

La Trave: Esercitazioni di Acrobatica generale - G. PACI

ISSN 1828-1354

Atletica

Ricerca in Scienze dello Sport

223
224



New Athletics

A black and white photograph showing several athletes in athletic gear, including shorts and t-shirts, standing on a grassy field. One athlete in the foreground is wearing a shirt with a small 'adidas' logo. The background is slightly blurred, suggesting a stadium setting with other people and structures visible.

SOCIETÀ MATERNA DEL FRIULI VENEZIA GIULIA

LA TRAVE: ESERCITAZIONI DI ACROBATICA GENERALE

PHD GIOACCHINO PACI

UNIVERSITÀ DI ROMA - TORVERGATA - CORSO DI STUDI IN SCIENZE MOTORIE

Parole chiave: *Acrobatica, Atletica Leggera, Metodologia*

RIASSUNTO

Il lavoro prende le mosse da specifiche considerazioni di ordine metodologico sulla visione dell'acrobatica e sull'utilizzazione dei metodi didattici.

Sulla base della definizione dell'abilità acrobatica e delle sue caratteristiche viene presentato un percorso didattico-acrobatico da eseguire sulla trave atletica.

Dopo le indicazioni sulla metodica operativa vengono presentati le singole esercitazioni di carattere generale che utilizzano la libera attività, la deambulazione camminata, l'uso dei piccoli attrezzi classici, l'uso delle esercitazioni della giocoleria e del palleggio sportivo.

■ Introduzione

La trave è un attrezzo atletico specifico per lo svolgimento della gara delle Siepi. Inoltre, definisce un luogo molto importante durante gli allenamenti di Atletica Leggera: nei suoi pressi e con essa si svolge molto del riscaldamento iniziale della seduta di allenamento.

Vicino alla trave si realizzano discorsi molto importanti sulle squadre di calcio, sui risultati di altri atleti e sul pettigolezzo. È un luogo dove si instaurano amicizie vere e durature; in alcuni casi è addirittura il luogo dove nascono amori e si racconta che questi amori sono molto forti e duraturi.

Attraverso questo lavoro, però, temiamo di dare fastidio alla socializzazione che avviene vicino alla trave: infatti vogliamo proporre l'utilizzo di questo attrezzo per lo sviluppo ed il miglioramento di alcuni aspetti percettivi, tecnici e coordinativi nei nostri atleti.

L'ambito entro il quale intendiamo muoverci è quello acrobatico: inteso nel suo senso lato, come elemento fondamentale per affrontare, e risolvere, problemi derivanti dall'assunzione di posizioni non comuni. È stata identificata una specifica abilità motoria al pari di tutte le altre (Paci, '95) denominata Acrobaticità

L'ABILITÀ (CAPACITÀ) DI GESTIRE RAPPORTI NON COMUNI DEL PROPRIO CORPO CON LO SPAZIO CIRCOSTANTE

Questa abilità, nel suo definito contesto culturale, non fa riferimento alla pericolosità o spettacolarità di un'azione e non condividiamo neanche la più evoluta classificazione proposta da Pozzo e Studeny (1987), che tiene in considerazioni fondamentalmente le rotazioni aeree del corpo attorno ad uno o più assi.

Il nostro approccio culturale prende le mosse dal significato della parola "acrobata": Acros : estremo - Bainein : camminare; letteralmente (Rocci.....) 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. ((Paci, '95 - '97)

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 il bimbo "colui che cammina sulla punta dei piedi".

Questo atteggiamento metodologico, consente all'allenatore di aprirsi ad un mondo di gesti motori apparentemente esclusivi degli sport acrobatici: esercizi dove si richiede al corpo ed alle strutture nervose superiori, dediti al controllo del movimento, di confrontarsi con posizioni ed equilibri diversi rispetto a quanto svolto normalmente nel proprio sport o nella propria disciplina.

Fondamentalmente parliamo di postura e della sua essenziale componente: la proprioceettiva.

Attraverso le esercitazioni non comuni, acrobatiche, il sistema nervoso è obbligato ad effettuare aggiustamenti continui nel tentativo di stabilizzare i propri equilibri.

