

- aumento difficoltà per mezzo di forze disequilibranti.
- aumento difficoltà per mezzo di piattaforme instabili.

funzione di adattamento attivo nelle esperienze guidate.

l'equilibrio generale statico: la postura.

stazione eretta:

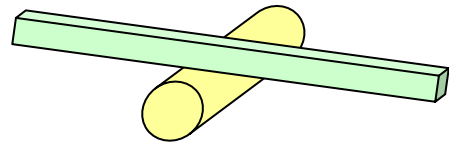
- gambe divaricate, passare il peso del corpo da un piede all'altro, tenendo le braccia lungo i fianchi(ad occhi aperti o chiusi.).
- idem, con un piede avanti e uno dietro fino ad avere instabilità'.
- traslocare il bacino in tutte le direzioni, piedi sul pavimento.
- inclinare il corpo in tutte le direzioni ai limiti dell'equilibrio.
- assumere tutte le diverse posizioni del capo.
- mantenere in equilibrio un oggetto sul capo.
- idem su parti diverse del corpo.
- posizione eretta con entrambi i piedi appoggiati su una superficie liscia o irregolare.
- idem, sollevandosi sui talloni o sugli avampiedi.
- idem, sollevandosi sui talloni e sugli avampiedi alternativamente.
- in appoggio sugli avampiedi o sui talloni.

- idem su un solo piede con raccolta dell'altro ginocchio che si può tenere con le braccia a livello della caviglia e busto tenuto inclinato in avanti("la cicogna").
- idem, su un solo avampiede o su un solo tallone.
- idem, assumendo posizioni diverse con i segmenti corporei non impegnati nell'appoggio(in appoggio su un piede flettere l'altra gamba al petto e tenendola con le mani resistere almeno 15", idem ma elevare l'altra gamba in avanti indietro e in posizione laterale, ecc.).
- tutti gli esercizi visti sopra ma ad occhi chiusi.
- tutti gli esercizi visti sopra ma passandosi la palla con un compagno o sul muro.
- progressione di equilibrio rovesciando il corpo proteso alla verticale(corpo disteso all'indietro con appoggio sulle mani – idem alzando un arto inferiore – idem con appoggio arti inferiori sulle spalliere – verticale sulle spalliere in appoggio sulle mani.).

L'EQUILIBRIO GENERALE STATICO: su attrezzi instabili.

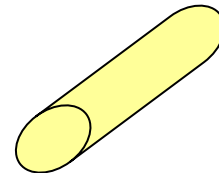
tavoletta oscillante:

- seduti gambe incrociate.
- in piedi gambe divaricate.
- in piedi, cercando di piegare le gambe.
- in posizione di quadrupedia.
- in ginocchio.
- in piedi, un piede avanti e uno dietro.
- tutte le posizioni già elencate, passarsi la palla con un compagno di fronte.



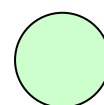
cilindro:

- in piedi gambe divaricate.
- idem, cercando di rotolare in avanti.
- idem, cercando di piegare le gambe.
- in ginocchio.
- stesse posizioni ma passandosi la palla con un compagno di fronte.



palla medica:

- in piedi gambe leggermente divaricate appoggiandosi sul muro o sulle spalle di un compagno.
- idem usando due palle mediche.
- rotolare in avanti nella stessa posizione.



ceppi:

- camminare su una fila di ceppi, anche con la palla in mano.
- idem, su una serie di ceppi sistemati irregolarmente.
- in equilibrio su due ceppi e passarsi la palla.
- idem, ma tirare a canestro.



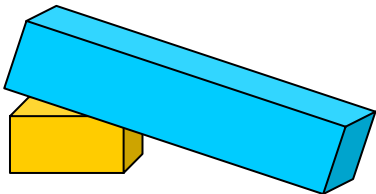
L'EQUILIBRIO GENERALE DINAMICO.

Marcia (piccola dinamica) e corsa (grande dinamica).

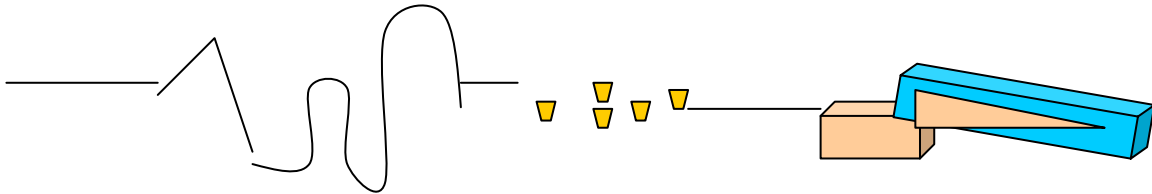
- marcia o corsa in avanti, indietro, di lato, lungo una striscia, di forma curva o varia.



