

## Come (e perché) insegnare lo squat

di Davide Fantini, preparatore fisico di tennis di 2° grado

L'insegnamento del movimento di squat (dall'inglese = accosciata) dovrebbe cominciare fin da giovanissimi. Si tratta di un movimento fondamentale per diversi motivi:

-è alla base di diversi gesti tecnici di molte discipline sportive;

-è un'azione multiarticolare: coinvolge praticamente tutte le articolazioni, dalla caviglia fino alle cervicali. Alcune varianti, come quella con le braccia elevate sopra la testa (overhead squat), sollecitano fortemente anche l'articolazione scapolo-omerale, che se è trascurabile per un calciatore non lo è certamente per un tennista;

-lo squat parallelo, ovviamente eseguito con sovraccarichi adeguati allo scopo, rappresenta l'esercizio d'elezione per l'allenamento della forza massima. Il suo corretto apprendimento fin dalla giovane età faciliterà in seguito l'allenamento delle diverse espressioni della forza.

Lo squat è di per sé un esercizio piuttosto facile da eseguire: il problema è che, se lo s'insegna tardi, ci si trova di fronte ad una serie di problematiche molto comuni nei nostri ragazzi.

Una mancanza di mobilità a livello delle anche e/o delle caviglie può limitare il grado di piegamento o portare a compensare con un'eccessiva inclinazione del busto in avanti.

Una carenza di forza nel piccolo e medio gluteo o un accorciamento del bicipite femorale possono scaturire in uno slittamento del bacino verso destra o sinistra.

Lo squat è dunque un esercizio che richiede buone doti di forza e soprattutto mobilità ed io lo utilizzo anche come test per valutare queste capacità.

### Insegnare lo squat ai bambini piccoli

Direi che il movimento di squat a carico naturale può essere proposto fin da piccolissimi, anche prima dei 6 anni.

#### a) Bambini fino a 5/6 anni: "sacco pieno, sacco vuoto"



#### Sacco pieno, Sacco vuoto

L'approccio con i più piccoli dovrà essere giocoso, come sempre a questa età: ricordate il gioco "sacco pieno, sacco vuoto" che ci divertiva tanto da piccoli?

Bene, si tratta di uno stratagemma molto divertente per far fare le prime esperienze motorie ai bambini, utilizzando proprio questo movimento!

I bambini si dispongono in cerchio o in riga davanti all'istruttore, che impartisce i "comandi".

Egli potrà chiamare "sacco pieno" e i bambini dovranno stare in

piegi con le braccia alzate, "sacco mezzo" ed essi si metteranno semi-accovacciati abbracciandosi le ginocchia, oppure "sacco vuoto" e in quel caso si accuccheranno a terra.

E' importante **non eliminare mai nessun bambino in caso di errore!**

Con i bambini piccoli è bene evitare qualsiasi gioco ad eliminazione: innanzi tutto possono rimanerci male...e poi l'attività motoria è già ridotta all'osso e quel poco tempo che abbiamo a disposizione è bene sfruttarla il più possibile, evitando inutili pause. In ultimo, i bambini eliminati saranno costretti ad attendere che il gioco si concluda: perderanno entusiasmo e inevitabilmente arrecheranno disturbo.

Un'ottima soluzione è quella di **giocare a punti**: tutti i bambini partono da 10 punti, che possono essere rappresentati da un cerchio in cui ognuno posiziona 10 palline. Ad ogni errore l'istruttore toglie una pallina, e dunque un punto, al bambino che ha assunto la posizione sbagliata, avendo cura che nessun bambino rimanga senza palline....

## b) Bambini dai 7/8 anni: si inizia a "fare sul serio"

Un approccio un po' più sistematico e analitico, iniziando a **insegnare il movimento** e **correggere** gli errori principali, è possibile a partire dai 7/8 anni (ma anche prima nelle femmine).

I bambini eseguono il movimento di squat per 10-12 ripetizioni, con il bastone poggiato sulle spalle o mantenuto a braccia tese sopra la testa.

