Alla velocità della luce

Autor(en): **Hunziker, Ralph / Knutti, Bruno**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la rivista di educazione fisica e sport. Inserto pratico**

Band (Jahr): **6 (2004)**

Heft 1

PDF erstellt am: **02.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-999135

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

mobile Inserto pratico
1|04

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

I lettori possono richiedere altri esemplari:
- 1 copia (con rivista «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- A partire da 2 copie (soltanto l'inserto pratico): Fr. 5.–/€ 3.50 (a copia)
- A partire da 5 copie: Fr. 4.–/€ 3.–
- A partire da 10 copie: Fr. 3.–/€ 2.–

Le ordinazioni sono da inoltrare a:
Redazione «mobile», UFSPO, 2532 Macolin, tel. 032 327 63 77, Fax 032 327 64 78, mobile@baspo.admin.ch, www.mobile-sport.ch

Alla velocità della luce

Una calciatrice che elude la difesa. Un volano che sfreccia sopra il campo da badminton. Il guantone del portiere da hockey che afferra il disco. In qualunque disciplina sportiva la velocità la fa da padrone.

Ralph Hunziker, Bruno Knutti. Disegni: Leo Kühne
Foto: Keystone, Daniel Käsermann

Escursioni, corse popolari e gigathlon sono il diletto di molti. Pochi considerano la velocità, mentre molti dimenticano che questo fattore condizionale è presente in diverse variazioni sia nell'insegnamento dell'educazione fisica che nelle sedute di allenamento.

Quattro dimensioni

Lo scopo dell'allenamento della velocità è di migliorare la capacità di gestire l'energia nell'unità di tempo. Allenatori e sportivi devono considerare che per amministrare in modo veloce quest'energia è fondamentale possedere buone capacità coordinative. Nei giochi di squadra, inoltre, vanno considerati gli aspetti tattici e psichici (la forza mentale può rendere un atleta più forte del suo avversario). Questi punti sono descritti in modo esauriente da Arturo Hotz a pagina 15 di questo numero di «mobile».

Per grandi e piccini

Le fibre veloci vanno allenate già in età prescolare, un periodo in cui i bambini attraversano le fasi sensibili alla reazione e alla velocità.

Dopo un'introduzione esplicativa dedicata anche alla terminologia, dalla pagina quattro alla pagina sette sono proposte forme di gioco centrate sulla corsa adatte ai bambini. La seconda parte dell'inserto contiene invece forme di gioco ed esercizi interdisciplinari dedicati ai giovani e ai ragazzi più grandi.

I test presentati nella sezione conclusiva permettono di valutare la velocità attraverso diversi metodi.

Sommario

Capacità complessa e affascinante 2
Gioventù rapida 3
Staffette – insieme ci divertiamo 4
Inseguimenti – scappa che ti prendo 6
Giochi di reazione – rapidi in tempi brevi 8
Forme interdisciplinari – decidere in fretta 10
Atletica(leggera) – ritorno alle origini 12
Test – misurati con gli altri 14

Capacità complessa e affascinante

Non solo il tempo di reazione in partenza e la frequenza della pedalata sono indici di velocità. Nel gioco, la capacità di prevedere le azioni dell'avversario è vincente rispetto alla velocità di reazione.

La velocità rappresenta un fattore condizionale indispensabile per la maggior parte delle discipline sportive. A conti fatti, si tratta sempre di essere più rapidi dell'avversario nell'attimo fuggente. Questa capacità richiede molta coordinazione ed è guidata da complessi meccanismi sensomotori e neuromuscolari. Infine la velocità è influenzata anche da fattori cognitivi, come ad esempio la capacità d'anticipazione, e possiede dunque anche una componente tattica.

Inalienabile

Nessuna forma di velocità può essere considerata divisa da altre capacità (coordinazione, cognizione). Pensiamo alla partenza dai blocchi in uno sprint: la capacità di reagire il più velocemente possibile ad uno stimolo assume un ruolo centrale. Tuttavia, reagire allo stimolo senza riuscire ad accelerare spingendosi con forza fuori dal blocco non ha alcun valore dal punto di vista sportivo. La forza veloce è determinante. Dal momento in cui l'accelerazione è efficace e si raggiunge una velocità sufficiente è necessario mantenerla a questi livelli il più a lungo possibile (velocità di movimento). I movimenti si susseguono in modo ciclico negli sport come lo sprint, il ciclismo, il nuoto o il canottaggio, mentre sono aciclici nella box o nella scherma.

A differenza dell'atletica leggera, negli sport di squadra come il calcio, il basket o la pallavolo, la tattica ricopre un ruolo decisivo. In questi sport la velocità si esprime nella sua forma più complessa: la velocità d'azione, che è caratterizzata dalla percezione e dall'elaborazione rapida delle informazioni, dalla capacità di decidere, anticipare e compiere un'azione rapidamente e correttamente.

Rapido sì, ma in modo efficace

Nello sport per velocità s'intende la capacità di raggiungere la velocità massima di reazione e di movimento in determinate condizioni, grazie a processi cognitivi (percezione), grande forza di volontà e funzionalità del sistema neuromuscolare.

Le condizioni cambiano secondo la disciplina sportiva. Nel nuoto e nell'atletica, ad esempio, lo sportivo al momento dello sparo deve reagire il più rapidamente possibile, senza però anticipare la partenza. Nei giochi è invece più veloce colui che agisce prevedendo l'azione dell'avversario.

Bibliografia:

- *Döbler, E. e H.:* Kleine Spiele. Das Standardwerk für Ausbildung und Praxis. Sportverlag Berlin, 1996.
- *Weineck, J.:* L'allenamento ottimale, Ponte San Giovanni: Calzetti-Mariucci, 2001.
- *Hitz, P.:* Schnelligkeit und Grundlagen des Schnelligkeitstrainings. Lehrunterlage Institut für Sportwissenschaft der Universität Greifswald (D).
- *Commissione federale dello sport (Ed.) :* Manuale di educazione fisica . Berna: Ufficio federale delle costruzioni e della logistica, 2001.

Gioventù rapida

I bambini non solo apprendono rapidamente, ma capiscono subito come migliorare la propria velocità. Forme di gara con cronometro alla mano sono ideali per sviluppare questa loro capacità.

Nella prima e seconda età scolare si è maggiormente predisposti all'apprendimento di movimenti rapidi. Questo è dimostrato anche dalla frequenza dei passi dei bambini tra i sei e gli otto anni: alcuni hanno infatti la stessa frequenza di uno sprinter ad alto livello. L'allenamento della velocità va dunque introdotto precocemente.