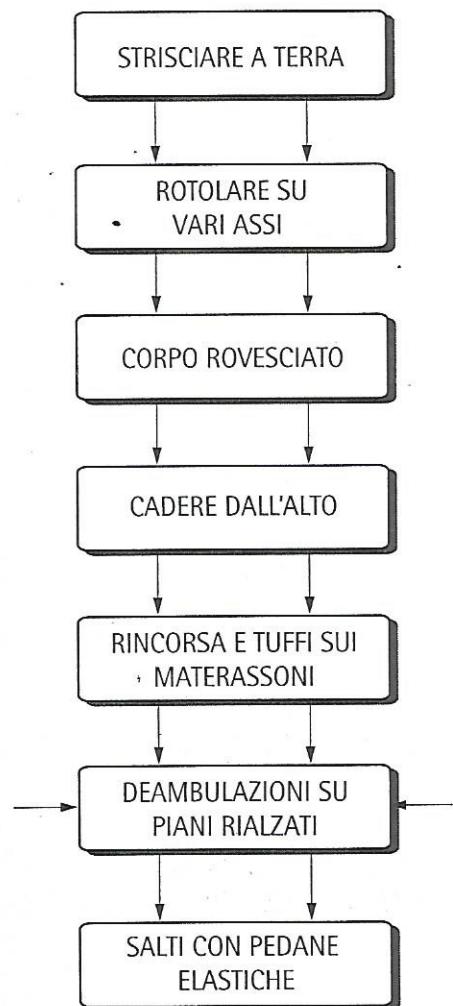
Sono chiamati in causa tutti i sistemi superiori di controllo nervoso del movimento e tutti i sistemi periferici come i recettori delle sensazioni somatiche: la costante attenzione dell'educatore all'esistenza delle strutture specifiche di recettori delle sensazioni somatiche, può fornire continui stimoli 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 spesse volte in maniera errata (Paci, '93). All'interno dell'itinerario didattico dell'acrobatica (Tab. 1) (Paci, '97), questo studio si concentra sulle "Deambulazione sui piani rialzati" (Tab. 2): la trave rappresenta uno dei possibili piani rialzati, presente in qualsiasi campo di Atletica Leggera e quindi di facile reperibilità ed utilizzazione.

■ Metodologia e Metodica Operativa

- ✓ È importante essere coscienti dell'importanza di ripetere periodicamente le esercitazioni che proponiamo, perché nell'approccio proprioceettivo-posturale diviene fondamentale stimolare continuamente nuovi aggiustamenti dell'equilibrio; nei periodi cruciali di crescita ed ogni qualvolta

ITINERARIO DIDATTICO: "ACROBATICITÀ"



Tab. 1 - Itinerario Culturale-Motorio dell'acrobatica: 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; comunque, considerando il concetto di essenzialità con il quale è stato costruito l'itinerario, ogni singolo elemento può essere trattato autonomamente senza la necessità di percorrere le fasi precedenti.

Agli elementi individuati occorre aggiungere le attività circense, i "percorsi nella giungla" e le piramidi umane.

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"*

Tab. 2 - 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.

si evidenzia una significativa variazione delle proporzioni antropometriche, diviene essenziale ricorrere ad esercitazioni complesse (viste le strutture nervose che coinvolgono) al fine di ristrutturare lo schema corporeo e motorio; inoltre, quando si lavora su tecniche nuove o quando si realizza un notevole carico di muscolazione, le esercitazioni posturali (nel nostro caso attraverso le esercitazioni acrobatiche alla trave) sono essenziali per stimolare e ripristinare i giusti equilibri tra le parti (coordinazione segmentaria ed intersegmentaria);

- ✓ Non esistono limiti d'età per l'esecuzione delle esercitazioni proposte: a cominciare dai 3 anni sino agli atleti di alto valore, il confrontarsi con problemi di equilibri e quindi posturali è sempre utile;
 - ✓ Le esercitazioni proposte non sono esclusive per l'Atletica Leggera; sono utilissime per tutti gli sport, dal momento che fanno riferimento agli aspetti generali posturali; chiaramente sarebbero possibili delle esercitazioni specifiche, come nel nostro caso i gesti specifici per lo studio della corsa;
 - ✓ Gli esercizi proposti vogliono essere esclusivamente indicativi del tipo di lavoro possibile sulla trave o su qualsiasi piano rialzato; non possono essere considerati esaustivi ma indicatori di un approccio culturale da adattare all'ambiente ed alla inventiva dell'insegnante. Quindi, gli esercizi sono riportati secondo la logica indicata di seguito:
 - a) Deambulazione libera: scoperta delle varie forme di spostamento;
 - b) Strisciare;
 - c) Deambulazione ortostatica;
 - d) Deambulazione quadrupedica;
 - e) In sospensione quadrupedica;
 - f) Deambulazione con uso di attrezzi;
 - g) Deambulazioni giocolando (esercizi di giocoleria circense);
 - h) Equilibri e deambulazioni con tecniche di palleggio sportive;
- ✓ La metodica operativa dovrebbe prevedere:
- a) All'inizio del lavoro e sempre quando si affrontano nuovi gesti o tecniche, a piedi scalzi; poi calzare le scarpe per trasferire il nuovo equilibrio nella situazione sportiva;

- b) una scoperta libera del gesto nella quale non esistono errori;
- c) riscaldamento specifico attraverso le esercitazioni già conosciute;
- d) apertura di un dialogo sulle percezioni personali per stimolare l'autoanalisi del gesto; questa fase dovrebbe sempre precedere l'intervento correttivo dell'insegnante o dell'allenatore; l'operatore dovrebbe attendere che il soggetto arrivi ad un grado idoneo di consapevolezza del gesto realizzato, anche e soprattutto quando non corretto o quando non percepito nei singoli aspetti; l'intervento, cioè, dovrebbe intervenire quando le strutture motorie (insieme tra psichiche e fisiche) saranno in grado di percepire la sollecitazione;

✓ **Varianti:** gli esercizi proposti possono essere eseguiti attraverso diverse varianti che, di fatto, configurano un nuovo esercizio.

