

# Elementi di preacrobatica e acrobatica

*per l'atletica leggera*

## INTRODUZIONE

Quello proposto di seguito è un esempio di allenamento di acrobatica svolto dagli atleti delle categorie cadetti/e e allievi/e convocati al raduno della FIDAL Veneto, tenutosi a Schio nell'estate del 2014.

Si tratta di una prima dispensa tecnica-didattica riguardante alcuni dei più semplici elementi a corpo libero presi dalla ginnastica artistica ed adattati all'atletica leggera. “Adattati” perché gli obiettivi dei due sport sono molto diversi: ogni ginnasta in gara deve necessariamente fare i conti con un punteggio, dato dal giudice, sulla qualità dell'esercizio svolto, una sorta di “valutazione estetica” dell'esecuzione tecnica; in atletica, invece, è più utile guardare all'efficienza del gesto più in termini dinamici-biomeccanici che estetici. Così interpretate, le esercitazioni della ginnastica si rivelano certamente utili anche ai giovani delle diverse discipline atletiche per l'aspetto coordinativo, motivazionale, tecnico, condizionale, psicologico... Ciò non toglie che, pur senza giungere all'esasperazione, nell'esecuzione di un movimento l'estetica è spesso – non sempre – garanzia di buona esecuzione tecnica!

In altri termini, si può affermare che in entrambi gli sport entrano in gioco la *qualità* e la *quantità*. La prima, data principalmente dalle capacità coordinative, riguarda la corretta esecuzione tecnica di un gesto; la seconda, strettamente correlata anche alle capacità condizionali, riguarda le prestazioni misurabili nello spazio e nel tempo (misure e tempi). Tuttavia, mentre in ginnastica l'obiettivo primario è la *qualità* dell'esecuzione tecnica, ove la *quantità* è di supporto alla qualità (maggior possibilità di ampiezze, rapidità e forza offrono maggiori possibilità di movimento), in atletica invece la prestazione è data principalmente dalla *quantità*, ove la *qualità* tecnica è di supporto alla prestazione metrica o cronometrica.

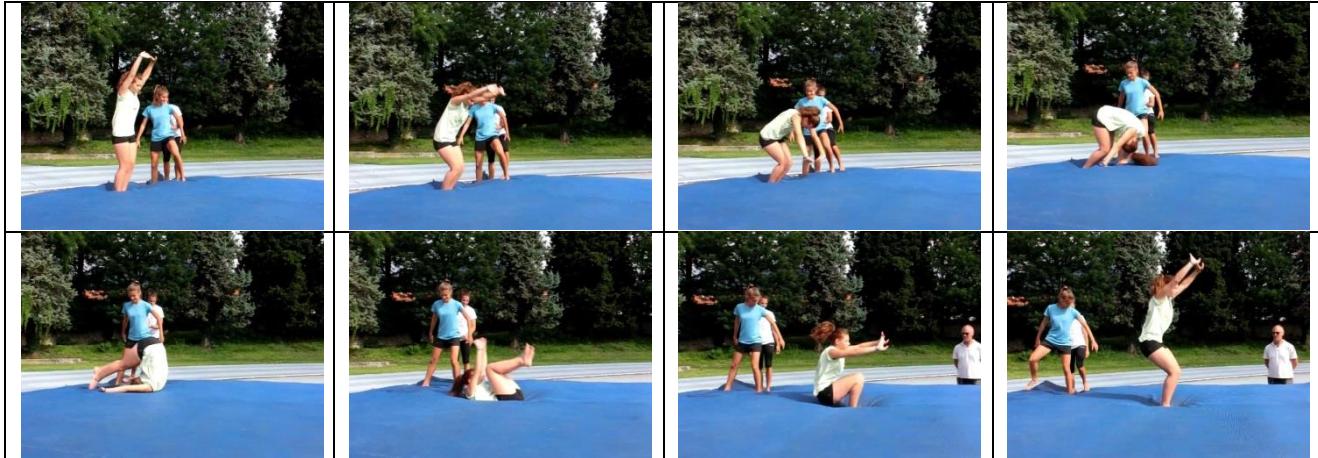
In questa prima dispensa si mostra una semplice sequenza di immagini degli esercizi svolti dagli specialisti del salto con l'asta. Il lavoro è stato svolto sulla zona di caduta del salto con l'asta.

Si rimanda ad una futura dispensa per un ulteriore approfondimento ed una descrizione più dettagliata degli aspetti tecnici e didattici specifici, utili per le discipline dell'atletica leggera.

Intanto però... buon lavoro e buon divertimento!