Fra i bambini delle scuole elementari, nei primi anni non si notano molte differenze dal punto di vista della capacità di prestazione. Nel corso della pubertà, la loro forza si sviluppa in maniera diversa e questo influisce anche sulla loro velocità. Soprattutto nell'accelerazione, fase della corsa in cui la forza è determinante, la differenza tra maschi e femmine cresce d'anno in anno e i ragazzi diventano innegabilmente più veloci. È tuttavia interessante osservare che le ragazze non sono inferiori ai ragazzi nei tempi di reazione a stimoli semplici.

«Essere veloci non rappresenta solo il risultato di un duro allenamento muscolare (...) o di un movimento perfetto, la velocità si manifesta anche attraverso la capacità di prevedere i possibili movimenti dell'avversario.»

Fonte: *www.argedon.de*

Nei giovani in cui i presupposti per la velocità non sono ampi, a 16 anni si presenta una «stagnazione nervosa», ciò significa che le loro prestazioni di velocità non miglioreranno quasi più. Neppure l'allenamento potrà evitare questo processo ma potrà ritardarlo o indebolirlo.

Facciamo uso del potenziale

Esercizi a carattere competitivo ben organizzati e che sappiano motivare sono ideali per sollecitare gli allievi. I ragazzi tuttavia non possono essere continuamente sotto la pressione dell'esercizio e della competizione. L'alternativa ideale è il gioco. Qui ritrovano l'equilibrio e il rilassamento necessari; inoltre molteplici forme e combinazioni di gioco assicurano variazione e intensità. All'inizio della lezione si devono prediligere sforzi di breve durata (al massimo fino a dieci secondi), mentre gli esercizi più lunghi sono consigliabili alla fine dell'ora, per evitare che gli allievi consumino tutta la loro energia sin dall'inizio.

È importante che da piccoli i bambini siano allenati in maniera non specifica, questo comporta un allenamento polisportivo e coordinativo della velocità. L'effetto dell'allenamento della velocità è raggiunto solo nel momento in cui l'allievo svolge i movimenti a velocità massimale, ciò che aumenta comunque il rischio d'infortunio. Di conseguenza, si raccomandano una grande concentrazione e un riscaldamento completo all'inizio della lezione.

Postazioni ad alta intensità

Per l'allenamento della rapidità si addice anche un percorso a postazioni, che permette agli allievi di svolgere gli esercizi per un breve periodo ma ad alta intensità. È fondamentale che i ragazzi non raggiungano un sovraccarico di acido lattico e che dispongano di periodi di recupero adeguati. Durante queste pause possono essere assegnati compiti d'equilibrio, abilità e reazione.

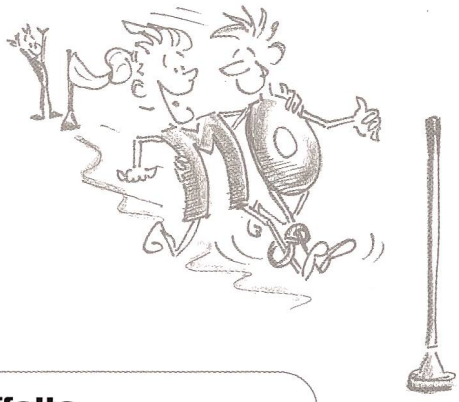
Bruno Knutti è docente di educazione fisica e allenatore di Swiss Olympic e segue e consiglia sportivi professionisti e d'élite nel corso della loro carriera. Pianifica e controlla il loro programma d'allenamento e propone anche sedute individuali o a gruppi per il miglioramento della salute di adulti e anziani.
Contatto: bknutti@dplanet.ch
Ralph Hunziker è docente di educazione fisica e collabora regolarmente con la redazione di «mobile».
Contatto: ralph.hunziker@gmx.ch

Staffette – insieme ci divertiamo

Correre e incitarsi, vincere e perdere, sfidarsi e battersi per la propria squadra. Le staffette rendono possibile tutto questo in un'ideale forma di competizione.

Salto agli ostacoli

Cosa? Staffetta con compagni quali ostacoli.
Come? Ogni gruppo è composto di almeno sei persone sdraiate sulla pancia ad un metro di distanza l'una dall'altra formando un cerchio. Al segnale, i partecipanti saltano gli ostacoli viventi e tornano al punto di partenza. A questo punto parte l'allievo successivo. Quale cerchio ha fatto per primo tutto il giro due volte?
Variazione: cambiare gli ostacoli (a gattoni passare sotto i compagni) oppure cambiare il modo di avanzare (su una gamba, saltellando a piedi pari).



Staffetta del corriere

Cosa? Il percorso viene svolto a coppie.
Come? Il primo allievo parte e corre attorno ad un paletto, torna e afferra per mano il secondo corridore della squadra. Corrono insieme fino al paletto, dove il primo si ferma. Il secondo torna dalla squadra e prende per mano il terzo ecc. Quale delle due squadre al completo si trova per prima al paletto?
Variazione: i corridori sono legati insieme all'altezza della caviglia con un nastro avvolto a «otto».

L'ABC delle staffette

Bambini e giovani si misurano volentieri tra loro, alcuni hanno un grande senso della correttezza mentre altri vogliono vincere ad ogni costo. Nelle staffette è importante stabilire delle regole chiare che impediscano ai giocatori di anticipare la partenza e il paletto è un mezzo per farlo. Chi aspetta sta a sinistra del paletto e tiene il braccio destro teso di lato con la mano pronta a ricevere il cambio. Il giocatore che corre verso di lui, batterà la mano contro quella del compagno per farlo partire. Un'altra possibilità è la zona di cambio: ad esempio un tappetino sul quale deve essere effettuato il cambio, oppure il corridore che arriva deve passare dietro a tutta la squadra ed effettuare il passaggio all'ultimo della fila.

È importante che le staffette siano disputate più volte per evitare che vinca sempre la stessa squadra. Alternativa: un giocatore per squadra cambia gruppo dopo ogni prova. La squadra che vince avrà una difficoltà in più. Una squadra che ha fatto correre lo stesso giocatore due volte può sceglierne un altro.

Bob a due

Cosa? Un elemento del cassone viene utilizzato come mezzo di trasporto.
Come? Due allievi formano una coppia (più coppie compongono una squadra).
Alle partenza, la prima coppia è in piedi su un tappetino all'interno dell'elemento del cassone. Al segnale, la prima coppia solleva il cassone e corre il più velocemente possibile attorno al paletto e ritorna al tappetino (zona di cambio). Qui la prossima coppia entra nel cassone, lo solleva e parte. Quale squadra ha i bobbisti più veloci?

Lo zaino

Cosa? Staffetta con trasporto di compagni.
Come? Un allievo porta un compagno sulla schiena fino alla parte opposta del percorso. Qui lo zaino diventa corridore per il prossimo compagno ecc.
Variazione: il percorso può essere reso più difficile aggiungendovi degli ostacoli.

