

# Coordinazione

mobile  
inserto pratico

# 38

1|08 UFSPÖ & ASEF



I temi della collana dedicata  
all'allenamento

- 24 Riscaldamento
- 26 Forza 1
- 28 Velocità
- 30 Resistenza
- 32 Forza 2
- 34 Mobilità

38 Coordinazione  
Rigenerazione



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'in-  
serto 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:

UFSPÖ, 2532 Macolin  
fax +41 (0)32 327 64 78  
mobile@baspo.admin.ch  
www.mobile-sport.ch



Gli atleti che dispongono di una buona coordinazione motoria apprenderanno con facilità nuovi movimenti. È soprattutto tra i 6 e i 10 anni che i bambini riescono a migliorare nettamente le proprie capacità coordinative.

*Ralph Hunziker, Andreas Weber*

*Traduzione: Davide Bogiani; Foto: Philipp Reinmann; Layout: Monique Marzo*

► Partita di pallavolo. Inizia l'azione di attacco: l'alzatore passa la palla all'attaccante, il quale scatta (reazione) e compie tre passi (ritmo) verso la rete. Successivamente spicca un salto (equilibrio). In aria decide come colpire (differenziazione) e in che direzione lanciare la palla (orientamento). Un esempio, questo, che sottolinea l'importanza delle capacità coordinative in una disciplina sportiva. Esse sono necessarie per lo svolgimento di qualsiasi azione motoria. Tutte e cinque le capacità coordinative contribuiscono, anche se in misura diversa tra di loro, al successo.

## Una sincronizzazione a cinque

In ogni singola sequenza, che compone il gesto motorio, vengono coinvolte tutte e cinque le capacità coordinative (anche in questo caso in maniera differenziata). Per semplificare possiamo affermare quanto segue: l'attaccante, dopo aver spiccato il volo e prima di colpire la palla, deve reagire al blocco, orientando la schiacciata in base agli ultimi spostamenti effettuati dagli avversari. Egli calibra la forza della schiacciata a dipendenza della situazione che si presenta, in seguito deve trovare il giusto equilibrio e – per realizzare uno smash efficace – è necessario che compia il gesto tecnico della schiacciata seguendo un determinato ritmo.

## Uno sviluppo equilibrato

Orientamento, differenziazione, equilibrio, ritmo e reazione. Sono queste le cinque capacità coordinative su cui è costruito il presente inserto pratico. Da pagina 2 a pagina 11 sono esposti alcuni esercizi particolarmente indicati per lo sviluppo coordinativo. Alle pagine 12 e 13 è invece raffigurato un esempio di «lavoro a postazione», seguito da una presentazione semplificata del modo in cui allenare le capacità coordinative in alcune discipline sportive. //

# Spazio sotto controllo

## Lanci in alto

10-14 15-20



**Come?** Lanciare la palla in alto e riprenderla dietro la schiena (senza girarsi!). Successivamente lancia da dietro la schiena e riprenderla davanti.

**Varianti:**

- giocatori sono posizionati in fila indiana. Lanciare la palla all'indietro, sopra la testa;
- Lanciare la palla all'indietro fra le gambe divaricate e riprenderla sopra la testa.

## L'acrobata

10-14 15-20 20+



**Come?** In piedi. Lanciare la palla in alto verso la parete, ruotare su sé stessi e riprendere la palla prima che tocchi terra.

**Varianti:**

- Lanciare la palla in alto, effettuare una capriola in avanti o all'indietro su un tappetino e riprendere la palla.
- A lancia la palla a B ed effettua un giro su sé stesso. Successivamente B rilancia di nuovo la palla ad A (passaggio diretto).

## Il cieco

15-20 20+



**Come?** Delimitare un percorso con dei paletti o dei coni. Memorizzarlo e percorrerlo ad occhi chiusi senza commettere errori.

**Variante:** guida per ciechi. Accompagnare il compagno con il solo aiuto delle parole.

## Compagni ed avversari

10-14 15-20



**Come?** Due giocatori si passano la palla per la palestra. Al segnale inizia l'uno contro uno (durata: 10 sec.), seguito da nuovi passaggi.

**Variante:** collocare dei cassoni. Al segnale, l'attaccante cerca di fare goal e il difensore glielo impedisce.

## Il giocoliere

-10 10-14 15-20



**Come?** Giocolare con due o tre palloni (oppure dei fazzoletti), senza lasciarli cadere a terra. Svolgere lo stesso esercizio palleggiando delle palline da tennis con una racchetta.

**Variante:** a coppie o in gruppi più numerosi mantenere in aria due o più palloni.

## Punto di riferimento spaziale

► La capacità coordinativa dell'orientamento è estremamente importante nella ginnastica agli attrezzi (ad esempio nella fase di atterraggio del salto mortale). La stessa cosa vale anche negli sport di squadra, in cui i giocatori devono riuscire ad orientarsi in campo per effettuare oppure per ricevere i passaggi.

## L'età ideale

► L'età sensibile per lo sviluppo della coordinazione motoria è quella compresa tra i sei e i dieci anni. È in questa fascia di età che i bambini dovrebbero essere stimolati attraverso degli allenamenti variati e a indirizzo polisportivo, ciò che permetterebbe di ampliare il loro bagaglio motorio e con esso anche il repertorio delle competenze tecniche. Uno dei compiti del docente di educazione fisica o dell'allenatore è dunque quello di impostare l'insegnamento in modo tale da sviluppare tutte le cinque capacità coordinative.

## Il re e il vassallo

-10 10-14 15-20



**Come?** Ogni giocatore palleggia una palla all'interno di un campo ben definito e cerca di colpire quella dei compagni, proteggendo invece la sua dagli attacchi degli avversari. Sono proibiti i contatti fisici. Chi perde la palla deve retrocedere in un altro campo. Vince chi riesce a rimanere nello stesso campo per tutta la durata del gioco.