*Marco Chiarello*

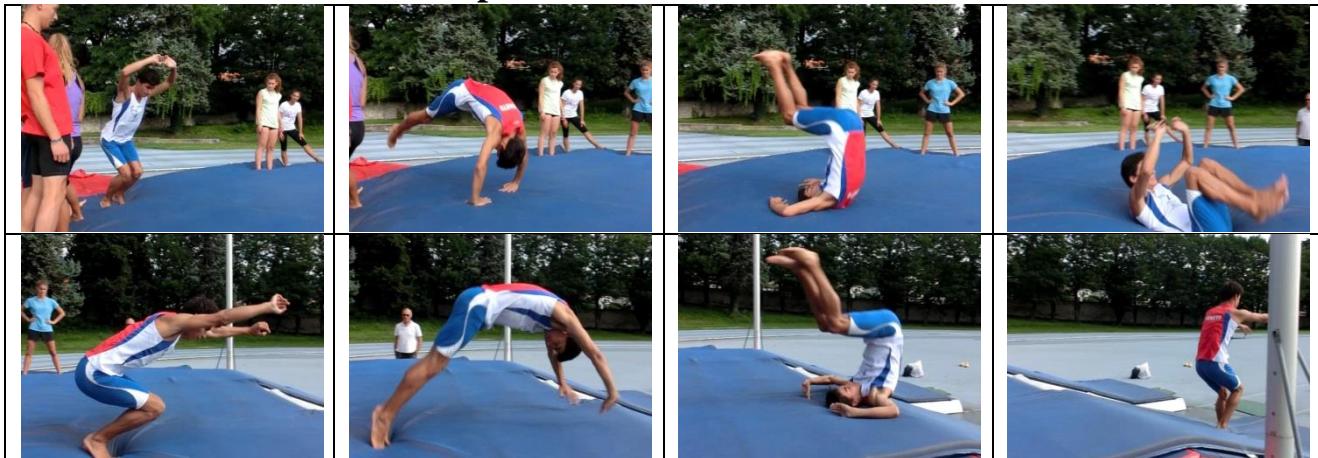
## Capovolta avanti



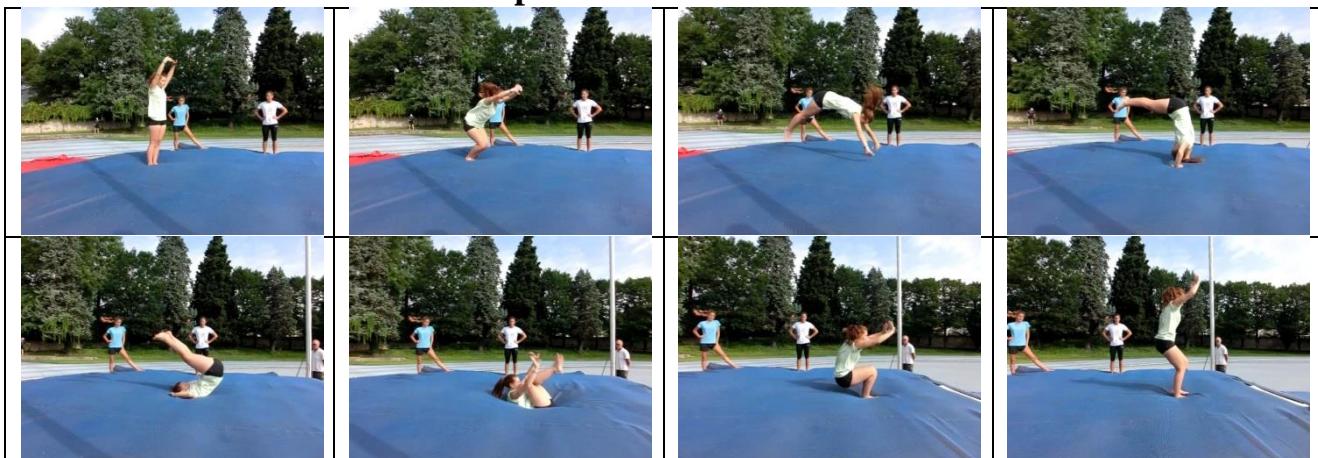
## Capovolta avanti – alcune fasi importanti



