

L'Acrobatica nell'Atletica - G. PACI

NUOVA Atletica

145
146



numero speciale
moduli di aggiornamento di atletica leggera

Reg. Trib. Udine n. 327 del 26.1.1974 - Sped. in abb. post. - art. 2 com. 20/C legge 662/96 - Filiale di Udine - pubbl. inf. 50% comma 27 art. 2 legge 549/95-33100 UDINE

rivista specializzata bimestrale dal Friuli

L'ACROBATICA NELL'ATLETICA

DI GIOACCHINO PACI

SOMMARIO

L'individuazione dell'acrobatica come capacità motoria a se stante, con caratteristiche e componenti specifiche, consente una utilizzazione più razionale ed efficiente delle sue esercitazioni specifiche nel campo dell'atletica leggera: infatti, non è mai produttivo fossilizzare l'allenamento o l'insegnamento di un singolo sport nelle proprie esercitazioni specifiche.

Per risolvere problemi d'apprendimento spesso è utile allontanarsi dalla specificità per individuare in modo esatto la causa del problema e la cura necessaria. L'acrobatica viene proposta come mezzo efficace d'analisi e d'allenamento per lo sviluppo della percezione corporea e quindi per una più efficiente utilizzazione delle capacità motorie.

In modo specifico viene proposto l'itinerario logico attraverso il quale si sviluppa la capacità acrobatica e vengono analiticamente proposte le esercitazioni essenziali di ogni singolo elemento di sviluppo.

PAROLE CHIAVE

Allenamento; capacità motorie; acrobatica; metodologia.

INTRODUZIONE

La fortuna di aver avuto anche una formazione culturale e sportiva acrobatica ha consentito di valutare in modo attento i contenuti educativi delle esercitazioni acrobatiche all'interno di un processo atletico culturale.

L'importanza della ricerca di spunti operativi acrobatici specificatamente per l'atletica nasce anche dalla necessità di individuare nuove forme di allenamento per risolvere problemi tecnici e di preparazione fisica.

Molte volte, infatti, occorre rivolgere l'attenzione ad altri mondi culturali, non necessariamente vicini all'atletica, con il fine di superare momenti

di stasi nella crescita tecnica e prestativa del proprio sport.

È pericoloso trincerarsi nelle proprie metodologie, senza aprirsi agli inquinamenti derivanti dal prestare attenzione a quant'altro di culturale possa esserci nel campo dell'educazione motoria. Nel procedere chiariremo inizialmente il nostro punto di vista sull'acrobatica: si parlerà della capacità acrobatica fine a se stessa e non immediatamente riferibile all'atletica.

Diviene necessario, infatti, identificare il campo di studio dell'acrobatica ed i concetti base di cui si compone. In questo modo potremo parlare la stessa lingua metodologica.

È la identificazione di una struttura didattica della capacità acrobatica: in questo modo si vuole fornire uno strumento metodologico logico e realizzabile nel tempo per proporre esercitazioni d'acrobatica.

Queste esercitazioni non saranno scelte in funzione di una maggiore o minore esperienza dell'educatore, ma, al contrario, seguiranno un tragitto coerente di sviluppo motorio dell'allievo. Allo stesso modo di quanto avviene in tutte le discipline normalmente insegnate nella cultura scolastica.

Questo itinerario acrobatico può comprendere alcune coordinazioni specifiche utili all'acquisizione ed al miglioramento tecnico dei gesti dell'atletica.

Riferimenti bibliografici

È di fondamentale importanza analizzare i primi tentativi di classificazione delle attività acrobatiche. Infatti, a causa delle molteplici forme attraverso le quali si possono esprimere le attività acrobatiche, diviene difficile identificare un campo di studio omogeneo.

Stainley (1955)
 "Sport Acrobatici"

Caillois (1958)
 "Vertigine ... provocare in sé attraverso un movimento rapido di rotazione o di cadut

Attraverso quei primi tentativi di classificazione (Scheda A) sino ad arrivare al più attuale (Scheda B), potremo riconoscere l'esistenza di un raggruppamento di attività motorie degli sport acrobatici, ma soprattutto scopriremo l'atteggiamento culturale seguito dai primi studiosi della metodologia acrobatica:

atteggiamento che, ancora oggi, condiziona negativamente l'approccio alla materia da parte degli insegnanti delle attività motorie.