## Passaggio ad ostacoli

10-14 15-20



**Come?** A e B si lanciano la palla al di sopra di un ostacolo (ad esempio un cassone).

**Variante:** sotto forma di gara. Lanciarsi la palla all'interno di un campo delimitato senza che essa cada a terra.

## L'intercettatore

15-20 20+



**Come?** Passarsi la palla all'interno del gruppo, composto di due, tre giocatori. Un avversario cerca di intercettare i passaggi. Per ogni lancio intercettato, il gruppo deve svolgere una penitenza.

## Le porte

10-14 15-20 20+



**Come?** Collocare una panchina rovesciata davanti alla gabbia di unihockey. Si gioca contemporaneamente sia a calcetto che a unihockey. Il pallone da calcio può essere giocato solo con i piedi, mentre la pallina può essere colpita solo con il bastone.

**Variante:** giocare ad esempio a pallacanestro con tre, quattro canestri.

## Cinque contro due

15-20 20+



**Come?** Cinque attaccanti si passano la palla, mentre due difensori cercano di intercettarla. Il difensore diventa attaccante e viceversa.

**Variante:** passarsi la palla in vari modi: con rimbalzo, effettuando i lanci con la mano destra, con entrambe le mani, con i piedi, ecc.

## L'uomo bendato

10-14 15-20 20+



**Come?** A è in piedi su una linea con gli occhi chiusi. Dopo aver ruotato diverse volte su sé stesso, apre gli occhi e cerca di camminare lungo una linea (un compagno gli sta vicino per garantire la sicurezza nel caso in cui dovesse perdere l'equilibrio).

**Variante:** A ha gli occhi bendati. B, che è posizionato a circa tre metri di distanza, emette dei segnali acustici. A deve camminare verso il punto da cui provengono i segnali.

## Non una ma cinque

► Per la pratica di qualsiasi disciplina sportiva, l'atleta viene inevitabilmente stimolato sia a livello di condizione fisica, sia nell'ambito delle capacità coordinative. Occorre inoltre precisare che durante lo svolgimento di qualsiasi azione motoria tutte e cinque le capacità coordinative sono sollecitate, anche se in misura diversa. Prendiamo ad esempio la piattaforma di bilanciamento, su cui si lavora principalmente l'equilibrio. Non bisogna comunque dimenticare che

anche la capacità d'orientamento assume una grande importanza nello svolgimento del movimento, poiché grazie ad essa l'atleta riesce a definire i punti di riferimento nello spazio. Se all'esercizio si abbina, ad esempio, il palleggio di due palloni, entra in gioco anche la capacità di differenziazione. Morale della favola: gli esercizi volti ad allenare esclusivamente una sola capacità coordinativa esistono nella teoria, ma non nella pratica.

# Trovare la dose giusta

## Polisportivo

10-14 15-20 20+



**Come?** A coppie effettuare contemporaneamente dei passaggi di calcio e di badminton. Calciare la palla e colpire contemporaneamente il volante. Svolgere l'esercizio anche con la gamba e con il braccio debole.

**Varianti:**

- Diversificare le possibili combinazioni di passaggio.
- Giocare individualmente contro la parete.

## La parete

-10 10-14 15-20



**Come?** Agli angoli della palestra. A calcio la palla contro una parete in modo tale che la palla colpisca anche la seconda parete (angolo retto). B a sua volta calcia la palla, che deve andare a colpire nuovamente entrambe le pareti, e così via.

**Variante:** giocare a squash ma calciando il pallone.

## Doppio palleggio

-10 10-14 15-20



**Come?** Palleggiare contemporaneamente due palloni (uguali o diversi), uno con la mano destra e l'altro con la mano sinistra.

**Variante:** lanciare un pallone in alto e palleggiare con l'altro pallone.

## Il ritmo

15-20 20+



**Come?** Camminare sul posto e contemporaneamente battere le mani seguendo il ritmo «Taaamm-ta-taa-taa».

## Tiro a segno

-10 10-14 15-20



**Come?** Lanciare una pallina e colpire alcuni oggetti disseminati per la palestra (paletti, coni, ecc.).

**Varianti:**

- Effettuare dei tiri liberi a canestro lanciando alcuni palloni di vario genere (pallacanestro, calcio, pallamano, ecc.);
- Sparpagliare per la palestra singoli elementi di alcuni cassoni. Colpire dei volani con la racchetta, cercando di farli entrare negli elementi di cassone.

## Percorso alla cieca

-10 10-14 15-20



**Come?** Allestire un percorso composto di diverse superfici (tappetini spessi o sottili, tappetini, pavimento nudo, ecc.) da eseguire saltando scalzi. Dopo ogni salto cercare brevemente di mantenere l'equilibrio.

### Palla al centro

10-14 15-20

### Mani e piedi

15-20 20+



**Come?** Due squadre sono sulle linee opposte della palestra. I giocatori lanciano le palle per colpire un pallone medicinale al centro. Vince la squadra che riesce a spingerlo nel campo avversario.

**Varianti:**

- Quattro squadre disposte ognuna in un angolo della palestra.
- Lanciare vari palloni in diversi modi.



**Come?** Muovere i piedi e le braccia seguendo due ritmi diversi. Mentre con i piedi si esegue la sequenza: «appoggio al suolo della punta del piede sinistro, punta del piede destro, tallone del piede sinistro e del tallone destro», con le mani si toccano dapprima i fianchi, poi le spalle e per finire si tendono le braccia verso l'alto.

