

LA STAFFETTA

N. CANDELORO

La staffetta è l'unico momento collettivo in uno sport individuale, molto utile quindi per i ragazzi sia dal punto di vista psicologico che da quello della coordinazione neuromuscolare, in quanto sviluppa doti di tempismo e di rapidità di reazione.

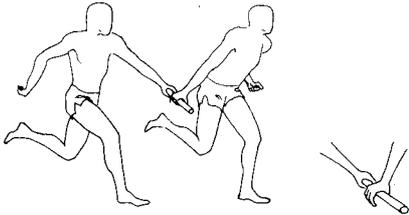


Figura 17

Le tecniche di passaggio del testimone sono fondamentalmente due: *da sotto*, il testimone viene consegnato con azione dal basso verso l'alto; questa tecnica ha il vantaggio di essere più sicura, ma comporta degli svantaggi, infatti gli atleti devono essere abbastanza vicini per poter effettuare il cambio ed inoltre il penultimo staffettista si troverà ad impugnare il testimone al centro con evidente difficoltà nel consegnarlo all'ultimo staffettista.

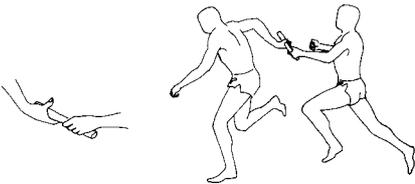


Figura 18

L'altra tecnica è quella del passaggio *da sopra*: anche qui vi sono dei vantaggi, infatti gli atleti possono essere più distanti nella fase del cambio, e il penultimo staffettista non ha i problemi di quello del passaggio da sotto. L'inconveniente è che occorre una tecnica corretta altrimenti è facile incorrere in errori ed inoltre, la posizione del braccio proteso all'indietro di chi riceve, rischia di disturbare la fase di accelerazione. Noi consigliamo di effettuare entrambe le soluzioni.