- a) tutti gli esercizi di deambulazione che non prevedono l'uso diretto degli arti superiori, possono essere proposti bloccando in specifica posizione gli stessi: in questa maniera la coordinazione e l'attenzione viene centralizzata sugli arti inferiori e sul busto senza subire informazioni in entrata che possono disturbare od anche facilitare (attraverso movimenti correttivi involontari) lo studio del gesto proposto; ad esempio: possiamo proporre di spostarsi in semplice camminata mantenendo le braccia bloccate dietro la schiena con le mani unite; ovvero in posizione alta aderenti alle orecchie in massima tenuta e così via;
- b) la velocità esecutiva dovrebbe sempre seguire un ritmo dal più lento al più veloce: cioè, da velocità più facilmente percepibili a livello nervoso a quelle più veloci (o superveloci) per

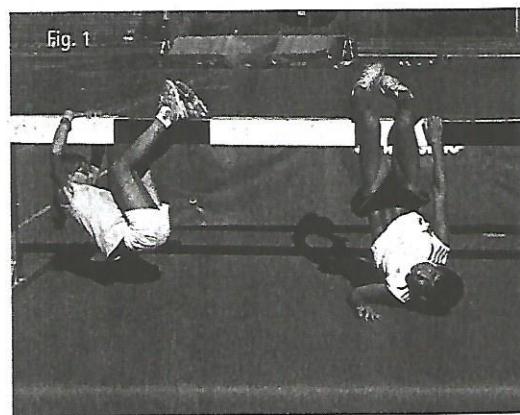


Fig. 1

- mettere in crisi il controllo del movimento (Schnabel, '77);
- c) dove l'esercizio lo consenta, proporre di eseguire il gesto con gli occhi chiusi;
- d) anche nei casi dove non è indicato esplicitamente, gli esercizi possono essere eseguiti utilizzando attrezzi ginnici di qualsiasi tipo (palle di varia dimensione e peso, classici piccoli attrezzi educativi, oggetti della vita quotidiana (scopa, sedia, zaino...etc);

■ Proposta Operativa

Spostarsi in libertà sulla trave

- importante la massima libertà (Figg. 1-5);
- sopra o sotto l'attrezzo (Fig. 2);
- in maniera singola o in gruppo;
- con quattro appoggi (Fig. 3);
- strisciando in posizione prona, supina e decubito laterale (Fig. 4).

La libertà di movimento vuole stimolare la fantasia motoria e la massima espressione del sé motorio; in questo senso è meglio che i ragazzi lavorino in piccoli gruppi insieme, in maniera da non sentirsi osservati; tutte le gestualità saranno accettate perché non esiste un punto di riferimento gestuale; tutti i movimenti saranno automaticamente proporzionati al livello di sicurezza del singolo e la complessità dei gesti rappresenterà il livello motorio dei ragazzi.

Deambulazione camminata

- dalla stazione eretta, camminare in avanti (Fig. 6): dopo una fase iniziale di libertà esecutiva, richiedere una distensione del piede dietro e la coordinazione contro-laterale degli arti superiori; molto importante, fare evidenziare l'escursione degli arti superiori per consentire una maggiore e netta percezione dell'ampiezza



Fig. 2

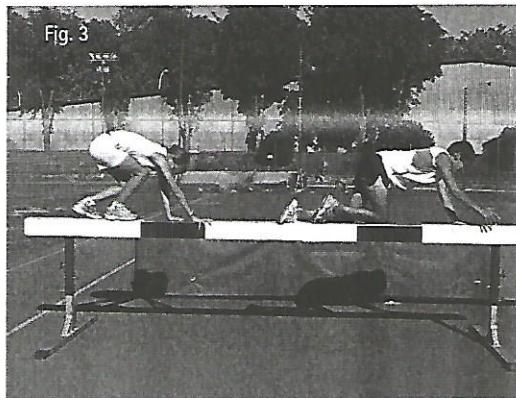


Fig. 3



Fig. 4

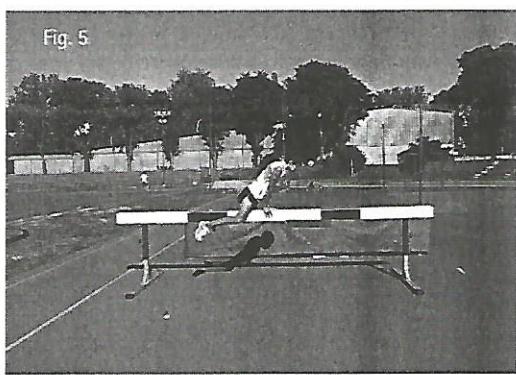


Fig. 5

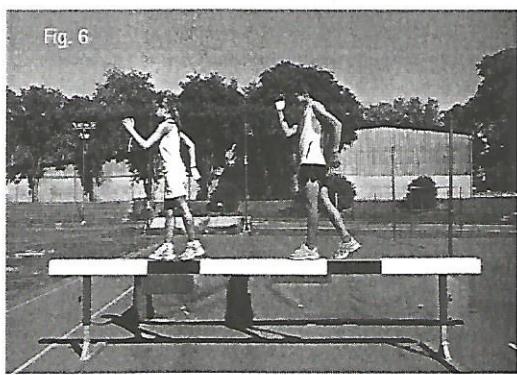


Fig. 6

necessaria durante la corsa; infatti molto spesso gli atleti bloccano il gomito all'altezza del busto e proseguono il movimento attraverso la flessione del braccio sull'avambraccio chiudendo la mano sul busto;

