

N. 6/Ottobre 2025

di Antonio Lecchi - Fondatore di Basket a Colori

Il buio oltre l'asticella

Dal salto in alto alle sfide quotidiane per maturare la propria consapevolezza.

Tempo fa mi trovavo a proporre un'attività tanto affascinante quanto difficile come il *salto in alto* ai miei studenti di 3[^] Liceo.

Risultato? Panico puro. Occhi sgranati, stress al culmine e una scarica di adrenalina degna di un test d'ingresso a medicina. I ragazzi erano congelati in un bivio ancestrale: *combattere o fuggire?*

Penso che neppure una verifica inaspettata sui logaritmi avrebbe potuto scatenare una tale ansia. E così, con un pizzico di sadismo pedagogico, ho rincarato la dose. Li ho informati che, dalle Olimpiadi di Città del Messico '68, il salto si esegue *all'indietro*, cioè con l'asticella letteralmente alle spalle al momento dello stacco.

Tutta "colpa" di **Dick Fosbury**, un visionario. L'atleta americano infatti, vinse l'oro ideando questo salto perché, a suo dire, il classico "salto ventrale" non gli riusciva granché bene. Un brillante esempio di *problem solving laterale*, con buona pace di coloro che lo prendevano per matto.

L'inevitabile coraggio

Dopo l'annuncio, mi sarei aspettato il trionfo della fuga: un'epidemia di certificati medici e un florilegio di giustificazioni degne del *Premio Strega*.

Invece, è accaduto l'inatteso. Ho visto i giovani liceali fronteggiare l'inevitabile. Hanno accolto la paura con inatteso coraggio, trasformando lo stress in una sana e positiva carica motivazionale, spinti dalla voglia di misurarsi con l'ignoto.

Beh diciamo che oltre a presentare l'attività come una sfida difficile dal punto di vista motorio ho proposto loro una lettura più metaforica che sportiva del gesto coinvolgendo anche gli studenti meno avvezzi al movimento.

Ho presentato l'Unità di Apprendimento (UDA) paragonando l'asticella a una sfida quotidiana, e le fasi che precedono il salto alle tappe cruciali della nostra esistenza.

LE 5 FASI DEL SALTO: LA MAPPA PER IL SUCCESSO

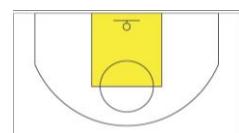
FASE 1: la preparazione

- **Obiettivo motorio:** superare l'asticella.
- **Obiettivo formativo:** definire un obiettivo a breve termine chiaro e circoscritto, sul quale convogliare ogni energia.
- **Focus vitale:** *attenzione e concentrazione*.

FASE 2: la rincorsa (*il percorso*)

- **Obiettivo motorio:** trovare il proprio piede di stacco e calibrare il raggio di curvatura per convertire lo slancio orizzontale in spinta verticale.
- **Obiettivo formativo:** acquisire la fiducia necessaria per affrontare la sfida. La curva, con il suo cambio di traiettoria, simboleggia la capacità di rimanere lucidi e concentrati anche sotto pressione, trasformando lo sforzo in elevazione.
- **Focus vitale:** *consapevolezza*.





FASE 3: lo Stacco (*il momento della verità*)

- **Obiettivo motorio:** superare l'asticella, concentrando l'energia accumulata nelle fasi precedenti.
- **Obiettivo formativo:** è l'istante in cui si risolve il problema. Tutta l'energia è concentrata in un solo gesto, nell'assoluta incertezza del risultato finale. Non c'è più tempo per pensare.
- **Focus vitale:** *coraggio.*

FASE 4: il Volo (*l'affidamento*)

- **Obiettivo motorio:** inarcamento del rachide e controllo totale del corpo in volo libero da vincoli.
- **Obiettivo formativo:** è il momento in cui ci si affida completamente al lavoro svolto durante la preparazione. Si confida solo sulla spinta, sul gesto, lasciandosi andare per contare interamente al lavoro svolto.
- **Focus vitale:** *fiducia in sé stessi.*

FASE 5: l'Atterraggio (*la verifica*)

- **Obiettivo motorio:** concludere il salto atterrando con l'angolo di caduta ottimale.
- **Obiettivo formativo:** verificare il risultato della propria audacia. Che sia successo o fallimento, è il momento dell'analisi.
- **Focus vitale:** *analisi e valutazione.*

L'asticella di ogni giorno

Dopo un mese e mezzo di lavoro, possiamo tranquillamente dire al campione Sotomayor che il Record del Mondo è ancora al sicuro.

È stato un percorso in cui gli studenti si sono messi alla prova, animati da una **sana competizione** tra pari. Hanno acquisito consapevolezza dei propri limiti e, ancor più importante, hanno riconosciuto che una sfida costruttiva spinge tutti a dare il meglio.

Avere il coraggio di **alzare l'asticella** ogni giorno, anche di un solo millimetro, aiuta. Salto dopo salto, caduta dopo caduta, diventiamo una versione migliore di noi stessi.

Poi scopri che, quando salti 1,30m., ti mancano solo 1,15m. per raggiungere il record del mitico "amico cubano".

Ma noi ce la giochiamo con la metafora e qui non c'è record che tenga!

Antonio Lecchi

