

COMITATO PROVINCIALE FIDAL – ROMA

acrobatica in età evolutiva

Phd Gioacchino Paci

Roma – 04/03/2022

Centro Sportivo “La Sapienza”

AkrosBainein

(da Rocci)

Camminare sulla punta dei piedi

*.....tutto ciò che non è abituale
può essere considerato
acrobatico*

programma

- *definizione*
- *perché nell'Atletica Leggera?*
- *sensazioni e percezioni*
- *tassonomie*
- *vissuti in aula*
- *vissuto in palestra*

Itinerario didattico: acrobatica

Strisciare a terra

Rotolare su vari assi

Corpo rovesciato

Cadere dall'alto

Rincorsa e tuffi sui materassoni

Deambulazioni su piani rialzati

Salti con pedane elastiche

Didascalia tab. 1

Contrariamente a quanto espresso dai primi studiosi dell'acrobatica, sino ai più recenti Pozzo-Studený, che hanno individuato alcune classificazioni delle attività sportive rientranti nella sfera acrobatica, non riteniamo sia utile indagare ulteriormente quelle classificazioni.

Essenziale, invece, analizzare l'acrobatica in quanto capacità motoria al pari delle altre normalmente accettate; e studiarne l'evoluzione così come avviene per lo studio della forza, della resistenza, della coordinazione e così via.

L'itinerario individuato nella tabella fornisce già una base di studio e di critica notevoli. Le logiche modifiche potranno inserirsi senza eccessivi dolori nello stesso schema.

In questo senso possiamo già citare altri elementi essenziale dell'evoluzione acrobatica che ancora non hanno trovato un sicuro collocamento nella tabella proposta perché non sono state studiate le essenzialità delle quali si nutrono le tabelle specifiche: le attività circense, i percorsi "della giungla" e le piramidi umane.

strisciare a terra

- *Liberamente*
- *Da proni in tutte le direzioni*
- *Da supini in tutte le direzioni*
- *Dal decubito destro e sinistro*
- *Idem p.2, 3 e 4 con superamento di un saccone*
- *Idem p.2, 3 e 4 con superamento di una piramide di sacconi*

Didascalia tab. 2

Tutte queste esercitazioni possono essere eseguite su pavimentazioni od attrezzature diverse come piccoli tappeti o sacconi da salto in alto; su materiali morbidi od estremamente rigidi; liberamente in gruppo od uno alla volta; sotto forma di percorsi in cui ogni stazione può essere rappresentata dai singoli esercizi indicati; utilizzando solamente gli arti superiori o quelli inferiori; utilizzando solamente due arti contrapposti od omologhi; etc...

rotolare su vari assi

Asse longitudinale

- 1. Rotolare a destra e sinistra*
- 2. Idem p.1 su piani inclinati*
- 3. Idem p.1 con superamento di ostacoli*

Asse trasverso

- 1. Rotolamenti sul dorso partendo da seduti a terra*
- 2. Idem p.1 con estensione delle gambe verso l'alto*
- 3. Capovolte avanti*
- 4. Capovolte dietro*

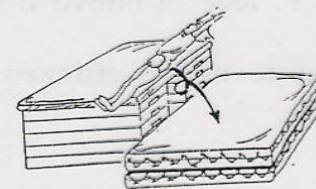
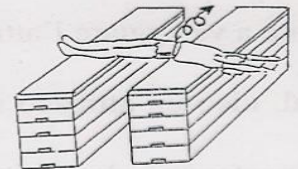
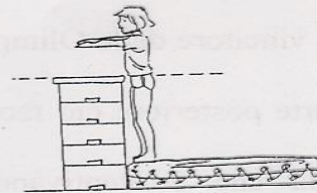
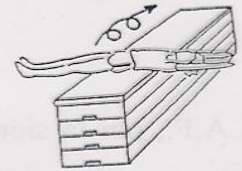
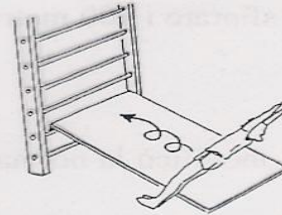
Didascalìa tab. 3

Anche in questo caso la fantasia esecutiva non solo è utile ma fondamentale per accrescere al massimo le esperienze motorie dovute ad una variazione dell'ambiente esecutivo rimanendo uguale l'esercitazione.

