

GIOCARE E LANCIARE CON IL VORTEX

DI HENDRIK STREYL - A CURA DI IVO LONDERO E DI MARIAGRAZIA KRAVINA

Con questo numero, la rivista Nuova Atletica intende pubblicare una serie di articoli tratti da giornali specializzati internazionali e rivolti alla didattica di base delle diverse discipline dell'atletica leggera.

Il primo articolo proposto, tradotto dal n. 5/1999 della LEICHTATHLETIK TRAINING, riguarda l'utilizzo del VORTEX, attrezzo introdotto da due anni dalla F.I.D.A.L. in sostituzione della specialità del lancio della pallina nelle categorie ragazzi ed esordienti.

Le principali qualità del VORTEX sono:

- l'attrezzo può essere lanciato lontano;
- l'attrezzo può emettere dei suoni;
- l'attrezzo può essere impugnato con una presa facilitata;
- l'attrezzo può essere un ottimo stimolo per i bambini che vogliono cimentarsi nei lanci.

STRUTTURA DEL VORTEX

Il VORTEX è un attrezzo del peso di 316 gr. di gomma, a forma d'uovo e con una parte molleggiata.

Uno speciale intaglio favorisce l'impugnatura dell'attrezzo e imprime al VORTEX una rotazione attorno al suo asse maggiore. Questa rotazione è spiraliforme e mantiene una traiettoria stabile dell'attrezzo favorendo la precisione del lancio.

Al passaggio dell'aria, tre punti sonori installati sul VORTEX, emettono dei suoni più o meno forti secondo la velocità dell'attrezzo.

L'intensità del suono comunica al lanciatore la buona riuscita del lancio.

Questa caratteristica è motivante sia per i bambini sia per gli adulti.

LANCIARE ED AFFERRARE.

Il fatto che il VORTEX sia di gomma, facilita una presa sicura anche se l'attrezzo viene lanciato a grandi distanze.

Il VORTEX inoltre, è uno degli attrezzi ideali per lo svolgimento di molti esercizi di riscaldamento da poter effettuare sia all'aperto che in palestra.

Le traiettorie di volo che si possono imprimere al VORTEX, unite ai suoni emessi dall'attrezzo stesso, rendono gli esercizi più interessanti e divertenti.

MOLTI MODI D'UTILIZZO.

Il VORTEX può essere utilizzato come attrezzo d'allenamento per abituare anche i bambini ad ottenere lanci con una traiettoria ottimale e per introdurre la tecnica del lancio del giavellotto.

L'esecuzione degli esercizi con il VORTEX, favoriscono l'acquisizione dei singoli elementi caratterizzanti la tecnica di rincorsa, senza bisogno di concentrarsi troppo sull'impugnatura dell'attrezzo stesso (l'impugnatura del VORTEX risulta facilitata rispetto a quella del giavellotto).

Un altro aspetto positivo legato all'utilizzo del VORTEX riguarda l'organizzazione, le esercitazioni infatti risultano meno difficoltose e pericolose rispetto all'uso d'altri attrezzi di lancio.

GIOCHI ED ESERCIZI

Nelle pagine seguenti, vi presento brevemente alcuni esercizi e giochi che ho fatto provare agli alunni durante la mia attività di allenatore.

Essi rappresentano solo una piccola scelta.

ESERCIZI

1 LANCIO E PRESA A COPPIE

Due bambini si dispongono uno di fronte all'altro. Esercizi di presa e di lancio.

SVOLGIMENTO

- Due allievi si dispongono uno di fronte all'altro.
- Un bambino lancia il VORTEX al compagno che sta di fronte.
- Il compagno afferra il VORTEX e lo rilancia.
- Sperimentare vari modi di lanciare l'attrezzo:
 - lanciare verso un bersaglio con l'arto superiore destro e con l'arto superiore sinistro
 - lanciare a due mani sopra la testa
 - lanciare in modi diversi con una o due mani.

INDICAZIONI

- I bambini acquisiscono la sensibilità del lancio
- I bambini sviluppano una sensibilità verso l'attrezzo
- I bambini imparano a prestare attenzione ai suoni emessi dal VORTEX e alle variazioni conseguenti ai lanci più o meno forti.

VARIANTI

- Lanciare ed afferrare il VORTEX in gruppo: i bambini si dispongono in cerchio e lanciano il VORTEX ad un compagno.
- I bambini si dispongono in cerchio e si lanciano più VORTEX contemporaneamente.