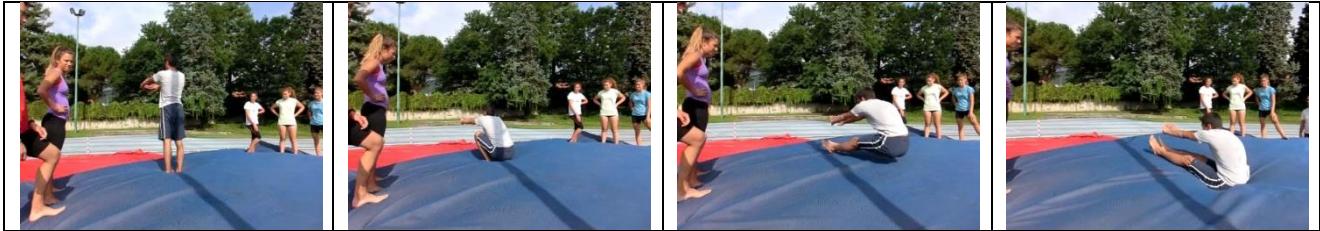
## Capovolte avanti consecutive



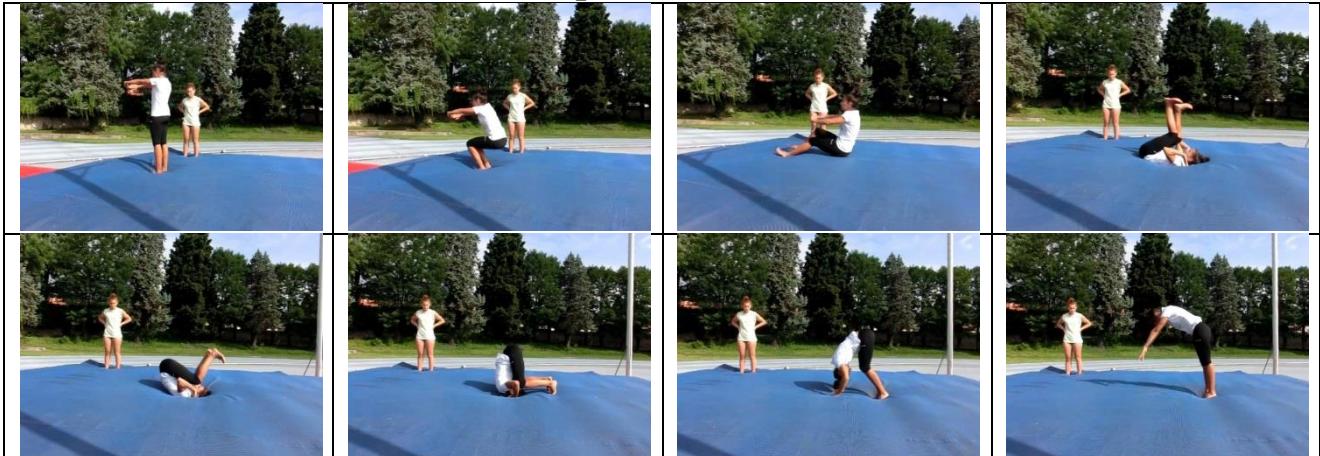
## Capovolta avanti tuffata



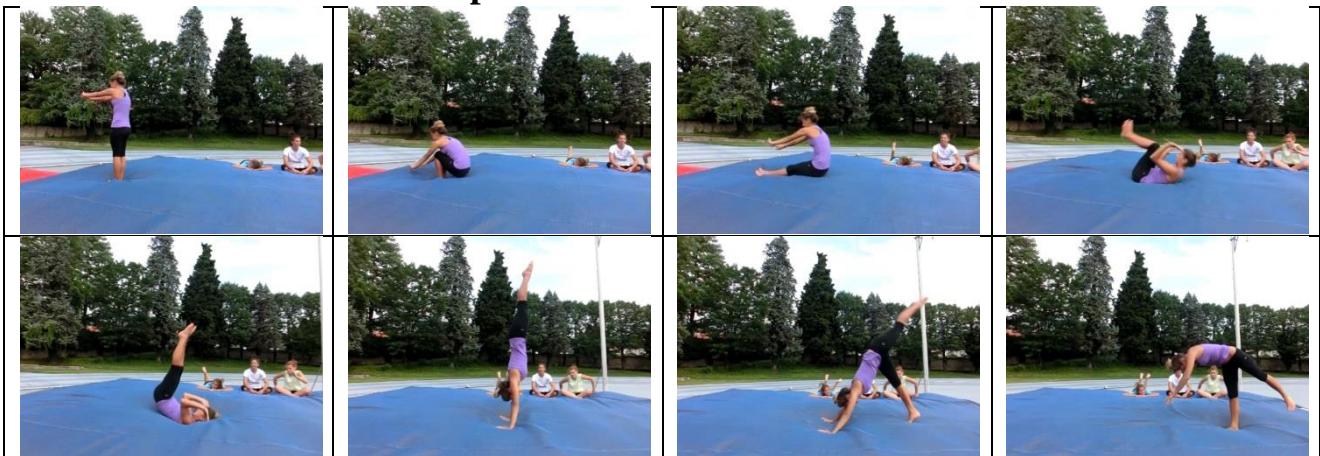
### Capovolta dietro: spinta di gambe



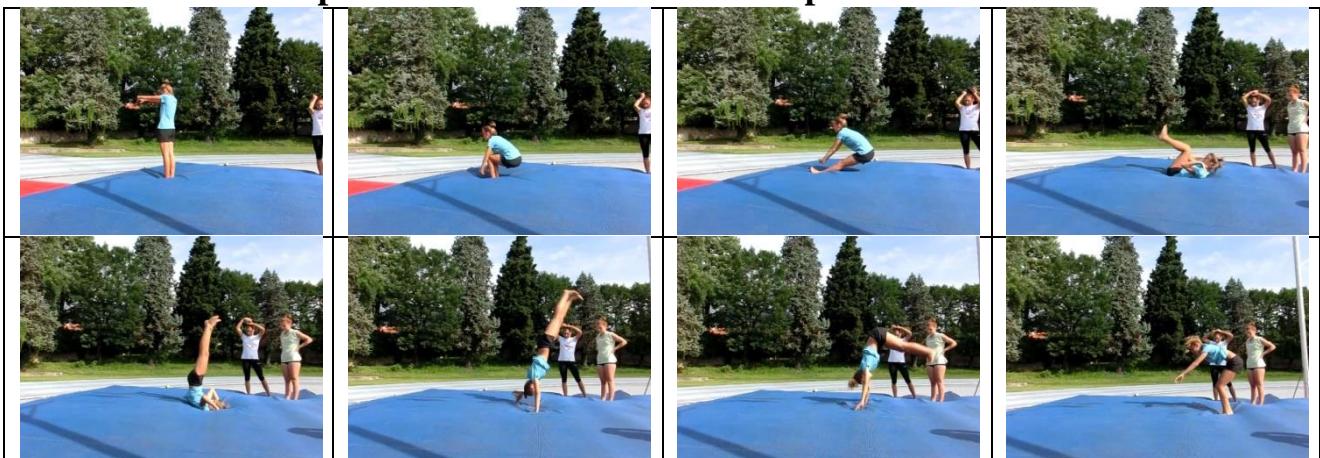