Staffetta a lancio

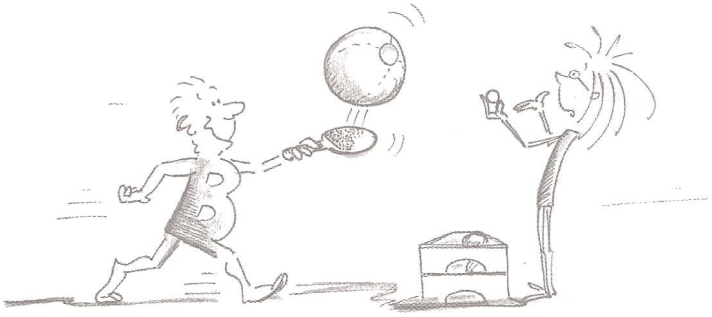
Cosa? Lanciare lontano e velocemente, a gruppi.
Come? Formare gruppi di tre-sei allievi. Il primo di ogni gruppo lancia il volano (o l'indiaca) dalla linea di partenza. Non appena il volano tocca terra, il compagno corre a prenderlo e lo rilancia da dove l'ha raccolto ecc. Quando viene raggiunto il muro dall'altra parte della palestra, si ricomincia a lanciare in direzione della linea di partenza.

Lancio dei tre palloni

Cosa? Trasportare tre palloni attorno ad un paletto.
Come? La tecnica di trasporto è libera, ma i palloni non devono toccare terra. Dopo aver girato attorno al paletto il pallone viene consegnato al compagno.
Variazione: chi corre può urtare l'avversario affinché perda il pallone. Chi perde il pallone lo raccoglie e prosegue la corsa.

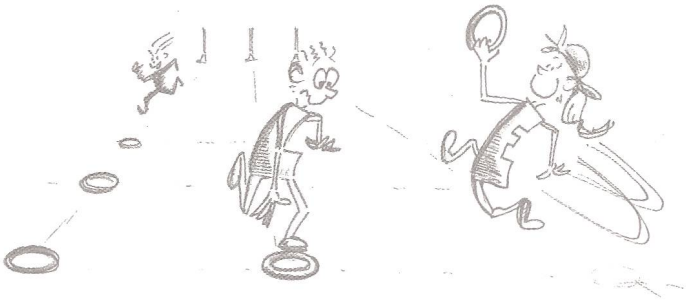
Trasporto della palla

Cosa? Gioco di squadra per gruppi di tre-cinque allievi.
Come? Disporre un contenitore con diversi palloni: il primo giocatore trasporta tutti i palloni in un secondo contenitore posto a 5–15 metri di distanza. Il secondo giocatore porta i palloni nel contenitore all'arrivo. Quale squadra riporta per prima tutti i palloni al punto di partenza?
Variazione: trasportare i palloni applicando le regole di un gioco di squadra come basket, calcio, pallamano, ecc.



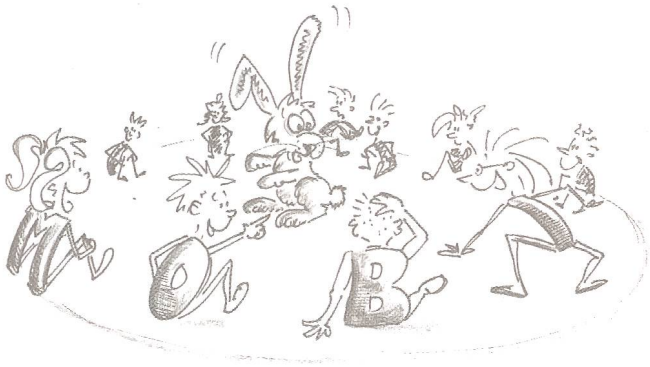
Staffetta dei tesori

Cosa? La squadra trova diversi tesori e li riporta a casa.
Come? Ogni squadra ha lo stesso numero di tesori (nastri o altri oggetti) da portare a casa. I tesori sono sparsi per la palestra, il più vicino è a 10 metri dalla linea di partenza. Al segnale, il primo allievo parte, recupera il tesoro e lo porta al traguardo. Parte il secondo che recupera il tesoro successivo ecc. Vince la squadra che ha trasportato tutti i tesori per prima al traguardo.
Variazione: ogni squadra può stabilire in che ordine recuperare i propri tesori elaborando una tattica specifica.



Inseguimenti – scappa che ti prendo

Nel duello tra preda e cacciatore, i bambini sono messi alla prova.
I giochi d'inseguimento piacciono e divertono perché sono imprevedibili.



Scambio di posto

Cosa? Due allievi si scambiano il posto il più velocemente possibile.
Come? La classe forma un cerchio (in piedi o seduti) al centro del quale si trova il cacciatore. Ogni allievo ha un numero che gli corrisponde. Il docente chiama due numeri, i due allievi interessati cercano di scambiarsi il posto il più velocemente possibile senza farsi prendere dal cacciatore. Chi è preso sostituisce il cacciatore.
Variazione: chiamare più numeri contemporaneamente per ravvivare il gioco. Al centro del cerchio non si trova un cacciatore ma una preda. L'ultimo dei cacciatori che la tocca, prende il suo posto.

Chi è il cacciatore più veloce?

Cosa? Sfida fra cacciatori.
Come? In base al numero di allievi, vengono designati da due a quattro cacciatori per una sfida fra di loro. Chi riesce a prendere per primo 20 prede? Ogni preda deve essere contata ad alta voce. Chi è preso continua a giocare e dunque non viene eliminato. Non è permesso prendere due volte di seguito la stessa preda.
Variazione: chi cattura più prede nell'arco di 30 secondi?

Ognuno insegue chi lo precede

Cosa? Correre in cerchio ed inseguirsi a vicenda.
Come? Gli allievi stanno in cerchio, tutti alla stessa distanza uno dall'altro (uno o due cerchi per classe). Agli allievi viene assegnato un numero all'interno del cerchio, in modo che almeno tre giocatori abbiano lo stesso numero. Quando il docente chiama un numero, chi lo possiede rincorre gli altri. Ogni volta che si tocca il giocatore davanti a sé si ottiene un punto. Chi ne ottiene di più?
Variazione: quando il docente fischia, chi corre deve invertire la direzione.

Inseguimento libero

Cosa? Inseguirsi a gruppi di quattro.
Come? I giocatori A, B, C e D corrono liberamente all'interno della zona delimitata. Al segnale, il giocatore A insegue B che insegue C che a sua volta insegue D, il quale insegue A. Ognuno è sia preda che cacciatore. Chi vince la caccia? I vincitori dei gruppi possono poi sfidarsi tra di loro.
Nota: non far correre più di un quartetto contemporaneamente all'interno della zona (rischio di incidente!).

