

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Band:** 6 (2004)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Non c'è tempo da perdere!  
**Autor:** Keim, Véronique  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001854>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 08.11.2024

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Non c'è tempo da

La velocità dipende in parte dal patrimonio genetico, ma contrariamente a quel che spesso si pensa si può anche allenare, a patto di dare gli impulsi adeguati. La scuola rappresenta un terreno privilegiato per iniziare.

*Véronique Keim*

I bambini amano le gare di velocità ed ogni occasione è buona per una piccola sfida, al motto di «chi arriva per primo all'albero?» o «l'ultimo paga pegno», ecc. Anche gli adolescenti si confrontano in questo ambito, sia a piedi sia con i pattini o in bicicletta. La scuola dovrebbe quindi offrire loro le condizioni ideali per sviluppare questa capacità tanto composta e variata, con un approccio ludico.

## Prima età scolare – grandi scattisti

Grazie alla maturazione anatomica e funzionale della corteccia cerebrale ed al rapporto ottimale tra le leve, verso i 6–8 anni si ha il massimo aumento della frequenza (tempi brevi di contatto al suolo) e dell'accelerazione. In questi ambiti i più piccoli arrivano ad avvicinarsi alle prestazioni degli atleti di punta!

## Esercizi consigliati

Attività in circuito con spostamenti rapidi da un punto all'altro in tutte le direzioni e tutte le posizioni; giochi di corsa e di ritmo (cerchi, bastoncini disposti a terra, ecc.). Inseguimenti, percorsi ad ostacoli.

**Attenzione:** non limitarsi, come si fa spesso, ad esercizi di reazione e di accelerazione «classici», ma variare le consegne soprattutto dal punto di vista dello stimolo neuromuscolare (lavorare su frequenza, ritmo, differenziazione).





# perdere!

## Da 9 a 12 anni –

pronti a recepire!

Tutti gli specialisti sono d'accordo nell'affermare che si tratta del periodo più favorevole all'apprendimento motorio, che consente di introdurre elementi tecnici quali il corretto movimento delle gambe (ginocchia alte e richiamo dei talloni alle cosce) o la coordinazione tra braccia e gambe. Verso i 12 anni si ha una notevole capacità di reazione, vicina a quella degli adulti.

### Esercizi consigliati

Giochi di reazione molto diversificati; esercizi di tecnica di corsa con cerchi, piccoli ostacoli (per sollevare il ginocchio), resistenze moderate (camera d'aria tenuta da un compagno). Introduzione alle distanze più lunghe (40–60 m).

## Pubertà –

malleabili nei due sensi

Le proporzioni del corpo ed il rapporto tra le leve si modificano e causano disturbi a livello di coordinazione, con conseguente allungamento del contatto al suolo o diminuzione della frequenza nella corsa.

### Esercizi consigliati

Esercizi di coordinazione (lavoro sulla frequenza per mezzo di bastoni, piccoli ostacoli, cerchi allineati o alternati).

**Attenzione:** pericolo di strappi muscolari dovuti alla modificazione delle proporzioni del corpo; prestare attenzione ad un buon riscaldamento, in particolare della muscolatura della coscia.

**Un grande ringraziamento** a Jost Hegner per la preziosa collaborazione alla redazione dell'articolo.

## Buono a sapersi

- Sfruttare al meglio le fasi sensibili dello sviluppo.
- A scuola per ottimizzare la frequenza lavorare sull'ampiezza.
- Solo uno stimolo regolare garantisce dei progressi.
- Preferire il metodo delle ripetizioni con impegno massimale.
- Fare attenzione ad un completo recupero fra le serie (esercizi di stabilizzazione, equilibrio, agilità, ecc.) Di regola un minuto per ogni 10 metri percorsi.
- Collegare l'allenamento della velocità con quello della coordinazione.
- Curare la qualità del movimento (parte anteriore della falcata, posizione del bacino, lavoro delle braccia) e correggere gli errori prima che vengano automatizzati.
- Se possibile combinare diversi movimenti (corsa in varie direzioni, piccoli ostacoli).
- Per le discipline con gli attrezzi (lanci, giochi con la palla, clavette, ecc.) o di proiezione (lotta, judo, ecc.) utilizzare di tanto in tanto oggetti più leggeri o più piccoli (palloni, palline, dischi, giavellotti o clavette più leggeri, manichini per gli sport di combattimento).



# Correre sì, ma come?

**A** livello di scuola elementare e media si pone l'accento soprattutto sul miglioramento della coordinazione e della frequenza della falcata piuttosto che sull'ampiezza. In effetti aumentare l'ampiezza della falcata richiede una certa forza che i più giovani ancora non possiedono. Per seguire le orme di Marion Jones ci si può rifare ai consigli riportati di seguito.