### Capovolta dietro



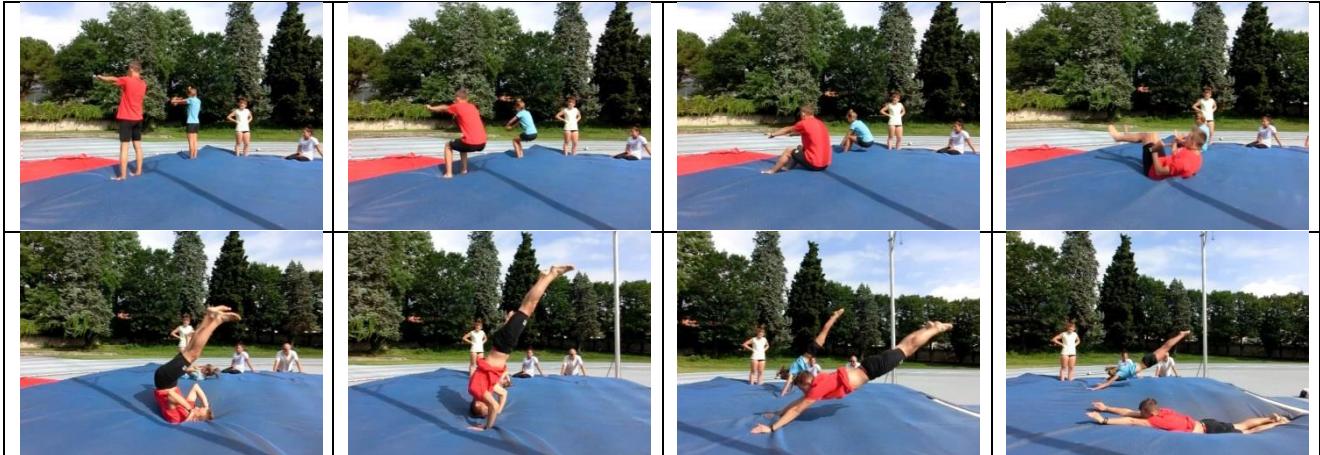
### Capovolta dietro alla verticale



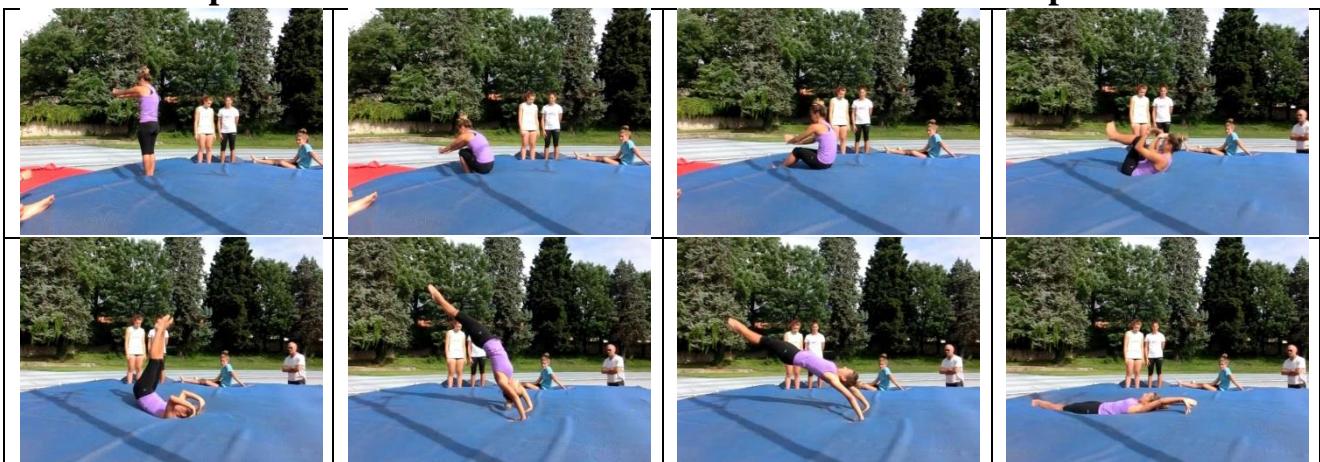
### Capovolta dietro alla verticale e spinta di braccia