Inseguimento a tre

Cosa? Inseguimento con zone di pausa.
Come? Designare una preda ed un cacciatore. Il resto degli allievi è sparso a coppie per la palestra (sdraiati, seduti). Il cacciatore insegue la preda. La preda può farsi sostituire sdraiandosi accanto ad una coppia. Il giocatore che le sta di fronte diventa preda.
Variazione: il sostituto diventa cacciatore. Designare più prede e più cacciatori.

Zone di riposo

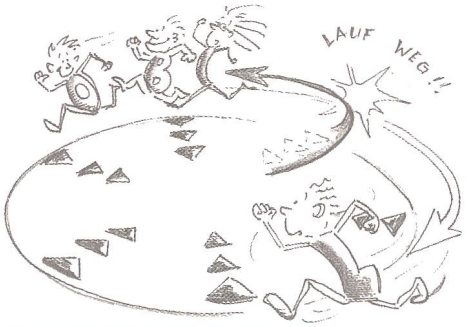
Cosa? Inseguimento con zone di pausa.
Come? Disporre sul campo diversi paletti (o tappetini). Chi si trova nei pressi del paletto non può essere catturato. Ad ogni paletto può stare solo una persona; se ne arriva un'altra, la prima deve andarsene.
Variazione 1: sostituire i paletti con dei palloni. Chi ne ha uno al piede o in mano non può essere catturato;
Variazione 2: ogni allievo ha un paletto. Al segnale tutti devono cambiare paletto e nel frattempo il cacciatore può catturare le prede.

Come raggiungere l'obiettivo

Affinché l'allenamento di velocità risulti efficace ed interessante è necessario considerare alcuni aspetti:
Organizzazione: i piccoli gruppi di lavoro consentono di aumentare l'intensità e di ridurre i periodi di pausa. A scuola si ha infatti l'esigenza di mantenere elevata l'intensità della lezione; un obiettivo raggiungibile se si formano gruppi di tre-cinque alunni. Modificare la disposizione degli allievi in palestra garantisce la necessaria variazione delle forme di allenamento.
Gara: forme di gioco a carattere competitivo sono ideali per sollecitare la velocità degli allievi.
Pause: nell'allenamento della velocità non è importante solo l'intensità ma anche i tempi di recupero. Per garantire attenzione e concentrazione, il sistema nervoso necessita di riposo per potersi ricaricare. Più lunghi ed intensi sono i periodi di lavoro, più lunghi dovranno essere i periodi di pausa. Regola: per ogni 10 metri di corsa occorre un minuto di pausa.
Partenza: per allenare la capacità di reazione in modo completo è necessario cambiare spesso la posizione di partenza (sdraiati, in piedi, in ginocchio, in avanti, indietro, saltellando) e il segnale di partenza (acustico, visuale, tattico). Insegnare ai bambini a partire con passi brevi.

Vieni o scappa

Cosa? Gara per il posto libero.
Come? Più file di allievi formano un cerchio, tutti guardano verso il centro. Un allievo corre attorno al cerchio, tocca il più esterno della fila e grida «vieni» o «scappa». Tutto il gruppo deve correre dietro a chi dà il comando e nella direzione opposta fino a tornare al posto di partenza. L'ultimo che arriva inizia un nuovo turno.



Astronauti

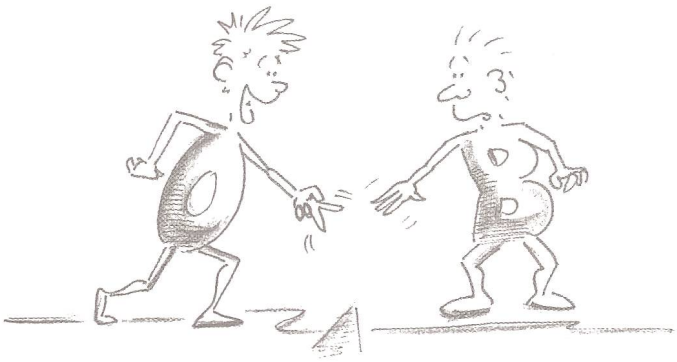
Cosa? Al comando si corre attorno al cerchio e si torna.
Come? Formare due cerchi, il più piccolo (la Terra) è composto dalla metà degli allievi della classe. Ad ogni terrestre è abbinato un astronauta. Il cerchio esterno è contrassegnato con dei paletti e ha un diametro di 10–15 metri. Terrestri e astronauti si muovono lungo il cerchio interno (camminando, strisciando, saltellando); al segnale, gli astronauti si spostano sul cerchio esterno e ci corrono attorno veloci, mentre la Terra gira lentamente. Tornati al loro posto toccano la mano del partner e lo riagganciano. Un punto al vincitore. Scambiare i ruoli.
Variazione: la corsia esterna viene sostituita da singoli pianeti a 15 metri di distanza. Correre attorno ai pianeti.

Giochi di reazione – rapidi in tempi brevi

Perché una gara non sia già persa in partenza occorre reagire velocemente. Per sollecitare questa capacità esiste una ricetta infallibile: il gioco.

Inseguimento

Cosa? Sfuggire all'inseguitore.
Come? I giocatori si dispongono dietro la linea di partenza, uno dietro l'altro ad un metro di distanza fra loro. Ogni coppia gioca in modo indipendente. L'allievo che sta davanti parte senza preavviso e corre fino ad una linea precedentemente stabilita, senza farsi toccare sulla schiena dal compagno che lo segue. Chi vince la sfida, ottiene un punto.
Variazione: imporre la posizione di partenza o variare la tecnica d'inseguimento adattandola all'attività sportiva (esempio: condurre un pallina con il bastone da Unihockey).



Pari o dispari

Cosa? Osservare e reagire.
Come? A coppie. Gli allievi sono in piedi uno di fronte all'altro ad una distanza di 1.50 metri ca. e si sfidano a «pari o dispari». Il vincitore insegue il compagno che scappa cercando di raggiungere la linea prestabilita (10–12 metri). Se la sfida «pari o dispari» finisce in parità, entrambi corrono fino alla linea e tornano. Chi arriva per primo ottiene un punto. I vincitori si spostano a destra, i perdenti a sinistra.
Variazione 1: «cielo e terra»: una parte della classe è il cielo, l'altra la terra. Il docente racconta una storia. Quando pronuncia la parola «terra», gli allievi di questo gruppo scappano mentre gli allievi «cielo» li inseguono;
Variazione 2: rubare la pantofola: disporre al centro della palestra una pantofola per coppia di allievi. Ad un segnale, gli allievi cercano di impossessarsi della pantofola e di metterla al sicuro dietro una linea.

