

## LA PREPARAZIONE FISICA DEI GIOVANISSIMI SCHERMITORI

I principianti si avvicinano al nostro sport già a cinque-sei anni e, pur provenendo spesso da famiglie benestanti, dove l'attività sportiva è sostenuta economicamente con più facilità, non hanno sviluppato compiutamente la motricità di base che sino a qualche decennio fa veniva data per scontata all'inizio di qualsiasi attività motoria.

Le caratteristiche della vita in città sono tali che tutti i **giochi tradizionali**, quali, ad esempio, "campana" o "guardie e ladri", non sono quasi più praticati.

L'attività di movimento dei bambini si sviluppa, quindi, quasi esclusivamente nelle sedi istituzionali come la scuola e le società sportive, e viene codificata ed organizzata dai "grandi". Quasi nessuno spazio viene lasciato, fra l'altro, alle attività autonome e quindi al **gioco spontaneo**.

Nella maggioranza dei casi, quindi, l'attività motoria non si svolge con ritmi significativi (scuola) o viene pianificata dall'alto, spesso semplicemente riducendo quantitativamente le esercitazioni caratteristiche degli atleti più grandi.

Compito del preparatore fisico, **insieme** al maestro di scherma, sarebbe invece quello di sviluppare, prima ancora della tecnica specifica e dell'affinamento delle capacità organico - muscolari più direttamente impegnate nella prestazione agonistica, le **abilità motorie basilari** dell'uomo. In effetti, finta e cavazione vengono dopo l'acquisizione delle abilità di correre, camminare, lanciare, arrampicarsi, rotolare, etc.

In particolare, un sufficiente livello delle capacità coordinative e di alcune capacità organico - muscolari come la rapidità e la forza veloce costituiscono i presupposti imprescindibili per l'acquisizione dei fondamentali di qualsiasi attività sportiva.

Il fattore principale che consente un equilibrato sviluppo dei bambini passa attraverso l'**organizzazione razionale delle attività di sala**, con una frequenza possibilmente trisettimanale da parte dei giovanissimi, con almeno 90' per ciascuna seduta.

Non è vero, infatti, che la ripetizione così ravvicinata degli appuntamenti rappresenti un fatto negativo: l'importante è la variazione delle attività proposte, ricercando un reale **approccio multilaterale** nello sviluppo dei giovanissimi.

Il più concreto fattore di abbandono è infatti nella monotona ripetitività delle esercitazioni imposte, e non in un elevato numero di appuntamenti settimanali.

Altro aspetto importante è rappresentato dal numero minimo di ripetizioni di un singolo atto motorio necessarie perché questo sia effettivamente appreso: molti istruttori sono frequentemente presi dalla "libidine del cambiamento", per cui molto spesso ci si sforza di modificare ogni giorno le attività proposte per paura di annoiare, senza rendersi conto che in questo modo non si riesce a stabilizzare le abilità motorie in maniera duratura.

L'equilibrio fra questi due elementi è certamente difficile da trovare, anche per l'eterogeneità dei bambini con cui ci troviamo a lavorare.

Terzo elemento, altrettanto importante, è rappresentato dal desiderio di adeguatezza e competenza che tutti i giovanissimi hanno: a nessuno, nemmeno ad un adulto, fa piacere essere "buttato" in una situazione agonistica, anche la più elementare, senza essere preparato a risolvere i compiti proposti.

Prima dell'inizio della pubertà possiamo distinguere due cicli di sviluppo dei giovanissimi: uno fino a sei - sette anni, l'altro dagli otto ai dieci - undici.

Nel primo ciclo devono essere predominanti i giochi, la fantasia del docente - guida e dei giovanissimi. Gli aspetti tecnici devono essere presenti ma non devono rappresentare la parte predominante delle attività.

Nel ciclo seguente l'approccio deve essere più mirato, ma sempre ludico e gioioso, non oppressivo.