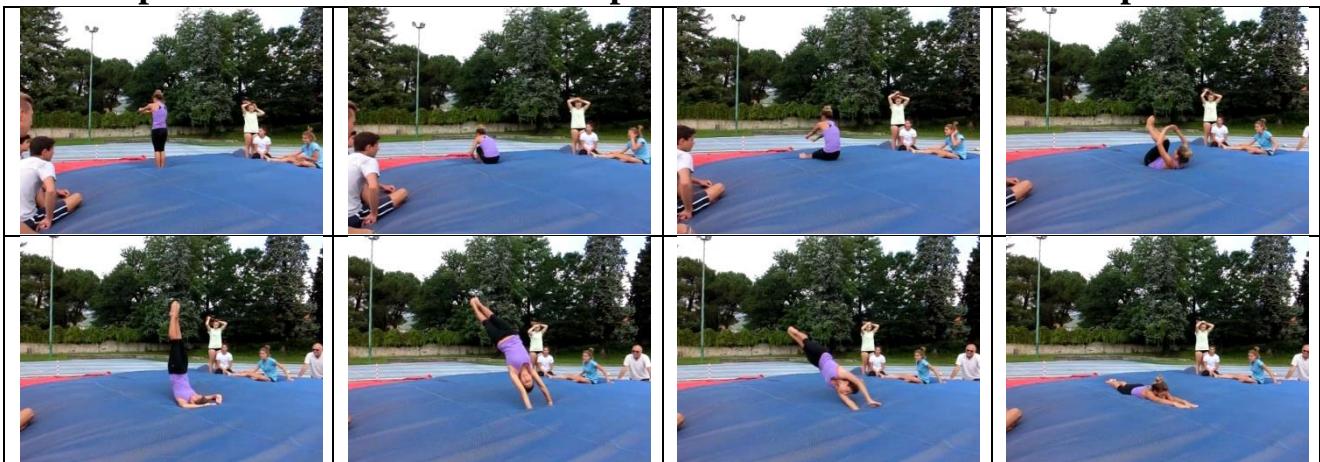
### Capovolta dietro alla verticale con caduta frontale a corpo teso



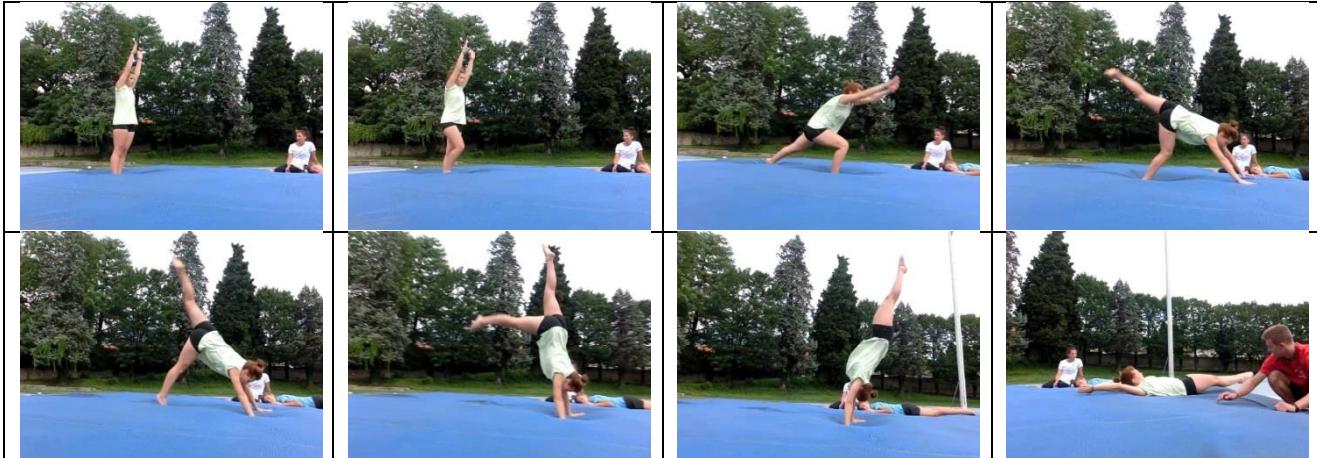
### Capovolta dietro alla verticale con caduta dorsale a corpo teso