- dalla stazione eretta, camminare indietro (Fig. 7): la tecnica esecutiva prevede di spostare il piede avanti verso dietro, facendo toccare la punta del piede al tallone del piede che resta in appoggio; immediatamente, dopo brevissima insicurezza, il gesto sarà corretto e lo spostamento spedito; in prossimità della fine della trave, l'istruttore darà un avviso per effettuare il

dietro-front; lo sguardo sempre in avanti basso ad una distanza di circa 2 metri; insistere sulla coordinazione degli arti superiori in maniera contro-laterale con gli arti inferiori; favorire progressivamente una ottimale tenuta del corpo che tenderà a mantenere un atteggiamento di sicurezza piegato sulle ginocchia con le braccia in fuori; noi amiamo sollecitare un atteggiamento "gotico" (con il busto ben eretto ed il capo alto) scaricando le forze verso l'alto, gotico appunto!!; contro un atteggiamento "romанico" alla ricerca di un equilibrio volto verso il basso (in questa maniera, tutte le giunture avranno un

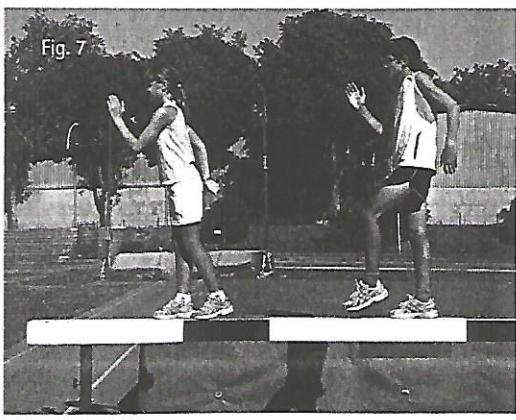


Fig. 7

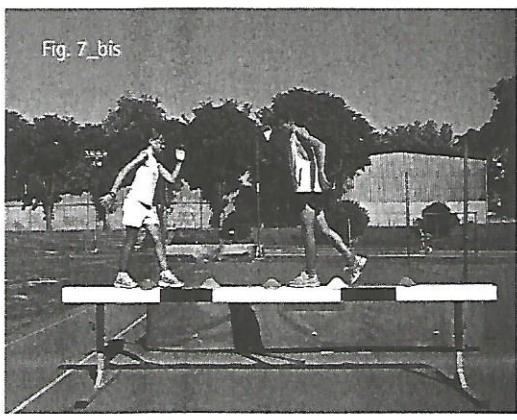
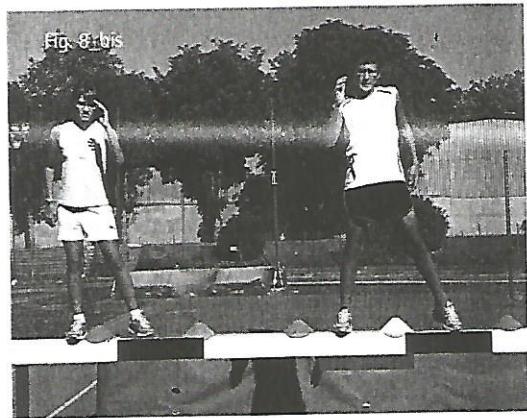
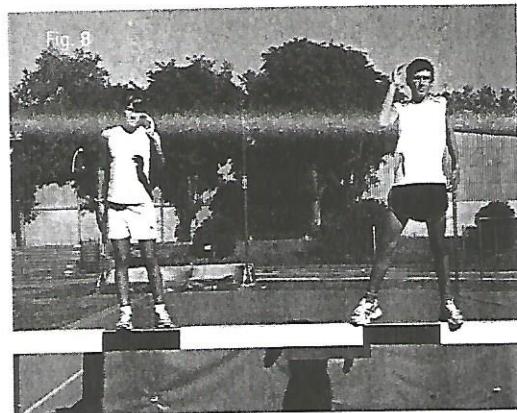


Fig. 7_bis



grado di libertà troppo elevato e l'equilibrio ne risulterà minato);

- nella 7_bis possiamo osservare gli stessi spostamenti in avanti e indietro superando piccoli ostacoli; questa coordinazione vuole stimolare il massimo equilibrio per la necessaria maggiore ampiezza del gesto e come propedeutico alla corsa ad ostacoli; con la maggiore padronanza dell'esercizio si potrà proporre l'esecuzione della coordinazione della corsa ad ostacoli (1^a-2^a gamba);
- dalla stazione eretta eseguire tutti i possibili spostamenti in posizione frontale (lateralmente) (Fig. 8): anche in questo caso, dopo un iniziale coordinazione spontanea, spostasi mantenendo il contatto dei piedi con la parte anteriore del piede (di punta); i talloni saranno sempre alti e fori dalla base di appoggio; l'equilibrio sarà molto precario anche per la forte sensazione di vuoto che l'esercizio sollecita; sempre la coordinazione degli arti superiori e la tenuta "gotica" del corpo; anche in questo caso sono possibili i superamenti di ostacoli (Fig. 8 bis);