Le combinazioni motorie delle esercitazioni dello "strisciare" con quelle del "rotolare" rappresentano una importante sintesi di acquisizioni che si evolvono verso schemi più complessi: giocare sul numero delle esercitazioni di un tipo per poi passare all'altro; alternare un tipo con l'altro; velocizzare o rallentare al massimo tutto quanto già conosciuto; eseguire le esercitazioni immediatamente al comando dell'educatore; etc...

- esercitazioni utili alla sensibilizzazione della tenuta del bacino;
- i rotolamenti potranno essere utilizzati come apprendimenti di riferimento per lo studio delle posizioni in aria del salto in alto e del salto con l'asta;
- esercizi indispensabili per esordienti, ragazzi, cadetti;
- il controllo dei segmenti esterni assicura la fissazione del bacino.

ESEMPI DI ROTOLAMENTI



corpo rovesciato

- 1. Verticali*
- 2. Ruote*
- 3. Capovolte-verticali*
- 4. Rovesciate*
- 5. Salti giro avanti*

Didascalìa tab. 4

Con queste esercitazioni, più specifiche della ginnastica, si può approntare un interessante programma di potenziamento muscolare del cingolo scapolo-omerale per gli allievi più giovani.

Ripetute quotidianamente nel luogo ginnico od a casa sotto forma di “compitino”, possono, con poco sforzo, accrescere enormemente le capacità acrobatiche.

Se, poi, queste esercitazioni vengono coordinate con situazioni specifiche dell'attività circense, il divertimento e la motivazione degli allievi accresce enormemente.

L'utilizzazione delle attrezzature specifiche della ginnastica artistica, è da considerarsi come ulteriore evoluzione del “corpo rovesciato”.

cadere dall'alto

- 1. Salti in basso da un piano rialzato*
- 2. Cadute dal quadro svedese in avanti*
- 3. Cadute dalla spalliera indietro*
- 4. idem p.1, 2 e 3 con mezzo avvitamento*
- 5. Salto raggruppato*
- 6. Idem p.5 con mezzo avvitamento*
- 7. Salto divaricato-carpiato*
- 8. Idem p.1 con flessione al petto di un arto inferiore*
- 9. Idem p.1 con flessioni alternate delle gambe al petto*

Didascalia tab. 5

*Tutti gli esercizi individuati possono essere eseguiti mantenendo degli oggetti durante la caduta oppure lanciandoli in fase di volo od ancora ricevendoli in volo ; per quanto riguarda gli avvitamenti, sono stati ritenuti sine qua non solamente i $\frac{1}{2}$ avvitamenti, perché i movimenti utili ed il controllo motorio di questi sono la base di tutti gli avvitamenti più evoluti ; essenziali in un secondo momento sono i **punti di riferimento prima, durante e dopo la caduta.***

Ancora, è fondamentale che l'educatore richieda continuamente di "sentire" segmenti specifici del corpo e la mimica degli errori propri ed altrui.









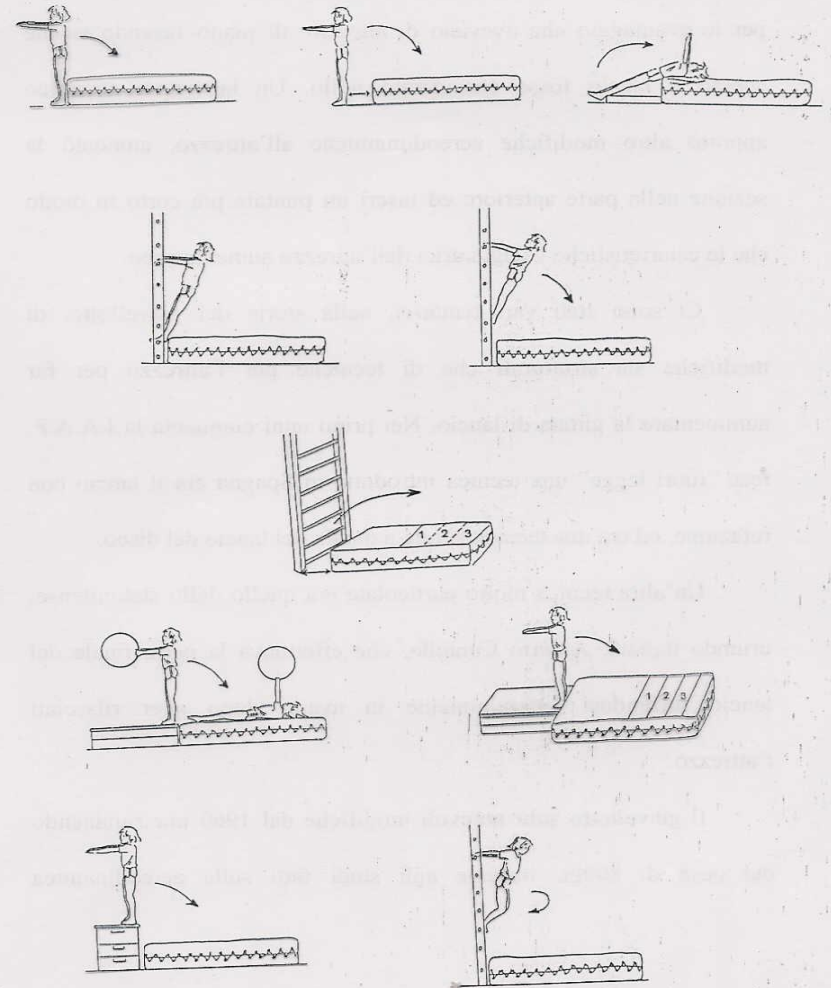
- esercizi indispensabili per l'apprendimento della tenuta del corpo;