### Capovolta dietro alla verticale e perno con caduta frontale a corpo teso



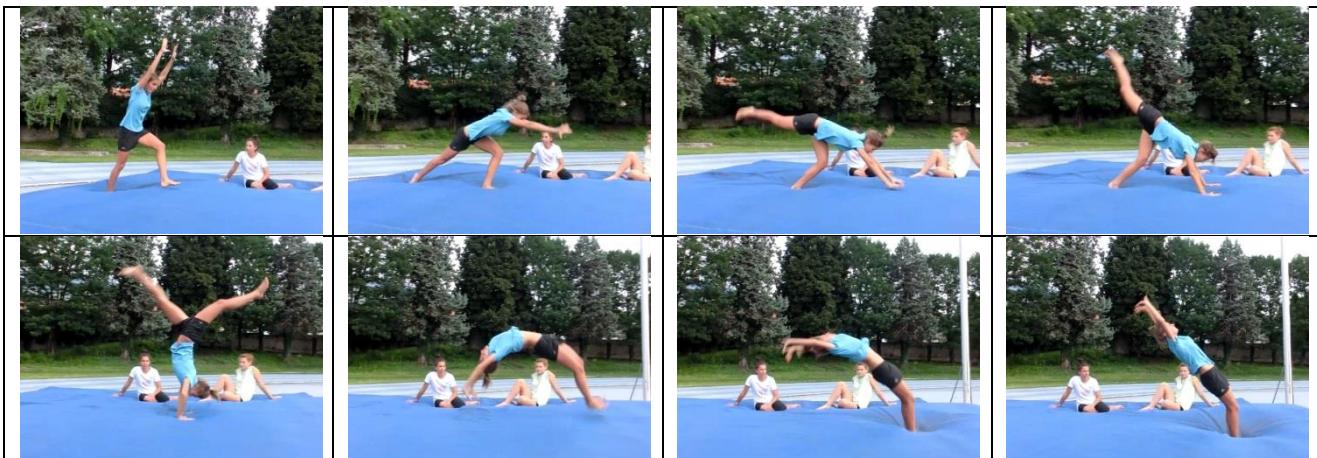
### Verticale e caduta dorsale a corpo teso



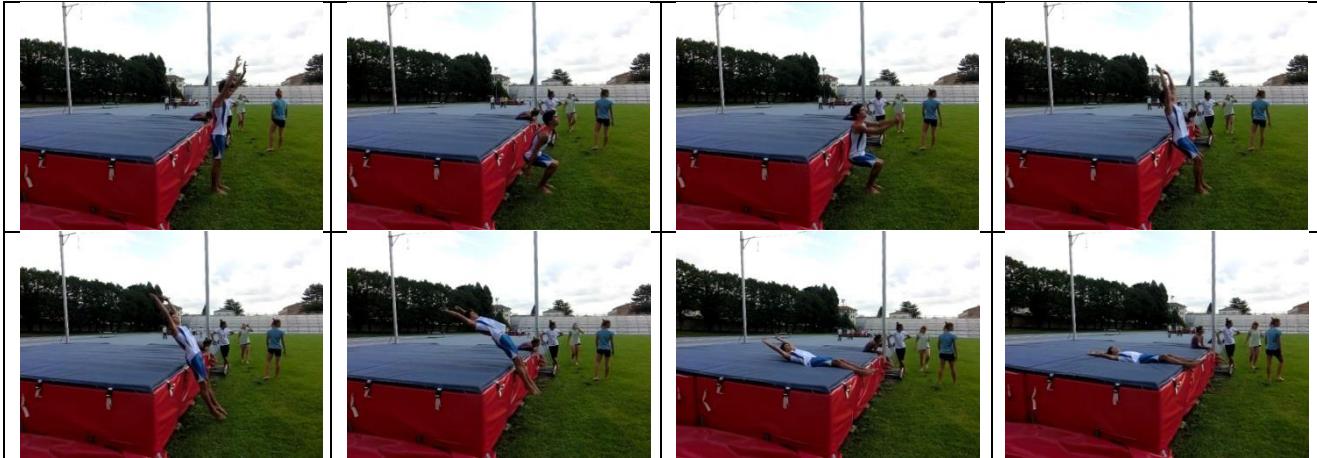
### Verticale e perno con caduta frontale a corpo teso