- idem ma aumentando le difficoltà: su avampiedi, sui talloni, saltellando su un piede, variando la posizione delle braccia, con occhi chiusi, e scavalcando ostacoli.
- spostamenti a quattro zampe (due piedi – due mani, ginocchia e mani), a tre zampe (un piede – due mani, una mano – due piedi, ecc.), a due zampe (un piede – una mano, ecc.).
- marcia o corsa trasportando oggetti in equilibrio, un bastone su un dito, una palla sulla nuca, ecc..
- andature su un piano inclinato (su e giù da materassone).

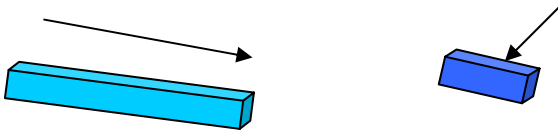


- camminare su oggetti sparsi sul pavimento tipo plinti.
- combinazioni varie organizzate in percorsi.

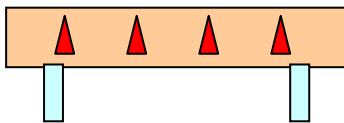


- camminare o correre sulla panca, in avanti, sui talloni, sugli avampiedi, lateralmente, ad occhi chiusi.

- idem sulla panca inclinata



- camminare sulla panca, superando ostacoli.



GIOCHI A COPPIE

- di fronte, prendersi per mano e sedersi alternativamente cercando di non muovere i piedi.
- in equilibrio su un piede. sbilanciare il compagno spingendolo con l'altro arto piegato.
- idem, per sbilanciare il compagno usare le mani.
- tenersi con due mani e ruotare insieme senza perdere l'equilibrio.
- tenersi con una mano, in equilibrio su un piede, e con l'altra mano tenere la propria caviglia.
- di fronte, saltellare su un piede tenendo l'altro arto disteso in avanti del compagno con una mano.
- di fronte, saltellare sul posto a piedi pari o su un solo piede e sbilanciare il compagno urtandosi con il petto, con le mani, lateralmente con la spalla, ecc..
- stare in equilibrio sulla schiena del compagno in posizione di quadrupedia.
- idem, tipo rodeo il compagno sopra non può appoggiare i piedi a terra, l'altro muovendosi cerca di disarcionarlo.
- gioco della cavallina.
- stare in equilibrio sul compagno supino con gli arti inferiori piegati in appoggio con le mani sulle mani, e con i piedi sulle ginocchia.
- a coppie traslocazioni sulla panca ed esercizi di flessioni, di equilibrio su un piede, ecc..

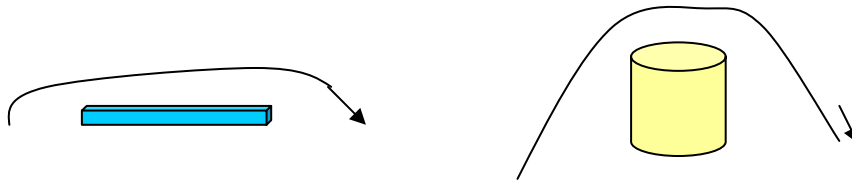
salti:

un atleta puo' librarsi in aria per qualche istante grazie ad una azione di spinta dei suoi arti inferiori(vincendo la forza di gravita')oppure lanciandosi da varie altezze(salti in basso e tuffi).

durante il "volo", l'uomo non puo' cambiare la traiettoria del suo baricentro, ma puo' avvitarsi, ruotare o compiere altri movimenti in perfetto assetto(tiro in sospensione);a questo punto, il problema pero' piu' importante e' l'atterraggio, riguadagnare l'equilibrio evitando i danni dell'impatto(arti inferiori piegati e base di appoggio ampia).

piu' il salto e' "scombinato" piu' e' difficile un buon atterraggio.

- saltare in corsa un ostacolo, senza arrestarsi(in lungo o in alto).



