

Gli ostacoli che rafforzano il corpo e il carattere

La mancanza di stimoli e giochi adeguati dovuta alla scomparsa dei giochi da strada come la campana, il salto della corda, la palla a muro, nascondino, lippa, e tanti altri tipici di ogni località geografica, consegna alla scuola dei ragazzi con delle carenze cinestesiche e dinamiche generali e una scarsa coscienza corporea molto diffusa; se a questo si aggiunge un certo sedentarismo da ipertecnologia, le carenze saranno evidenti anche nei movimenti di base come camminare, correre e saltare.

Alla luce di questa realtà, le proposte motorie e le strategie didattiche nella Scuola Primaria, finalizzate alla crescita globale del bambino, dovrebbero mirare al recupero dei prerequisiti, cioè al quel “vissuto coi piedi” indispensabile per lo sviluppo delle sensibilità propriocettive e più in generale allo sviluppo del profilo neuro-muscolare e psicologico.

Perché gli ostacoli?

Gli ostacoli sono un utile mezzo per ottenere obiettivi didattici di grande portata, in quanto attraggono e affascinano i ragazzi:

- vincere il timore delle barriere stimola il coraggio e la decisione e quindi consolida il carattere;
- facili giochi con ostacoli di altezza adeguata, favoriscono lo sviluppo delle capacità condizionali, l'agilità e la mobilità articolare utili a molte discipline in primo luogo all'atletica;
- la fluidità della corsa-superamento dell'ostacolo favorisce lo sviluppo della capacità ritmica;
- sviluppano le capacità senso-percettive, spazio-temporali, la differenziazione dinamica e l'equilibrio;
- la spinta per il superamento dell'ostacolo e il controllo nella fase d'impatto con il terreno dopo il superamento migliorano la sensibilità propriocettiva.

La progressione didattica presentata in questo breve lavoro si articola in tre momenti fondamentali da sviluppare in un arco di tempo adeguatamente ampio:

1. superamento della paura dell'ostacolo;
2. ritmo corsa/salto;
3. tecnica di passaggio.

Prima tappa - Superamento della paura dell'ostacolo

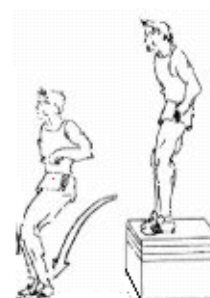
L'instabilità nella fase di volo, tipica del bambino, generalmente procura una certa difficoltà nello staccarsi dal suolo e nel successivo atterraggio, pertanto tutte le attività proposte in questa fase, prevedono una serie di esercizi in forma giocosa che hanno l'obiettivo di sviluppare l'equilibrio nella fase di volo, oltre che il superamento di blocchi psicologici.

➤ Il salto in basso

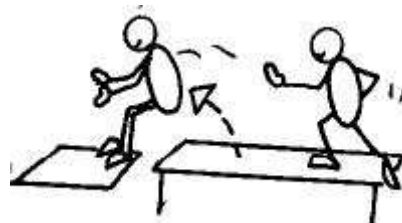
Il salto in basso, con fasi di volo inizialmente brevi o assistite dall'istruttore, è un passaggio fondamentale.

Salti in basso con tutte le possibili varianti:

- con caduta frontale e atterraggio su due piedi;
- con atterraggio su un piede;
- con torsione a destra o sinistra di 90°;
- con cambio di fronte (180°);
- con braccia atteggiate ad ali;



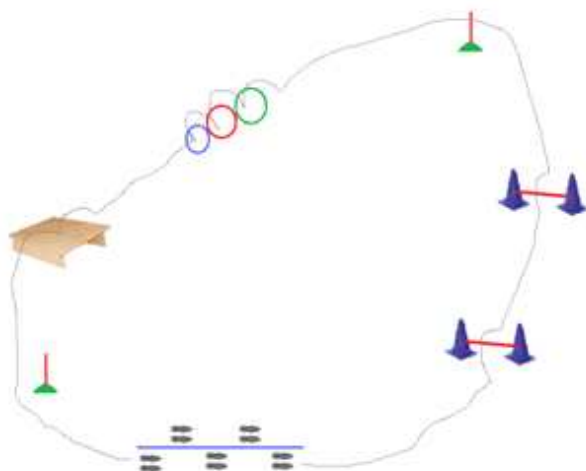
- con battito delle mani;
- salti in basso con combinazioni di più varianti;
- salire e scendere in forma dinamica, camminando o con leggera corsa.