### Palleggio alla parete

10-14 15-20 20+

### Il giocoliere

15-20 20+



**Come?** Palleggiare ininterrottamente due palloni contro la parete senza lasciarli cadere a terra. Chi riesce a totalizzare 50 palleggi?

**Variante:** sperimentare delle tecniche di palleggio individuali.



**Come?** Giocolare con alcune palle di diverse dimensioni e peso. Ad esempio lanciare in alto contemporaneamente una pallina da tennis con la mano destra e un pallone da pallamano con la mano sinistra. Riprendere la pallina da tennis con la mano sinistra e quella da pallamano con la mano destra.

**Variante:** giocolare con tre palloni.





## Tutto ma proprio tutto per la coordinazione



**alder + eisenhut**

# L'arte del bilanciamento

## Il funambolo

15-20 20+



**Come?** Fissare le estremità di una fune a due pali di sostegno della sbarra all'altezza delle ginocchia. Camminare a piedi nudi lungo la fune. Per rendere l'esercizio meno difficile, si consiglia di fissare una sbarra ai pali di sostegno sopra l'altezza della testa.

**Variante:** eseguire l'esercizio ad occhi chiusi.

## Salto con gli sci

10-14 15-20



**Come?** Fissare le estremità di due panchine alle spalliere e posizionare un tappetone sul pavimento. Scivolare con due pattine ai piedi lungo il piano inclinato ed infine spiccare un salto sul tappetone.

**Variante:** variare l'inclinazione delle panchine.

## Panchina mobile

10-14 15-20 20+



**Come?** Fissare le due estremità di una panchina rovesciata ai due anelli. La panchina è sospesa in aria all'altezza delle ginocchia e sotto si trovano dei tappetini. Mantenere l'equilibrio sulla panchina. Per rendere l'esercizio più difficile, un compagno può far oscillare leggermente la panchina.

**Variante:** posizionare una panchina rovesciata sopra ad alcuni bastoni di legno.

## Sul pallone

10-14 15-20 20+



**Come?** Salire a piedi scalzi su un pallone medicinale e rimanervi in equilibrio. Una volta raggiunto l'equilibrio, giocare con delle palline.

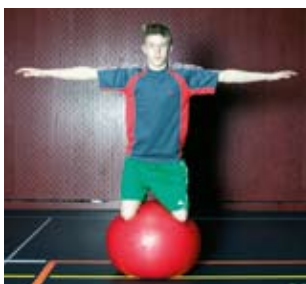
**Variante:**

■ Gruppetti disposti in cerchio. Ogni componente del gruppo sale su un pallone medicinale, cercando di mantenere l'equilibrio. Effettuare poi dei passaggi con un pallone.

■ Stesso esercizio, mantenendo l'equilibrio in appoggio sulle ginocchia.

## La foca

10-14 15-20 20+



**Come?** Mantenere l'equilibrio su un pallone assumendo differenti posizioni (seduti, in appoggio sulla pancia, sulla schiena o sulle ginocchia). Con oppure senza l'aiuto delle braccia.

**Variante:** effettuare dei passaggi con una palla ad un compagno, rimanendo in equilibrio sul pallone.

## Piattaforma mobile

10-14 15-20 20+



**Come?** Mantenere l'equilibrio bilanciandosi su un asse mobile. Appoggiare le mani alla parete per facilitare il compito.

**Variante:** mantenere l'equilibrio e giocare con delle palline.

## Il duello

-10 10-14 15-20



**Come?** Due giocatori sono in appoggio su un piede lungo l'asse di una panchina rovesciata. Con l'altra gamba, cercano di far perdere l'equilibrio al compagno.

**Variante:** A appoggia la schiena contro quella di B. Cercare di far perdere l'equilibrio al compagno premendo sulla sua schiena.

## Il surf

-10 10-14 15-20



**Come?** Appoggiare l'ultimo elemento di un cassone su tre palloni medicinali o su tre palloni da basket. Salire sul cassone e mantenere l'equilibrio.

**Variante:** svolgere dei compiti aggiuntivi sul cassone (ad es. spiccare dei salti, lanciare dei palloni, giocare).

## Lotta medicinale

10-14 15-20 20+



**Come?** In piedi sull'asse di una panchina rovesciata, posizionata a circa tre metri di distanza dalla parete. Lanciare alcuni palloni medicinali contro la parete cercando di non perdere l'equilibrio.

**Variante:** due giocatori si dispongono su una panchina rovesciata, poste una di fronte

all'altra (distanza ca. tre metri), e si lanciano la palla cercando di far cadere il compagno.

## La trave

10-14 15-20 20+



**Come?** In piedi su una panchina rovesciata. Effettuare dapprima mezzo giro, successivamente un giro su sé stessi senza perdere l'equilibrio. Su ogni panchina due compagni possono svolgere contemporaneamente l'esercizio.

**Variante:** A e B camminano lungo una panchina partendo

ognuno da un'estremità. Incrociarsi senza perdere l'equilibrio e proseguire fino all'estremità opposta.

## Il tappeto volante

10-14 15-20



**Come?** Posizionare un tappetone sopra ad alcuni palloni da pallacanestro. Un compagno vi sale rimanendovi in equilibrio (in piedi, su una gamba) mentre i compagni spingono il tappeto per la palestra.

Variante: occhi bendati.

## Sui pattini

10-14 15-20



**Come?** Prendere la rincorsa e spiccare un salto per atterrare poi su due pattine. Scivolare sulle pattine cercando di mantenere l'equilibrio.