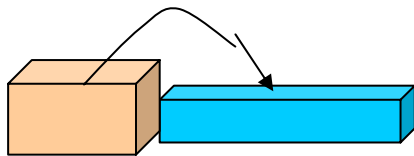
- saltare sul posto con rotazioni(90° - 180° - 360°).
- salto triplo.
- saltare in basso da varie altezze, variando il tipo di assetto in volo(eseempio:assumere una posizione con braccia in fuori e gambe divaricate)e variando le ricadute su materassone(in piedi, in ginocchio, seduti, ecc.).
- a coppie, saltare giu' da una panca e ricevere la palla da un compagno per poi partire in palleggio.
- in appoggio sulla panca con le mani, salti con volteggi.

L'EQUILIBRIO IN FASE DI VOLO:

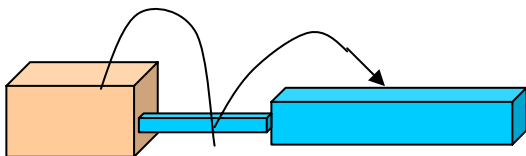
esercizi analizzati prima:

- salti sul posto con giri di 90°, 180° e 360° curando la ricaduta.
- idem con palla in mano.
- salti in basso con ricaduta su materassino:in volo

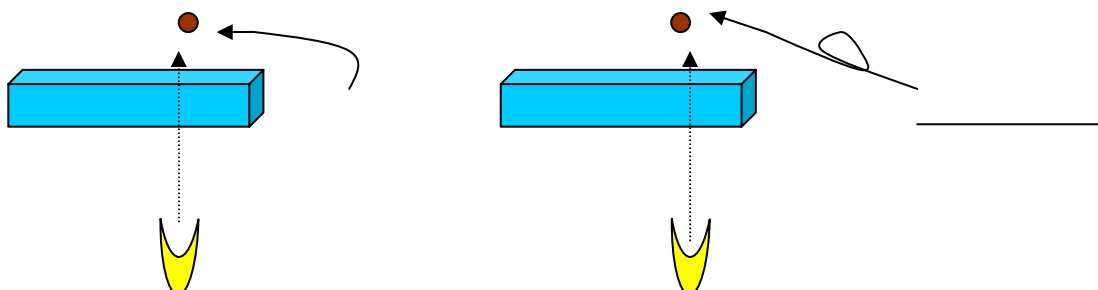
piedi uniti, divaricata sagittale, rotazioni.(ricadute varie.)



- idem ad occhi chiusi.
- uso di modalita' diverse di partenza e di atterraggio(due piedi – due piedi, due piedi – un piede, un piede – due piedi, un piede – un piede, due piedi – quattro zampe, ecc.).
- salti in basso con successivo salto in avanti o sopra una panca o un materassone.



- idem curando la ricaduta in piedi, seduti, ecc..
- idem con rincorsa
- .tuffo prendendo la palla lanciata da un compagno.



-
- salti in basso all'indietro con varie ricadute(in piedi, in ginocchio, seduti, ecc..).
- idem, ma con rotazioni in volo.
- idem, con ricaduta e successivo salto in avanti seguendo varie modalita'(evoluzioni in volo:rotazioni – movimento degli arti in divaricata sagittale – ecc.. e nuova ricaduta.).
- idem, salite sulle spalliere e salti in basso con ricadute su materassino.

un esercizio diventa piu' difficile di un altro se :

- saranno maggiore la velocita' del corpo, la sua durata in volo e lo spazio da esso percorso.
- sara' maggiore la rapidita' dei movimenti che il corpo effettuera' in volo.
- sara' maggiore l'altezza di partenza dell'esercizio.
- la superficie di ricaduta e' piu' instabile.

EQUILIBRIO PRETECNICO (fondamentali individuali con e senza palla), esempi:

- cambi di direzione: correre piano, al segnale cambiare direzione verso dx o verso sin. a sorpresa.
- idem, con un quarto di giro.
- idem, eseguire con ostacoli fissi e regolari vari, disposti sul pavimento della palestra.
- idem con ostacoli messi a caso.
- eseguire il cambio di direzione restando in equilibrio sul piede di spinta per 3".
- cambi di senso normali e in arretramento.
- esercizi di corsa con arretramento, liberi per il campo.
- idem, con ostacoli sul campo.
- cambi di velocita'.
- arresti e partenze improvvise.
- gioco dell'uomo nero anche in palleggio.
- tutti gli esercizi sopra, ma in palleggio.
- esercizi di ricezione e passaggio con arresti, in corsa avanti o arretramento.
- arresti e giri.
- palla lanciata sul muro saltando prenderla come rimbalzo.
- idem, salto con rotazione.
- idem prendere la palla in salto e sempre in salto passarla a un compagno.