➤ Avvio allo stacco

Via via che si acquisisce una certa disinvoltura si possono preparare dei percorsi abbinare alla corsa il passaggio di piccoli ostacoli, funicelle o strisce tracciate al suolo:

- Percorso con superamento di ostacoli bassi, salti nei cerchi, salto dalla panca e salti a piedi uniti a zig - zag su una linea tracciata. si può svolgere anche sotto forma di piccole gare cronometrate o sotto forma di staffette;



- L'esercizio successivo prevede il superamento con una corsa controllata di linee tracciate o funicelle poste per terra a intervalli regolari e variabili.

Intervalli regolari

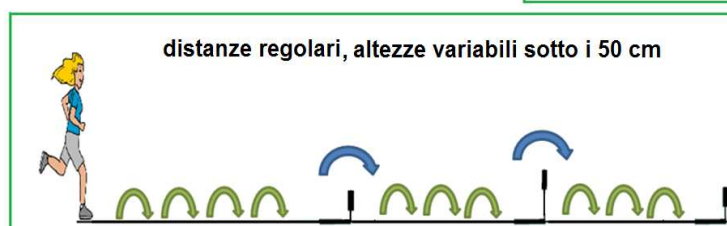
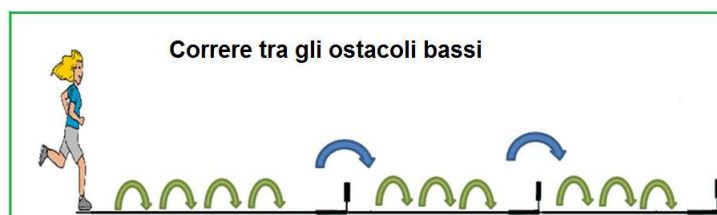


intervalli irregolari



Negli esercizi seguenti, utilizzando ostacoli o piccoli attrezzi facilmente superabili a distanze e altezze variabili, si punta a fornire ai ragazzi una serie di stimoli cinestesici che daranno ulteriore sicurezza e che saranno la base per le tappe successive:

- Correre tra gli ostacoli bassi a distanze e altezze regolari;



- Correre tra gli ostacoli a distanze regolari e altezze variabili;

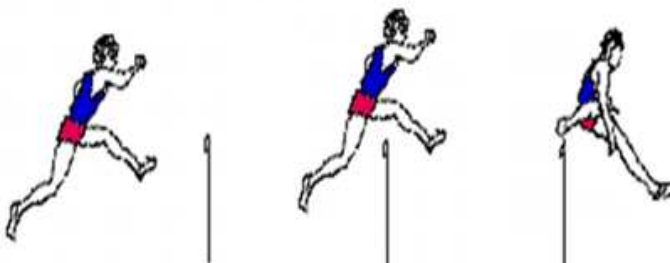
- Correre tra gli ostacoli a distanze variabili e altezze regolari;
- Correre tra gli ostacoli a distanze variabili e altezze irregolari.



Prima di passare alla seconda e terza tappa, finalizzate all'acquisizione del RITMO CORSA/SALTO e della TECNICA di PASSAGGIO sopra l'ostacolo, è bene precisare che non sono due momenti separati del percorso didattico, bensì due fasi che devono essere sapientemente miscelate e che solo per semplificazione espositiva vengono trattate separatamente.

