

"lamm-ta-tam!" : un ritmo per spiccare il volo

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Mobile : la rivista di educazione fisica e sport**

Band (Jahr): **4 (2002)**

Heft 1

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

«Iamm – ta – ta» Un ritmo per spiccare il volo

L'accompagnamento acustico è molto importante per acquisire e stabilizzare i due passi che precedono lo stacco. Questo vale per la pallacanestro, il salto in alto, la pallavolo e altre discipline sportive. Sta all'allenatore o al docente scegliere se battere le mani piuttosto che parlare o utilizzare il tamburello. È invece essenziale rimanere fedeli al giusto ritmo.

L'accompagnamento verbale e il battito delle mani sono sicuramente di grande aiuto al bambino che acquisisce una specifica abilità motoria. Spesso nelle palestre o nei campi sportivi si sentono espressioni quali: «Lungo – ta – tam!», «Eeee uno, due, tre!» oppure «Iamm – ta – tam!». In molte discipline sportive il ritmo «Iamm – ta – tam» caratterizza gli ultimi passi della rincorsa. Il primo passo è lungo («Iamm»), mentre i due successivi che portano allo stacco sono più corti («ta – tam»).



Pallacanestro

Entrata a canestro – dinamismo ed elevazione!

È difficile eseguire un'entrata a canestro priva di errori. Durante il primo passo («Iamm») viene effettuato l'ultimo palleggio e poi, una volta afferrata la palla con entrambe le mani, si compie l'ultimo passo («ta – tam») in modo da potersi avvicinare il più possibile e in modo dinamico al canestro. È possibile apprendere l'entrata a canestro in poco tempo esercitando il movimento senza palla e con il sussidio didattico di cerchi e linee.

Consigli metodologici più precisi sui ritmi fondamentali descritti in questo articolo sono presentati a pagina 10 dell'inserito pratico.

Pallavolo

Schiacciata – stacco perpendicolare alla rete!

La capacità di differenziare il timing è il presupposto per eseguire correttamente una schiacciata; ciò che conta, in altre parole, è colpire la palla al momento giusto, vale a dire nel punto più alto della traiettoria.

Spesso gli allievi non riescono a coordinare i passi per lo stacco, per cui sarebbe opportuno un allenamento dapprima senza palla e poi con accompagnamento acustico. Nell'acquisizione della rincorsa bisogna prestare particolare attenzione allo stacco effettuato sui due piedi. Il primo passo è molto lungo («Iamm») e permette di avvicinarsi alla rete; segue un secondo più corto («ta – tam») ed infine lo stacco verso l'alto. In questo caso l'accompagnamento acustico potrebbe essere («Iamm – ta – tam – stacco»).

m!>>



Il timing favorisce la precisione mentre la differenziazione del ritmo sviluppa la creatività!

L'acquisizione di un'abilità motoria è facilitata se il movimento viene eseguito lentamente, mantenendo però il giusto ritmo. In questa fase la dimensione spaziale assume una grande importanza. Solo in una seconda fase si darà importanza alla velocità di esecuzione. Alla fine del processo di apprendimento il ritmo assume soltanto la funzione di accompagnamento. La strategia consiste nell'offrire gli spazi per una rappresentazione individuale.

Hz.

Salto in alto e salto in lungo

Trasformare l'energia in altezza servendosi della velocità!

La velocità è un importante parametro per poter effettuare dei salti in lungo o in alto. La trasformazione dell'energia cinetica in energia potenziale è possibile se si sfrutta il ritmo «lamm – ta – tam» nei tre passi che precedono lo stacco. Tuttavia, siccome il movimento è molto veloce, un accompagnamento acustico è alquanto difficile.

Gli allievi acquisiscono molto bene questo ritmo riducendo la rincorsa oppure sfruttando sussidi didattici quali ad esempio l'ultimo elemento del cassone. In questo caso il movimento può essere accompagnato acusticamente, risultando quindi più preciso («ta – tam – cassone»).

Pallamano

Adattare il ritmo della finta alle diverse situazioni!

Nel gioco della pallamano il ritmo ha una funzione particolare, esso viene infatti sfruttato nelle finte. Un tempestivo cambiamento di velocità permette di ingannare il difensore costringendolo a spostarsi su un lato per poi passarlo sull'altro. L'attaccante blocca la palla in aria e «atterra» di fianco al difensore («lamm»). Appena il difensore reagisce, l'attaccante cambia direzione con il primo passo («ta»). Successivamente compie un passo in avanti per poi spiccare un salto in lungo o in alto e lanciare la palla. Naturalmente la finta è efficace soltanto nella misura in cui il difensore non la intuisce o non riesce ad anticiparla.

Ottimi giocatori sono in grado di adattare il ritmo della finta alle diverse situazioni che si presentano, riuscendo ad ingannare ogni volta il difensore.