- il richiamo attento a segmenti specifici del corpo, durante l'esecuzione, moltiplica la percezione del segmento ed aumenta l'efficacia dell'allenamento;

- esercizi indispensabili per esordienti, ragazzi, cadetti;

- Esercitazioni indispensabili sempre se non si è fatta esperienza negli anni precedenti

SENSIBILIZZAZIONE DELLA PARTE DORSALE IN CADUTA



rincorsa e tuffi sui sacconi

- 1. Corsa, stacco con una sola gamba, arrivo proni*
- 2. Corsa, stacco con una gamba, mezzo giro in volo sull'asse longitudinale, arrivo supini*
- 3. Corsa, stacco con una sola gamba, arrivo seduti*
- 4. Corsa, stacco con una sola gamba, arrivo supini capo alla partenza*
- 5. Corsa, stacco con una sola gamba, capovolta avanti, arrivo seduti*

Didascalia n°6

Via via queste esercitazioni debbono prevedere una perfezione nell' atteggiamento dei segmenti corporei a cominciare dalla punta dei piedi e delle mani, proprio perché controllando le parti distali si assicura la “tenuta” di tutti gli altri segmenti.

Queste stesse esercitazioni si possono eseguire sul saccone con partenza da fermo: alcuni esercizi divengono più facili mentre altri si complicano enormemente, per questo motivo non si è ritenuto utile per adesso proporre una tabella specifica delle esercitazioni da fermo sul saccone pur essendo utile inserirli come alternative di lavoro.

L'esecuzione sincrona con altri allievi delle stesse esercitazioni, rende molto interessante la lezione e l'impegno degli allievi.

**deambulazioni
su piani
rialzati**

1. *Tutte le esercitazioni*
“ STRISCIARE A TERRA ”
2. *Tutte le esercitazioni*
“ROTOLARE SU VARI ASSI”
3. *Tutte le esercitazioni*
“ CORPO ROVESCiato ”
4. *Deambulazione in posizione*
“ ortostatica“
5. *Deambulazione*
“in appoggio quadrupedico”
6. *Deambulazione*
“ in sospensione manuale”
7. *Deambulazione*
“in sospensione quadrupedica

Didascalia n°7

Le altezze dei piano rialzati saranno necessariamente piccole all'inizio per poi aumentare con la maestria degli allievi, così come l'ampiezza della base d'appoggio dovrà essere gestita in funzione del tipo di esercizio, dell'altezza del piano e della maestria.

Anche in questo caso sono molto interessanti i percorsi aerei, che possiamo chiamare "percorsi nella giungla" proprio perché si mima la necessità di non poggiarsi mai in terra per le difficoltà insite nella giungla.

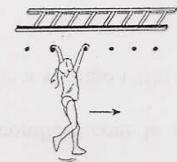
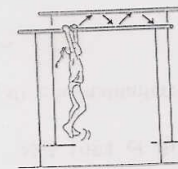
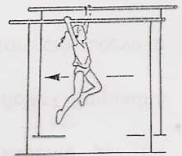
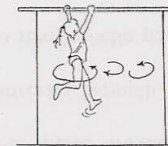
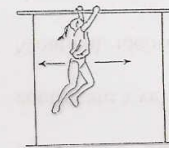
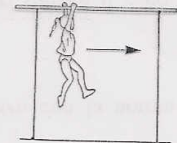
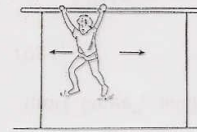
Sono intuitive le possibilità evolutive insite in questa tabella : trasportare oggetti, deambulare con compagni, eseguire lo stesso esercizio con maggiori altezze o con basi d'ampiezza ridotte.