**Variante:** salire sulle pattine e farsi trainare dal compagno (ad es. lungo un percorso a slalom).

## La scala a sbarre

10-14 15-20



**Come?** Posizionare alcune sbarre a diverse altezze. Salire da un lato e scendere dall'altro.

## Idee naturali

► Sul mercato esiste una moltitudine di attrezzi e di oggetti appositamente pensati per l'allenamento specifico dell'equilibrio. Tuttavia, la miglior palestra per stimolare questa capacità coordinativa è e sarà sempre la natura. Per allenarsi basta infatti camminare su un muretto, rimanere in equilibrio su un sasso, o su un tronco di legno. E ricordatevi: quanto più la superficie di appoggio è piccola, tanto più difficile ed efficace sarà l'esercizio.

# Una questione di armonia

## Unihockey

10-14 15-20



**Come?** Fissare l'estremità di una funicella ad una pallina di unihockey e l'altra ad un paletto. Colpire la pallina con il bastone da unihockey, facendola girare attorno al paletto, alternando il senso di rotazione.

**Variante:** accorciare la lunghezza della funicella.

## Palleggio sincronizzato

-10 10-14 15-20



**Come?** A coppie. A palleggia un pallone da pallacanestro seguendo un determinato ritmo. B palleggia un secondo pallone cercando di mantenere il ritmo dettato da A.

**Varianti:**

■ Svolgere lo stesso esercizio ma senza guardare il compagno (ad es. schiena contro schiena);

■ B cerca di palleggiare con un ritmo due volte più veloce rispetto a quello di A.

## Salti nei cerchi

10-14 15-20 20+



**Come?** Saltellare con la gamba sinistra nei cerchi sul lato sinistro e contemporaneamente tendere lateralmente il braccio sinistro. Viceversa nei cerchi posizionati sul lato destro. Nei cerchi collocati alla stessa altezza (uno a destra e uno a sinistra) appoggiare contemporaneamente il piede destro e quello sinistro tendendo le braccia lateralmente.

## Corsa alle panchine

-10 10-14 15-20



**Come?** Rovesciare quattro panchine. Correre e oltrepassarle compiendo due passi tra le prime due, tre passi tra la seconda e la terza e quattro passi tra la terza e la quarta.

## Pallacanestro

10-14 15-20 20+



**Come?** Lanciare una palla da basket contro la parete. Divaricare le gambe durante il lancio, unirle quando la palla rimbalza contro la parete e divaricarle di nuovo alla ricezione.

## Gambe agili

-10 10-14 15-20



**Come?** Sparpagliare degli oggetti lungo un percorso (cappellini, coni, cinesini). Spostarsi tra gli oggetti, spiccando un salto con la gamba destra se l'oggetto è posto sulla sinistra e viceversa. Tra due oggetti effettuare invece un salto con entrambe le gambe.



## Due palloni in gioco

-10 10-14 15-20



**Come?** A e B sono uno di fronte all'altro e palleggiano ognuno un pallone, seguendo lo stesso ritmo. Dopo il terzo palleggio, entrambi lanciano la palla al compagno. Sia A che B effettueranno altri tre palleggi con la palla appena ricevuta, per poi lancia-la di nuovo al compagno, e così via.

**Variante:** ridurre le distanze. Lanciare la palla al compagno facendola rimbalzare sul pavimento.

## Salti con la funicella

-10 10-14 15-20



**Come?** Saltellare con la funicella seguendo un determinato ritmo. Ad esempio: alternare il saltello semplice a quello doppio.

**Varianti:**

- Saltellare in coppia con una sola funicella;
- Effettuare dieci saltelli camminando in avanti e dieci saltelli indietro.

## Pedalo

10-14 15-20



**Come?** Forma competitiva: camminare su un pedale fino a raggiungere una linea prestabilita. Chi appoggia il piede sul pavimento, dovrà retrocedere di due metri prima di poter ripartire.

**Variante:** camminare su un pedale all'indietro, oppure su un pedale a forma di tandem.

## Nella corda

10-14 15-20 20+



**Come?** Due allievi ruotano la funicella a ritmo costante. Un compagno saltella al centro e poi esce dal lato opposto. L'esercizio può essere svolto da due o più compagni contemporaneamente.

**Variante:** saltellare e nel contempo palleggiare un pallone.

## Buono a sapersi

► L'uso delle capacità coordinative è richiesto non solo nella pratica sportiva, ma anche nella vita di tutti i giorni. Grazie ad una buona coordinazione motoria è possibile ottimizzare il rendimento durante l'esecuzione di compiti motori che si presentano al lavoro, a casa o nel tempo libero. È utile tuttavia chiedersi a cosa occorre prestare attenzione durante gli allenamenti della coordinazione e della tecnica.

- **Imparare è più facile che correggere:** è quindi fondamentale acquisire subito il giusto schema motorio.
- **Variare il più possibile:** gli allenamenti improntati sulla variazione favoriscono l'apprendimento motorio.
- **Dal semplice al complesso:** acquisire dapprima lo schema motorio, successivamente aumentare il grado di difficoltà degli esercizi attraverso la variazione.
- **Muoversi in libertà:** i bambini e gli adolescenti imparano facilmente nuovi schemi motori soprattutto se viene offerta loro la possibilità di muoversi liberamente.

■ **Prima la coordinazione, poi la condizione:** durante l'allenamento, gli esercizi di tecnica e di coordinazione dovrebbero sempre precedere quelli di condizione fisica.

■ **Meglio tardi che mai:** i bambini sono molto sensibili all'apprendimento nell'ambito della coordinazione («L'età ideale»). Nel periodo puberale potrebbero invece presentarsi delle difficoltà a livello coordinativo, mai riscontrate prima di allora. La causa è da identificare nella crescita veloce delle ossa che sviluppa nel corpo un nuovo sistema di leve. Quindi, anche in questa fase è importante porre l'accento sulla stimolazione delle capacità coordinative. Svolgere esercizi coordinativi è molto importante anche per gli adulti e per gli anziani, in quanto permette loro di acquisire una maggiore sicurezza nei movimenti.