Dal punto di vista pratico, grande uso deve comunque essere fatto dei **giochi** (tradizionali e presportivi), dei **percorsi**, dei **circuiti**, delle **staffette**. Tali mezzi di addestramento devono essere costituiti da elementi (esercitazioni) a carattere generale e speciale, richiamando cioè la motricità specifica della scherma.

In una esercitazione globale come un circuito o una staffetta devono essere inseriti elementi già a conoscenza dei bambini, cioè acquisiti in tempi precedenti.

Anche se il numero di esercitazioni eseguibili sfruttando solamente l'"attrezzo suolo" è molto alto, l'utilizzo di **piccoli attrezzi** consente numerosi vantaggi.

Il primo è rappresentato dall'aumento di interesse dei bambini: una cosa è correre a ginocchia alte per la palestra, un'altra è superare ostacolini, magari di differente colore, posti a distanze ed altezze variabili, che costringono a modificare l'entità delle spinte a terra ed il numero di passi da eseguire fra ciascuno di essi.

## I PICCOLI ATTREZZI

Cercheremo di effettuare una panoramica sulla possibile utilizzazione dei vari ausili didattici, indicando per ciascuno di essi le più comuni utilizzazioni, i piccoli problemi che si possono verificare e una scaletta didattica di esercitazioni che è opportuno proporre.

## FUNICELLE

L'uso delle funicelle richiede l'esistenza di alcuni presupposti coordinativi di base, iniziando con le capacità di stacco ad uno o due piedi e la coordinazione del movimento degli arti inferiori con i superiori. L'approccio, quindi, può essere di tipo globale (prendi la fune e salta!) o anche analitico, se questa prima richiesta è impossibile da soddisfare.

In questo secondo caso, la fune può essere utilizzata solo come riferimento spaziale ponendola distesa a terra, ed invitando il bambino a saltare da una parte all'altra prima a due piedi, lateralmente ed avanti - indietro; successivamente con un solo piede. Due funicelle incrociate ad angolo retto costituiscono un riferimento preciso per spostarsi avanti, indietro, a sin e dx, in senso orario ed antiorario e con la combinazione dei vari elementi.

Un più elevato numero di funicelle può essere sistemato in successione a distanza costante o variabile, proponendo ai bambini di traslocare in modi diversi, anche inventati da loro: correndo, camminando, con appoggio singolo successivo o alternato, a piedi pari o con andature miste (sn, sn, dx, etc.).

Una volta risolto il problema dello stacco, che consiste nella ricerca dell'equilibrio a terra ed in volo, è necessario coordinare la spinta dei piedi a terra con il movimento della funicella, che dipende a sua volta dall'azione degli arti superiori.

Si può proporre di far ruotare la funicella con una sola mano per alto avanti, e di saltare ogni volta che questa tocca terra. Bisogna far ripetere sia con un arto superiore che con l'altro, con un saltello a piedi pari.

Una volta trovata la coordinazione in questo modo, si suggerisce di saltare "in

mezzo" sempre a due piedi, con un solo saltello ogni giro di corda.

Dall'esecuzione sul posto si passa a quella con spostamento, che non é solo avanti ma anche lateralmente e all'indietro.

Acquisita questa esercitazione base, le variazioni sono infinite: con un piede, con l'altro, due saltelli su un piede e due sull'altro, due con un piede ed uno con l'altro, doppio impulso, varie forme di skip; la corda può girare anche all'indietro e con diverse velocità: é questo, infatti, il fattore che determina il numero di azioni che possono compiere gli arti inferiori ad ogni giro.

Per i più piccoli, ma non solo...la corda può essere fatta girare da altri semplicemente passando da una parte all'altra o ripetendo una serie di salti (Mela, pera, susina...), inserendo in embrione la *scelta di tempo* per l'esecuzione del movimento.

Esiste anche una serie di esercitazioni a carattere speciale, come saltelli in guardia con o senza spostamento, skip dalla guardia, flessioni alternate in controtempo, etc.

Inoltre, la corda può essere utilizzata da fermo o con spostamento (passi avanti, indietro, affondo, combinazioni) come fattore temporale da considerare in esercitazioni tecniche per gli arti superiori: dalla guardia, distendere il braccio e prendere il guanto o toccare il maestro senza essere colpiti dalla corda che egli fa ruotare davanti a sé a mo' di barriera.

