

Atletica con i più giovani: "spiccare il volo"

di Rolf Weber

"Correre, saltare e lanciare" sono movimenti di base che ogni bambino dovrebbe esercitare regolarmente. In questo articolo l'autore capodisciplina atletica leggera SFSM (Svizzera) affronta il tema "saltare". I salti, sotto forma di balzi su una gamba, su due gambe, e di salti ripetuti sono una parte importante dell'allenamento in molte discipline sportive.

Per i bambini saltare non significa soltanto praticare il salto in lungo ed in alto, ma anche saltellare (con la cordicella), saltare in lunghezza ed in altezza, ed altre forme di salto ancora grazie alle quali il bambino può provare la sensazione di volare. La molteplicità dei giochi di salto e delle forme ad essi collegate non ha praticamente limiti. In questo articolo ci soffermeremo sulle forme di salto su una gamba sola, che si trovano praticamente nell'atletica leggera. La tabella 1 riassume i contenuti più importanti, e precisa le esigenze ed il volume di ogni esercizio.

Principi di allenamento importanti

Saltare in lunghezza

La prestazione nel salto in lungo è determinata per 2/3 dalla velocità di rincorsa e per 1/3 dallo stacco attivo. Pertanto, è indispensabile riuscire a sfruttare in modo ottimale soprattutto la rincorsa e il passaggio alla fase di stacco.

Per quel che concerne lo svolgimento del movimento, sin dall'inizio, si deve mettere l'accento su due elementi: da un lato il ritmo specifico della fase di stacco (tam-ta-tam), con il penultimo passo più veloce e corto, e dall'altro l'impiego degli elementi di slancio (ginocchio alto della gamba di slancio, effetto bloccante del braccio). Da un punto di vista metodologico, bisogna tener conto dei seguenti punti:

- imporre, per quanto sia possibile, la lunghezza della rincorsa (dapprima una rincorsa corta, e poi più lunga e veloce);
- proporre varianti di salto multilaterali (anche dei salti ripetuti), eseguiti da

ambo le parti;

- mettere l'accento sull'estensione del corpo e sull'impiego alto del ginocchio;

- prediligere la tecnica dei passi in quanto è la più semplice ed efficace.