# Agire in un battibaleno

## Guardati alle spalle

-10 10-14 15-20



**Come?** A coppie. A è posizionato di spalle un metro davanti a B, che lascia cadere la palla a terra. Appena A sente il rumore del rimbalzo si gira di scatto e cerca di afferrare la palla, prima che quest'ultima tocchi terra per la seconda volta. Invertire i ruoli.

**Variante:** B lancia la palla sopra ad A, che cerca di afferrarla prima che cada a terra.

## Battimani

-10 10-14



**Come?** A e B sono uno di fronte all'altro e tendono le braccia in avanti, con il palmo rivolto verso l'alto. B mette le mani sotto quelle di A. B cerca di battere il palmo delle sue mani su quello di A, il quale deve reagire prontamente sottraendole.

**Variante:** stesso esercizio, ma A sorregge delle palline da tennis con il palmo e B cercherà di rubargliele. Invertire i ruoli.

## Il rimbalzo

10-14 15-20 20+



**Come?** A coppie. A è posizionato due, tre metri davanti ad una parete. Dietro di lui si trova B che lancia la palla contro la parete. A deve afferrarla prima che tocchi terra.

**Variante:** A è appoggiato con la schiena contro la parete. B lancia la palla e non appena colpisce la parete A compie mezzogioco su sé stesso e cerca di afferrarla al volo.

## Caduta libera

10-14 15-20 20+



**Come?** A appoggia l'avambraccio sulla superficie di un cassone. B sorregge un bastone all'estremità superiore e poi lascia la presa. Quando il bastone inizia la caduta, A cerca di afferrarlo. Se il bastone utilizzato è segmentato è possibile calcolare la caduta in centimetri.

**Variante:** stesso esercizio ma con due bastoni.

## Cambio di posti

10-14 15-20



**Come?** Alcuni giocatori si dispongono in cerchio. Ognuno ha un numero. Quando il docente pronuncia due numeri gli allievi corrispondenti devono scambiarsi il posto. Al centro del cerchio c'è un cacciatore che deve toccare uno dei due

mentre sono in movimento. Chi viene colpito diventa il nuovo cacciatore.

**Variante:** il docente pronuncia più di due numeri.

## Pari o dispari?

-10 10-14 15-20



**Come?** Due giocatori sono uno di fronte all'altro e giocano a «pari o dispari». Chi perde deve scattare verso la propria metà campo, mentre il vincitore lo rincorre.

**Variante:** il gioco della scarpa.

Una scarpa è posizionata sulla linea di metà campo. Se A l'afferra e fugge nella propria metà campo, B cerca di acciuffarlo e viceversa.

## L'inseguimento

10-14 15-20 20+



**Come?** A è posizionato davanti a B ad una distanza di circa un metro. Al segnale del docente, A scatta in avanti, mentre B cerca di raggiungerlo. Invertire i ruoli.

**Variante:** stesso esercizio, ma sia A che B palleggiano

una palla da basket oppure accompagnano una pallina da unihockey con il bastone.

## La coda del serpente

10-14 15-20



**Come?** Fissare un'estremità di una funicella al pavimento, mentre l'altra è tenuta dal docente. Accanto alla funicella si trova un allievo. Senza preavviso il docente inizia a muovere l'estremità della corda. L'allievo deve reagire saltando per evitare di esserne colpito.

**Variante:** gli allievi si dispongono in cerchio ed evitano il contatto con la cordicella, fatta ruotare in modo circolare dal docente.

## La lotta

10-14 15-20



**Come?** A e B sono uno di fronte all'altro. A cerca di toccare le gambe di B, evitando che B faccia la stessa cosa.

**Variante:** i due giocatori s'infilano un'estremità di un nastro nei pantaloni. A cerca di rubare il nastro a B e di difendere il suo, e viceversa.

## Gioco delle racchette

10-14 15-20



**Come?** Alcuni giocatori sono sparsi per la palestra. Ognuno appoggia la «testa» della propria racchetta al suolo, tenendola in verticale. Ad un segnale, ogni giocatore lascia la presa della propria racchetta e scatta ad afferrarne un'altra, prima

che quest'ultima cada a terra.

**Variante:** prima di eseguire l'esercizio decidere quale racchetta si vuole afferrare.

## Vieni o scappa

10-14



**Come?** I giocatori sono in cerchio. A corre lungo la circonferenza, dietro i compagni, e tocca B: se A dice «vieni con me» B deve correre nella stessa direzione. Entrambi cercheranno poi di occupare il posto di B. Chi fallisce resta o diventa cacciatore. Se A dice «scappa», B corre in senso opposto.

**Variante:** stesso esercizio, ma palleggiando un pallone da basket oppure accompagnando una pallina da unihockey con un bastone.

## Sprint a quattro

10-14 15-20 20+



**Come?** Formare due colonne di quattro giocatori (distanza: 2 m). Il docente è dietro gli allievi e lancia un pallone in avanti, fra le due colonne. Tutti i giocatori hanno lo sguardo rivolto in avanti. Quando i ragazzi intravedono il pallone con la coda dell'occhio scattano in avanti e cercano di acciuffare il compagno davanti a loro.

**Variante:** stesso esercizio, ma palleggiando con un pallone da basket o accompagnando una pallina da unihockey con un bastone.

## Nervi saldi

► La capacità di reazione può essere migliorata solo di poco. Essa dipende infatti dal sistema nervoso e in particolare dalla

sua capacità di trasmettere gli impulsi nervosi all'apparato locomotore. Gli esercizi di reazione permettono di migliorare

la capacità di concentrazione, di anticipazione e quindi, in ultima analisi, la capacità di reazione.