## **CERCHI**

Le modalità di utilizzazione dei cerchi sono varie, ma fondamentalmente é possibile saltare nei cerchi, quando questi sono fermi o in movimento; i cerchi possono essere lanciati in aria o fatti rotolare a terra; possono inoltre essere usati come bersaglio fisso o mobile per il lancio di altri oggetti.

Nel primo caso, la loro utilizzazione può essere simile a quella delle funicelle sistemate a terra: la variazione della distanza dei cerchi fra loro provoca adattamenti nella quantità di forza da esprimere nelle spinte a terra; la colorazione dei cerchi rende più visibile la loro collocazione e può essere correlata alla distanza da percorrere o al piede da utilizzare. Inoltre, con cerchi di sufficiente diametro é possibile saltare come con le corde.

Si possono far "prillare" uno o più cerchi e saltare dentro e fuori, in successione, riaccelerandone quando serve la rotazione a terra.

Cerchi in movimento, lanciati da chi esegue l'esercizio o da compagni, possono essere saltati o, addirittura, attraversati: queste ultime esercitazioni sono utili per incrementare gli aspetti coordinativi e, in ultima analisi, la scelta di tempo e la rapidità di esecuzione.

Disponendo di spazi adeguati, i cerchi possono essere fatti rotolare a terra o addirittura lanciati: o per raggiungere un bersaglio nel caso di un lancio di precisione, oppure per conseguire la massima distanza in un lancio di forza.

Sono da sottolineare la facilità di impugnatura, la leggerezza e la capacità di "veleggiare" in aria del cerchio (quando viene lanciato come il disco dell'atletica leggera).

Lanci verticali, in avanti - alto eseguiti singolarmente o a coppie possono prevedere, inoltre, la ripresa del cerchio, con effetti positivi sulla coordinazione oculo - manuale e sul controllo della quantità di forza espressa.

Cerchi sistemati a terra o fissati contro una parete a differenti distanze possono rappresentare bersagli da raggiungere con il lancio di palle zavorrate, palline da tennis o di spugna di varie dimensioni.

Un cerchio che rotola a terra costituisce un bersaglio in movimento: all'aperto, lo stesso cerchio può essere lanciato in aria trasformandosi in un bersaglio volante!

Cerchietti di piccole dimensioni, costruiti con pezzi di tubo in plastica, possono essere lanciati ad una mano e ripresi infilandoli "al volo" con le braccia o anche con un fioretto, individualmente, a coppie o in gruppo.

## **OVER (OSTACOLINI)**

Gli over sono piccoli ostacoli fissi che, rispetto a cerchi e funicelle, creano durante il valicamento un'ulteriore difficoltà a causa del loro sviluppo in altezza, che è compresa normalmente dai 10 ai 30 centimetri. Esistono, inoltre, ostacoli ad altezza variabile da 30 fino a 50 ed anche 76 centimetri, la misura più bassa degli ostacoli propri delle gare di atletica.

La possibilità di variare altezza e distanza degli over è fenomenale per riuscire ad adattare alle capacità dei giovanissimi le difficoltà da superare. Questo concetto è di basilare importanza, in realtà, in tutti i tipi di lavoro, sia tecnico che di preparazione fisica, e per tutte le fasce di età.

Oltre agli aspetti coordinativi, preminenti in fase di primo approccio con gli over, con l'aumentare delle altezze e delle distanze da superare si ottengono notevoli incrementi delle capacità di forza ed elasticità a carico della muscolatura degli arti inferiori.