2 ADDESTRAMENTO ALLA TECNICA DI LANCIO

Vari esercizi per l'acquisizione del ritmo di rincorsa nel lancio del giavelotto

SVOLGIMENTO

- Eseguire dei lanci con il VORTEX da fermi.
- Eseguire dei lanci con i tre passi ritmici (camminando).
- Eseguire dei lanci con i tre passi ritmici (in modo più dinamico).
- Eseguire dei lanci con i cinque passi ritmici.
- Eseguire dei lanci con il VORTEX (o con il giavelotto) con i cinque passi ritmici.

INDICAZIONI

- I bambini sviluppano una buona sensibilità verso l'attrezzo.
- I bambini acquisiscono il ritmo della rincorsa.
- I bambini acquisiscono la capacità di lanciare

oggetti con traiettorie lineari.

Vantaggi rispetto all'utilizzo d'altri attrezzi di lancio:

- essendo facilitata l'impugnatura dell'attrezzo, nel lancio del VORTEX, i principianti riescono a concentrarsi maggiormente sul ritmo della rincorsa
- l'organizzazione degli esercizi è semplificata soprattutto per un fattore di sicurezza
- questi esercizi, si possono eseguire anche al coperto (es. in palestra)

FORME DI GIOCO

1 LASCIATE LIBERO IL CAMPO

-Gioco di gruppo con il VORTEX

PREPARAZIONE

- Il campo di gioco è diviso in due parti uguali.
- I bambini sono divisi in due squadre di eguale numero.

SVOLGIMENTO

- Ogni squadra occupa il relativo campo con un numero uguale di VORTEX.
- I VORTEX sono lanciati nel campo avversario.
- Allo scadere del tempo vince la squadra che ha nel proprio campo meno VORTEX.

INDICAZIONI

- E' un gioco di riscaldamento o da utilizzare nella fase conclusiva della seduta.
- Rispetto ai giochi con la palla, qui si possono utilizzare spazi più grandi.
- I bambini possono concentrarsi maggiormente sul lancio perché non c'è il rischio di essere colpiti in maniera pericolosa dall'attrezzo.

2 GIOCO DEI 10 PASSAGGI A SQUADRE

Gioco di squadra con un VORTEX

SVOLGIMENTO

- I bambini sono divisi in due squadre e solo una squadra è in possesso del VORTEX.
- I componenti della squadra con l'attrezzo si passano il VORTEX.
- Conquista un punto la squadra che riesce a fare dieci passaggi senza che gli avversari siano riu-

sciti ad entrare in possesso del VORTEX.

-La squadra avversaria cerca di intercettare i passaggi e se riesce ad entrare in possesso del VORTEX, cerca di effettuare i dieci passaggi per totalizzare i punti.

-Vince la squadra che per prima riesce a totalizzare dieci punti.

INDICAZIONI

-Gioco di riscaldamento o da utilizzare durante la parte conclusiva della seduta.

-La distanza minima per effettuare un passaggio deve essere di circa dieci metri (controllo dell'allenatore).

-Sono vietati i passaggi doppi.

VARIANTI

-Prima di afferrare il VORTEX il giocatore deve toccare un capo d'abbigliamento stabilito in precedenza. Se il giocatore si dimentica di effettuare questo gesto, il VORTEX passa all'altra squadra.

3 LA VOLPE IMPAZZITA

Gioco di abbattimento con la volpe e più VORTEX.

SVOLGIMENTO

-Da tutto il gruppo viene scelta una "volpe".

-I giocatori rimanenti "lepri" ricevono un VORTEX per ogni quattro giocatori.

-Obiettivo della "volpe" è quello di abbattere una "lepre" (toccando una parte del corpo).

-Il gruppo delle "lepri" si lancia i VORTEX in modo tale che la "lepre" inseguita dalla "volpe" riceva sempre un VORTEX.

-La "lepre" con il VORTEX in mano non può essere abbattuta dalla "volpe".

-Se la "volpe" riesce ad abbattere una "lepre", questa a sua volta diventa automaticamente "volpe" e la "volpe" diventa "lepre".

INDICAZIONI

-Gioco di riscaldamento o da utilizzare durante la parte conclusiva della seduta.

-Rispetto ad un gioco con la palla può essere scelto un campo da gioco più grande.

VARIANTI

-Il gioco diventa più intenso e movimentato se si scelgono più "volpi".

4 PALLA-CARTONE

Lanci a bersaglio su scatole di cartone con due squadre

SVOLGIMENTO

-Il gruppo viene diviso in due squadre.