Usare piccoli attrezzi

Il piccolo attrezzo classico è oramai poco usato anche nella scuola: di questa categoria fanno parte la palla, la palla medica, il bastone, il bastone di ferro, il cerchio, la funicella, gli appoggi ed i ceppi. Oltre al piccolo attrezzo classico possono essere considerati tanti altri attrezzi che la cultura sportiva inventa o attrezzi, cosiddetti non codificati: in questo caso si intendono oggetti della vita quotidiana che per forma, materiale e consistenza possono essere utilizzati ai fini ginnici o sportivi.

In questa proposta operativa verranno indicati alcuni attrezzi classici ed attrezzi della giocoleria circense (Paci, 2000): bastone, cerchio, funicella, palline, foulard, palla da basket.

L'aspetto metodologico importante per scegliere di utilizzare degli attrezzi nelle esercitazioni sulla trave, fa riferimento al controllo della postura, all'attenzione ed in genere alla psicologia ed infine, ai contenuti tecnici che possiamo proporre:

- in tutti i movimenti sportivi la "tenuta" del corpo è sempre l'aspetto determinante per il rendimento del gesto e quindi per predisporre la postura del corpo al migliore atteggiamento nei confronti dello spazio nel quale deve agire; oltre alla postura ed in sua conseguenza, la tenuta del corpo assicura la giusta preparazione neuromuscolare (pre-attivazione) per agire e reagire secondo la tecnica che si deve utilizzare;
- dal punto di vista psicologico agiamo su diversi fronti:
 - a) decorticalizzazione del gesto: la necessaria attenzione alla gestione di un attrezzo (ad esempio il bastone), distrae la funzione cosciente del nostro cervello; a questo punto il controllo è svolto attraverso gli aggiustamenti realizzati dai centri sub-corticali che agiscono in maniera automatica, assicurando una velocità ed una efficienza maggiori;
 - b) la coordinazione dinamica generale viene stimolata all'ennesima potenza perché deve svolgere molte azioni insieme in una situazione di relativo pericolo o di maggiore complessità; possiamo affermare che dal punto di vista didattico conviene sempre partire dalle situazioni più complesse, per poi "scendere" alle situazioni semplici; è lo stesso motivo per cui proponiamo esercizi sulla trave: stimolare il controllo di atteggiamenti più complessi rispetto alle posture classiche;
 - c) l'autostima ed il senso di competenza vengono stimolati a livelli altissimi, con conseguenze positive sull'attenzione e sulla motivazione;
- dal punto di vista tecnico, è sempre importante costruire un'ottima postura nell'atteggiamento

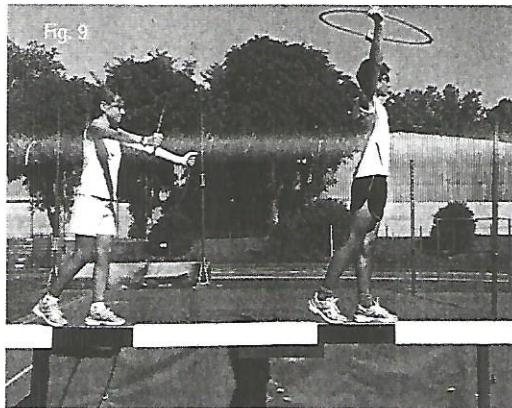


Fig. 9

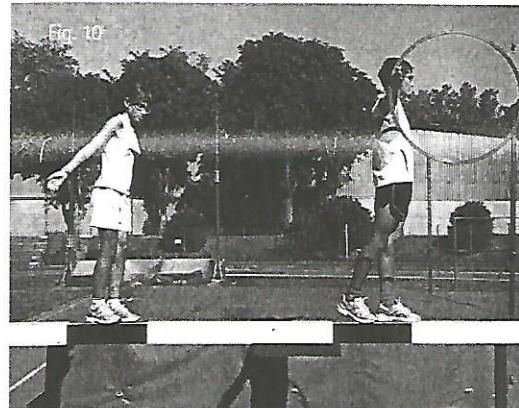


Fig. 10

dei singoli segmenti corporei ed in relazione tra loro; il tutto in funzione delle diverse fasi del gesto da compiere; sulla trave possiamo studiare il gesto essendo certi che l'attenzione sia diretta a tutti i segmenti corporei senza tralasciare coordinazioni intermuscolari che potrebbero attenuarsi quando l'equilibrio fosse assicurato dalla postura più certa a terra; la maggiore difficoltà esecutiva assurerà una memorizzazione più profonda del gesto esatto; come già evidenziato in premessa.