EQUILIBRIO TECNICO (fondamentali individuali e di squadra – tattica):

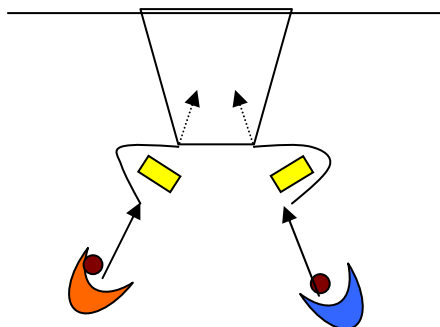
- uno contro uno con palla.
- uno contro uno senza palla con contatto avversario.
- entrata.
- tiro in salto.
- treccia.
- tutti gli esercizi – gioco visti in precedenza in coppia o gruppi di tre con difensore.
- evitare un blocco.
- prendere un rimbalzo resistendo al contatto e eseguire l'apertura.

ESEMPIO DI PROGRESSIONE DI ESERCIZI - GIOCO.

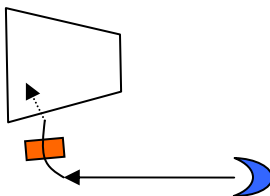
allenamento dell'equilibrio nell'arresto e tiro in palleggio:

- da fermi, tirare a canestro in appoggio su un piede.
- idem, ma in posizione di equilibrio.(far notare la differenza con l'esercizio precedente).
- da fermi, tirare dopo balzo in avanti a piedi pari.
- idem, con un piede di spinta.
- idem, balzo con rotazione.
- tre rotazioni veloci sul piede perno, fronteggio e tiro.
- correre a piacere per il campo, fermarsi improvvisamente e immobili come le statue(le statue non ridono...! eseguire smorfie, dire battute, i bambini devono resistere!!!!).
- idem, gioco uno, due, tre stella.....
- correre a piacere, al segnale saltare e fermarsi piedi pari.
- idem saltare ostacoli, fermarsi e contare fino a tre.
- idem salti con rotazioni.
- tutti gli esercizi precedenti con la palla in mano.
- tutti gli esercizi precedenti in palleggio.

- correre a piacere e fermarsi al segnale in posizione forte (l'istruttore si avvicina al bambino e lo spinge nella direzione dove è più facile che perda l'equilibrio facendo notare che: una base larga, gli arti inferiori piegati e il busto eretto e l'essere preparati al contatto fisico permette di essere più stabili = "posizione fondamentale").
- correre a piacere, fermarsi, saltare e ripartire.
- correre, saltare, eseguire in salto una rotazione di 360° e fermarsi senza muovere i piedi.
- palleggiare fermarsi improvvisamente e spingere la palla verso l'alto con distensione del corpo (idea della "molla").
- in palleggio, eseguire rotazione in salto, fermarsi e lanciare la palla il più in alto possibile.
- quattro file, palla in mano, correre, saltare l'ostacolo e arrestarsi potendo muovere solo un piede e tirare.



- idem, con rotazione di 360°.
- idem, con un palleggio.
- idem, in palleggio.
- idem, saltando su materassone.
- idem, eseguendo il salto avendo una direzione non diretta a canestro.



saltare giù da una panca, e tirare a canestro in volo.

- idem con rotazione del corpo di 90°, 180°, 270° e 360°.
- idem, tirare a canestro in volo, eseguendo con gli arti inferiori delle divaricate orizzontali e sagittali.
- idem, ricezione e tiro in volo.
- palla su tabellone, rimbalzo e tiro.
- idem, tap – in al volo.
- idem, ricadere, e in equilibrio (sistemando gli arti inferiori) tirare in salto con rotazioni.
- idem con un compagno che spinge leggermente mentre si è in volo.

conclusione:

l'equilibrio è una capacità coordinativa che mi ha sempre incuriosito e affascinato.

mi sono sempre chiesto, guardando atleti evoluti compiere azioni motorie complesse in modo apparentemente facile, quale sia il modo ottimale per sviluppare questa capacità fin dalla fanciullezza.

questa ricerca è frutto di esperienza personale ed è arricchita dalla osservazione del lavoro di colleghi e dalle interessanti proposte esposte nelle pubblicazioni descritte qui sotto.

colgo l'occasione per ringraziare Daniele Paolin per la grafica e tutti coloro che mi sono vicini ogni giorno.

bibliografia.

- L'equilibrio e la ginnastica educativa (De Santis/Proietti/Soraci).
- Equilibrio e ritmo (Roberto Bensi).