Tutti gli autori citati hanno avuto l'indubbio ruolo di porre attenzione ad aspetti specifici delle attività acrobatiche: così con Stainley (1955) si introduce la prima determinazione degli "sport acrobatici"; con Caillois (1958) i giochi di "vertigine"; con Bouet (1968), Jeu (1977) e Parlebas (1981) l'attenzione al valore estetico delle esecuzioni acrobatiche.

In tutti questi autori vengono citati attività e sport acrobatici senza precisi punti di riferimento metodologici.

Mentre i soli Pozzo e Studeny (1987) hanno avuto

ACROBAZIA		CRITERI	ATTIVITA' FISICHE E SPORTIVE
(A)	FONDAMENTALE	(1) ROTAZIONI AEREE DEL CORPO COME SOLA FINALITA'	TRAMPOLINO (passe individuali, sincronizzate) TUFFI (trampolino, piscina) MON-TRAMPOLINO DOPPIO MON-TRAMPOLINO TRAPEZO VOLANTE, etc. VOLTEGGIO TUMBLING (F.d. Acro-pomp) SCI ARTISTICO (valto)
	IMPORTANTE	(2) IL CRITERIO <-ROTAZIONE AEREA DEL CORPO> INTERVENIENZA COMBINATO CON ALTRI CRITERI (CORDEGRAFIA, ESERCIZI STATICI, EQUILIBRI, ETC)	SIMBORA, ACROBAZIA CIRCENSE, CORPO LIBERO PARALLELE ASIMMETRICHE, ROCKIN ROLL ACROBATICO TRAVE PATTINAGGIO ARTISTICO, PARALLELE SIMMETRICHE ANELLI PATTINAGGIO A ROTELLE (figure) SCINIMULTICO, ACROBATICA EQUESTRE PARACADUTISMO (aerobatico) DANZA (classica) CASCATORI BREAK DANCE SCI ARTISTICO (italiano)
	MEDIANA	(3) ALLONTANAMENTO DAL CAMPO DELLA SIMILITUDINE MOTIVITA' ATTRAVERSO UN INTERVENTO MEDIATO (CONSENSO, SOSTISTATO LINGUISTICO, ...)	ACROBAZIA AEREA (Aereo, Allante) NUOTO SINCROINIZZATO LUNGINO <<FREE STYLE>> (B-Cross, <<Furbo>>)
(B)	MEZZO UTILE	(4) ROTAZIONI AEREE DEL CORPO COME STRATEGIA UTILE NEI CASI DI REALIZZARE	CALCIO (<<convenienza simbolica>>) PORTIERE DI CALCIO JUDO, LOTTA, AIKIDO, etc. PALLAVOLO (tuffi) SALT (in alto, con l'asta, con gli sci) CADUTE DALL'ALTO CASCATORI ETC.

Scheda B

il merito di proporre una classificazione che, pur non vedendoci solidali, possiede dei principi chiari e coscienti. Esistono tre ipotesi di base e due criteri fondamentali:

- esiste una specificità degli sport acrobatici (come esistono gli sport di combattimento, quelli del ghiaccio, quelli di squadra e così via);
- esiste una specificità motoria consistente nelle rotazioni aeree del corpo sui diversi assi (separatamente od in combinazione);
- gli sport acrobatici riuniscono attività estremamente diverse l'una dall'altra perché possiedono simili caratteristiche senso-motorie (un salto dietro con avvitamento segue le stesse caratteristiche tecniche in molti sport acrobatici).

Per quanto riguarda i criteri:

- il principale: le rotazioni aeree del corpo;
- il secondario: il tipo di movimento che può essere programmato per l'azione acrobatica voluta; ovvero rappresentare un mezzo per risolvere situazioni contingenti di sport aventi altri fini che quelli acrobatici specifici (il tuffo del portiere, le cadute dello judo, le azioni del saltatore con l'asta).