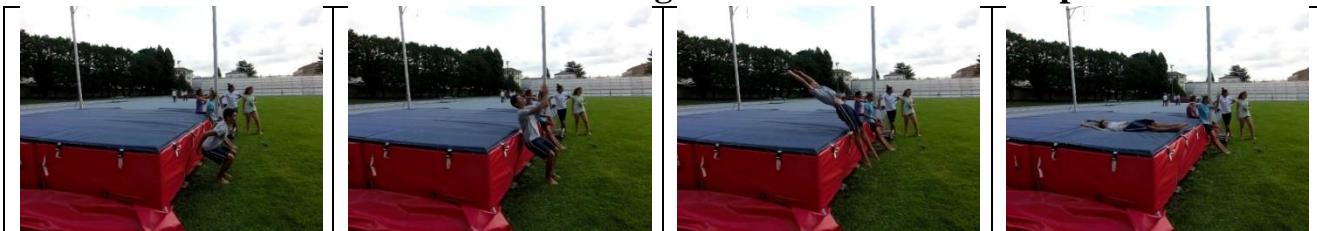
### Ribaltata



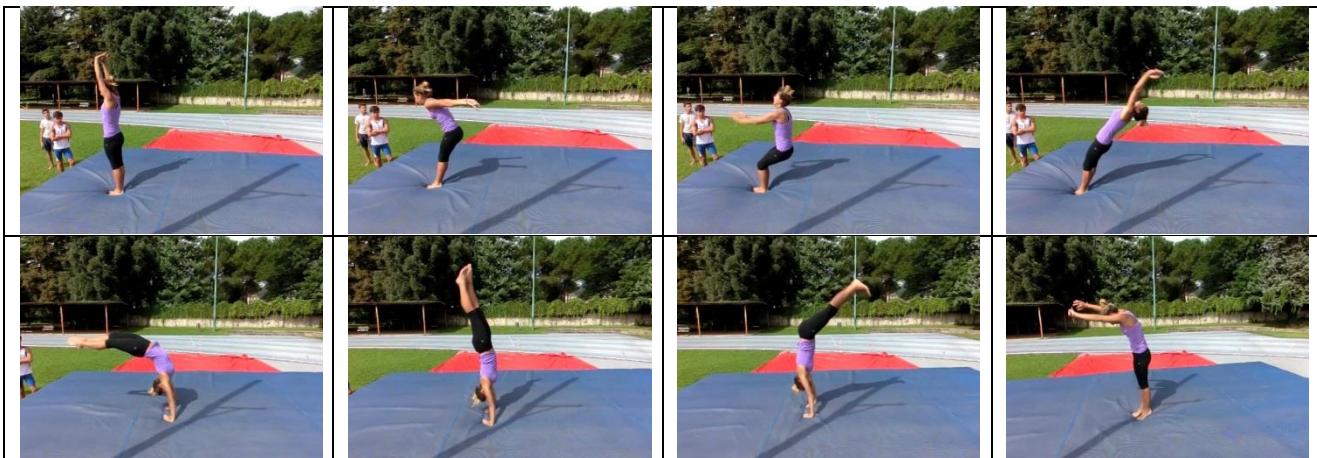
### Flic-flac: movimenti analitici di gambe e braccia



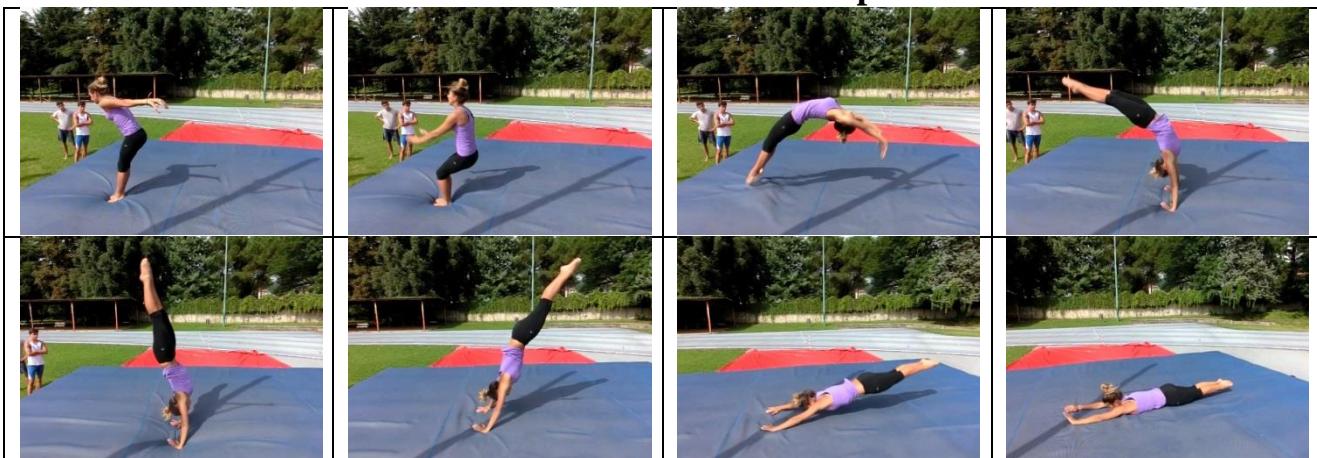
### Flic-Flac: movimenti analitici di gambe e braccia – fasi importanti



### Flic-flac dietro



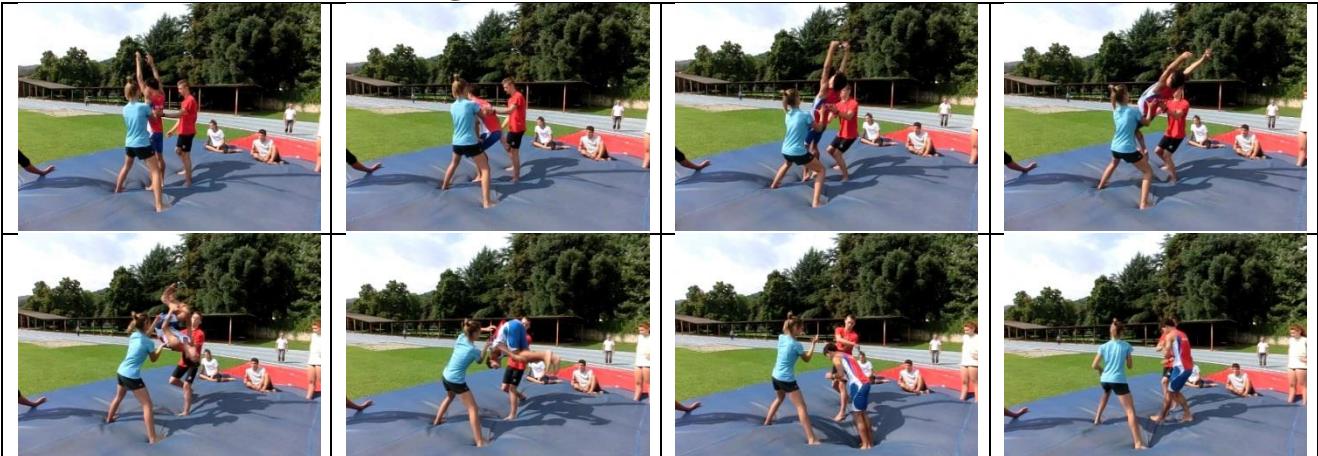
### Flic-flac e caduta frontale a corpo teso