## **Coordinazione –** correre in linea retta

### **Obiettivo**

Coordinare i movimenti di braccia e gambe.

### **Criteri di osservazione**

- I segmenti braccia-gambe sono coordinati.
- La testa è rivolta in avanti e non ondeggia.

### **Consegna**

«Immagina di correre dentro uno stretto tunnel.»

### **Esercizio**

Predisporre una corsia stretta (coni, paletti o copertoni); un allievo si dispone all'estremità di questo corridoio e controlla che il compagno non esca assolutamente di pista.

## **Parte alta del corpo –** raddrizzare il busto

### **Obiettivo**

Evitare le oscillazioni del bacino e del tronco.

### **Criteri d'osservazione**

- Il busto è eretto (senza inclinazioni in avanti o all'indietro).
- Il bacino è rivolto in avanti (non si corre «seduti»).
- Le spalle sono sciolte.

### **Consegna**

«Fatti grande!»

### **Esercizi**

- Il cavaliere interrompe la corsa del suo cavallo per comunicargli le correzioni.
- Il cavallo conduce il suo cavaliere (posto su una pezza di tappeto) attraverso un percorso ad ostacoli.

## **Frequenza –** ottimizzare le falcate

### **Obiettivo**

Migliorare il ciclo di gambe in avanti e diminuire i tempi di contatto al suolo.

### **Criteri d'osservazione**

Rapido movimento «tallone-coscia» con simultanea risalita del ginocchio. La gamba non va all'indietro ed il piede è portato il prima possibile sotto la coscia.

### **Consegna**

«Immagina di correre sulla sabbia bollente!»

### **Esercizi**

- Predisporre diverse corsie con ostacoli (cerchi, piccoli ostacoli, camere d'aria) disposti ad intervalli regolari (ad esempio corsia 1: un ostacolo ogni metro; corsia 2: un ostacolo ogni 1,30 m; corsia 3: un ostacolo ogni 1,60 m). Sotto forma di duelli o cronometrando i vari passaggi.
- Corsa sugli scalini.

## **Appoggio a terra –** corsa attiva

### **Obiettivo**

Spingersi in avanti ad ogni falcata.

### **Criteri d'osservazione**

L'allievo corre sulla pianta dei piedi (il tallone non tocca terra) con movimento di «graffiata» (la punta del piede è flessa prima di attaccare il terreno).

### **Consegna**

«Corri come se ad ogni passo dovessi staccare una zolla di terra.»

### **Esercizi**

- Corsa sulle scale.
- Corsa con piccoli ostacoli sollevando le ginocchia.
- Corsa a gambe tese, avanzando grazie al lavoro delle caviglie (per i più avanzati).

## **Rispettare le leggi della biomeccanica!**

*A colloquio con Rolf Weber,  
capodisciplina G+S di atletica leggera*

**Quali errori rileva più di frequente fra i bambini e quali potrebbero essere le cause?** Con i bambini gli errori sono sostanzialmente tre: la corsa sui talloni, la posizione del corpo all'indietro o spezzata in avanti e la cattiva coordinazione fra braccia e gambe. Si tratta di errori tecnici che derivano innanzitutto da una scarsa immagine mentale del movimento nella sua globalità.

**Come correggere questi errori durante l'ora di educazione fisica?** Con i bambini

si rivela particolarmente efficace il ricorso ad un linguaggio per immagini: pensare di correre sui tizzoni ardenti, senza fare rumore, e così via. Il docente può inoltre esasperare determinati errori fatti dall'allievo per fargli comprendere come risulti difficile correre veloce in tali condizioni. In tal caso la consegna sarà di correre inclinati in avanti o sbilanciati indietro, o senza usare le braccia, o pesanti come elefanti, ecc. Il terzo passo consiste infine nel presentare al giovane esempi positivi sotto forma di dimostrazione, immagini o sequenze filmate.

**È possibile correre veloci se non si ha una buona tecnica?** Non esiste una sola tecnica valida; le varianti e gli stili personali per fortuna esistono, ma direi che non si va davvero veloci se non si rispettano determinati principi della biomeccanica!

**Per andare ancora più lontano:** Il fascicolo G+S dedicato alla correzione degli errori in atletica leggera, edito dall'UFSPPO, presenta le diverse discipline fra cui gli scatti e propone numerosi criteri d'osservazione e correzioni. Per ordinazioni: dok.js@baspo.admin.ch (disponibile per il momento soltanto in tedesco e in francese).



# A tutto gas!



Il gas naturale sostiene l'atletica leggera svizzera nei settori giovanile, di massa e di punta.

Grazie al gas naturale, all'Athletic Cup ed alla Kids Cup i giovani talenti possono dare sempre il massimo, sia in estate che in inverno.

[www.gaz-naturel.ch](http://www.gaz-naturel.ch) **gas naturale** 