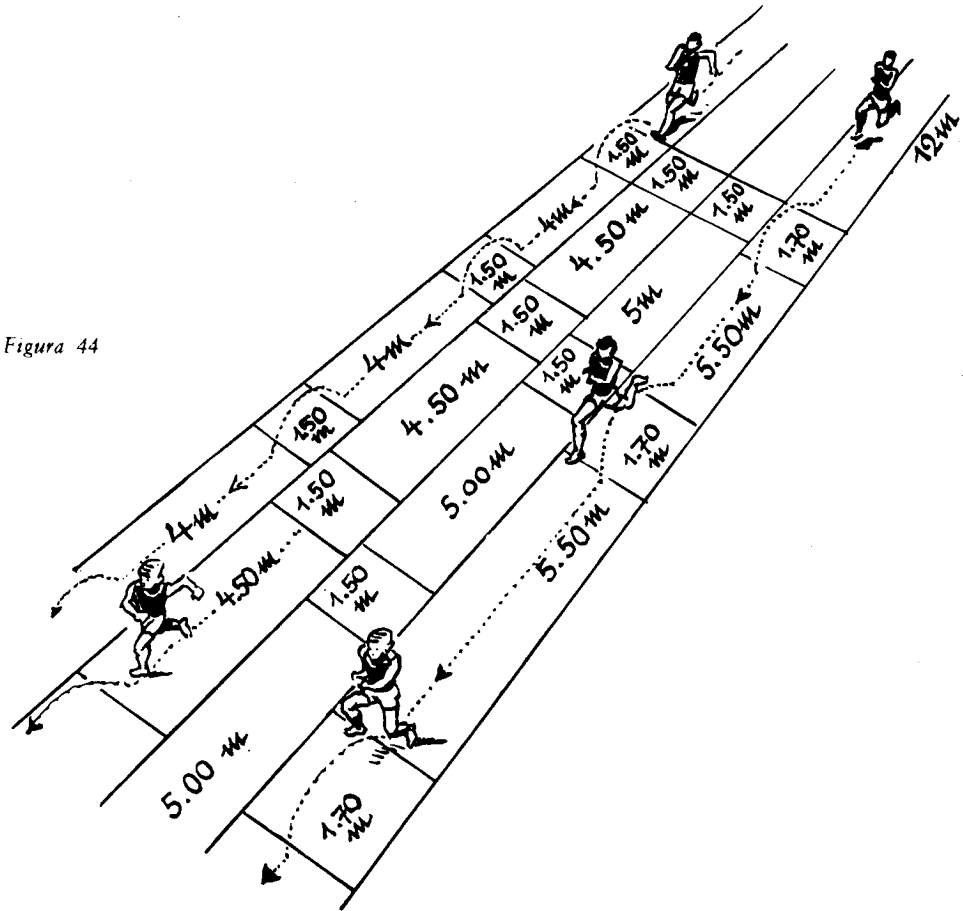


Figura 44

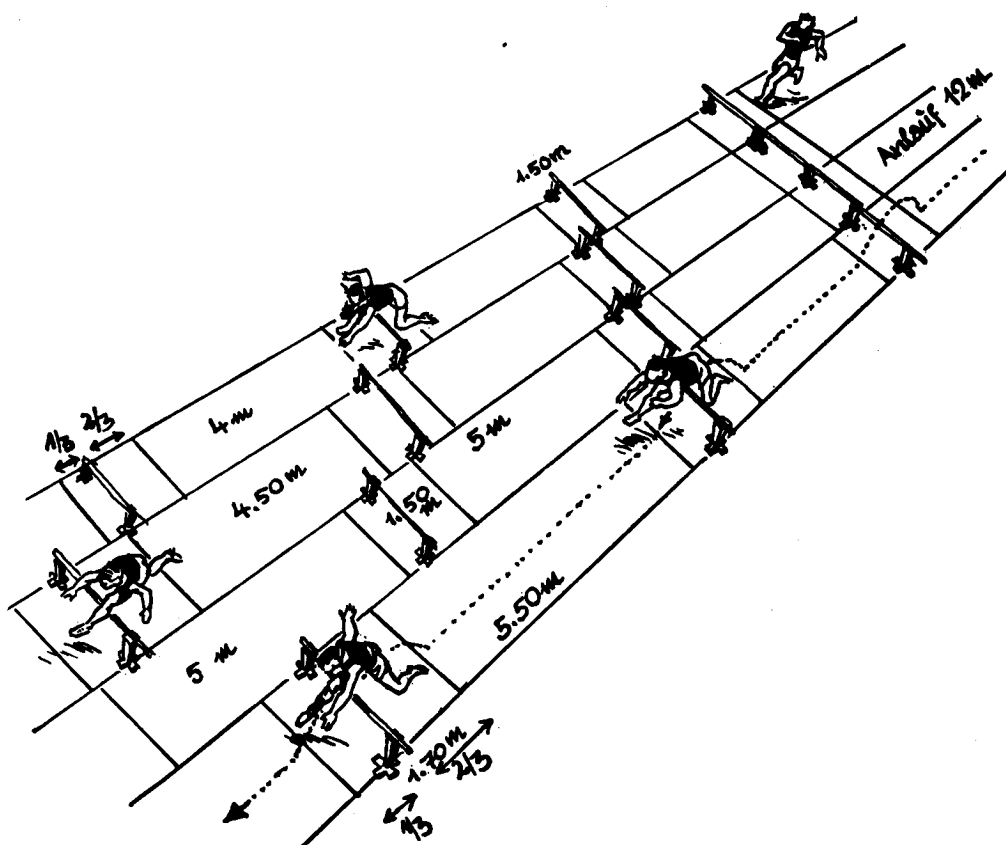


Figura 45

Apprendimento dello schema motorio di base

ESERCIZI SPECIFICI

Anche qui possiamo solo seguire le indicazioni di Bremer (vedi sopra) per quanto concerne il lavoro a scuola, in quanto si sono rivelate, tra tutte le altre, le più semplici, le più metodiche e le più proficue.

1° esercizio:

Nei « fossi » poniamo gli ostacoli per bambini e precisamente ad un metro dallo inizio del fosso.

### Finalità:

Assuefazione alla lunghezza del passo nel passaggio dell'ostacolo. Altezza degli ostacoli all'inizio:

i leggerissimi bastoni di bambù o Tonking sui piedistalli degli ostacoli.

Il passo del passaggio è suddiviso in due parti e cioè  $\frac{2}{3}$  della lunghezza prima dell'ostacolo,  $\frac{1}{3}$  dopo.

### 2° esercizio:

Dopo diverse prove con gli ostacoli molto bassi, aumenteremo l'altezza degli ostacoli a 0,40-0,50 m.; 4 ostacoli ad una distanza l'uno dall'altro di 6 m., rincorsa sino al primo ostacolo 13,50 m. (fig. 46).

