

Presentiamo un breve e schematico “riassunto” relativo alle specialità dell’Atletica Leggera che attenderanno i ragazzi ai Giochi Studenteschi.

L’attività sportiva è UN MONDO ed un mondo, con tutti i propri colori e le sfumature che rendono ogni gesto, ogni proposta e soprattutto ogni persona diversa da qualunque altra, non può stare in nessun libro (figuriamoci in un paio di pagine) e quindi si consiglia di raccogliere questo piccolo “pro memoria” come una minimissima parte di tutto ciò che in realtà si vede, si fa e si vive sul campo.

In un mare di fonti che possono alimentare il vostro operato FIDAL augura di far innamorare più ragazzi possibile dello sport e dei valori che lo accompagnano.

## Lancio del Vortex



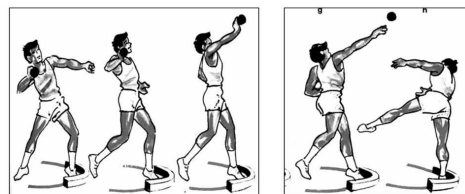
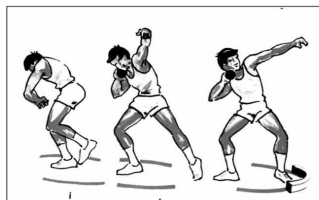
- Si lancia **da sopra** e NON da sotto o per fuori (rispetto alla spalla)
  - Impugnatura a mano aperta parte inferiore dell’attrezzo
  - Dopo il lancio tornare indietro senza oltrepassare linea di fine pedana
- NULLO SE:** il lancio esce dal settore delimitato  
Lancio effettuato da sotto o “per fuori”  
Oltrepasso linea bianca sia durante che dopo il lancio

## Getto del Peso

L’obiettivo è quello di lanciare il più lontano possibile una sfera di metallo (4 Kg Cadetti e 3 Kg per Cadette) all’interno di un’area prestabilita. La pedana è costituita da un cerchio di diametro 2,15 mt.

### TECNICA:

- **caricamento** che coinvolge prevalentemente arto del braccio lanciante con spostamento sul piede “carico” del centro di massa.
- **Traslocazione** in pedana con uno spostamento orizzontale del “carico” stando attenti a non disperdere la forza in esso concentrata fino a portarsi in prossimità del batti piede di legno
- **Chiusura** con la spinta che parte dal piede “carico” e viene trasmessa ad arto inferiore ed all’anca che anticipa la fase frontale del movimento portandosi in avanti/alto permettendo la prosecuzione delle spinte fino alla distensione completa del busto e del braccio che dà impulso all’attrezzo fino al punto più lontano che (frontalmente in seguito alla rotazione impressa dall’anca) riesce a raggiungere.
- **Cambio** di piede (non come assioma) se/quando necessario a permettere al corpo di non cadere al di fuori della pedana in seguito alla spinta ed allo sbilanciamento effettuato.



122

**NULLO SE:** il lancio esce dal settore delimitato;

Si stacca il peso dal collo lanciando palesemente con il solo braccio;

Si esce dalla pedana oltre la proiezione anteriore del diametro passante per il centro segnalato da due linee bianche ai lati della pedana;

Se si esce dalla pedana, anche dietro le linee appositamente tracciate in una condizione di palese squilibrio.

### SPUNTI DIDATTICI:

- Esercizi di “confidenza con attrezzo” e cura della impugnatura (non sul palmo o sulla punta delle dita ma nel mezzo dei due)
- Policoncorrenza (anche palle mediche) con lanci avanti, indietro, con torsioni, a canestro, da mani a petto in alto sopra la testa (distensione catena cinetica in verticale), ad un solo braccio accentuando la spinta con caricamento gambe e distensione verso avanti/alto sia in posizione frontale che di chiusura rispetto alla posizione di lancio; anche con entrambe le braccia
- Andature di “risveglio” dei piedi e stimolazione della esplosività
- Esercizi di anticipo di anca anche con uso di elastici o a corpo libero
- Esercizi per apparato vestibolare (rotazioni, scivolamenti con caricamento, traslocazioni con attenzione alla posizione di arrivo che sia carica e con il piede sempre sotto il centro di massa e non indietro)

## Salto in Lungo

L'obiettivo è quello di lanciare il più lontano possibile il proprio corpo atterrando in una buca di sabbia ed effettuando uno stacco da una battuta prestabilita. La pedana è costituita dalla corsia di rincorsa, la battuta di stacco e la sabbia che accoglie la chiusura del salto.