# Circuiti a gogò

## 11 Doppio palleggio

**Come?** Palleggiare contemporaneamente due palloni (uguali o diversi); uno con la mano destra e l'altro con la mano sinistra. Dopo dieci palleggi, palleggiare contro la parete.

**Perché?** Utile per migliorare la capacità di differenziazione.



## 12 La trave

**Come?** In piedi su una panchina rovesciata. Effettuare dapprima mezza rotazione, successivamente una rotazione su sé stessi senza perdere l'equilibrio. Su ogni panchina si possono esercitare contemporaneamente due compagni.

**Perché?** Utile per migliorare la capacità d'equilibrio.



## 10 La lotta

**Come?** A e B sono uno di fronte all'altro. A cerca di toccare le gambe di B, impedendo a B di fare la stessa cosa.

**Variante:** i due giocatori infilano un'estremità di un nastro nei pantaloni. A cerca di rubare il nastro a B e di difendere il suo, e viceversa.

**Perché?** Utile per migliorare la capacità di reazione.



## 9 Pallacanestro

**Come?** Lanciare una palla da pallacanestro contro la parete. Divaricare le gambe durante il lancio, unirle quando la palla rimbalza contro la parete e divaricarle nuovamente alla ricezione.

**Perché?** Utile per migliorare la capacità del ritmo.



## 8 Sul pallone

**Come?** Salire a piedi scalzi su un pallone medicinale e rimanervi in equilibrio. Una volta raggiunto l'equilibrio, giocare con delle palline.

**Perché?** Utile per migliorare la capacità d'equilibrio.



## 7 Polisportivo

**Come?** A coppie. Effettuare contemporaneamente dei passaggi di calcio e di badminton. Calciare la palla e colpire contemporaneamente il volano. Svolgere l'esercizio anche con la gamba e con il braccio debole.

**Perché?** Utile per migliorare la capacità di differenziazione.



## Buono a sapersi

- Svolgere due o tre volte il lavoro a postazioni. Stabilire il numero delle postazioni in base al tempo a disposizione.
- Se possibile allenare sia la coordinazione, sia la condizione fisica (velocità, forza, resistenza): nel lavoro a postazioni alternare un esercizio di coordinazione a uno di condizione (cfr. inserto pratico mobile n. 26 «Forza 1»).
- Lavoro a coppie: mentre un allievo svolge l'esercizio, il compagno si riposa.

## 1 Il giocoliere

**Come?** Giocare con due o tre palloni (oppure dei fazzoletti), senza lasciarli cadere a terra.

Svolgere lo stesso esercizio palleggiando delle palline da tennis con una racchetta.

**Perché?** Utile per migliorare la capacità d'orientamento.



## 2 Doppio palleggio

**Come?** Giocare con delle palle di diverse dimensioni e peso. Ad esempio lanciare in alto contemporaneamente una pallina da tennis con la mano destra e un pallone da pallamano con la mano sinistra. Riprendere la pallina da tennis con la mano sinistra e quella da pallamano con la mano destra.

**Perché?** Utile per migliorare la capacità di differenziazione.



## 3 Il surf

**Come?** Appoggiare l'ultimo elemento di un cassone su tre palloni medicinali o su tre palloni da basket. Salire sul cassone cercando di mantenere l'equilibrio.

**Perché?** Utile per migliorare la capacità d'equilibrio.



## 4 Salti nei cerchi

**Come?** Saltellare con la gamba sinistra nei cerchi sul lato sinistro e contemporaneamente tendere lateralmente il braccio sinistro. Viceversa nei cerchi posizionati sul lato destro. Appoggiare contemporaneamente il piede destro e sinistro nei cerchi posizionati alla stessa altezza, uno a destra e uno a sinistra e tendere entrambe le braccia lateralmente.

**Perché?** Utile per migliorare la capacità d'equilibrio e il ritmo.



■ La musica stimola la motivazione nei ragazzi e segnala il momento di cambiare postazione.

■ Tempi di lavoro: a dipendenza degli obiettivi fissati varia anche il rapporto tra i carichi di lavoro e le pause. Nell'allenamento di base si consiglia un rapporto fra carichi e pause pari a «30-30 sec» oppure «45-45 sec».

## 6 L'acrobata

**Come?** In piedi. Lanciare la palla in alto verso la parete, ruotare su sé stessi e riprendere la palla prima che tocchi terra.

**Perché?** Utile per migliorare la capacità d'orientamento.



## 5 Il rimbalzo

**Come?** A coppie. A è posizionato a due, tre metri davanti ad una parete. Dietro di lui si trova B che lancia la palla contro la parete. A deve afferrarla prima che tocchi terra.