Esercitazioni Cerchio:

- camminata in tutte le forme già viste nei precedenti esercizi impugnando un cerchio (Fig. 9); il cerchio dovrà essere mantenuto staticamente in diverse posizioni: in alto, in avanti, in dietro, lateralmente a dx e sx con una mano; lo scopo dell'esercitazione è quello di confrontarsi con le possibili posizioni nello spazio mantenendo una postura corretta nella gestione di un attrezzo difficoltante; trovato l'equilibrio da fermo nella posizione data, spostarsi nelle maniere possibili (avanti, dietro, lateralmente); con la maestria, perfezionare le dinamiche tecniche e muscolari sempre come indicato negli esercizi precedenti;



Fig. 11

- eseguire da fermi le rotazioni del cerchio sui diversi piani: sul piano sagittale dx e sx (Fig. 10), sul piano frontale (Fig. 11) anteriore (con una mano e con due) e posteriore, sul piano trasverso (sopra il capo con arto superiore disteso); cercare di evitare i piani non ortodossi (piani obliqui intermedi tra piani codificati) al fine di favorire la perfezione di gestione del proprio corpo nello spazio; questa perfezione consentirà di recepire pienamente le informazioni tecniche dell'insegnante-allenatore durante gli allenamenti;
- eseguire le rotazioni del cerchio effettuando spostamenti sulla trave; sono possibili tutti gli spostamenti già studiati; con la maestria, perfezionare ogni piccolo particolare del gesto; l'attenzione dell'insegnante e quindi dell'allievo deve essere focalizzata sempre al movimento dei piedi e subito dopo alla catena cinetica definita dalla progressione del gesto stabilito;

Esercitazioni Funicella:

- dalla stazione eretta, impugnando la funicella con una mano, eseguire da fermo le oscillazioni sui diversi piani (Fig. 12) (frontale anteriore e

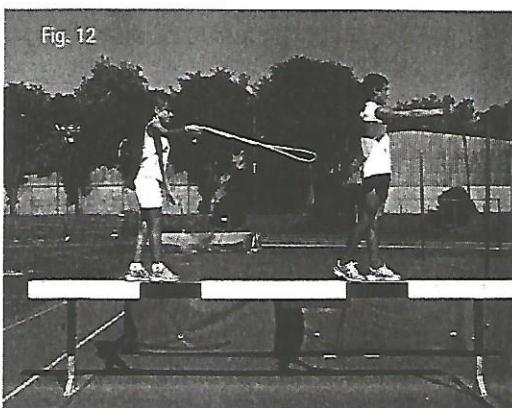
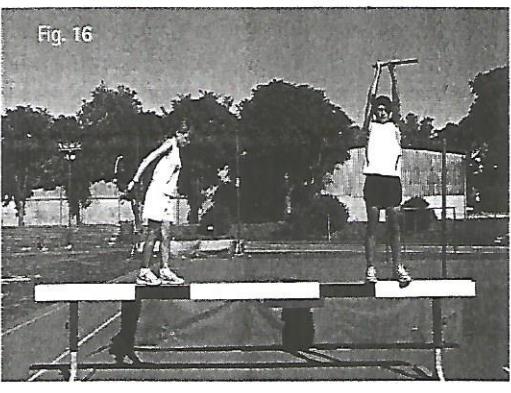
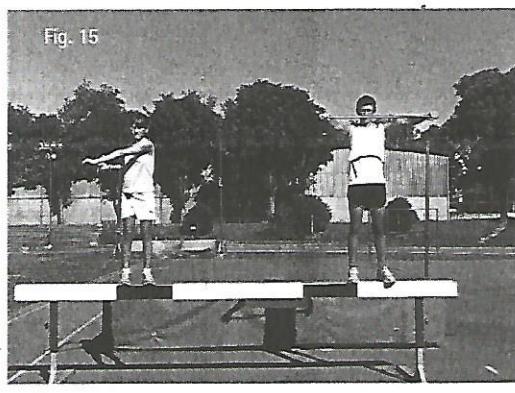
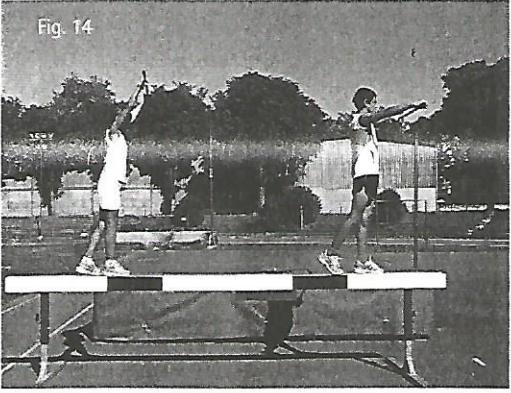
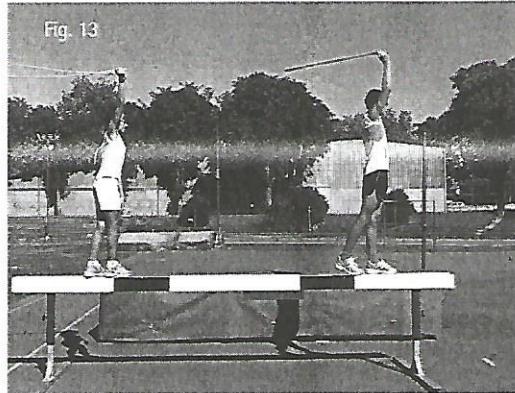