### **Battuta di Stacco:**

RAGAZZI/E → battuta in gesso di 20 cm della larghezza della pedana posta ad 1 m dall'inizio della sabbia

NULLO SE: il piede stacca da oltre il limite ultimo del gesso (verso la sabbia)

NOTA: Se lo stacco avviene prima del gesso la misura verrà presa dal limite primo dello stesso (margine verso la rincorsa)

Da CAD in avanti → battuta classica posta a 2m dalla sabbia il cui limite "netto" sia una linea di plastilina sulla quale si evidenzia segno della scarpa in caso di salto nullo

### **TECNICA:**

- **rincorsa:** la tecnica di corsa è fondamentale per raggiungere la posizione di stacco ideale. Si consiglia corsa con ginocchia un po' alte, bacino che rimanga "bello su" e velocità elevata ma NON massimale per poter poi effettuare la proiezione verso l'alto richiesta dalla parabola di evoluzione del salto senza scappar via in orizzontale in compagnia della troppa velocità acquisita. Per i ragazzi a mio parere possono andar bene rincorse anche di 10/12 passi in base alle doti di velocità che possiedono. Gli ultimi 2/3 passi della rincorsa sono di caricamento ed impostazione dello stacco.

**Spunti Didattici:** andature di tecnica di corsa (soprattutto skip, passo saltellato, doppio impulso, passo-stacco, spinte a gambe tese avanti, varie con attenzione alle braccia con gomiti bene aperti e tendenza a portare la mano aperta verso l'alto più che avanti)- andature con ultimi 6/7 metri a corsa libera con stacco e atterraggio a piedi uniti per far "sentire" la ricerca del caricamento in velocità allo stacco-esercitazioni con cerchi di balzi anche triplo senza esagerare nell'età della crescita con i balzi puri.

- **Stacco** deve permettere di trasformare tutta la velocità della rincorsa in lunghezza di volo. Il piede di stacco compie un percorso più radente al terreno, il contatto avviene un po' più avanti del busto cercando di abbassarsi quasi volesse "graffiare" il terreno con un movimento dall'avanti all'indietro. E' molto importante l'azione della gamba di slancio che tra il penultimo e l'ultimo passo deve chiudersi molto sotto il bacino in modo da essere poi portata in avanti alto, flessa al ginocchio. Per rendere meglio l'idea con i principianti, si può parlare di entrata nel salto: l'atleta deve comportarsi come se dovesse salire, con la gamba di slancio, su un gradino molto alto.



**Spunti didattici:** esercizi di stacco con atterraggio su materassoni anche seduti con gambe avanti o in forma di andatura continuativa - stacchi su materasso con "compito" a finalità di alzare lo sguardo o portare in alto le braccia ma fondamentali sono tutte le andature di sensibilizzazione dei piedi e ricerca di rimbalzi e risposte dal terreno alle spinte effettuate (io più che balzi all'età della crescita farei molti rimbalzi curando il tempo a terra e la distensione della gamba di spinta al ginocchio) - nelle simulazioni di stacco attenzione a questo ed al successivo avanzamento del ginocchio in alto dell'arto libero.

Personalmente utilizzo molto il "passo-stacco" anche non consecutivo che è meno traumatico dei balzi alternati o monoarto nei giovani. Importanti le esercitazioni con ostacoli sia con fine di incremento/mantenimento della mobilità articolare (gabbia) che di ritmica ed esercitazioni con passaggi liberi (sempre con entrambe le gambe) funzionali alla forza dinamica, la tenuta di piedi e caviglie e la posizione di corsa ad "anche" alte.

- **Volo** che può essere effettuato in tre modi diversi. 1° il salto a raccolta in cui si porta in avanti la gamba di stacco per raggiungere l'altra e preparare l'arrivo a terra. 2° il salto in estensione, o ad arco, in cui l'allievo distende la gamba di slancio verso il basso indietro per assumere, al momento del passaggio al punto più alto della parabola, un atteggiamento ad arco portando poi le gambe per fuori/basso avanti per preparare l'arrivo a terra. 3° il salto con passi in volo, in cui si ha una continuazione in volo dei movimenti della corsa da parte degli arti inferiori. Considerando che dopo lo stacco la lunghezza della traiettoria del baricentro del saltatore non può più essere variata, lo scopo di qualsiasi movimento ha il fine di mantenere il giusto equilibrio in volo, in modo da presentarsi in una posizione favorevole al momento dell'arrivo a terra.