-Il campo da gioco è delimitato da tre linee. La linea di partenza e due linee che si trovano a 9 m. e a 11 m.

-Sulla prima linea si posizionano le due squadre.

-Sulla linea dei 9 m. si trovano tante scatole di cartone quanti sono i componenti della squadra.

-Con lanci di precisione, le scatole di cartone devono essere spinte oltre la linea che dista a 20m. dalla linea di partenza

-Vince la squadra che per prima riesce a spingere le scatole oltre la linea segnata a 20 m.

INDICAZIONI

-I VORTEX vengono raccolti solo dopo che hanno lanciato tutti i componenti della squadra.

-Il gioco si svolge meglio se effettuato sul pavimento della palestra.

-Il vantaggio nell'utilizzo del VORTEX, rispetto allo stesso gioco eseguito con i palloni, consiste nella maggiore facilità nel colpire i bersagli.

VARIAZIONI

-I lanci devono essere più potenti se le scatole di cartone vengono appesantite per es. con le scarpe da ginnastica dei bambini stessi.

5 PALLA CHE SCOTTA

Gioco di lancio e di corsa tra due squadre su un campo con 4 marcature e un VORTEX

SVOLGIMENTO

-Definire un campo di gioco di forma quadrata e su ogni angolo posizionare un materasso o un cerchio.

-Al centro del campo posizionare "il plinto che scotta".

-Il gruppo viene diviso in due squadre di eguale numero di giocatori.

-I giocatori di ciascuna squadra vengono numerati.

-Una delle due squadre è la squadra di lancio e i giocatori si trovano fuori dal campo.

-L'altra squadra è quella che acchiappa. I giocatori della squadra che acchiappa si distribuiscono all'interno del campo. Tra i giocatori di questa

squadra viene scelto il cosiddetto "giocatore della palla che scotta" il quale si posiziona vicino al "plinto che scotta".

-Seguendo la numerazione e partendo dal giocatore numero 1, la squadra di lancio inizia il gioco. Il giocatore lancia il VORTEX il più lontano possibile (se il VORTEX esce dalle linee di campo, il lancio non è valido) e inizia la sua corsa da una base all'altra. Questa corsa può essere effettuata senza interruzioni o a intervalli da una base all'altra.

-La squadra che "acchiappa" cerca di entrare in possesso del VORTEX il più velocemente possibile per poi passarlo al "giocatore della palla che scotta" il quale lo lancia poi nel "plinto che scotta". Il giocatore che a questo punto si trova in una base è al sicuro, altrimenti è "bruciato" e deve ritornare dai giocatori della propria squadra e mettersi in fila fuori dal campo.

-Successivamente tocca al giocatore numero due della squadra di lancio, il quale deve lanciare e riprendere la corsa.

-Per un giro completo, ma spezzettato si prende un punto.

-Per un giro completo eseguito durante un solo lancio, si prendono tre punti.

-Le due squadre invertono i ruoli alla scadenza del tempo precedentemente stabilito.

INDICAZIONI

-I vantaggi nell'utilizzo del VORTEX rispetto ai giochi con la palla sono:

-all'aperto si possono allestire campi da gioco più grandi

-anche i giocatori più deboli sono motivati a giocare, in quanto hanno l'opportunità di lanciare a distanze piuttosto lunghe.

VARIAZIONI

-Tra una base e l'altra si possono posizionare degli ostacoli (es. corsa a slalom tra gli ostacoli, eseguire dei salti ecc.)

-Per movimentare maggiormente il gioco, possono partire contemporaneamente due o tre giocatori che effettueranno più lanci contemporaneamente.

6 GOLF AEREO

Gioco a bersaglio individuale con punteggio - 3 stazioni -3 VORTEX

PREPARAZIONE

-STAZIONE N°1: un plinto appoggiato su due piccoli plinti.

-STAZIONE N°2: un tabellone da basket.

-STAZIONE N°3: un cerchio appeso ad una fune per la squadra.

SVOLGIMENTO

-Si formano due squadre e i giocatori devono colpire i bersagli preparati nella tre stazioni.

-Ad ogni stazione, il giocatore ha tre possibilità di lancio e poi deve spostarsi nella stazione successiva.

-Ogni bersaglio colpito dà un punto che viene registrato e poi sommato al punteggio della squadra.

INDICAZIONI

-Gioco di riscaldamento per esercizi successivi di lancio.

-Ad ogni stazione di lancio possono essere stabilite diverse posizioni di lancio.

VARIAZIONI

-Le caratteristiche e il numero delle singole stazioni possono essere variati ●

