

LA SCALETTA

di D. Ercolessi (PV-Supervolley 06/06)

Sviluppare la capacità di lavoro dei propri piedi offre numerosi benefici. Dal miglioramento della prestazione sportiva attraverso un più efficiente controllo del centro di gravità, alla riduzione degli infortuni. Negli sport di squadra ottenere un vantaggio temporale sull'avversario e una delle chiavi del successo. Le estremità del corpo, mani e piedi, sono il tramite perché ciò avvenga. In articolare i piedi, che sono a stretto contatto con il pavimento, sono fondamentali per tutti i tipi di spostamento e ovunque sia richiesta reattività.

L'attrezzo

Esiste un attrezzo che costituisce un mezzo di lavoro interessante per migliorare attraverso i piedi agilità equilibrio e coordinazione: la scaletta. La scaletta allena a muoversi più velocemente, con efficienza e senza rischiare. Sul mercato ne esistono di diversi tipi, semplici, doppie, regolabili, anche se non è così importante l'attrezzo in se per se ma gli esercizi che vengono proposti. La scaletta obbliga a rispettare gli spazi, richiede coordinazione e velocità di spostamento.

I passi base

Sono movimenti semplici che richiedono tempi di apprendimento brevi. Una volta acquisiti bisogna eseguirli al massimo della velocità. In genere una scaletta è lunga circa 9 metri, per questo lo sforzo massimale è di pochi secondi. Quando si combinano alte richieste coordinative e velocità di esecuzione è veramente difficile mantenere dei tempi di lavoro che superino i 5 secondi.

Il passo del piccione

Due piedi per ogni spazio. Si entra con il piede destro e poi con il sinistro o viceversa dentro ogni gradino. Ci si muove con il tallone sollevato in avanti, senza sollevare troppo le ginocchia mantenute radenti al terreno.

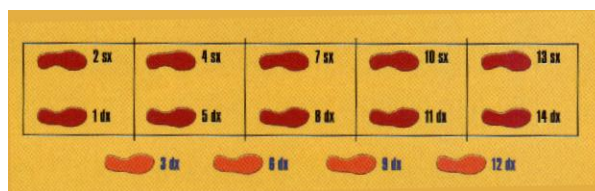
Il passo del piccione può essere eseguito anche spostandosi lateralmente alla scaletta.

Il passo della lepre

È il secondo passo base. Un appoggio per ogni spazio. Il passo della lepre richiede equilibrio e misura

Varianti

La coccinella. Una costituita intercalare un passo sinistra. Si entra prima quindi con il sinistro, esternamente alla passo avanti. Infine il destro si allinea al sinistro.



semplice variante e dall'aggiungere o esterno a destra o a con il piede destro e ora il destro esce scaletta e il sinistro fa un

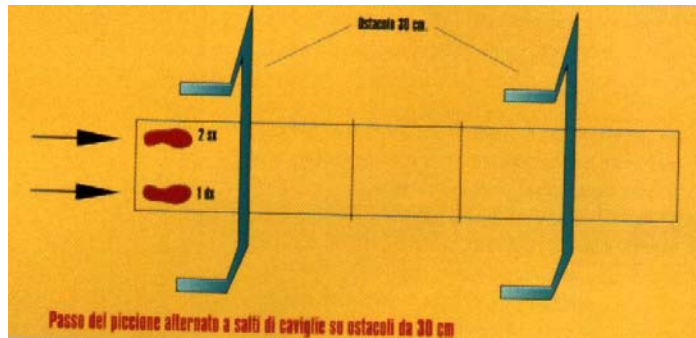
Il gambero

Si tratta di fare due gradi avanti e uno indietro. Sono passi semplici ma richiedono equilibrio e coordinazione.

I percorsi misti

E' possibile ideare percorsi misti, combinazioni di attrezzi come scalette, coni e ostacoli bassi per ottenere diversi effetti o azioni pliometriche di vario tipo. E' noto che la semplice scaletta produce pliometria orizzontale poiché i piedi si muovono velocemente nelle quattro direzioni, ma non in verticale. Inserendo degli ostacoli bassi si possono combinare i due effetti.

Naturalmente la costruzione di un percorso che alleni la velocità di spostamento dei piedi dipende solo dalla nostra fantasia o dallo scopo che vogliamo perseguire. Ad esempio si possono preparare due percorsi misti paralleli da proporre in staffetta. Si parte eseguendo un passo semplice sulla scaletta, poi si passa ad uno skipp su



ostacoli alti 30 cm., ora ci si sposta lateralmente a destra verso un cono, lateralmente indietro verso un secondo cono e indietro verso la linea di partenza

Conclusioni

La velocità di spostamento è quasi esclusivamente a carico dei piedi. Se vogliamo migliorare i tempi di movimento sul muro o avere un attacco efficace su palla spinta dobbiamo aiutare i nostri piedi a muoversi velocemente, senza esitazioni. La scaletta costituisce un valido attrezzo per sviluppare velocità e coordinazione al tempo stesso. E' divertente e può essere usata e proposta sotto forma di gioco o a gruppi.