**Spunti didattici:** simulazioni su materasso o in buca con progressioni graduali, uso di pedana elastica per allungare il tempo di volo nella esecuzione dei movimenti richiesti, esercitazioni di preacrobatica a corpo libero.

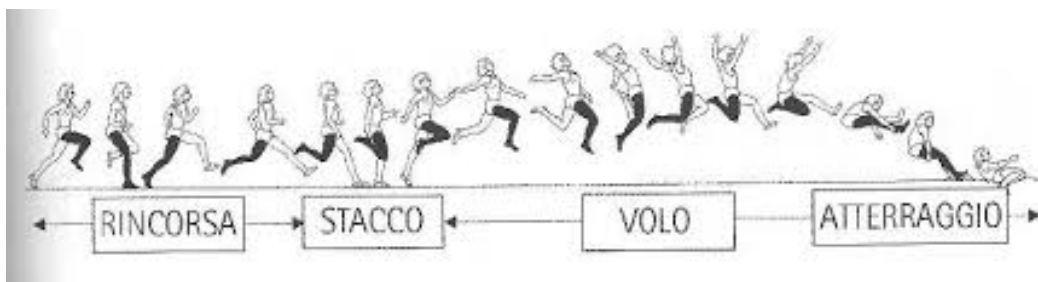
- **Atterraggio** che va eseguito toccando il suolo con i piedi e mantenendo il busto sbilanciato in avanti. Dapprima si innalzano le ginocchia, quindi si va a prendere contatto con il terreno distendendo quasi completamente le gambe propriamente dette (dal ginocchio alla caviglia). Il comportamento del busto è molto importante in quanto un suo prematuro o eccessivo abbassamento verso l'avanti provocherebbe un anticipo nella presa di contatto con il

terreno (con conseguente accorciamento del salto). Appena preso contatto con il terreno, per evitare di cadere all'indietro, l'allievo deve cercare un avanzamento a ginocchia piegate aiutandosi con l'azione delle braccia.

**Spunti didattici:** simulazioni su materasso o in buca, esercitazioni specifiche di preacrobatica a corpo libero.

### **Grande importanza ha l'azione degli arti superiori:**

Durante la corsa hanno una normale azione oscillatoria, al momento dello stacco modificano il loro assetto per compensare l'azione più violenta degli arti inferiori (Il braccio opposto alla gamba di slancio viene portato decisamente verso l'avanti alto) e l'altro braccio, mediante una circonduzione per basso fuori dentro alt, compensa l'azione della gamba di stacco. La compensazione proseguirà nella fase di volo. Al momento della chiusura il braccio che ha effettuato la circonduzione raggiunge, dall'alto in avanti, l'altro braccio ed insieme vanno verso l'indietro per basso. Dopo che l'allievo ha preso contatto con il terreno, per aiutare l'avanzamento del corpo, vengono nuovamente portate verso l'avanti.



## **Partenza dai Blocchi e gare di Velocità**

Ragazzi/e 60 m con partenza a 4 appoggi a terra (quindi non in piedi)

Cadetti/e 80 m con partenza dai blocchi

Allievi/e 100 m con partenza dai blocchi

Juniores 100 m con partenza dai blocchi

la partenza dai blocchi non è altro che il passaggio dalla posizione "raccolta" a quella "eretta". In questi pochissimi determinanti secondi l'atleta deve uscire dai blocchi il più rapidamente possibile (quello che si chiama "tempo di reazione"), cercando di effettuare i gesti corretti per potere cominciare a sviluppare la massima velocità.



### **1. AI VOSTRI POSTI**

Riguardo la posizione dei blocchi non c'è una regola precisa, ma generalmente si consiglia di posizionare il piede anteriore a due piedi dalla linea di partenza e quello posteriore a tre piedi. Quando l'atleta si solleva sul "pronti" i muscoli devono essere al massimo della tensione (contrazione isometrica), perché in questa posizione la distanza dell'arto inferiore possa produrre l'innalzamento del bacino. Lo sguardo sarà perpendicolare al terreno.