**Perché?** Utile per migliorare la capacità di reazione.



# Ad ogni capacità il proprio sport

Disciplina sportiva (capacità coordinative)	Salto al trampolino (Orientamento)	Sci alpino (Differenziazione)	Altre discipline sportive (Equilibrio)
<b>Profilo della coordinazione</b>	Per effettuare dei salti complessi al trampolino è richiesta una buona capacità di orientamento.	È possibile stimolare la capacità di differenziazione sciando su terreni di varia pendenza, su nevi e in condizioni climatiche variabili.	In qualsiasi disciplina sportiva è richiesta la capacità d'equilibrio.
<b>Indicato per</b>	Ragazze e ragazzi in età scolare. <b>10-14</b>	Ragazze e ragazzi. <b>15-20</b>	Ragazze e ragazzi. <b>15-20</b>
<b>Livello</b>	Principianti con una buona tenuta del corpo e in grado di effettuare delle rotazioni attorno all'asse longitudinale e trasversale.	Dal principiante all'avanzato. Variare e adattare ai livelli scolastici	Dal giovane adepto di sport di massa all'atleta di sport giovanile di competizione.
<b>Periodo</b>	Semestre invernale, (lezione doppia).	Soprattutto durante le fasi iniziali dell'allenamento (messa in moto).	Fase di preparazione.
<b>Contenuti e durata</b>	<b>Riscaldamento (30 min.)</b> (inclusa la posa degli attrezzi) Scavalcare, passare sotto o di fianco agli attrezzi. Svolgere degli esercizi specifici, ad esempio di allungamento e rilassamento.	<b>Riscaldamento (10 min.)</b> Giochi diversi ed esercizi di ginnastica.	<b>Riscaldamento (15 min.)</b> Messa in moto ludica, esercizi dinamici.
	<b>Coordinazione (45 min.)</b> Lavoro a postazioni. ■ <b>Postazione 1</b> (1/3-palestra): tennis-calcio. ■ <b>Postazione 2</b> (1/3-palestra): percorso di condizione fisica. Tre esercizi, ad es. flessioni, salto raggruppato al minitramp, rotazione in avanti e all'indietro, con gli anelli all'altezza delle spalle. ■ <b>Postazione 3</b> (1/3-palestra): salti su due trampolini. Scelta degli esercizi: <b>Rotazioni attorno all'asse longitudinale</b> Seduti - 1/2 giro - posizione carponi; Seduti - 1/4 giro - seduti; Seduti - 1/2 giro - in piedi. Sulla schiena - 1/2 giro - posizione carponi; Sulla schiena - 1/2 giro - sulla pancia; Sulla schiena - 1/4 giro - sulla schiena. <b>Avvitamento in piedi</b> 1/2; 1/4; 1/2 giro <b>Rotazioni attorno all'asse trasversale</b> Una serie di capriole all'indietro; accovacciati; incurvati; schiena - 1/2 salto mortale all'indietro - posizione carponi; schiena - 3/4 salto mortale all'indietro - in piedi (= pull-over); schiena - 3/4 salto mortale all'indietro - seduto; schiena - 1/4 salto mortale all'indietro - schiena. <b>Svolgimento</b> 8 allievi svolgono contemporaneamente gli esercizi in una postazione. 3 giri, ognuno della durata di 5 min. (totale 45 min.).	<b>Coordinazione (20 min.)</b> Due discese durante la fase di riscaldamento ■ Sciare con le fibbie degli scarponi allentate. Prima quelle dello scarpone sinistro e poi quelle dello scarpone destro. ■ Sciare su terreni non preparati. <b>Variante:</b> stesso esercizio sia sulla pista sia nella neve fresca. ■ Aprire e chiudere la giacca (diminuire e aumentare la velocità). ■ Sciare all'indietro.	<b>Coordinazione (25 min.)</b> Svolgere alcuni esercizi di equilibrio in gruppi composti sino a 12 persone. ■ <b>«La trave»</b> (pag. 7) ■ <b>«Lotta medicinale»</b> (pag. 7) ■ <b>«Il duello»</b> (pag. 7) ■ <b>«Panchina mobile»</b> (pag. 6) ■ <b>«Sul pallone»</b> (pag. 6) Includere degli esercizi ideati dai giocatori. Circa cinque minuti per esercizio, in base al principio: mentre un compagno svolge l'esercizio, l'altro si riposa. Se il gruppo è numeroso: la metà delle persone allena la coordinazione, l'altra gioca.
	<b>Tecnica/tattica e condizione</b> Integrare tutte e tre le componenti nelle postazioni (1-3).	<b>Tecnica/tattica e condizione (90 min.)</b> Allenamento della tecnica di varie forme di scivolamento già acquisite (salti, tricks, slanci, ecc.).	<b>Condizione/gioco (40 min.)</b> Allenamento per il rafforzamento della muscolatura della schiena e delle gambe. Gioco.
	<b>Ritorno alla calma (15 min.)</b> Chi è in grado di effettuare il miglior «Pull-over»? Un tentativo per ogni allievo. Riordinare gli attrezzi.	<b>Ritorno alla calma (20 min.)</b> Effettuare l'ultima discesa tutti assieme.	<b>Ritorno alla calma (10 min.)</b> Ginnastica dolce, giochi di squadra.