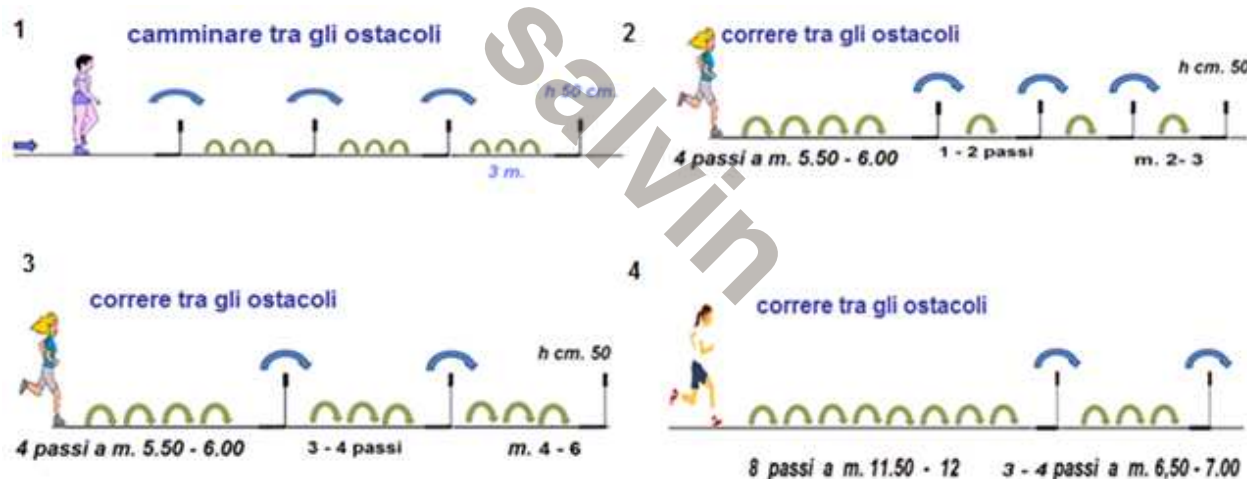
Analisi tecnica del superamento dell'ostacolo:

per un passaggio efficace, l'ostacolo deve essere superato (non saltato) passando il più radente possibile, quindi, ad un'azione decisa dell'arto d'attacco con il ginocchio teso pronto all'atterraggio, in forma fluida segue il richiamo nella linea di corsa dell'arto opposto (ginocchio flesso orizzontalmente rispetto al suolo).



Seconda tappa - Ritmo Corsa/Salto

L'obiettivo della tappa è la ricerca di una ritmica veloce adeguata alle capacità individuali e appropriata al gesto sportivo, entriamo quindi nella parte tecnica della proposta didattica. Il metodo usato è prevalentemente **globale**.



Come si può notare nella figura, le distanze tra gli ostacoli vengono variate in modo crescente e graduale.

Terza tappa – Tecnica di passaggio

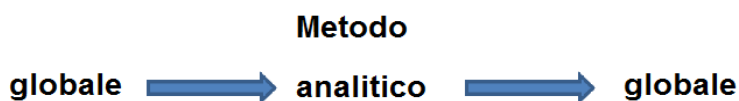
In questa fase, l'obiettivo è quello di perfezionare la tecnica di superamento dell'ostacolo precedentemente acquisita in forma globale.

Il passaggio facilitato eseguito soltanto nella forma globale (esplorazione soggettiva e autocorrezione), potrebbe portare all'apprendimento di una tecnica poco precisa che una volta stabilizzata sarà molto difficile da correggere, pertanto, si rende necessaria la cura del particolare attraverso l'esecuzione di esercizi analitici, a cui segue, naturalmente, la continua verifica con l'esercizio globale dinamico del gesto atletico.

Il metodo più appropriato è quello misto

globale/analitico (come lo schema in figura) opportunamente alternato a

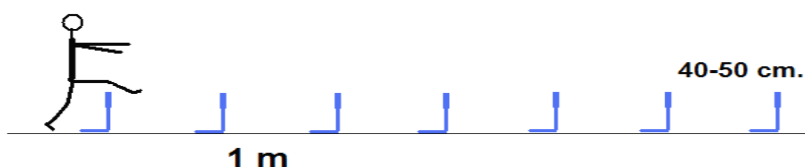
momenti di attività giocosa: tutti gli esercizi proposti in forma analitica per curare il particolare, devono sempre essere verificati con l'esecuzione globale dinamica.