Il valicamento degli over può essere eseguito in molteplici modi, in rapporto ad altezze e distanze prescelte:

- saltelli a gambe ritte, con e senza molleggi intermedi, ad uno o due piedi;
- azioni di skip, fondamentalmente a ginocchio alto, precisando il numero di appoggi da eseguire fra gli over;
- andature di stacco in coordinazione, ricadendo sull'arto libero o su quello di stacco: passo stacco, passo saltellato, combinazioni di passi (uno, due tre o più) e stacchi;
- balzi in accosciata completa, in mezza accosciata o con angoli articolari ancora più aperti, eseguiti a piedi pari o in forma alternata o successiva;
- corsa veloce fra gli ostacoli, richiedendo un valicamento radente con passaggio "per dritto" di tutti e due gli arti inferiori, a ginocchio alto e con spinte potenti alla ripresa di contatto con il terreno per poter riaccelerare convenientemente.

Solo in un secondo momento, e se lo si desidera, risolti gli eventuali problemi di lateralizzazione, controllo del gesto, grado di mobilità articolare e livelli di forza necessari si possono impostare le azioni di valicamento caratteristiche delle gare con ostacoli.

Inoltre, gli ostacoli possono essere sottopassati o, ancora, utilizzati per passare dalla normale capovolta in avanti (la *capriola*) alla capovolta "saltata", favorendo la percezione della discesa dall'alto e la creazione di una fase di volo.

E' possibile costruire alcune esercitazioni tecniche con il superamento di over: saltelli in guardia, passi avanti e dietro, affondi e flèches. I destinatari sono però, principalmente, atleti evoluti che padroneggiano pienamente il gesto tecnico.

## **PANCHE, PLINTI, CAVALLINE**

In questo paragrafo, in realtà, si potrebbero inserire tutti i piani rialzati, vale a dire qualsiasi struttura che consenta ai bambini di saltare verso il basso, creando una fase di volo più o meno prolungata a seconda dell'età e delle caratteristiche di

sicurezza della zona di caduta.

E' possibile utilizzare, quindi, tavoli, sedie, cubi di legno di varie dimensioni, muretti etc.. E' importante garantire l'incolumità dei bimbi evitando altezze eccessive per le loro capacità ed utilizzando materassi o terreni erbosi o comunque sufficientemente soffici.

Il salto in basso può essere proposto anche a bambini che non abbiano ancora sviluppato le capacità di stacco e non siano quindi in grado di creare una sufficiente fase aerea vincendo la forza di gravità.

E' opportuno conseguire prima una valida azione di atterraggio, con ammortizzazione della caduta tramite un piegamento controllato degli arti inferiori e, successivamente, incrementare il controllo del corpo durante il volo con una serie di atteggiamenti che i bambini inventano anche da soli: dalla raccolta all'estensione, alla divaricata degli arti inferiori, all'abbinamento di slanci degli arti superiori, alle rotazioni del corpo sui vari assi.

Le difficoltà iniziali, che si traducono nella paura del vuoto, sono legate alla riduzione delle informazioni sulla posizione del corpo, mancando quelle relative ai pressocettori: bisogna quindi ricorrere ai recettori cinestesici e vestibolari per controllare lo stato di tensione della muscolatura, i gradi di apertura delle articolazioni, le accelerazioni nelle varie direzioni dello spazio.

Altro punto interessante é lo sviluppo del coraggio e delle abilità motorie legate all'azione di arrampicarsi, magari su superfici ridotte, saltando o tirandosi a forza di braccia.

La discesa può, inoltre, avvenire strisciando sulla zona rialzata e prendendo contatto con il terreno con gli arti superiori, anche eseguendo una capovolta.

Successivamente, una volta acquisite le capacità di stacco, si possono proporre brevi rincorse, anche con pedane di battuta, per incrementare la fase aerea di salita sul piano rialzato. A questo punto é possibile proporre almeno alcuni fra i più semplici salti - volteggi della ginnastica, predisponendo l'opportuna assistenza, passiva ed attiva.

## **TAPPETI PARACADUTE ALTI E BASSI**

I tappeti paracadute sono strumenti indispensabili, in palestra, per la completa sicurezza di alcune esercitazioni. L'utilizzo dei tappeti come punto di arrivo di un salto é intuitivo: con l'aumento dell'altezza di caduta (ad es. da una spalliera) il tappeto alto é una maggiore garanzia di sicurezza, così come nelle esercitazioni di salto in alto o in lungo con o senza rincorsa, oppure in caso di cadute dorsali o laterali.

