

# **OBIETTIVI DELL'ATTIVITA' FISICA DEI BAMBINI**

## **DAI 6 AGLI 11 ANNI**

### **SECONDA PARTE**



## **“ LA CORSA ”**

Dopo avere visto e valutato le capacità fisiche di base che occorrono alla prestazione sportiva e cioè Capacità Condizionali e Capacità Coordinative, in questa seconda parte tratteremo da vicino i movimenti che i giocatori di pallacanestro, seppure in erba, eseguono durante gli allenamenti e le partite.

- Correre: per andare in contropiede, per difendere, per transitare da un canestro all'altro.
- Saltare : per prendere un rimbalzo, per stoppare, per tirare.
- Lanciare: per fare un passaggio ad una o a due mani, vicino o lontano.

Quotidianamente ci confrontiamo con queste azioni, tanto da poterle considerare naturali e normali;

ma è la stessa cosa:

- correre per fare un canestro o correre per andare a prendere il treno?
- saltare a rimbalzo o saltare su una pozzanghera per non bagnarsi?
- lanciare il pallone per fare un contropiede o lanciare un sasso nell'acqua?

In realtà le stesse azioni che facciamo inconsapevolmente con naturalezza, nel contesto sportivo diventano gesti tecnici a volte molto complessi che richiedono l'uso interdipendente delle varie capacità fisiche.

## **IL BAMBINO CHE CORRE**

Possiamo definire la corsa come l'azione motoria posta alla base di quasi tutte le discipline sportive di movimento (atletica, pallacanestro, calcio, pallamano, rugby ecc.) .

La corsa, viene considerata come un movimento estremamente naturale, ma fino ai 10 anni circa i bambini evidenziano una carenza proprio nel controllo dell'azione del correre.

Rispetto all'azione del camminare nella corsa è presente la “fase aerea”, infatti nel cammino uno dei due arti inferiori è sempre appoggiato al suolo, nella corsa invece la fase aerea costituisce il

momento in cui il corpo non ha più il contatto con il terreno ed il successivo momento di appoggio necessita di un buon controllo motorio per mantenere l'equilibrio.

Fattori di tipo meccanico e neurologico impediscono che la padronanza del gesto tecnico sia già buono a 5-6 anni, cosa che avviene verso i 10 anni. Prima la corsa è caratterizzata da sbandamenti laterali con i piedi che vanno da tutte le parti prima di ritrovare il contatto con il terreno. Il risultato è un'azione poco corretta, poco armonica in cui anche le spinte dei piedi hanno intensità diverse tra un arto e l'altro, i movimenti sono contratti e molto frequenti anche per la scarsa forza posseduta dai bambini.



Se alla corsa vengono associate salti di ostacolini oppure cambi di direzione fra birilli, le difficoltà vengono a galla, ma è proprio ponendo il bambino di fronte ad una situazione del genere che i difetti diventano più evidenti e quindi il bambino ricorre a tutte le risorse disponibili per evitare o limitare l'errore. In questo modo spontaneamente verranno messi in atto quei piccoli accorgimenti che favoriscono la presa di coscienza di alcune parti del corpo come l'azione equilibratrice delle braccia che dona armonia a tutto il corpo, o come il riconoscere la diversità delle spinte dei piedi a terra.

A tal proposito l'istruttore dovrà invitare i bambini a non correre sempre al massimo ma a fare anche attenzione ad una corretta tecnica di corsa che successivamente sarà fondamentale per andare sempre più veloci.

Occorre sottolineare che l'utilizzo di attrezzi che aumentano le difficoltà dei bambini, sono necessari per dare una influenza positiva sia sulla parte condizionale (velocità, forza) sia sulla parte coordinativa, sia su quella psicologica, Infatti al miglioramento della velocità corrisponde un miglioramento della coordinazione motoria, della capacità di direzione ed infine tutto questo porta benefici alla sfera psicologica, basti pensare alla sicurezza ed al coraggio che il bambino acquista grazie al superamento di un ostacolo.

Tutto questo richiama a quanto specificato nella prima parte di questo lavoro e cioè occorre ricordare che tutti gli esercizi che si propongono, toccano sempre sia le capacità condizionali che quelle coordinative, pertanto l'allenamento avrà sempre un effetto globale sulla crescita del bambino.

Pertanto, è importante a questa età rivolgere le attenzioni dell'allenamento-gioco allo sviluppo delle capacità coordinative, tenendo ben presente che le capacità condizionali migliorano a loro volta.

Le esercitazioni che verranno di seguito riportate, rispondono all'esigenza didattica della progressione della difficoltà degli esercizi proposti;

Prendiamo in considerazione tre fasce di età:

- Prima fascia : 6 e 7 anni
- Seconda fascia: 8 e 9 anni
- Terza fascia: 10 e 11 anni

La suddivisione si rende necessaria in quanto i bambini più grandi hanno già superato alcune fasi proprie dei bambini più piccoli, alcuni esercizi saranno comuni a più fasce di età, pertanto gli esercizi più difficoltosi per i 6/7 anni potranno essere gli esercizi iniziali per la fascia 8/9 anni e così via.