Le conclusioni che si possono trarre dall'analisi delle classificazioni riportate sono:

vengono citate situazioni motorie accettate come rischiose, con ricerca di contenuti estetici e continuità esecutiva uniti alla spettacolarità

l'esistenza di continui punti di sospensione nelle classificazioni, indica la mancanza di criteri chiari a cui fare riferimento e sollecita il dubbio che la soggettività d'interpretazione giochi un ruolo fondamentale

Il motivo fondamentale per cui non condividiamo queste impostazioni metodologiche è che non viene affrontato il nocciolo della questione: **quando un'azione può essere definita "acrobatica"?**

Analisi linguistica e definizione

Certamente non attraverso la pericolosità o la spettacolarità di un'azione; ma non condividiamo neanche la più evoluta classificazione proposta da Pozzo e Studeny, che tiene in considerazioni fondamentalmente le rotazioni aeree del corpo attorno ad uno o più assi.

Dall'analisi linguistica della parola "acrobata" (Acros: estremo; Bainein: camminare) deduciamo letteralmente che colui "che cammina sulla punta dei piedi" è un acrobata.

L'acrobazia, quindi, è l'azione compiuta dall'acrobata: quel movimento cioè od insieme di movimenti aventi come scopo il controllare una situazione non comune (camminare sulla punta dei piedi), dovuta ad una variazione dei punti di riferimento (ad esempio la base d'appoggio) o ad un loro totale cambiamento.

A questo punto le coordinate del campo di studio sono tracciate, la pericolosità o la spettacolarità non hanno sede specifica, la rotazione aerea di Pozzo-Studeny può essere considerata parametro parziale delle acrobazie ma non principio fondamentale.

Qualunque azione che metta in crisi l'equilibrio e quindi l'orientamento di un corpo è un'acrobazia. Il bimbo che impara a camminare svolge una importante acrobazia: egli si rotola, si sbilancia, cade mentre tutti i punti di riferimento vengono stravolti.

È proprio lui "colui che cammina sulla punta dei piedi".

Quando, poi, l'azione del camminare viene correttamente acquisita dal bambino, questa non crea più alcun problema: problematico sarà correre su una base d'appoggio ridotta o camminare su un piano rialzato ad una certa altezza da terra.

Per il ginnasta evoluto non sarà problematico eseguire un salto mortale (salto giro avanti), quando la sua motricità è in grado di eseguire il doppio salto giro.

Un salto giro diviene normale per l'atleta che si confronti in allenamento con doppi o tripli salti. Ogni persona possiede un suo livello di acrobatica: esiste, cioè, una capacità che si modula sulla motricità generale del singolo. Questa capacità la definiamo:

ACROBATICITÀ

la capacità di gestire rapporti non comuni del proprio corpo con lo spazio circostante

COMPONENTI DELL'ACROBATICITÀ

Negli studi sulle capacità umane in riferimento al movimento, sia di tipo generale o ludico sia di tipo sportivo, esistono distinzioni tra capacità organico-muscolari e capacità coordinative. Tali distinzioni nascondono, o meglio sottintendono, l'interazione tra componenti psicologiche, cognitive e fisiche (anatomico-funzionali).

L'acrobaticità si presenta come una capacità motoria, in cui tutte le componenti sopra indicate si manifestano contemporaneamente e nelle loro massime manifestazioni.

Analizzando le capacità coordinative generali e quelle speciali identificate da Schnabel (1977), Hirtz (1974), Berntein (1975), possiamo facilmente constatare come nei movimenti che prevedono una fase acrobatica, che cioè obbligano ad un controllo immediato del proprio corpo in funzione della variazione dei punti di riferimento, tutte le capacità debbono esprimersi al massimo (Scheda C).