Furto

Cosa? L'incrocio.
Come? Formare due file di allievi sulla linea di fondo del campo di pallavolo (linea del servizio). Al segnale il primo di ogni fila parte. Quando i due s'incrociano, il docente fischia e parte la prossima coppia. Se l'incrocio avviene nella propria metà campo si ottiene un punto negativo (–1), se avviene nella metà campo avversaria, si ottiene un punto positivo (+1). Le squadre sommano i propri punti. Chi anticipa la partenza viene punito con un punto negativo. Controllare che non si affrontino sempre le stesse coppie.

Palla al volo

Cosa? Guardare, ascoltare e reagire.
Come? Formare delle coppie. B sta dietro ad A a circa mezzo metro di distanza e tiene in mano una palla. B lascia cadere la palla, appena A sente il primo rimbalzo può girarsi e prenderla prima che tocchi terra per la seconda volta. Se A vi riesce, si invertono i ruoli.
Variazione: B lancia la palla sopra A. A la vede e cerca di prenderla al volo prima che tocchi terra.

Velocità di reazione – reagire correttamente ad uno stimolo

L'esempio tipico è quello della partenza allo sparo nell'atletica o nel nuoto. Al colpo si reagisce con un'azione semplice e predefinita. Oltre a risposte motorie semplici, esistono reazioni più complesse. A segnali imprevedibili si reagisce adeguatamente con azioni motorie complesse. È possibile ridurre il tempo di reazione, anticipando la stessa. Il portiere di calcio ad esempio, anticipa l'attaccante buttandosi (di riflesso) poco prima che questo colpisca la palla.
Consigli metodico-didattici: l'allenamento della capacità di reazione dovrebbe svolgersi in modo variato. Nel periodo competitivo le sedute diventano specifiche e gli esercizi vanno scelti cercando di soddisfare le esigenze di ogni disciplina sportiva.
(Jost Hegner)

Racchette e bastoni

Cosa? Afferrare la racchetta dell'altro prima che cada.
Come? La classe è sparsa in una zona limitata, ogni allievo ha una racchetta o un bastone (tennis, badminton, Unihockey) e l'appoggia a terra in piedi. Al segnale ognuno deve afferrare un altro attrezzo prima che cada a terra.
Variazione: giocare a coppie o numerare la classe. Prendere sempre il bastone dell'allievo che ha il numero successivo al proprio.

Osservare – agire

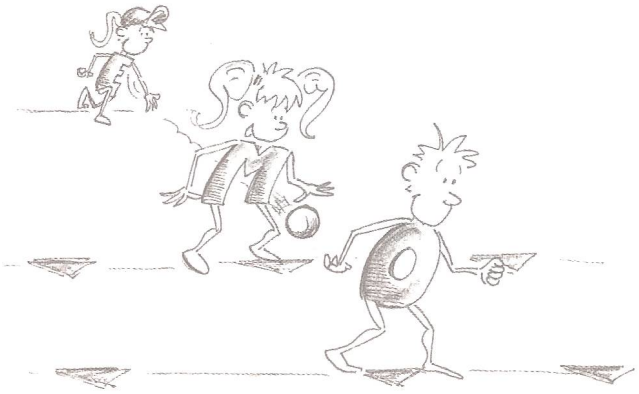
Cosa? Allenare la capacità di reazione.
Come? A rivolge la schiena a B. A lancia la palla o il volano che B cerca di afferrare al volo, prima che tocchi terra (la seconda volta). Oppure A lancia una palla corta e dà un segnale a B. B si gira e cerca di colpire con la racchetta o di calciare il pallone al volo. A deve sollecitare B, lasciandogli però la possibilità di colpire.
Variazione: uno di fronte all'altro, fra i due c'è la rete di pallavolo. A fa una leggera schiacciata verso B che gli rivolge le spalle. Appena B sente colpire la palla, si gira e cerca di ripassargliela con un movimento di «manchette».

Re del rimbalzo

Cosa? Prendere il rimbalzo.
Come? A coppie davanti ad un canestro. A sta circa a quattro metri dal canestro e deve prendere la palla (rimbalzo) prima che questa tocchi terra. Se riesce va lui al tiro. Se A non riesce ad afferrare la palla o se B centra il canestro, i ruoli rimangono invariati.
Variazione: modificare la distanza di A dal canestro o farlo girare di 180°. Quando la palla tocca il tabellone, A può girarsi e cercare di prenderla.

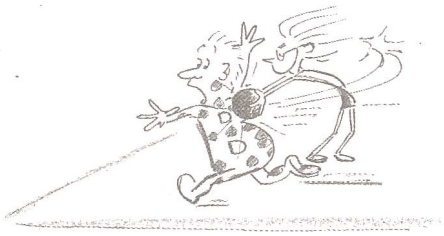
Sprint a quattro

Cosa? Al segnale inseguire chi sta davanti.
Come? Formare due colonne di quattro giocatori che stanno ad un metro l'uno dall'altro. Il docente si dispone a circa cinque metri dietro le due file, in modo che gli allievi non lo possano vedere. Fa rotolare la palla fra le due colonne; non appena i giocatori la vedono, fanno mezzo giro e corrono fino alla linea sulla quale si trova il docente. Chi riesce a superare il giocatore che lo precede?
Variazione: tutti conducono una palla (al piede, palleggiando, con un bastone...).
Il docente fa rotolare palloni di colore diverso, ad ogni colore corrisponde un compito da eseguire (mezzo giro, sedersi, saltare...).



Forme interdisciplinari – decidere in fretta

Percepire velocemente, valutare e agire di conseguenza sono fattori determinanti nel gioco. Gli esercizi seguenti sono stati scelti perché si adattano a diverse discipline sportive.



Tiro a segno

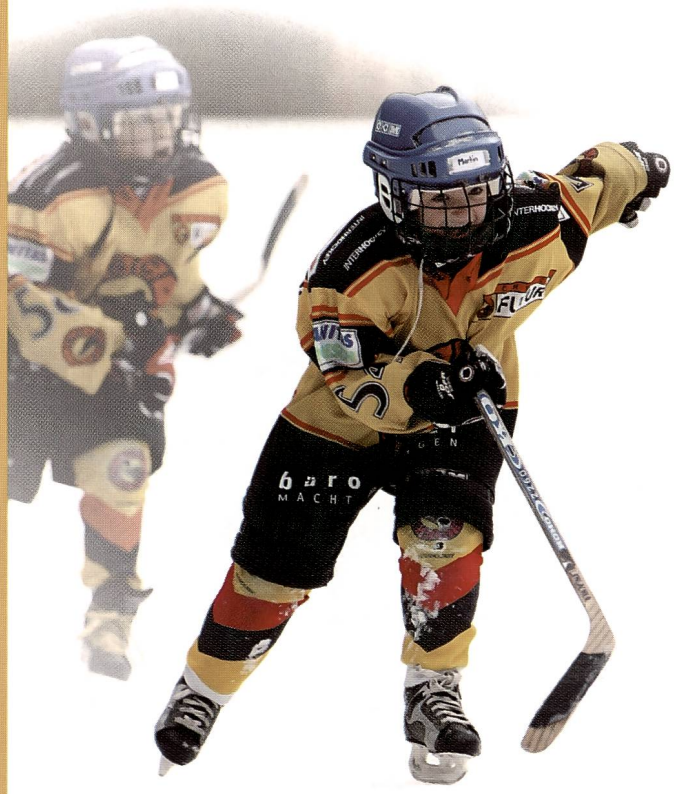
Cosa? Tiro a segno con limite di tempo.
Come? Formare due squadre di tre giocatori e disporle su un terreno di gioco di 6 x 6 metri. Chi ha la palla cerca di toccare più volte possibile i giocatori avversari in due minuti (toccare e non colpire!). In seguito si scambiano i ruoli.