La posizione ad angoli ideali delle leve e del busto richiede un certo gradiente di forza ed esplosività per diventare poi la propulsione ideale (senza disperdere spinte) e quindi la lascerei agli atleti un po' più "navigati" ed avanti con lo sviluppo mentre per i ragazzi alcune delle cose facilmente ottenibili sono la posizione corretta delle mani (aperte con pollice ed indice "a spanna" paralleli alla linea del via), le spalle che dovrebbero rimanere sopra la linea senza andare oltre (per equilibrio del carico sui 4 appoggi), il ginocchio posteriore poggiato a terra e lo sguardo verso il basso. Le braccia poggiate e distese dovrebbero sfiorare il ginocchio della gamba anteriore.

## 2. PRONTI

Si solleva il bacino portando entrambi i talloni verso il basso; distensione degli arti fino ad angoli (ideali) di 90° la prima e 135° la seconda; il busto non sale subito ma gradualmente fino ad allinearsi quasi parallelamente al terreno.

Anche qui la posizione ad angoli ideali delle leve richiede un certo sviluppo condizionale oltre che anatomico e fisiologico e quindi consiglierai di concentrarsi sull'apertura del ginocchio posteriore magari osservando che il bacino sia più alto della linea delle spalle mantenendo lo sguardo a terra e le spalle circa sopra la linea delle mani.

## 3. VIA !!

Nello stesso istante in cui ci sarà lo sparo dello starter, dovrà verificarsi una reazione elastica del piede posteriore, combinata con l'esplosione della fascia propulsiva del piede anteriore nell'atto della distensione. Infatti, l'arto dovrà distendersi completamente per utilizzare tutta la spinta possibile, disponendosi in linea con il busto. Appena uscito dai blocchi di partenza, l'atleta produrrà grandi spinte per vincere l'inerzia determinata dallo stato di fermo. Il tempo di appoggio del primo passo, ovviamente, sarà più lungo dei successivi, durante i quali si verificherà il naturale e progressivo aumento della velocità. In questa fase, è bene che le ginocchia siano più alte possibili, per aumentare la forza della spinta dei piedi e del conseguente rimbalzo in avanti che produrranno; il busto sarà naturalmente inclinato in avanti, quasi in parallelo con il terreno, in linea con l'arto disteso in posizione aerodinamica.



### NOTE DIDATTICHE:

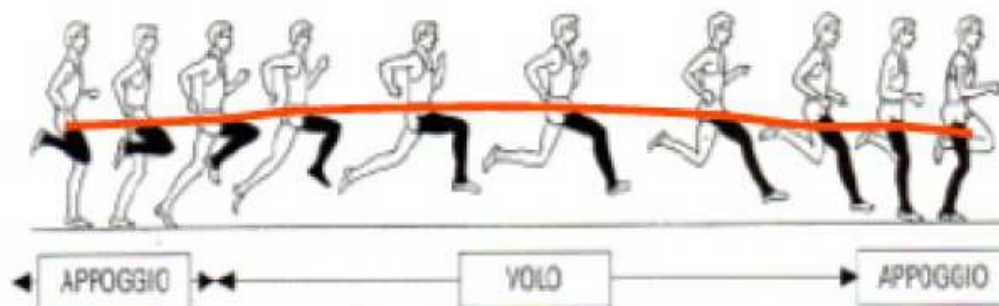
l'arto dominante va posto anteriormente - attenzione al caricamento ed alla cura della mobilità della caviglia per la chiusura degli angoli – avanzamento rapido con rapida flessione dell'arto posteriore verso il petto – corretto dinamismo delle braccia che coadiuvano il movimento delle gambe

### Spunti Didattici

- Partenze con accelerazione da varie posizioni (stimolo app. neuromuscolare)
- Partenze in piedi da divaricata sagittale con busto eretto, con sbilanciamento del tronco in avanti
- Partenze in piedi da divaricata sagittale con busto flesso in avanti, con sbilanciamento del tronco in avanti
- Partenza dalla posizione raccolta
- Partenza dalla posizione carponi

### LA TECNICA DI CORSA IN VELOCITA'

“Correre bene in velocità” non è affatto scontato in quanto la corsa del velocista risulta essere diversa dalla corsa del mezzofondista o dalle rincorse nei salti o dai movimenti richiesti in altri sport; essa richiede una tecnica propria che verta ad ottenere un compromesso tra il modello tecnico ideale e le caratteristiche antropometriche dell'atleta.