Inoltre, alcune esercitazioni di acrobatica elementare come la capovolta avanti e dietro, la ruota, il ribaltato etc. si possono giovare dei tappeti come zona di esecuzione ottimale o anche come mezzo facilitante l'esecuzione dell'esercizio, tramite la creazione di facili dislivelli.

## **PEDANE E TRAMPOLINI ELASTICI**

Con l'incremento delle capacità di stacco, legate ad aspetti coordinativi da una parte e di forza muscolare dall'altra, il bambino può e vuole saltare più in alto e più lontano, aumentando la fase di volo da cui, magari il mese prima, rifuggiva per l'incapacità di controllarsi in aria.

L'utilizzo di pedane di battuta, dopo rincorse che via via si allungano, é

estremamente gradito proprio per l'ulteriore amplificarsi del volo che, dopo tutto, é una delle grandi aspirazioni dell'essere umano, da Icaro in poi.

Se le problematiche legate al costo e agli spazi necessari rendono proibitivo l'utilizzo di trampolini elastici di grandi dimensioni, fenomenali per l'incremento delle capacità coordinative, i cosiddetti "minitramp" sono invece alla portata di tutti.

La maggior parte di essi ha un piano di battuta orizzontale, su cui é possibile saltare da fermi, eseguendo una serie infinita di salti successivi con i più vari atteggiamenti del corpo, o con rincorsa per uno stacco in avanti - alto. Alcuni modelli si possono inclinare variando l'altezza dei piedi di sostegno, per direzionare in maniera più specifica verso l'alto lo stacco dopo la rincorsa.

## **PALLINE**

Le palline di peso contenuto, di differenti materiali, colori e dimensioni costituiscono un elemento di varietà ed interesse notevole nell'attività dei giovanissimi. Per prima cosa, anche il meno dotato riesce a lanciare "lontano", il che costituisce una notevole gratificazione.

In particolare, le palle in gommapiuma non costituiscono un pericolo e non fanno rumore, cosa da non sottovalutare in spazi chiusi: inoltre, consentono una facile presa e sono le più indicate nella fase iniziale dell'approccio ai lanci.

Basilare la coordinazione oculo - manuale, da sviluppare prima con lanci verticali e riprese, magari complicate da altri compiti motori come battute di mani, mezzi giri e giri, passaggi per la posizione seduta, in ginocchio, prona, etc..

I lanci possono avvenire contro un muro, con ripresa al volo o dopo un rimbalzo a terra; contro bersagli disegnati sul muro stesso o posti a terra o su un rialzo (coni, clavette, etc.). Si possono eseguire lanci a coppie, gare di lancio di precisione o alla massima distanza, giochi di lancio di vario genere, fino ad arrivare a palla rilanciata o palla avvelenata, o anche ai giochi presportivi con regole semplificate.

Palle da tennis, da minirugby, pallavolo o pallone elastico possono essere utilizzate gradualmente, dopo il primo approccio "soft".

Si può proporre anche una serie di esercitazioni a carattere speciale con le palline, trasportandole da un punto all'altro durante l'esecuzione di spostamenti tecnici, con il vantaggio di richiedere l'esecuzione di un compito motorio raffinato; lanciandole e riprendendole eseguendo un passo avanti affondo, lanciandole verso un bersaglio eseguendo l'affondo, recuperandole sempre con spostamenti tecnici dopo il lancio avanti - alto eseguito da un compagno, etc..

## **PALLE ZAVORRATE**

I lanci di palle zavorrate, di peso compreso fra 1 e 3 chili, consentono di raggiungere diversi obiettivi.

Il primo é lo sviluppo della coordinazione segmentaria, attraverso l'acquisizione di una spinta sincronizzata degli arti inferiori e superiori: i bambini acquisiscono abbastanza rapidamente il concetto che la spinta inizia dal basso, perché si rendono conto immediatamente di raggiungere un miglior risultato.