Caccia alla palla

Cosa? Gli allievi lottano per conquistare la palla.
Come? Il docente si dispone dietro ai primi due allievi pronti alla partenza e disposti con le spalle al maestro. Quando il docente lancia la palla, i due allievi cercano di prenderla. Chi ci riesce diventa attaccante e può tirare in porta; l'altro allievo ricopre il ruolo di portiere. Ogni rete vale un punto.

Colpisci l'angolo

Cosa? Osservare e decidere rapidamente.
Come? Un allievo o il docente si dispone in porta. Gli altri allievi sono in colonna dietro la linea dalla quale uno alla volta tireranno in porta. Poco prima che l'attaccante raggiunge il pallone, il portiere si sposta in un angolo della porta. L'attaccante deve colpire l'angolo libero. L'esercizio può essere eseguito su più porte, dividendo la classe in gruppi.
Variazione: chi non colpisce l'angolo libero diventa portiere.



Cambio campo

Cosa? Al segnale cambiare campo.
Come? Ogni squadra gioca nel suo campo. Al segnale le squadre si spostano in un altro campo eseguendo un compito come palleggiare, condurre o passarsi la palla. Quale squadra si insedia per prima nel nuovo campo?
Variazione 1: È concesso ostacolare l'avversario rispettando le regole del gioco.
Variazione 2: Il docente dice «squadra A, al campo 1». L'ultimo che arriva esegue una penitenza.

Capacità d'accelerazione – variare la velocità nel tempo

La capacità d'accelerazione è la proprietà di far accelerare il proprio corpo o un attrezzo in modo ottimale. È influenzata dalla forza (veloce) e dalla tecnica. Nello sprint gli atleti raggiungono la velocità massima dopo circa 30 metri, mentre nei lanci, nei salti o nelle discipline di lotta (judo), la fase d'accelerazione è molto più breve.

Consigli metodico-didattici: l'accelerazione può essere migliorata grazie alla forza e alla tecnica. Questo tipo d'allenamento va eseguito ad intensità molto alta (grande produzione di forza in breve tempo) e con molta precisione. In questo caso per ottenere buoni risultati è necessario un allenamento di qualità con carichi moderati. *(Jost Hegner)*

Prima compagno, poi avversario

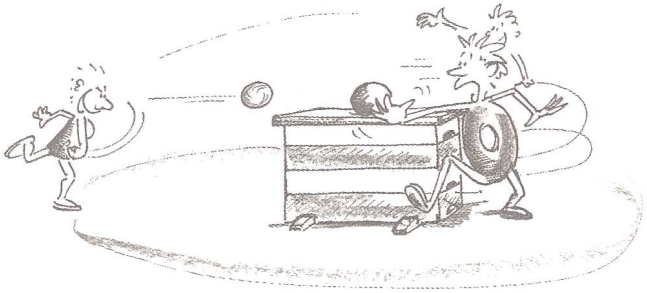
Cosa? Al segnale il compagno diventa avversario.
Come? Due giocatori si muovono liberamente in palestra passandosi la palla. Al segnale, chi ha la palla cerca di proteggerla dall'avversario. Chi ha la palla dopo venti secondi?
Variazione: disporre porte di diverso tipo (paletti, cassoni, tappetini...). Chi segna più reti in venti secondi?

Netturbini

Cosa? Ripulire il proprio campo dai palloni.
Come? Due squadre si affrontano in un campo di badminton. In ogni metà campo ci sono due o tre volani (o palloni) in più rispetto al numero dei giocatori. I giocatori lanciano un volano alla volta nella metà campo avversaria, ma tra un lancio e l'altro devono toccare il muro alle loro spalle. Quale squadra ripulisce per prima il proprio campo?

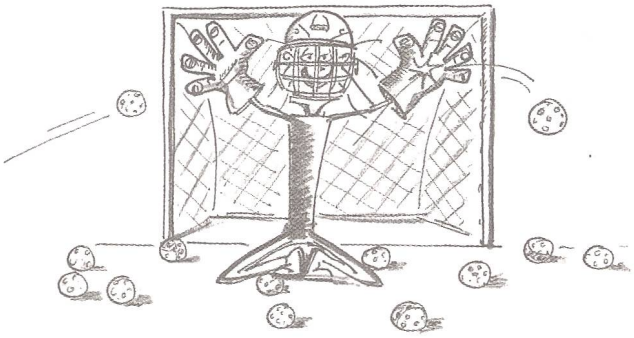
Colpire il cassone

Cosa? Colpire la palla sul cassone.
Come? Disporre un cassone in mezzo al campo di gioco a forma circolare e appoggiarvi una palla-bersaglio, protetta da un portiere. I giocatori che si trovano al di fuori del cerchio cercano di eludere il portiere e di colpire la palla.
Variazione: colpire il portiere che si nasconde dietro al cassone.



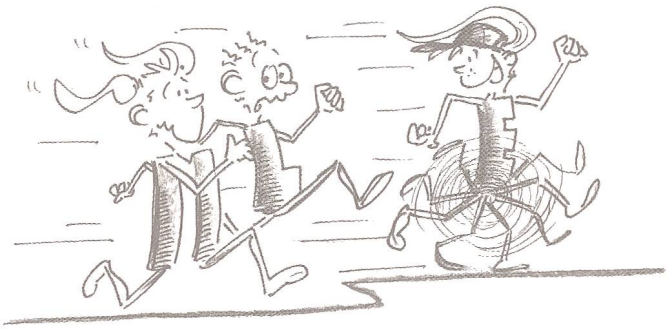
David Aebischer

Cosa? Parare come una star della NHL.
Come? Un portiere si dispone in ginocchio nella porta di Unihockey. Gli altri sono in fila a tre metri da lui ed hanno in mano una pallina. Il portiere cerca di trattenere o di respingere le palline tirate (non con troppa violenza) dai giocatori. Disporre più porte e lavorare a gruppi.
Variazione: invece di tirare la pallina, colpire un volano con la racchetta. Il portiere lo prende al volo.