Se i nostri ragazzi riusciranno ad acquisire un passaggio fluido sugli ostacoli con i tre passi ritmati, avranno raggiunto una forma grezza, ma apprezzabile per la loro età, della corsa ad ostacoli.

#### Esercizio, Affinamento e Applicazione

Gli esercizi tendono in un primo momento a far raggiungere un passaggio veloce sugli ostacoli senza far cambiare o disturbare il ritmo dei passi tra gli ostacoli. A questo fine vanno molto bene delle piccole gare.

- 1 - Staffetta pendolare con due ostacoli.
- 2 - Staffetta con ostacoli (fig. 47) (Bues).
- 3 - Gare di gruppi come descritto negli esercizi per la partenza dai blocchi; 25 m. con 2 ostacoli.
- 4 - Gara di corsa ad ostacoli con batterie, semifinali e finali (Bues); chi sono i 6 migliori della classe?

Gli esercizi che si propongono prevalentemente l'affinamento della forma motoria, non solo tendono ad elasticizzare ed armonizzare il movimento, ma già alla vera e propria espressione motoria sportiva del passaggio dell'ostacolo (la quale negli ostacoli bassi non è così accentuata). Gli ostacoli debbono perciò essere alti almeno 0,60 m. Bues (Bues-Kirsch-Koch, Gare multiple nei giochi gio-