## **ESERCITAZIONI DI CORSA PER LA PRIMA FASCIA:**

- 1) Esercitazione: **CAMMINARE LIBERAMENTE DA UN CANESTRO ALL'ALTRO;**  
Svolgimento: Far partire i bambini disposti sulla riga di fondo campo e farli fermare sulla riga del canestro opposto;  
Obiettivo: Aspetto coordinativo braccia/gambe  
Note: I bambini camminando tendono a non muovere le braccia, per cui invitandoli a fare passi lunghi devono spostare alternativamente la gamba destra ed il braccio sinistro e la gamba sinistra ed il braccio destro.
  
- 2) Esercitazione: **CORRERE LIBERAMENTE DA UN CANESTRO ALL'ALTRO;**  
Svolgimento: Far partire i bambini disposti sulla riga di fondo campo e farli fermare sulla riga del canestro opposto;  
Obiettivo: Aspetto coordinativo braccia/gambe e senso della direzione;  
Note: I bambini correndo non riescono a seguire una linea retta davanti a loro, in quanto spesso partono in un punto ma arrivano in un punto diverso.
  
- 3) Esercitazione: **VARIANTE ALL'ESERCIZIO N. 2**  
Svolgimento: Formare per ogni bambino un corridoio con due cinesini posti sotto i due canestri e a metà campo;  
Obiettivo: Senso della direzione;  
Note: I bambini dovranno partire fra due cinesini e arrivare esattamente fra i due cinesini opposti passando in mezzo ai cinesini posti a metà campo
  
- 4) Esercitazione: **CORRERE A ZIG-ZAG**  
Svolgimento: Fare un fila di cinesini distanziati un metro l'uno dall'altro, i bambini dovranno correre evitando di toccarli  
Obiettivo: Senso della direzione e dell'equilibrio;  
Note: Invitare i bambini ad evitare i cinesini correndo a zig-zag (in genere ci passano sopra) aiutandosi con il movimento delle braccia

- 5) Esercitazione: **CORRERE SUPERANDO OSTACOLINI DI GOMMAPIUMA**  
Svolgimento: Porre a terra degli ostacolino di gomma piuma alti 2/3 cm e larghi 5 cm, ad una distanza di c.ca 80 cm., i bambini dovranno correre superando gli ostacolini senza toccarli;  
Obiettivo: Equilibrio e sensazione di utilizzo della forza;  
Note: In questo esercizio i bambini devono modulare le spinte dei piedi per evitare l'ostacolo e nello stesso tempo la lunghezza dei passi è regolata dalla distanza degli ostacolino



NOTA GENERALE: Quando i bambini avranno preso “confidenza” con gli esercizi, proporli sotto forma di gara-gioco, p.es. a staffetta.

#### **ESERCITAZIONI DI CORSA PER LA SECONDA FASCIA:**

- 1) Esercitazione: **CAMMINARE SULLE PUNTE;**  
Svolgimento: Far partire i bambini disposti sulla riga di fondo campo, farli camminare sulle punte fino a metà campo e poi normale fino a fondo campo  
Obiettivo: Aspetto coordinativo braccia/gambe; equilibrio e sensazione di utilizzo della forza  
Note: I bambini camminando sulle punte saranno costretti ad utilizzare al meglio la coordinazione braccia/gambe, dovranno sforzarsi per mantenere l'equilibrio e avranno i muscoli delle gambe in tensione.
- 2) Esercitazione: **CORRERE LIBERAMENTE DA UN CANESTRO ALL' ALTRO;**  
Svolgimento: Far partire i bambini disposti sulla riga di fondo campo e farli fermare sulla riga del canestro opposto;  
Obiettivo: Aspetto coordinativo braccia/gambe e senso della direzione;  
Note: Farli correre non al massimo controllando la coordinazione delle braccia
- 3) Esercitazione: **CORRERE A ZIG-ZAG**  
Svolgimento: Fare un fila di cinesini distanziati, una metà 60/80 cm. l'uno dall'altro, e metà 1,5 mt. , i bambini dovranno correre evitando di toccarli, facendo un passo lungo fra in cinesini distanziati vicini, e passetti brevi fra i cinesini più lontani;  
Obiettivo: Senso della direzione, equilibrio, ritmo e forza  
Note: Invitare i bambini ad evitare i cinesini correndo a zig-zag, aiutandosi con il movimento delle braccia, dovranno usare forza per fare passi lunghi e rapidità per fare quelli brevi.