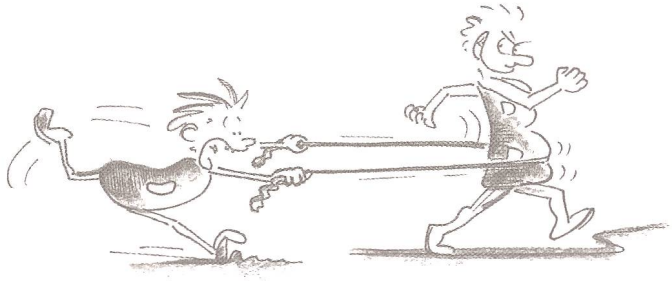
Atletica (leggera) – ritorno alle origini

La gara dei 100 metri è la regina delle corse veloci. Lo sprint e l'atletica di base sono importanti anche in altre discipline.



Sprint intervallato

Cosa? Sfidarsi in piccoli gruppi.
Come? Gli allievi corrono allo stesso ritmo su un prato o lungo la pista di atletica. Senza preavviso uno di loro aumenta il ritmo della corsa e sprinta per circa 20 metri. Gli altri devono stare al passo e raggiungerlo. Chi ci riesce per primo ottiene un punto ed aspetta il gruppo per ripartire. La corsa prosegue tranquilla in attesa del prossimo scatto.
Variazione: il gruppo corre in fila indiana; l'ultimo parte e facendo lo slalom tra i compagni raggiunge la testa della fila. Il prossimo allievo può così partire.



Traino

Cosa? Due allievi sono legati con un elastico.
Come? Un allievo avvolge l'elastico attorno alla vita, mentre il compagno lo tiene in mano alle due estremità. Il giocatore davanti inizia a correre e quando l'elastico è teso, il compagno cerca di seguirlo mantenendo l'elastico in tensione.

Record del mondo

Cosa? Stabilire il nuovo record del mondo negli 800/1500 metri.
Come? La prova si svolge in modo simile alla staffetta americana. In gruppi di nove, i partecipanti percorrono il giro di pista, passandosi il testimone ogni 50 metri. Chi riesce a stabilire il primato mondiale? La distanza da correre per ogni allievo varia a dipendenza del numero di partecipanti.
Nota: alla partenza si dispongono due corridori.

Corsa incrociata

Cosa? Sfida nella propria disciplina.
Come? Cinque coni di demarcazione formano una croce simmetrica: uno è al centro e gli altri quattro equidistanti dal primo ai quattro punti cardinali. Due croci sono disposte una accanto all'altra. Due giocatori di sfidano fianco a fianco correndo in senso orario, prima lungo una croce e poi lungo l'altra. Tutti i coni devono venir toccati con la mano passando sempre dal centro. Quale giocatore percorre per primo entrambe le croci?

Velocità d'azione – eseguire i movimenti ad alta velocità

La velocità d'azione è la capacità di svolgere movimenti ciclici o aciclici ad alta velocità. Maggiore è la resistenza da vincere, maggiore è l'influsso della forza sull'azione.
Consigli metodico-didattici: prima di eseguire in modo rapido degli esercizi o dei movimenti, è necessario padroneggiarli alla perfezione. Per allenare la velocità d'azione è preferibile svolgere gli esercizi in condizioni facilitate. Esempi: partenza lanciata, sprint con speedy, allunghi in cui si raggiunge la velocità massima. *(Jost Hegner)*

Corsa in frequenza

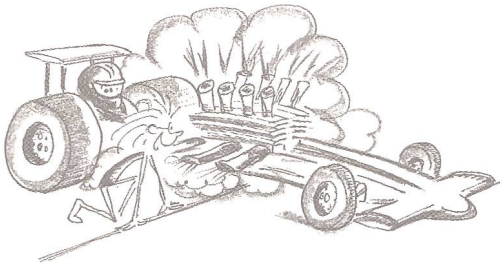
Cosa? Correre variando la frequenza delle falcate.
Come? Disporre dei dadi di gomma piuma (oppure dei cerchi o degli elastici) uno in fila all'altro a distanza ravvicinata. Ogni oggetto corrisponde ad un passo. Variando la distanza fra gli oggetti, l'allievo deve adattare la sua frequenza di corsa.
Variazione: correre con le ginocchia alte o all'indietro.

Il pallone sfida il corridore

Come? Un gruppo sfida un atleta singolo.
Cosa? Un gruppo di allievi si dispone in fila indiana; il primo ha una palla. A fianco si dispone lo sfidante. Al segnale di partenza gli allievi si passano il pallone il più velocemente possibile, mentre lo sfidante corre lungo la fila indiana. Chi è più veloce tra il gruppo e lo sfidante?
Variazione: il gruppo deve passarsi il pallone utilizzando una tecnica ben precisa (con i piedi, passaggio alto o manchette della pallavolo).

Sprint brevi

Cosa? Allenare la capacità di accelerazione.
Come? Al segnale di partenza accelerare per 10–30 metri. Riposare un minuto e ripetere l'esercizio sei volte ca.
Variazione: svolgere l'esercizio usando il materiale e adottando le regole di un determinato sport. Al fine di allenare la velocità d'azione, non si scatta ad un segnale ma con partenza lanciata (10 metri di rincorsa).



Spostamenti veloci

Cosa? Esercitare gli spostamenti laterali.
Come? Disporre dei piattelli a zig-zag. Procedere a passi laterali (diagonale) e percorrere la distanza il più velocemente possibile.
Variazione: spostarsi utilizzando la tecnica della propria disciplina sportiva (p. es. nella pallavolo: ad ogni piattello simulare un muro).

Test – misurati con gli altri

La velocità può essere valutata in diversi modi. Determinante è sempre il fattore tempo. I test possono anche essere eseguiti come esercizi d'allenamento.

Corsa a croce

Il test serve a valutare la capacità di accelerazione, un fattore importante in molti sport. Cinque coni di demarcazione formano una croce simmetrica: uno è al centro e gli altri quattro equidistanti dal primo (2.1 metri dal centro), ai quattro punti cardinali. La partenza avviene dal centro del cerchio.

Svolgimento

Il cono centrale viene toccato con una mano. Al segnale l'allievo parte e va a toccare tutti e quattro i coni, passando sempre da quello centrale. Durante il percorso lo sguardo è rivolto sempre nella stessa direzione, quindi gli allievi si spostano in avanti, indietro e lateralmente.

Valutazione

Il cronometro parte al comando e si ferma quando viene toccato per l'ultima volta il cono al centro. Se un cono non viene toccato o se viene spostato, si aggiunge un secondo di penalità al tempo finale. Disporre due percorsi, in modo tale che due allievi possano svolgere il test contemporaneamente.