In particolare, il controllo motorio, l'adattamento e la trasformazione del movimento, l'apprendimento motorio, che nel loro insieme coinvolgono aspetti cognitivi e anatomico-funzionali, debbono tutte dare un apporto significativo: la conoscenza delle proprie capacità,

scheda C

BERNSTEIN, 1975	SCHNABEL, 1977	HIRTZ, 1974
COMBINAZIONE	<u>CAPACITÀ COORDINATIVE GENERALI</u> (capacità motoria che sono principalmente determinate dal controllo e dalla regolazione del movimento)	
EQUILIBRIO	- CAPACITÀ DI CONTROLLARE I MOVIMENTI	
DIFFERENZIAZIONE	- CAPACITÀ DI ADATTARE E TRASFORMARE I MOVIMENTI	
RITMIZZAZIONE	- CAPACITÀ DI APPRENDIMENTO MOTORIO	
TRASFORMAZIONE	<u>CAPACITÀ SPECIALI</u> - DESTREZZA FINE - EQUILIBRIO	<u>CAPACITÀ SPECIALI</u> - ORIENTAMENTO SPAZIALE - DISCRIMINAZIONE (differenziazione) - CINESTETICA
CINESTETICA	- ELASTICITÀ DEL MOVIMENTO	- REAZIONE
REAZIONE	- COMBINAZIONE MOTORIA - FANTASIA MOTORIA	- RITMO - EQUILIBRIO

gli apprendimenti precedenti e quindi la memoria motoria (Janssen, 1991; Frester, 1992), la percezione sensoriale (Paillard, 1971; Rezzette, 1983) e la funzionalità anatomica.

Ed ancora, per quanto riguarda le capacità speciali (Scheda C), si può facilmente condividere come in una situazione acrobatica sia necessario il loro massimo intervento.

L'acrobaticità, però, viene determinata anche dagli aspetti psicologici che si richiamano al "sentito", al "vissuto", alla "emozione", alla "motivazione".

Determinanti, quindi, le esperienze negative che potrebbero lasciare paure e remore verso nuovi apprendimenti; il coraggio determinato dalla voglia di inventare, provarsi e sentire in modo forte ed intenso; ed in fine una personalità che cerca di muoversi sempre nell'originalità.

CARATTERISTICHE DELL'ACROBATICITA

Secondo quanto affermato fin qui, l'acrobaticità si caratterizza in due modi apparentemente contrastanti (Scheda D):

- da una parte si presenta in tutte quelle situazioni in cui occorre gestire rapporti non comuni con l'ambiente ed in questo modo si differenzia nettamente da ognuna delle altre capacità comunemente riconosciute e prese singolarmente;
- dall'altra agisce utilizzando tutte le componenti motorie, nel loro insieme e tutte secondo le massime espressioni.

L'INFORMAZIONE AFFERENTE

Per comprendere appieno l'importanza delle attività acrobatiche in un contesto apparentemente molto distante dalla loro specificità, quale appunto quello dell'atletica scheda D

CAPACITÀ	FISICHE	ORGANICO-MUSCOLARI COORDINATIVE GENERALI COORDINATIVE SPECIALI	ACROBATICITÀ
	PSICHICHE	PAURE CORAGGIO ORIGINALITÀ	
	COGNITIVE	IMMAGINE DEL CORPO DISPONIBILITÀ MOTORIA (MEMORIA) INTRAPRENDENZA (VOGLIA DI SCOPRIRE)	

leggera, occorre richiamare velocemente alla memoria alcune informazioni sui meccanismi fisiologici preposti alla elaborazione dell'informazione proveniente dal mondo esterno o dall'interno delle strutture corporee.

L'informazione afferente può avere un correlato

cosciente o no: nel primo caso si parla di percezione, nel secondo caso di informazione sensoriale (Vander ed al., 1980).

Questa differente tipologia di informazione afferente deve essere pienamente gestita dall'educatore: attraverso il richiamo ad una maggiore o minore attenzione alle sensazioni ricevute dall'atto motorio.

Nella fase di apprendimento si dovrà sollecitare la massima percezione delle informazioni afferenti per aumentare la consapevolezza ed il controllo del gesto eseguito.