Fig. 12



posteriore, sagittale dx e sx, trasverso sopra il capo a braccio disteso (Fig. 13)),

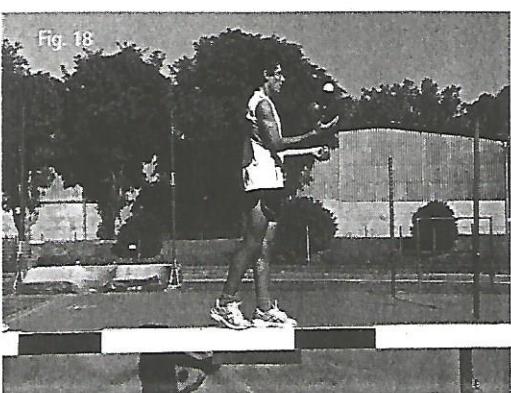
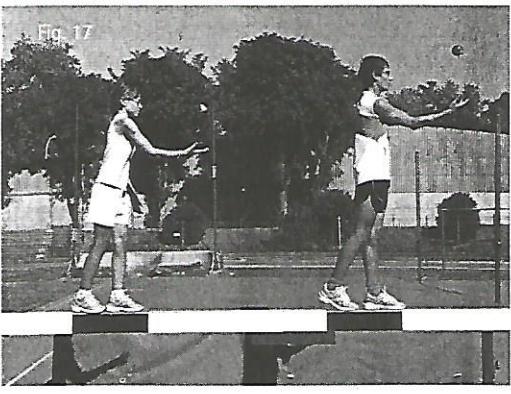
- eseguire le stesse esercitazioni con spostamenti in tutte le forme studiate; assicurarsi sempre della perfezione gestuale in ogni posizione;

Esercitazioni Bastone:

- dalla stazione eretta, impugnando con una mano o con due un bastone (plastica o legno), spostarsi sulla trave in tutte le maniere possibili: posizionare il bastone in maniera precisa sui diversi piani (Figg. 14, 15, 16); curare che gli arti superiori siano ben distesi nelle direzioni date ed in massimo allungo anche delle spalle;
- curare la perfezione dello spostamento sempre in posizione "gotica";
- con il bastone sono possibili anche i movimenti di giro (mantenendo l'arto disteso e concentrando il movimento nel solo polso) ed i movimenti di oscillazione;

Esercitazioni della giocoleria circense:

- gli attrezzi della giocoleria classica (palline, foulard, clave, piatti, diablo, devil stik, altro) si prestano in maniera eccezionale ad incrementare la maestria nella gestione dell'equilibrio (Paci, 2000): (Figg. 17, 18, 19, 20, 21)