Materiale

5 coni
1 cronometro

Tabella di valutazione consigliata (in secondi)

Modificata da Bruno Knutti

Età	12 anni		14 anni	
Valutazione	**maschi**	**femmine**	**maschi**	**femmine**
molto buono	fino a 8.0	fino a 8.0	fino a 7.5	fino a 7.8
buono	8.1 – 8.5	8.1 – 8.5	7.6 – 8.0	7.9 – 8.3
sufficiente	8.6 – 9.0	8.6 – 9.0	8.1 – 8.5	8.4 – 8.8
insufficiente	9.1 – 9.5	9.1 – 9.5	8.6 – 9.0	8.9 – 9.3
debole	più di 9.5	più di 9.5	più di 9.0	più di 9.3

Età	16 anni	
Valutazione	**maschi**	**femmine**
molto buono	fino a 7.0	fino a 7.7
buono	7.1 – 7.5	7.8 – 8.2
sufficiente	7.6 – 8.0	8.3 – 8.7
insufficiente	8.1 – 8.5	8.8 – 9.2
debole	più di 8.5	più di 9.2

Corsa giapponese

Il test è più generico rispetto a quello precedente. Si utilizza il campo di pallavolo. La partenza corrisponde alla linea del servizio mentre le linee dei tre metri, la linea di metà campo e l'altra linea del servizio sono i traguardi intermedi.

Svolgimento

Al segnale l'allievo parte, raggiunge la prima linea dei tre metri e ritorna alla linea di partenza. In seguito ripete lo sprint verso la linea di metà campo (9 metri), poi verso la seconda linea dei tre metri (12 metri) e infine si dirige verso l'altra linea del servizio (18 metri). In totale l'allievo percorre 72 metri.

Valutazione

Il cronometro parte al segnale e si ferma quando l'allievo passa l'ultima linea. Per ogni linea non toccata, viene aggiunto un punto di penalità al tempo finale. Il test può essere svolto da più allievi contemporaneamente sullo stesso campo. Affinché sia possibile controllare le linee, è necessario formare gruppi di allievi dello stesso livello.

Materiale

Campo da pallavolo
1 cronometro

Tabella di valutazione consigliata (in secondi)

Modificata da Bruno Knutti / Käthi Schlegel

Età	12 anni		14 anni	
Valutazione	**maschi**	**femmine**	**maschi**	**femmine**
molto buono	fino a 18.5	fino a 18.5	fino a 17.5	fino a 18.2
buono	18.6 – 19.4	18.6 – 19.4	17.6 – 18.3	18.3 – 19.1
sufficiente	19.5 – 20.3	19.5 – 20.3	18.4 – 19.1	19.2 – 20.0
insufficiente	20.3 – 21.1	20.3 – 21.1	19.2 – 19.9	20.0 – 20.8
debole	più di 21.1	più di 21.1	più di 19.9	più di 20.8

Età	16 anni	
Valutazione	**maschi**	**femmine**
molto buono	fino a 16.5	fino a 18.0
buono	16.6 – 17.2	18.1 – 18.8
sufficiente	17.3 – 17.9	18.9 – 19.6
insufficiente	18.0 – 18.6	19.7 – 20.4
debole	più di 18.6	più di 20.4

Tip Tap

Il test permette di valutare la velocità d'azione delle braccia. Disporre su un cassone due piattelli (o oggetti simili) a 30 centimetri uno dall'altro. Appoggiare la mano sinistra fra i due piattelli; eseguire il test con la mano destra.

Svolgimento

Al segnale toccare i due piattelli passando con la mano destra sopra la mano sinistra appoggiata sul cassone. Ogni piattello deve essere toccato 20 volte. Chi controlla, deve contare ad alta voce ogni contatto valido.

Valutazione

Il cronometro parte al segnale e si ferma quando avviene il ventesimo contatto. Contatti mancati o fugaci non sono validi. Il test viene eseguito con entrambe le mani e viene valutata la prestazione media.

Materiale

1 cassone
1 cronometro
2 piattelli (o oggetti simili)

Tabella di valutazione consigliata (in secondi)

Modificata da Andreas Weber
Non vi sono differenze tra maschi e femmine.

Età	12 – 16 anni	16 – 20 anni
molto buono	fino a 16.5	fino a 18.0
buono	16.6 – 17.2	18.1 – 18.8
sufficiente	17.3 – 17.9	18.9 – 19.6
insufficiente	18.0 – 18.6	19.7 – 20.4
debole	più di 18.6	più di 20.4

«Al vostri posti – pronti – via»

Prima di iniziare i test è necessario verificare alcuni punti: definire le linee di partenza e d'arrivo, definire i punti di riferimento e disporre a portata di mano il materiale necessario. Nei test di velocità bisogna poi misurare il tempo in modo preciso. Pertanto il cronometraggio deve essere affidato a una persona di fiducia. In palestra non devono esserci oggetti che non servono o che intralciano lo svolgimento preciso e veloce del test. Per maggiori informazioni sul materiale adatto allo svolgimento di questo ed altri test, consigliamo di consultare il sito www.alder-eisenhut.ch.

Altri test e forme di gara sono illustrati nell'inserto pratico di «mobile» 6/00 o disponibili sul sito www.kids-cup.ch.

Una classe in più

La rivista di educazione fisica e sport

Ordinazione

Numeri singoli

Numero	Dossier monotematico	Inserto pratico
1/04	Rapidità	Rapidità
2/04	Spirito di squadra	Su ruote e rotelle
3/04	Professione...Sport	Stretching
4/04	Salti	Salti
5/04	Integrazione	Ginnastica in acqua
6/04	Talenti	Arrampicarsi

Ordinazione di numeri singoli, incluso inserto pratico a Fr. 10.– / € 7.50 (+porto):

Numero: _____ Copie: _____

Numero: _____ Copie: _____

Numero: _____ Copie: _____

Ordinazione inserto pratico a Fr. 5.–/ € 3.50 (+ porto). Quantitativo minimo: 2 inserti; i numeri singoli vengono forniti con la rivista:

Numero: _____ Copie: _____

Numero: _____ Copie: _____

Numero: _____ Copie: _____

Abbonamento

☐ Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» e aderire al mobile*club* (Svizzera: Fr. 50.- / Estero: € 41.–)

☐ Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» (Svizzera: Fr. 35.– / Estero: € 31.–)

☐ Desidero un abbonamento di prova (3 numeri per Fr. 15.– / € 10.–)

☐ **italiano** ☐ **francese** ☐ **tedesco**

Nome e cognome _____

Indirizzo _____

NPA/località _____

Telefono _____

E-mail _____

Data e firma _____

Inviare per posta o via fax a: Redazione «mobile», UFSPO, 2532 Macolin, fax: 032 327 64 78, www.mobile-sport.ch