-Esercizi fondamentali per la costruzione della forza negli arti superiori e nel tronco;

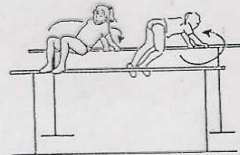
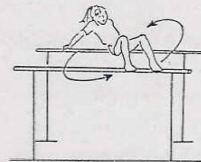
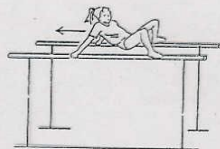
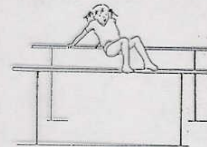
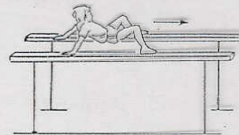
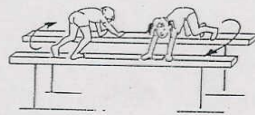
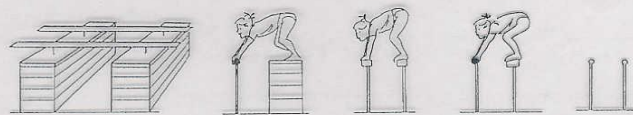
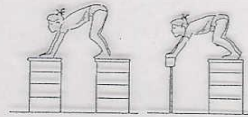
-Tutti gli esercizi possono essere sviluppati con la massima attenzione di tenuta di segmenti specifici del corpo o dell'insieme ;

-esercizi indispensabili per esordienti, ragazzi, cadetti; ma anche per atleti evoluti;

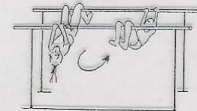
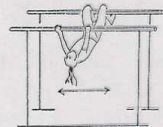
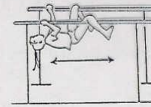
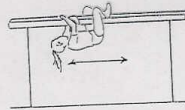
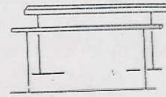
SITUAZIONI ACROBATICHE IN SOSPENSIONE MANUALE



SITUAZIONI ACROBATICHE IN APPOGGIO QUADRUPEDICO

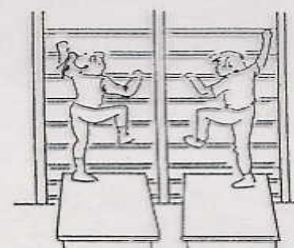
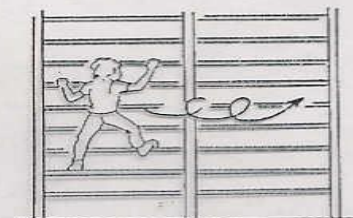
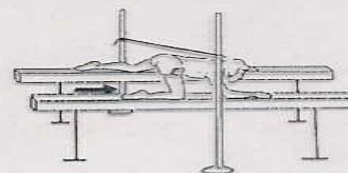
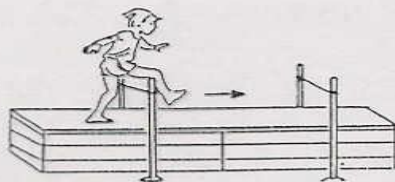
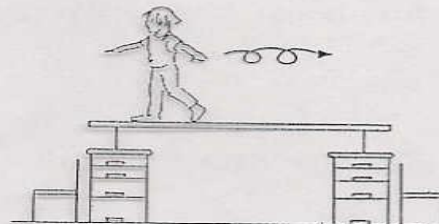


SITUAZIONI ACROBATICHE IN SOSPENSIONE QUADRUPEDICA



SITUAZIONI ACROBATICHE IN APPOGGIO PODALICO

- a) spostarsi in tutte le direzioni
- b) girare su se stessi
- c) superare ostacoli
- d) trasportare oggetti



Acrobatica per l'età evolutiva





... percorsi in sospensione ...

... capriole ...



salti con pedane elastiche

Attrezzi utilizzati:

- *pedana Tumbling*
- *pedana volteggio*
- *minitrampolino*
- *double minitramp*
- *trampolino elastico*

Esercitazioni:

1. *Candele*
2. *Salti raggruppati semplici*
3. *Salti carpiati-divaricati semplici*
4. *Salti con arrivo seduto, prono, supino, sestupedico*
5. *Idem p. 1-4 eseguiti in combinazione*
6. *Idem p. 1-5 con 1/3, 3/4, 1 giri sull'asse trasverso in avanti*

Didascalia n°8

L'utilizzazione delle attrezzature indicate non è facile: le stesse palestre di ginnastica artistica difficilmente possiedono tutti gli attrezzi indicati.