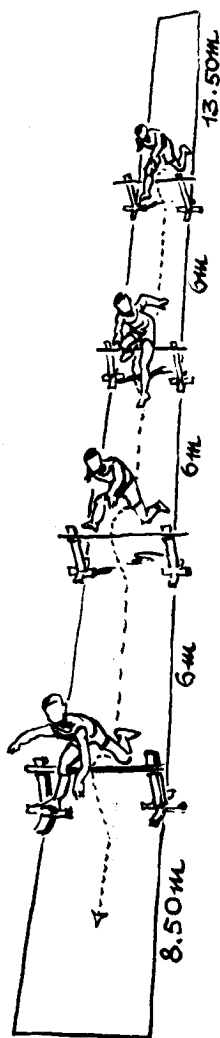
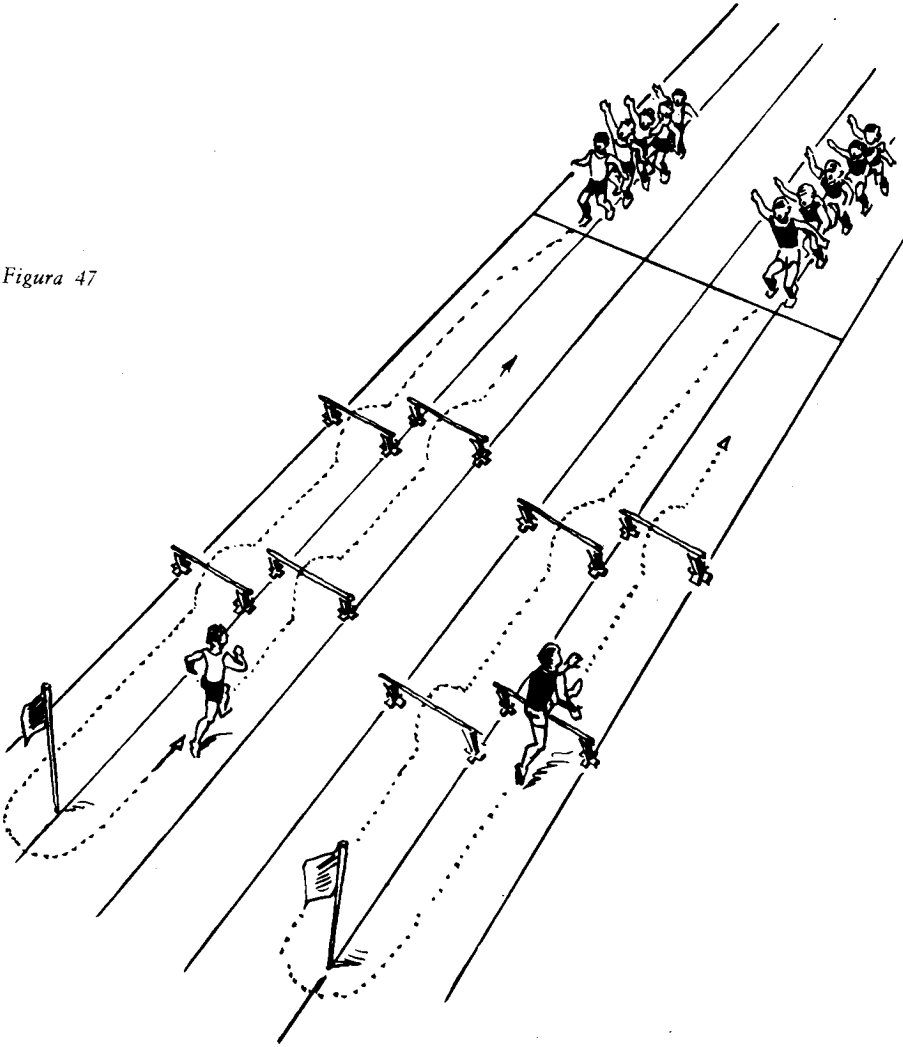


Figura 47



vanili federali, Verlag Bartels und Wernitz, Berlino 1962) dice di fare molta attenzione su tre punti fondamentali:

1 - L'inclinazione del busto in avanti e l'avanzamento del braccio contrario alla gamba d'attacco (la mano tocca quasi il piede - fig. 48).

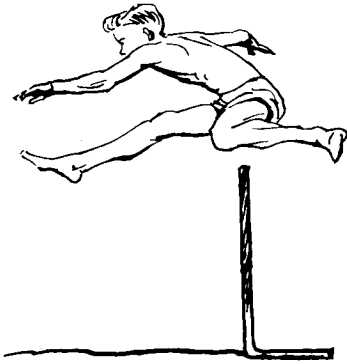


Figura 48

2 - L'avanzamento della gamba di richiamo (di stacco) (figg. 49-50).

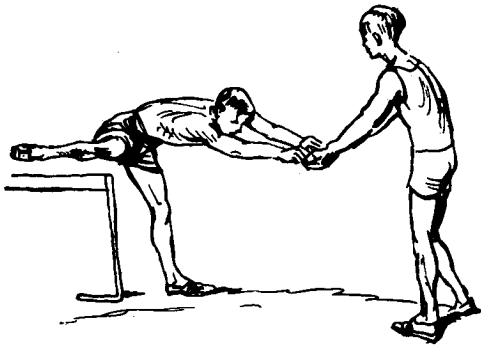


Figura 49

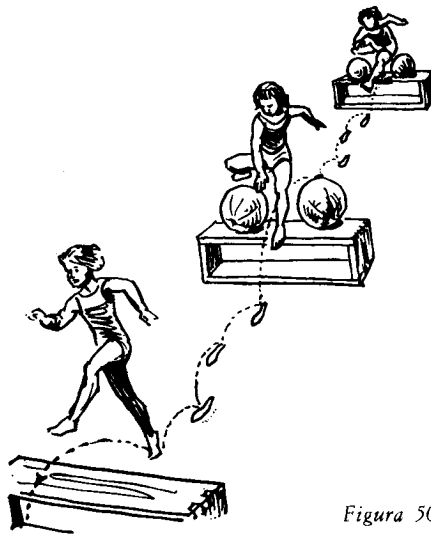


Figura 50



3 - L'avanzamento della gamba d'attacco (la gamba viene calciata) (fig. 51).



*Figura 51*