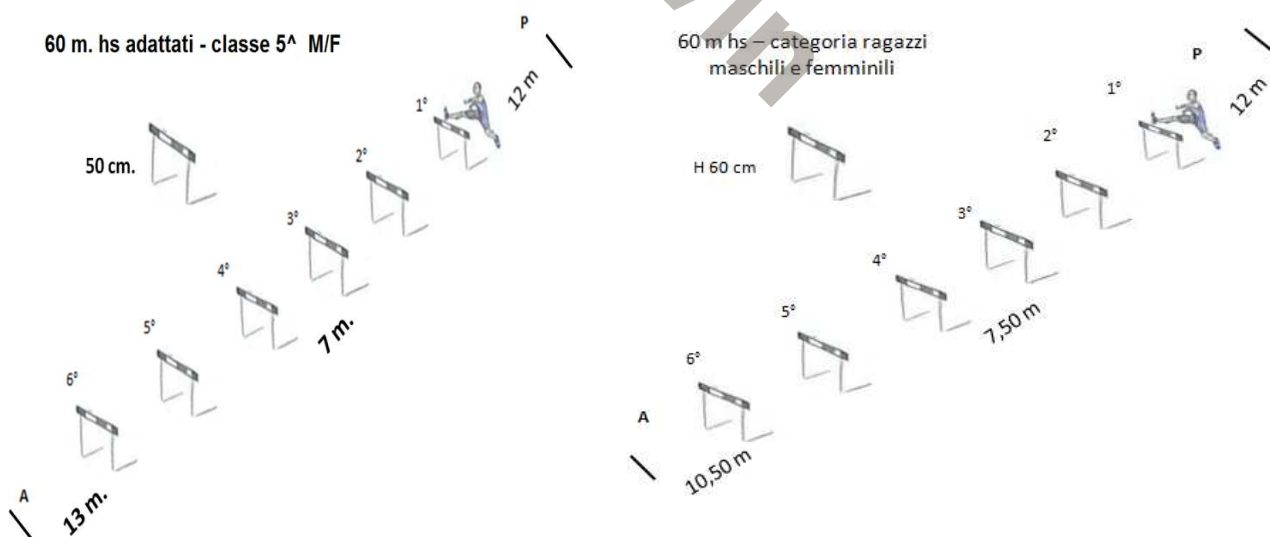
Per fornire i ragazzi una precisa raffigurazione ideomotoria, è necessario avvalersi della dimostrazione di un modello attendibile, che può essere quella dell'insegnante, dell'allievo che esegue la tecnica migliore, oppure un supporto multimediale per analizzare le fasi del corretto gesto atletico e prendere coscienza dei propri errori.

Esercizi analitici specifici per il potenziamento dell'azione della gamba di stacco e della gamba di richiamo:

Passaggio completo camminando (azione della 1^a e 2^a gamba) - braccia distese in avanti per impedire la rotazione



Gli esercizi proposti nella seconda e terza tappa sono mirati all'acquisizione di una tecnica di superamento disinvolta e fluida che deve portare progressivamente gli alunni a essere in grado di sostenere una gara ad ostacoli adattata per la scuola elementare e successivamente una gara relativa a giochi sportivi studenteschi nella categoria "ragazzi".



A tal fine, con il miglioramento delle capacità condizionali e della tecnica di superamento, devono essere introdotte gradualmente dell'esecuzioni complete su distanze di gara cercando il ritmo tra un ostacolo ed il successivo.

I ragazzi devono abituarsi ad usare indistintamente la gamba destra o la sinistra come arto di attacco per evitare di alterare la fluidità¹ della corsa.

Note:

1) I ragazzi più alti che riescono a coprire con tre passi la distanza (7- 7,50 m) tra gli ostacoli attaccheranno sempre con lo stesso arto, mentre quelli che necessitano di un passo in più (la maggior parte) attaccheranno alternativamente con il destro e il sinistro, questo eviterà loro di forzare l'ampiezza per coprire la distanza in tre passi o di fare quel passetto in più (il 5°) per attaccare sempre con la stessa gamba.