- 4) Esercitazione: **VARIANTI CON IL PALLONE AGLI ESERCIZI N. 2 e N. 3**  
 Svolgimento: Stesso esercizio n. 2 palleggiando e cambiando mano a metà campo;  
 Stesso esercizio n. 3 ma ponendo i cinesini ad 1 mt. e con il pallone dovranno palleggiare cambiando mano ad ogni cambio di direzione  
 Obiettivo: Coordinazione braccia gambe con la palla, equilibrio, ritmo  
 Note: Porre attenzione ai cambi di mano e allo spostamento del corpo.
- 5) Esercitazione: **CORRERE SUPERANDO OSTACOLINI DI GOMMAPIUMA**  
 Svolgimento: Porre a terra degli ostacolino di gomma piuma alti 2/3 cm e larghi 5 cm, ad una distanza di 1 mt. , la prima metà e di 1,5 mt. la seconda metà, i bambini dovranno correre superando gli ostacolini senza toccarli;  
 Obiettivo: Equilibrio, ritmo, modulazione dell'utilizzo della forza;  
 Note: In questo esercizio i bambini devono modulare le spinte dei piedi per evitare l'ostacolo e nello stesso tempo la lunghezza dei passi è regolata dalla distanza degli ostacolino. Per cui rapidità ed ampiezza.

NOTA GENERALE: Anche in questo caso si possono proporre le esercitazione sotto forma di gara a staffetta.

### **ESERCITAZIONI DI CORSA PER LA TERZA FASCIA:**

Per questa fascia di età si possono già dividere le esercitazioni senza palla, con quelle con l'utilizzo del pallone:

- 1) Esercitazione: **CORRERE LIBERAMENTE DA UN CANESTRO ALL' ALTRO;**  
 Svolgimento: Far partire i bambini disposti sulla riga di fondo campo e farli fermare sulla riga del canestro opposto;  
 Obiettivo: Aspetto coordinativo braccia/gambe e senso della direzione;  
 Note: Farli correre non al massimo controllando la coordinazione delle braccia
- 2) Esercitazione: **CORRERE ALL'INDIETRO DA UN CANESTRO ALL'ALTRO**  
 Svolgimento: Far partire i bambini disposti sulla riga di fondo campo con le spalle rivolte al canestro opposto  
 Obiettivo: Coordinazione, senso della direzione e dello spazio, equilibrio;  
 Note: Suggestire ai bambini di correre sugli avampiedi ed utilizzare bene le braccia per mantenere l'equilibrio e la direzione
- 3) Esercitazione: **COMBINAZIONE DEGLI ESERCIZI 1 E 2;**  
 Svolgimento: Far partire i bambini in modo normale e a metà campo girarsi e correre all'indietro fino al canestro opposto;  
 Obiettivo: Coordinazione, equilibrio, senso della direzione e dello spazio  
 Note: Il bambino deve stare attento a dare continuità alla corsa senza fermarsi.

- 4) Esercitazione: **CORRERE A ZIG-ZAG**  
 Svolgimento: Fare un fila di cinesini distanziati, una metà 60/80 cm. l'uno dall'altro, e metà 1,5 mt. , i bambini dovranno correre evitando di toccarli, facendo un passo lungo fra in cinesini distanziati vicini, e passetti brevi fra i cinesini più lontani;  
 Obiettivo: Senso della direzione, equilibrio, ritmo e forza  
 Note: Invitare i bambini ad evitare i cinesini correndo a zig-zag, aiutandosi con il movimento delle braccia, dovranno usare forza per fare passi lunghi e rapidità per fare quelli brevi



- 5) Esercitazione: **CORRERE SUPERANDO OSTACOLI DI PLASTICA**  
 Svolgimento: Porre a terra degli ostacoli di plastica altri 10 cm., ad una distanza di 1 mt. , i bambini dovranno correre superando gli ostacoli senza farli cadere;  
 Obiettivo: Equilibrio, ritmo, modulazione dell'utilizzo della forza;  
 Note: In questo esercizio i bambini devono utilizzare la forza per superare l'ostacolo ed allo stesso tempo devono utilizzare l'equilibrio per non spezzare il ritmo della corsa.

**NOTA GENERALE:** Gli stessi esercizi si possono fare con il pallone, ma questa fascia già può fare esercitazioni più complesse che simulano fasi di gioco, per cui l'istruttore di mini basket potrà e dovrà inserire tutti quegli esercizi specifici che comunque riguardano il correre con la palla.

**NOTA FINALE:** Gli esercizi proposti sono solo un piccolo esempio di come si può inserire nell'allenamento dei giovani cestisti, un'azione motoria fondamentale come la corsa, la competenza e la fantasia dell'istruttore dovrà fare in modo che l'allenamento sia sempre diverso e divertente, avendo come fine ultimo l'addestramento ed il miglioramento delle capacità fisiche dei futuri campioni.

***Michele MORETTI - Preparatore Fisico A.S.D. BRACCIANO Basket***