<p><b>Atletica leggera (Ritmo)</b></p> <p>Nel salto agli ostacoli, il ritmo è la capacità coordinativa di maggiore importanza.</p>	<p><b>Tennistavolo (Reazione)</b></p> <p>La capacità di reazione è estremamente importante nel tennistavolo.</p>
<p>Gruppi misti di sport giovanile di competizione. <b>15-20</b></p>	<p>Sport scolastico facoltativo. <b>10-14 15-20</b></p>
<p>Selezioni regionali, 4-5 allenamenti la settimana.</p>	<p>Principianti.</p>
<p>Fase che precede il periodo di competizione.</p>	<p>Tutto l'anno.</p>
<p><b>Riscaldamento (20 min.)</b> Riscaldamento individuale (forme dinamiche).</p>	<p><b>Riscaldamento (15 min.)</b> Saltelli vari (con racchette e palline), esercizi tecnici per le gambe, esercizi di ginnastica.</p>
<p><b>Coordinazione (40 min.)</b> Esercizi generici di coordinazione:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>«Moulin Rouge»</b> (cfr. Insetto pratico «mobile» «Forza 2», pag. 8), 3-4 forme di 15 m. con diversi movimenti.</li> <li>■ <b>«Coordinazione»</b> (pag. 9): due campi in avanti, uno all'indietro (contatto destra-sinistra in ogni campo). Quattro passaggi a massima velocità.</li> </ul> <p>Esercizi specifici per esercitare la tecnica della coordinazione:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 6-8 ostacoli posti a ca. 1,5 metri di distanza l'uno dall'altro. Spiccare il salto spingendo solo con la gamba destra. Nella seconda prova, invece, solo con la sinistra. Due passaggi per gamba.</li> <li>■ Come sopra, ma palleggiando un pallone a lato degli ostacoli. Due-tre passaggi per lato.</li> <li>■ 6-8 ostacoli posti a circa 4 metri di distanza l'uno dall'altro. Fare tre passi tra ogni ostacolo. Attenzione alle frequenze elevate. Due-tre passaggi per lato.</li> </ul> <p>Sollecitare la muscolatura:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Corse impostate sulla frequenza, sprint e corse progressive (60 m) (cfr. Insetto pratico mobile «Velocità», pag. 7+8).</li> <li>■ Sprint su ostacoli non sporgenti. Tre passi fra ogni ostacolo (ca. 50m).</li> </ul>	<p><b>Coordinazione (25 min.)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Giocare colpendo la pallina con un tiro di diritto: non appena il compagno colpisce la pallina di rovescio, entrambi giocano di rovescio, ecc.</li> <li>■ B gira le spalle al tavolo. A serve. B appena sente il rumore del rimbalzo si gira e inizia a giocare.</li> <li>■ <b>Variante:</b> B deve rimandare la pallina esattamente nel punto in cui A tiene la racchetta.</li> <li>■ A si trova dietro la linea di fondo e ha cinque palle. Effettua cinque servizi a raffica nel campo di B. Questi cerca di colpire il maggior numero di palline. Chi colpisce tutte e 5 le palline?</li> <li>■ B si trova quattro metri dietro il tavolo. Non appena A effettua il servizio, B scatta vicino al tavolo e inizia a giocare (2 set).</li> <li>■ A e B sono uno di fianco all'altro. A mette la pallina sull'orlo della rete e la lascia cadere in modo tale da farla rimbalzare nel campo di B, che la gioca subito. Portare a termine normalmente lo scambio (2 set).</li> </ul>
<p><b>Tecnica/tattica/condizione (20 min.)</b> Breve allenamento della tecnica: corsa con superamento di 1-7 ostacoli con partenza sollevata o abbassata.</p>	<p><b>Tecnica/tattica/gioco (45 min.)</b> Esercizi di diritto e di rovescio in situazioni estreme diverse con varie forme di competizione.</p>
<p><b>Ritorno alla calma (20 min.)</b> Individuale.</p>	<p><b>Ritorno alla calma (5 min.)</b> Giocare al rallentatore; eseguire lentamente i colpi esercitati per visualizzare e memorizzare la tecnica.</p>

► Come integrare gli esercizi di coordinazione nell'allenamento specifico? Ecco alcuni suggerimenti pratici.

## Bibliografia

- **UFSPO (Ed.):** Teoria dell'allenamento Gioventù+Sport. Macolin. 2006.
- **Hegner, J.:** Training fundiert erklärt – Handbuch der Trainingslehre. Edizioni Ingold/ UFSPO, Herzogenbuchsee. 2006. 280 pagine.
- **Federazione svizzera di atletica (Ed.):** Test di atletica leggera. 1984.
- Insetto pratico mobile 1/03 «Il fascino dell'equilibrio». 2003.
- Insetto pratico mobile 1/04 «Alla velocità della luce». 2004.
- Insetto pratico mobile n. 10 «Il fascino della palla». 2005.
- Insetto pratico mobile n. 24 «Riscaldamento». 2007.
- Insetto pratico mobile n. 28 «Velocità». 2007.

## Ringraziamenti

► Ringraziamo Barbara Bechter (capo-disciplina G+S di salto al trampolino), Domenic Dannenberger (capo disciplina G+S di sci alpino) e Georg Silberschmidt (capo disciplina G+S di tennis tavolo) per il loro sostegno nella realizzazione di questo insetto pratico e gli studenti della Scuola Professionale di Baden, che hanno posato per le fotografie.

# Mossa vincente



# mobile

La rivista di educazione fisica e sport

Ordinazione di numeri singoli, incluso *inserto pratico* e numeri speciali (*mobileplus*) a Fr. 10.-/€ 7,50 (+ Porto):

Numero: \_\_\_\_\_ Tema: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

Numero: \_\_\_\_\_ Tema: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

Numero: \_\_\_\_\_ Tema: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

Numero: \_\_\_\_\_ Tema: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

Ordinazione *inserto pratico*/numeri speciali (*mobileplus*) a Fr. 5.-/€ 3,50 (+Porto). Quantitativo minimo: 2 inserti, i numeri singoli vengono forniti con la rivista:

Numero: \_\_\_\_\_ Tema: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

Numero: \_\_\_\_\_ Tema: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

Numero: \_\_\_\_\_ Tema: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

Numero: \_\_\_\_\_ Tema: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» e aderire al *mobileclub* (Svizzera: Fr. 57.-/ Estero: € 46.-)

Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» (Svizzera: Fr. 42.-/ Estero: € 36.-)

Desidero un abbonamento di prova (3 numeri per Fr. 15.-/€ 14.-)

italiano

francese

tedesco

Nome e cognome: \_\_\_\_\_

Indirizzo: \_\_\_\_\_

CAP/Località: \_\_\_\_\_

Telefono: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Data e firma: \_\_\_\_\_

Inviare per posta o per fax a: Redazione «mobile», UFSPO, CH-2532 Macolin, fax +41 (0) 32 327 64 78, [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)