La tecnica della corsa veloce nell'atletica leggera comprende due fasi: volo ed appoggio

- Il volo è la fase sequenziale all'impulso motorio; è il momento iniziale, nel quale l'arto di appoggio si estende e l'atleta abbandona ogni contatto col terreno, mentre l'arto libero (che nel frattempo ha raggiunto il punto più elevato della coscia) inizia la sua distensione e si prepara alla nuova fase di appoggio. Qui il centro di massa raggiunge il punto più alto.
- Nell' appoggio il piede prende contatto (/parte esterna metatarso) con un movimento di graffiata finale circa sotto la verticale del ginocchio e qui inizia la ammortizzazione. Per un breve periodo dell'appoggio il piede si trova più avanti rispetto alle anche, costituendo apparentemente un elemento negativo all'avanzamento ma comunque essenziale al caricamento della forza elastica dell'arto di spinta. Qui comincia la seconda fase dell'appoggio, il sostegno; il tallone si abbassa sfiorando il terreno e la velocità d'avanzamento delle anche dipende dalla chiusura dell'arto libero che, fungendo da volano, consente di mantenere alta la velocità d'avanzamento. Spostando il baricentro oltre l'appoggio, inizia quindi la fase di spinta; la catena cinetica precedentemente stirata e caricata dà un impulso al sistema e aumenta la velocità; l'arto portante si estende completamente permettendo a quello libero di raggiungere la coscia opposta e consentendo l'inizio di un nuovo ciclo.

**IL BUSTO** assume una posizione quasi verticale, ma più inclinata in partenza e più dritta in fase lanciata (circa 10° di inclinazione); le braccia svolgono un movimento alternato utile a gestire in modo ottimale la componente orizzontale della spinta, compensando il movimento vettoriale degli arti inferiori che porterebbe ad una rotazione del tronco e ad una oscillazione delle spalle. Le braccia assorbono e limitano le spinte eccentriche prodotte dagli arti inferiori, indirizzando al meglio l'avanzamento delle anche; l'angolo del gomito si chiude durante la salita in avanti fino a sopra le spalle e sia apre nella discesa fino a raggiungere il gran trocantere. Il tutto in fase contrapposta (quindi asimmetrica) agli arti inferiori.

**Spunti didattici:** (attenzione alla distensione del ginocchio arto di spinta e all'avanzamento del ginocchio primo arto)

- Andature ed esercizi di sensibilizzazione dei piedi (punta, rullata, rimbalzi, funicella, avanzamento a gambe tese avanti, doppio impulso, ...)
- Andature tecniche quali skip, monoskip, skip rimbalzato, skipp rimbalzato con "graffiata" in appoggio, passo/stacco, corsa balzata, tese avanti in avanzamento, corsa calciata sotto, combinazioni di andature coordinative braccia/gambe),...
- Esercizi di mobilità generale (soprattutto anche e caviglie) con hs o tramite slanci a corpo libero, corsa incrociata con sblocco delle anche,...
- Esercitazioni di frequenza/ampiezza in allungo o con uso di ostacolino, cinesini od altro
- Galoppo laterale (attivazione muscolatura laterale arti inferiori)
- Andature eseguite anche con avanzamento all'indietro stimolando la spinta dei piedi e la distensione al ginocchio
- Esercizi di forza e potenziamento generale con attenzione alla muscolatura della catena posteriore

### **Staffetta 4 x 100**

Regolamento: 4 atleti che percorrono circa 100m a testa portando un "testimone" (bastone) dalla partenza al traguardo ed effettuando 3 cambi di testimone col compagno successivo in prossimità dei m100,200 e 300.

La "zona cambio" è da poco stata modificata (prima erano 20m oltre alla possibilità di avviarsi dai 10m precedenti in una zona definita precambio) ed è ad oggi stabilita in 30m che comprendono fase di avvio del ricevente e scambio del testimone; quindi entra in zona cambio un atleta col testimone in mano e ne esce un altro che continua la corsa dello stesso testimone verso il traguardo.