Ai primi approcci "tecnici" con lo squat chiederemo ai bambini di piegarsi lentamente e il più possibile, cercando di sfiorare con il sedere per terra, per poi ritornare dritti.

L'apertura dei piedi è pari alla larghezza delle spalle: solitamente a quest'età i bambini conservano ancora una buona flessibilità, ma se così non fosse è possibile allargare leggermente i piedi.

L'errore da correggere fin da subito è l'eccessiva proiezione in avanti delle ginocchia, che non dovrebbero superare di molto la punta dei piedi. Anche "portare le ginocchia in dentro" (in valgo) rappresenta un errore, ma è tollerabile in questa primissima fase, purché non sia eccessivo.

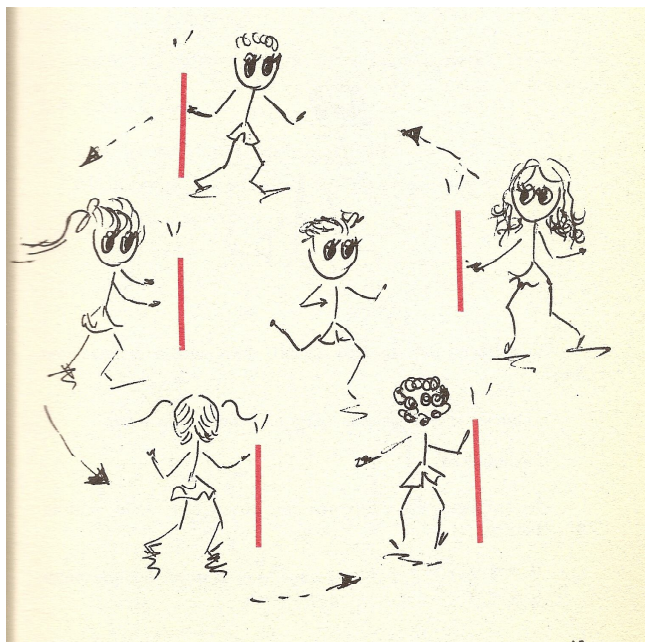
Se il bastone è poggiato sulle spalle l'esercizio è più semplice, mentre tenere le braccia sollevate sopra la testa (overhead squat) è decisamente più difficile: è comune notare, in questo caso, che la maggior parte di loro perde il controllo del bacino e delle ginocchia.

Se anche tenendo il bastone sulle spalle risulta troppo difficile, chiedete loro di tenerlo con le braccia tese dietro la schiena, a livello dei glutei o della parte bassa della schiena: in questo modo si stabilizza il tronco e l'esercizio dovrebbe risultare più semplice.

Anche in questo caso è bene alternare l'esecuzione con momenti ludici, ad esempio con il gioco "afferra il bastone!".

Far disporre i bambini in cerchio, non troppo lontani, ognuno con un bastone.

Al termine dell'esercizio, chiedete ai bambini di appoggiare un'estremità del bastone a terra, tenendolo verticalmente con una sola mano e sul fianco opposto a quella che sarà la direzione di corsa (non come nel disegno qui a fianco!).



Al segnale, ogni bambino dovrà lasciare il proprio bastone e scambiarsi di posizione con quello vicino, ruotando in senso orario o antiorario. L'obiettivo è quello di afferrare il bastone del compagno prima che questo cada a terra. Vi assicuro che si divertono un mondo...sempre che non sbagliano senso di corsa e si diano delle zuccate!

A volte vanno a sbattere persino contro il proprio bastone...

Se notate che i bambini perdono attenzione, oltre ad alternare lo squat con il gioco del bastone potete modificare gli esercizi, introducendo altri movimenti come le circonduzioni delle spalle, le torsioni del busto o le contropiegate. Ricordate, però, che il miglior modo per apprendere un

movimento è ripeterlo molte volte: un minimo di 2/3 serie da 10 ripetizioni andrebbero prese fin dalla prima volta.

La prossima volta ci occuperemo dei ragazzi più grandi con una progressione didattica che a me ha dato notevoli frutti.

Per ora non vi resta che provare questi giochi con i bambini della vostra scuola tennis...