Attraverso la ripetizione di lanci differenti, a coppie o contro un muro, a due e ad una mano, frontali, laterali, dorsali, dal basso, dal petto, da sopra il capo, con differente uso degli arti inferiori, si sviluppa anche la lateralizzazione.

La suddivisione della zona di caduta in differenti settori consente di precisare la direzione (nel senso della rettilineità) e l'intensità (per la distanza raggiunta) del lancio.

Già dopo qualche seduta di lavoro, infine, si nota un cospicuo incremento delle capacità di forza "veloce".

## GRANDI ATTREZZI

In genere, nelle sale di scherma non si hanno grosse disponibilità di attrezzature tipiche della ginnastica attrezzistica: al massimo, si trovano spalliere e cavalline; in qualche raro caso anche il palco di salita, composto di funi e pertiche.

Le **spalliere** vengono utilizzate con i bambini, a parte come appoggio per esercitazioni di allungamento o di potenziamento (stretching, addominali e dorsali), fondamentalmente come mezzo per arrampicarsi e traslocare da una campata all'altra, e per saltare in basso su adeguate zone di atterraggio.

Molto importante, da un punto di vista coordinativo, l'acquisizione dell'equilibrio senza appoggio al suolo: per molti bambini risulta difficile arrampicarsi, non per l'incapacità tecnica a salire in alto ma per le difficoltà emotive e caratteriali legate ad una situazione di potenziale pericolo.

La possibilità di graduare l'altezza da raggiungere, insieme all'esecuzione di facili esercizi di confidenza e coordinazione sui primi gradi della spalliera, consente di vincere agevolmente le iniziali titubanze. Una molla importante è rappresentata dall'emulazione e dall'imitazione.

Una volta superate le diffidenze iniziali, sono gli stessi bambini a lanciarsi "in caduta libera", prima mantenendo la fronte verso la spalliera e successivamente girandosi per saltare più lontano e con differenti atteggiamenti del corpo in volo.

Interessante esercizio di potenziamento degli arti superiori è la traslocazione effettuata solo con la presa delle mani.

E' assai importante accertarsi della completa sicurezza di tali situazioni, prima di tutto come omogeneità delle zone di caduta e poi evitando l'accalcarsi dei bambini uno sull'altro.

Le **cavalline** possono servire come semplice ostacolo da superare, ad esempio in un percorso, passandoci sotto o arrampicandosi sopra, o scivolando ventralmente per eseguire una capovolta dall'alto sopra una o più materassine.

Possono anche essere valicate con azioni di salti – volteggi precedute da rincorse adeguate, prevedendo sia l'assistenza passiva con ampie zone di caduta sia l'assistenza attiva dell'insegnante. Nel passaggio framezzo, cioè con gli arti inferiori raccolti al petto, l'assistenza è laterale, con una mano sulla spalla e l'altra che accompagna l'azione degli arti inferiori; nella staccata (passaggio a gambe divaricate) è frontale, davanti, per riequilibrare l'eventuale sbilanciamento in avanti.

E' consigliabile iniziare con le esercitazioni propedeutiche per il passaggio framezzo:

- rimbalzi verso l'alto con mani in appoggio e piedi su di una pedana elastica, per "sentire" la spinta verticale con contrasto della parte superiore del corpo;
- breve rincorsa, battuta, appoggio delle mani sulla cavallina, arrivo a gambe flesse con appoggio della parte anteriore (tibiale);
- lo stesso, con arrivo a gambe flesse, appoggio di pianta del piede;
- aumentando la distanza tra pedana e cavallina, arrivare al passaggio completo framezzo, con appoggio solo degli arti superiori.

Una volta acquisito il passaggio framezzo, si arriva alla staccata riprendendo

prima i rimbalzi verso l'alto ma divaricando in volo gli arti inferiori; subito dopo, si propone la staccata completa.

Molto divertenti anche i volteggi con rincorsa obliqua e stacco ad un piede (sia l'interno che l'esterno), con appoggio degli arti superiori e passaggio ventrale o dorsale sulla cavallina.