Esistono parecchi tipi di recettori, ciascuno dei quali è specifico, cioè reagisce più facilmente ad un determinato tipo di stimolazione (modalità).

L'intensità è la seconda informazione contenuta nei potenziali d'azione: attraverso il numero di unità sensorie attivate e la frequenza alla quale l'unità motoria emette i segnali.

Terza informazione fornita dai recettori è la localizzazione dello stimolo.

Sensazioni somatiche

Senza entrare nello specifico, che esulerebbe dalla nostra trattazione, si vogliono riportare i recettori delle sensazioni somatiche che più interessano questo lavoro per l'utilizzazione idonea delle esercitazioni acrobatiche.

- **tatto/pressione** (corpuscoli di Pacini);
- **caldo/freddo**;
- **posizione articolare**;
- **dolore** (reazione anche di tipo simpatico);
- **equilibrio** (muscoli-articolazioni-sistema vestibolare-occhi);
- **stiramento** (fusi muscolari);
- **tensione** (organi tendinei del Golgi).

La costante attenzione dell'educatore all'esistenza delle strutture specifiche di recettori delle sensazioni somatiche, può fornire continui stimoli operativi per risolvere problemi di apprendimento tecnici di qualsiasi attività sportiva e quindi anche dell'atletica leggera.

Così il difetto di poca flessione dell'arto d'attacco nella corsa ad ostacoli potrebbe essere risolto attraverso un periodo di super stimolazione cosciente dei recettori: potendo addirittura far riferimento anche alle sensazioni di dolore in grado di lasciare una traccia molto evidente; ed ancora la mancata distensione di un arto nei lanci o nel salto con l'asta può essere affrontato nello stesso modo, facendo riferimento diretto alla percezione dell'individuo senza fossilizzarsi sull'elemento tecnico errato che potrebbe essere automatizzato proprio perché viene provato spesso volte in maniera errata (Paci, 1993).

OBIETTIVI DELL'UTILIZZAZIONE DELL'ACROBATICA NELL'ATLETICA LEGGERA

Riconoscere l'acrobatica come una fondamentale capacità motoria avente delle sue specificità, può consentire di usarla come essenziale mezzo educativo o di allenamento anche al di fuori dei campi specifici dove ancora è reclusa.

Prima di analizzare l'itinerario culturale dell'acrobatica diviene essenziale individuare specificamente gli obiettivi che si possono raggiungere con le esercitazioni acrobatiche all'interno di un programma di atletica leggera.

Facendo riferimento alle classificazioni delle capacità motorie generali e speciali (Scheda C) e tenendo presente la possibilità di stimolare opportunamente i recettori somatici, le esercitazioni acrobatiche divengono essenziali mezzi per focalizzare l'attenzione all'apprendimento di aspetti specifici dell'atletica:

Combinazione dei movimenti segmentari:

- nella corsa
- nella corsa ad ostacoli
- nei salti in estensione
- nel salto con l'asta

Pieno controllo dei movimenti articolari:

- tibio-tarsica
- ginocchio
- coxo-femorale
- scapolo-omeroale

Flessibilità:

- mobilità articolare
 - colonna vertebrale
 - scapolo-omeroale
- elasticità muscolare

Potenziamento muscolare: parte superiore del corpo

Maggiore attenzione alle esercitazioni tecniche della propria specialità, essendo aumentata l'acrobaticità e quindi diminuite le insicurezze, le paure, le difficoltà nelle nuove situazioni acrobatiche.

In tutte le specialità atletiche, la necessità di posizionare i vari segmenti corporei in modo idoneo ed in piena coordinazione con tutti gli altri segmenti (combinazione), deve prevedere una concentrazione specifica sui singoli segmenti per consentire all'allievo di avere una loro immagine chiara. Infatti, nell'esecuzione globale dei gesti atletici citati, la velocità di esecuzione rende impossibile un controllo diretto ed utile su tutti i segmenti corporei: le esercitazioni acrobatiche consentiranno di conoscersi meglio in modo analitico o globale a seconda del grado di acrobaticità del singolo e di riportare questi apprendimenti nell'esecuzione atletica specifica.