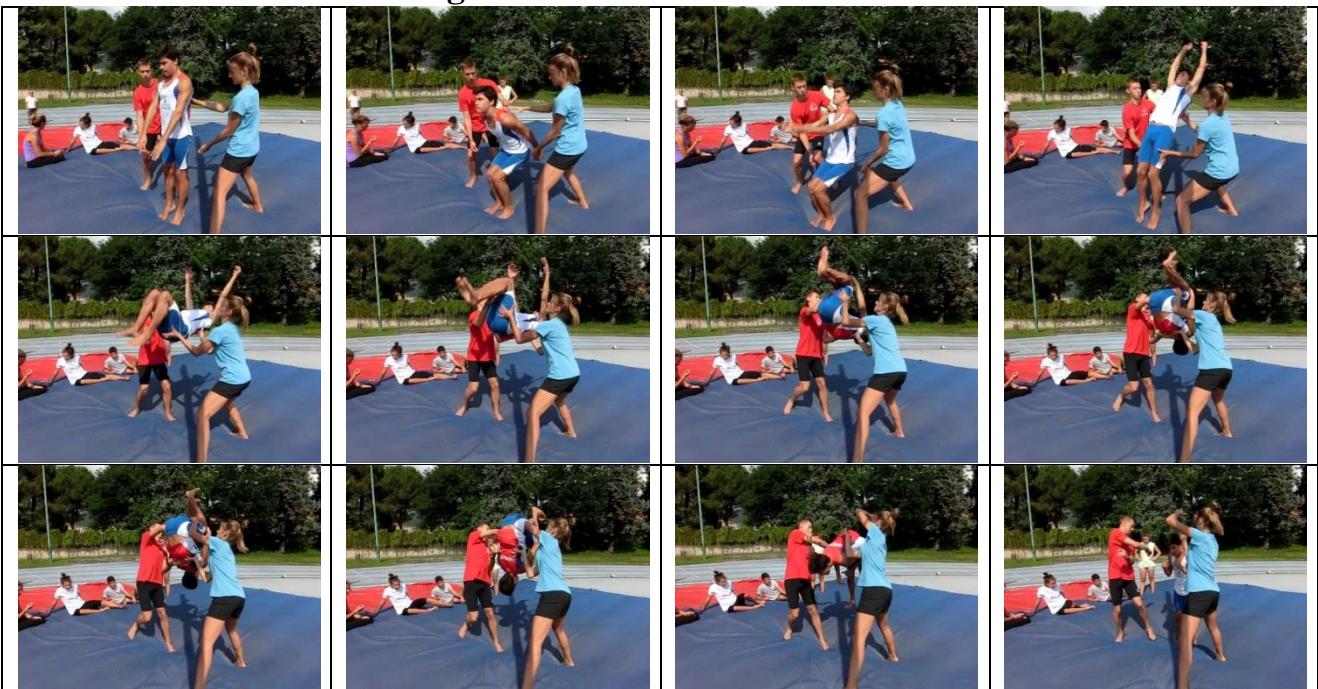
### Salto giro dietro: movimenti analitici di gambe e braccia



### Salto giro dietro con assistenza diretta



### Salto giro dietro con assistenza diretta



## VIDEO E INDICE DEI FOTOGRAMMI

Pag.		Video
1	Introduzione	
2	Capovolta avanti	
2	Capovolta avanti – alcune fasi importanti	
2	Capovolte avanti consecutive	
2	Capovolta avanti tuffata	
3	Capovolta dietro: spinta di gambe	
3	Capovolta dietro	
3	Capovolta dietro alla verticale	
3	Capovolta dietro alla verticale e spinta di braccia	
4	Capovolta dietro alla verticale con caduta frontale a corpo teso	
4	Capovolta dietro alla verticale con caduta dorsale a corpo teso	
4	Capovolta dietro alla verticale e perno con caduta frontale a corpo teso	
5	Verticale e caduta dorsale a corpo teso	
5	Verticale e perno con caduta frontale a corpo teso	
5	Ribaltata	
6	Flic-flac: movimenti analitici di gambe e braccia	
6	Flic-Flac: movimenti analitici di gambe e braccia – fasi importanti	
6	Flic-flac dietro	
6	Flic-flac e caduta frontale a corpo teso	
7	Salto giro dietro: movimenti analitici di gambe e braccia	
7	Salto giro dietro con assistenza diretta	
7	Salto giro dietro con assistenza diretta	
8	Video e Indice dei fotogrammi	