Per quanti ci riguarda dobbiamo fare riferimento a tutte le situazioni possibili.

La preparazione degli insegnanti o degli allenatori di atletica leggera è in grado di affrontare le esercitazioni indicate perché non prevedono conoscenze specialistiche.

Sarebbe utile, in ogni caso, che le strutture nazionali, regionali o provinciali della FIDAL organizzassero corsi specifici di preparazioni acrobatica per fornire ulteriori cultura e mezzi e rendere sempre più evoluta la professionalità dei propri tecnici.



Salti!!!



Esercitazioni di acrobatica (13-14 anni)

TIPOLOGIA	
GENERALI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fondamentali del corpo libero : <ul style="list-style-type: none"> – studio approfondito della verticale tenuta – verticale capovolta avanti – verticale con cambi di fronte (180°) – camminare in verticale – kipp da decubito supino – ribaltata / rovesciata al suolo – salto giro avanti / dietro con pedana facilitante 2. Oscillazioni su tutti gli attrezzi con uscite avanti / dietro / avanti con ½ avvitamento 3. Alla sbarra, cambio di fronte simultaneo <ul style="list-style-type: none"> – dalla sospensione capovolta - frammezzo – idem con estensione del busto alla sospensione – in presa poplitea, oscillare ed uscire in capovolta 4. Minitrampolino elastico : educativi salto giro avanti / dietro / avanti con ½ avvitamento raggruppato 5. Trampolino elastico : educativi salti avanti / dietro avanti con ½ avvitamento ; unione di 10 esercizi semplici
SPECIALI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Al suolo, capovolta-verticale con superamento ostacolo 2. Rondata al suolo / volteggio 3. Ampie oscillazioni alla fune, dal piano rialzato con e senza rincorsa 4. idem con rovesciata (2a-3a fase) e ritorno 5. Alla sbarra / anelli, tenute orizzontale prona e supina, passaggi successivo dalla sospensione avanti a quella dietro 6. Sospensione rovesciata alla sbarra frontale / dorsale / frammezzo con tirata di braccia 7. Alla sbarra, dalla sospensione capovolta all'appoggio <ul style="list-style-type: none"> – appoggio frammezzo/ritto capovolta avanti/dietro 8. Educativi per lo slancio appoggio / kipp agli attrezzi

Esercitazioni di acrobatica (15-16 anni)

TIPOLOGIA	
GENERALI	1. Combinazioni di esercizi a corpo libero
	– Salto giro avanti / dietro
	– Salto verticale sul posto e tenuta
	– Flik-flak indietro
	– Alle parallele / anelli verticali assistite
	– Dalle verticale alle parallele / anelli capovolta avanti
	2. Voltabraccia avanti e dietro agli anelli
GENERALI	3. Minitrampolino : studio degli avvitamenti / 2° salto
	4. Trampolino elastico : avvitamenti / 2° salto / esecuzione di salto con rotazione in sequenza
	SPECIALI
SPECIALI	1. Kipp alla sbarra / anelli / parallele
	3. Slancioappoggio alla sbarra
	4. Slancioappoggio dietro alle parallele
	5. Alla sbarra, dall'appoggio ritto, capovolta all'appoggio
	6. Oscillazione agli anelli, 1a-2a-3a fase e ritorno

Esercitazioni di acrobatica (17-18 anni)

TIPOLOGIA	
GENERALI	– Gran volta alla sbarra
	3. Trampolino elastico : ricerca di una grande escursione e perfezione dei movimenti
	4. Agli anelli, dalla sospensione salita all'appoggio
	5. Agli anelli, dalla sospensione salita alla verticale
	6. Ricerca della massima ampiezza negli esercizi conosciuti
	SPECIALI
2. Idem agli anelli oscillanti con tirata al mento ; 1. idem con uscita in ½ giro anche superando un elastico	
3. Alla sbarra bassa, stacco ed uscita con ½ giro	
4. Alla sbarra, capovolta alla verticale	
5. Alle parallele, oscillazione avanti verticale	
6. Contro-kipp alla sbarra / anelli / parallele	
7. Alla sbarra, gran volta uscita ad arco con ½ rotazione	

Grazie Per l'Attenzione