Come si affermava precedentemente, spesso è utile allontanarsi dalla specificità del gesto per individuare la causa dell'errore o per velocizzare apprendimenti altrimenti troppo lunghi od addirittura condizionati dalle personali capacità senza possibilità di intervento positivo ed attivo dell'educatore. Quanti talenti potrebbero dimostrarsi se la metodologia dell'insegnamento e dell'allenamento potessero sfruttare a tutto raggio le possibilità esercitative anche non specifiche dello sport praticato, ma specifiche delle necessità motorie del singolo!

Il controllo differenziato delle articolazioni può essere sollecitato attraverso le pedane elastiche le quali, consentendo un tempo di volo maggiore, permettono all'allievo di percepire il movimento e quindi controllarlo.

Tutti i movimenti acrobatici, anche specifici della ginnastica attrezzistica, prevedono una flessibilità generale molto sviluppata essenziale per svolgere movimenti atletici alla massima ampiezza e massima velocità.

Il potenziamento muscolare effettuato attraverso l'acrobatica con l'utilizzazione anche degli attrezzi della ginnastica, consente di sviluppare una forza dinamica molto elevata in cui l'escursione articolare rimane ad altissimi livelli. Si potrà, quindi, potenziare senza perdere flessibilità e potendo utilizzare immediatamente quella forza nel gesto atletico specifico.

ITINERARIO CULTURALE-MOTORIO DELL'ACROBATICITA

Per itinerario culturale si intende l'individuazione dei momenti essenziali di sviluppo cognitivo della caratteristica presa in considerazione: nel caso specifico dell'aspetto motorio riferito alla capacità acrobatica.

Nel caso dell'acrobaticità, l'itinerario culturale (Tab. 1) fa riferimento all'ontogenesi della deambulazione umana ed alla logica successione delle difficoltà sino ad arrivare all'utilizzazione delle pedane elastiche che esaltano al massimo le capacità di controllo del corpo umano.

L'itinerario culturale definisce automaticamente un "itinerario didattico" in grado di ripercorrere velocemente ed in modo efficace quelle tappe, attraverso l'individuazione di quelle specifiche esercitazioni anch'esse essenziali.

L'essenzialità delle esercitazioni individuate nelle Tabb. 2, 3, 4, 5, 6 e 7 risponde al concetto del sine qua non: esercitazioni "senza le quali non" è possibile apprendere e quindi progredire nell'itinerario culturale individuato.

Non è possibile comprendere i motivi della

ITINERARIO DIDATTICO: "ACROBATICITÀ"

↓
STRISCIARE A TERRA

↓
**ROTOLARE SU
VARI ASSI**

↓
CORPO ROVESCIATO

↓
CADERE DALL'ALTO

↓
**RINCORSA E TUFFI SUI
MATERASSONI**

↓
**DEAMBULAZIONI SU
PIANI RIALZATI**

Tabella 1

Contrariamente a quanto espresso dai primi studiosi dell'acrobatica, sino ai più recenti Pozzo e Studeny, 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 essenziali 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 circensi, i percorsi "della giungla" e le piramidi umane.

seconda guerra mondiale senza aver assimilato la prima guerra; non possiamo affrontare la moltiplicazione senza aver percorso un giusto tempo d'apprendimento nell'addizione e nella sottrazione.

I vuoti che si verrebbero a formare nella propria cultura sarebbero difficilmente colmabili.

Le esercitazioni "sine qua non", oltre ad essere indispensabili, assicurano un apprendimento certo per tutti gli allievi: differenze saranno dipese dalle capacità personali e dall'esperienza.

Se è vero che esiste una logicità di base nel passaggio dall'elemento precedente al seguente dell'itinerario, al contrario non si propone una rigidità didattica assoluta: si possono affrontare contemporaneamente esercitazioni appartenenti ai diversi elementi od affrontare in anticipo un elemento indicato più evoluto.