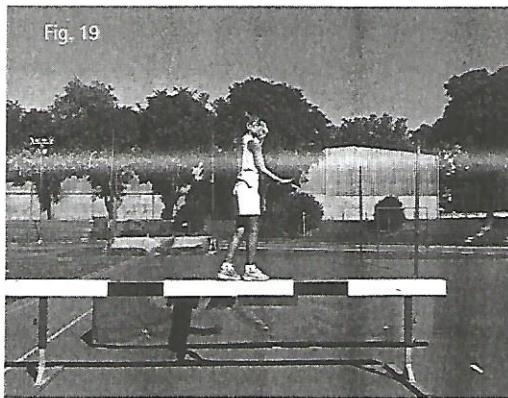


Fig. 19

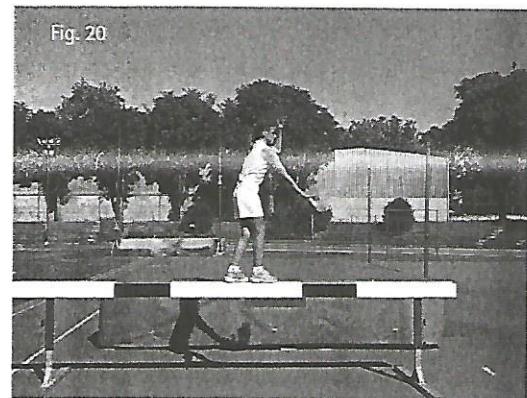


Fig. 20

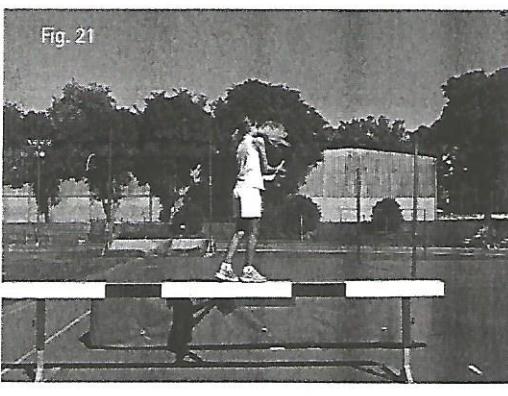


Fig. 21

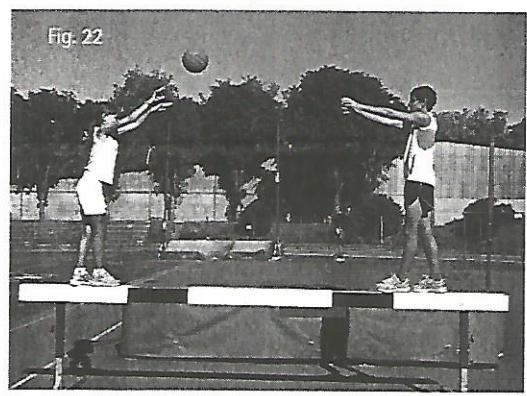


Fig. 22

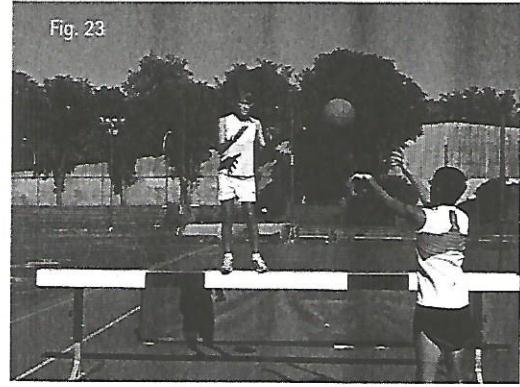


Fig. 23

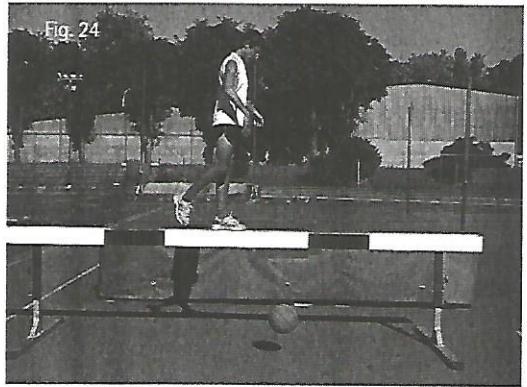


Fig. 24

- a) in questo caso dobbiamo lavorare inizialmente da fermi;
- b) in seguito con spostamento in avanti, dietro e lateralmente;
- c) il numero degli attrezzi deve procedere da 1 a 3 o, nel caso di molta bravura sino a 4 o 5;
- d) iniziare sempre con la mano meno sensibile;
- e) risolto l'equilibrio iniziale, immediatamente sollecitare il portamento fiero (gotico);
- f) lo sguardo dovrà seguire con visione periferica le evoluzioni dell'attrezzo;
- g) questi esercizi non necessitano della perfezione sulle esercitazioni precedenti: sin dal

primo giorno di esercitazioni il ragazzo può sperimentare l'equilibrio facendo giocolare una pallina;

Esercitazioni con palla:

- dalla stazione eretta, due atleti sulla trave fronte all'altro, eseguire dei passaggi con palla (basket, volley od altro con dimensioni e peso diversi) (Fig.22);
- il tipo di passaggio può essere "due mani petto", dall'alto, dal basso, lateralmente, con una o due mani; dalla foto 22 si può notare la minore maestria della ragazza più piccola d'età;

- lavorando a coppie, un solo atleta sulla trave l'altro a terra, palleggio in tutte le forme codificate e no (Fig. 23); da soli, effettuare dei palleggi a terra o sulla trave con entrambi le mani (Fig. 24);
- nella Fig. 25 viene rappresentato un esercizio molto complesso che vuole anche rappresentare l'introduzione ad un lavoro specifico per specialità atletiche che verrà presentato in altri lavori: deambulazione camminata in atteggiamenti di tecnica della corsa, in massima tenuta del corpo in massimo allungamento; la palla (leggera o medicinale) aiuta la percezione dell'allineamento; con questo tipo di esercizio si possono curare tutte le "fasi" (elementi topici della tecnica) della corsa; dall'azione di spinta sul piede in appoggio alle posizioni in aria dell'arto libero durante il ciclo della corsa.

La trave potrà essere vissuta in maniera più ampia e complessa, con esercitazioni che stimolano al massimo l'attenzione e la concentrazione; il senso di competenza dei ragazzi sarà enorme perché il compito motorio che si risolve è complesso e coinvolge tutte le strutture fisiche, psichiche e cognitive.

Buon lavoro e rimango in attesa di Vostre sollecitazioni od informazioni.

gacpaci@virgilio.it

Bibliografia

- PACI G.: "L'Acrobaticità come capacità motoria"; Didattica del movimento, n° 103-104, 1995 ;
- Pozzo T., STUDENY C.: *Théorie et pratique des sports acrobatiques* ; Vigot, 1987, París ;
- PACI G.: "L'acrobatica nell'atletica leggera"; Nuova Atletica dal Friuli, n°145/146, 1997;
- Rocci: "Vocabolario della Lingua Greca";
- PACI G.: "L'errore tecnico: correzione con metodo diretto o indiretto?"; Didattica del movimento, n°85,1993;
- SCHNABEL G.: *Bexegunslehre*, 1977, Berlino.
- PACI G. : "Il circo nell'educazione motoria e nell'atletica leggera"; Nuova Atletica Friuli, n° 161-2000;

Fig. 25