Sul **palco di salita**, oltre alle classiche esercitazioni di traslocazione, è possibile proporre alla fune alcune esercitazioni mediate dal salto con l'asta, come oscillazioni prima da seduti sul nodo della corda e poi in sospensione a braccia ritte; oscillazioni e stacco avanti – alto partendo da un rialzo, arrivo su zona di caduta ottimale; lo stesso con accentuazione della spinta verticale; lo stesso con salita degli arti inferiori verso la fune; lo stesso con \_ giro su sé stessi, arrivo fronte al punto di partenza.

## **GIOCHI TRADIZIONALI**

Come già accennato, il bagaglio motorio dei nostri bambini risulta spesso privo della motricità spontanea tipica dei loro coetanei di poche decine di anni fa.

E' quindi assai raccomandabile proporre ai giovanissimi alcuni giochi tradizionali o farli proporre da qualcuno di loro: ogni tanto, come una moda, qualche gioco ritorna in voga o viene tramandato a livello scolastico o di gruppo di amici. Ultimamente, ad esempio, si sono rivisti gli elastici: due bambini reggono un elastico con gli arti inferiori, un altro esegue una serie di salti in successione codificata e crescente di difficoltà, per complessità del gesto ed altezza dell'elastico.

Gli esempi sono molteplici, passando dai giochi di opposizione a coppie come "battaglia dei galli" o "battaglia di San Martino", o "Robin Hood sul ponte", a quelli di abilità e riflessi come "schiacci sulle mani"; i giochi di spostamento di tipo chiuso come "campana" o aperto come "quattro cantoni", "gatti e topi", "colore", "guardie e ladri", "l'ultimo dei Mohicani", "rete e pesciolini", etc...

## **PERCORSI**

I percorsi sono una forma di attività molto utilizzata con i piccoli, poiché sono assai più divertenti di un'attività organizzata per serie e ripetizioni.

Essi consistono in una serie di ostacoli da superare o di azioni motorie da compiere in uno spazio determinato.

I percorsi devono prevedere una serie di abilità già saldamente acquisite dai bambini e possono essere a tema (superare ostacoli, saltare, lanciare, azioni tecniche specifiche) oppure misti o di sintesi, con una miscela equilibrata dei vari elementi.

E' importante variare spesso sia gli elementi che compongono un percorso sia la loro successione, per evitare di migliorare non le capacità coordinative e di rapidità dei bambini ma la loro specifica abilità di eseguire un percorso stereotipato.

## **STAFFETTE**

La forma più gradita dai bambini per l'incremento delle capacità di rapidità e di coordinazione, a parte i giochi di movimento, è certamente rappresentata dalle staffette. Le staffette più semplici prevedono un'azione di corsa (o comunque uno spostamento rapido) da un punto prestabilito ad un altro, toccando un compagno o passandogli un "testimone".

E' possibile complicare e rendere più interessante il gioco inserendo ostacoli da superare o differenti forme di spostamento, sino ad arrivare all'esecuzione di un vero



e proprio percorso a tempo, in contrapposizione ad una o più squadre avversarie.

Le uniche raccomandazioni da seguire riguardano l'età dei partecipanti (che devono essere abbastanza grandi da comprendere il significato del gioco di squadra); il grado di difficoltà delle esercitazioni (per evitare infortuni nella foga dell'esecuzione); la durata dell'azione e dei tempi di recupero, per essere sicuri che i bambini possano mantenere velocità elevate senza decrementi dovuti a fatica eccessiva.

### **PER SAPERNE DI PIU'**

- Brunetti G., De Santis D.: Esercitazioni generali e speciali per il miglioramento delle capacità motorie dello schermidore; in "SdS, Rivista di cultura sportiva", nn. 24-25, pp. 49-54 e 54-58, 1992
- Brynemoe et al.: Corri salta lancia, manuale tecnico pratico per le attività motorie dai 7 a 12 anni, Società Stampa Sportiva, Roma 1992
- Di Ciolo A., Macchia P.P.: Pronti...a Voi, esercizi e giochi di avviamento alla scherma, Offset Grafica, Pisa 1996