Tutte le modificazioni od adattamenti saranno possibili in funzioni della cultura personale dell'educatore, della capacità di gestire autonomamente tutto l'itinerario, dalle strutture e dalle attrezzature a disposizione e, fondamentalmente, dalle necessità contingenti degli allievi.

Se, poi, le esercitazioni acrobatiche possono aiutare l'insegnamento o l'allenamento dell'atletica leggera, per risolvere problemi od accelerare apprendimenti specifici, l'itinerario culturale può essere utilizzato come schema di riferimento per individuare gli aspetti essenziali dei problemi degli allievi ed in base alle proposte didattiche specifiche proporre le esercitazioni idonee al caso.

STRISCIARE A TERRA

1. Liberamente
2. Da proni in tutte le direzioni
3. Da supini in tutte le direzioni
4. Dal decubito destro e sinistro
5. Come in 2, 3 e 4 con superamento di un saccone
6. Come in 2, 3 e 4 con superamento di una piramide di sacconi

Tabella 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. Come in 1 su piani inclinati
3. Come in 1 con superamento di ostacoli

Asse trasverso

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

Tabella 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...

CORPO ROVESCIATO

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

Tabella 4. Con queste esercitazioni, più specifiche della ginnastica, si può approntare un interessante programma di potenziamento muscolare del cingolo scapolo-omeroale per gli allievi più giovani.

Ripetute quotidianamente nel luogo ginnico o 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 motivazioni degli allievi cresce 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. Come in 1, 2 e 3 con mezzo avvitamento
5. Salto raggruppato
6. Come in 5 con mezzo avvitamento
7. Salto divaricato-carpiato
8. Come in 1 con flessione al petto di un arto inferiore
9. Come in 1 con flessioni alternate delle gambe al petto

Tabella 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 avvitementi, sono stati ritenuti sine qua non solamente i mezzi

avvitementi, perché i movimenti utili ed il controllo motorio di questi sono la base di tutti gli avvitementi 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.

RINCORSA E TUFFO 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

Tabella 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"

Tabella 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.

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. Come in 1-4 eseguiti in combinazione
6. Come in 1-5 con 1/3, 3/4, 1 giri sull'asse trasverso in avanti

Tabella 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.

BIBLIOGRAFIA:

- 1) Bernstein N.A. (1975): *Bewegungsphysiologie*, Lipsia.
- 2) Bouet M. (1968): *Signification du sport*. Edition Universitaires, Paris.
- 3) Caillois R. (1958): *Les jeux et hommes*, Gallimard, Paris.
- 4) Frester R. (1992): La regolazione dei movimenti nello sport. SDS 24.
- 5) Hirtz P. (1974): *Zur Schulung der Koordinationsfähigkeit im Sportunterricht*, Berlino.
- 6) Janssen J.P. (1991): Memoria e tecnica sportiva. SDS 22.

- 7) Jeu B. (1977): *Le sport, l'emotion, l'espace*. Vigot, Paris.
- 8) Paci G. (1993): L'errore tecnico: correzione con metodo diretto o indiretto?. *Didattica del movimento* 85.
- 9) Paillard J. (1971): Les déterminants moteurs de l'organisation de l'espace. *Cahiers de psychologie* 4.
- 10) Parlebas P. (1981): *Contribution à un lexique commenté en science de l'action motrice*. INSEP, Paris.
- 11) Pozzo T., Studeny C. (1985): Les sports acrobatiques. *Revue EPS* 194.
- 12) Pozzo T., Studeny C. (1987): *Théorie et pratique des sports acrobatiques*. Vigot, Paris.
- 13) Rezette D. (1983): *Contribution à l'étude des informations sensorielles impliquées au contrôle de la posture en situation acrobatique chez les athlètes de haut niveau*. Diplôme INSEP.
- 14) Schnabel G. (1977): *Bexegunslehre*, Berlino.
- 15) Stanley S.C. (1955): *The world of sport*, Illinois.
- 16) Vander A.J., Sherman J.H., Luciano D.S. (1980): *Fisiologia dell'uomo. Il pensiero scientifico*.