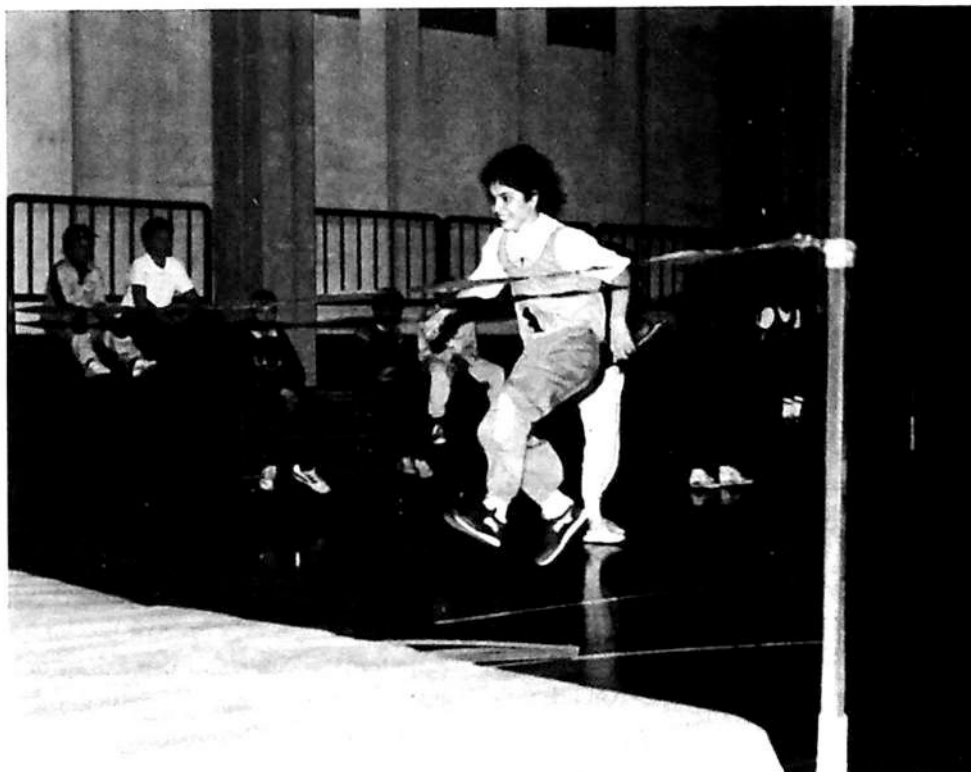


| Accento/Obiettivo | Fascia d'età dai 7 ai 9 anni | Fascia d'età dai 10 al 12 anni | Fascia d'età dai 13 ai 15 anni |
|---|--|---|---|
| <p>Saltare in lunghezza</p> <p>- Esecuzione del movimento</p> <p>- Volume</p> | <p>giochi di saltelli saltellare con la cordicella staffette con forme di salto</p> <p>esecuzione bilaterale (sinistra e destra) sulle punte dei piedi</p> <p>100/200 saltelli per unità di allenamento</p> | <p>giochi di salto saltare con una corda rincorsa (7/11 falcate)</p> <p>salto in estensione/ salto pedalato esecuzione bilaterale</p> <p>200/300 saltelli per unità di allenamento</p> | <p>allenamento di balzi (in orizzontale) saltelli successivi saltare con una rincorsa più lunga (7/9 doppie falcate)</p> <p>salto pedalato con una fase di stacco dinamica e veloce</p> <p>200/300 saltelli per unità di allenamento</p> |
| <p>Saltere in altezza</p> <p>- Esecuzione del movimento</p> <p>- Volume</p> | <p>giochi di saltelli saltelli con la cordicella salti sopra ostacoli</p> <p>esecuzione bilaterale sulle punte dei piedi</p> <p>100/200 saltelli per unità di allenamento</p> | <p>giochi di salto saltare con una corta rincorsa (5/7 passi)</p> <p>esecuzione bilaterale con salti a forbice, tecnica fosbury</p> <p>100/200 saltelli per unità di allenamento</p> | <p>allenamento di balzi (in verticale) saltare sugli ostacoli (p.es. su cassoni) saltare con una rincorsa più lunga (3/5 doppie falcate)</p> <p>fosbury, salti a forbice</p> <p>100/200 saltelli per unità di allenamento</p> |
| <p>Saltare con l'asta</p> <p>- Esecuzione del movimento</p> <p>- Volume</p> | <p>forme di gioco (oscillare alla fune)</p> <p>saltare con l'asta sopra e sotto l'asticella (nella sabbia, nel terreno) utilizzare un'asta rigida (di metallo)</p> <p>20/50 salti per unità di allenamento</p> | <p>giochi di salto con l'asta saltare con una corta rincorsa (5/7 falcate)</p> <p>saltare con l'asta in lunghezza, esecuzione bilaterale utilizzare aste flessibili</p> <p>20/50 salti per unità di allenamento</p> | <p>ginnastica agli atrezzi e forme acrobatiche giochi di salto con l'asta saltare con una rincorsa più lunga (5/7 doppie falcate)</p> <p>saltare con l'asta in altezza con una fase attiva di stacco e di pressione sull'asta</p> <p>20/50 salti per unità di allenamento</p> |

Saltare in altezza

La forza di stacco verticale e la sensazione motoria (la coordinazione) determinano essenzialmente la prestazione di salto e quindi l'intensità del vissuto (stacco, fase ascensionale e fase di atterraggio) e del "volo" sopra l'asticella. La molteplicità dei movimenti (in avanti, indietro, con rotazioni), con i quali si può valicare una certa altezza, rappresenta una vera sfida ed un incentivo.

Per quel che concerne lo svolgimento del movimento, importanti sono il passaggio dalla fase di rincorsa (lenta) alla fase di stacco (in verticale), con il ritmo specifico tam-ta-tam e l'impiego pronunciato della gamba di slancio così come il valicamento dell'asticella (il baricentro è vicino o leggermente sotto l'altezza dell'asticella).



Da un punto di vista metodologico, bisogna tener conto dei seguenti punti:

- Imporre, per quanto sia possibile, la lunghezza della rincorsa (dapprima una rincorsa corta, e poi più lunga e veloce);
- proporre forme di salto (in altezza) multilaterali, da eseguire da entrambe le parti;
- mettere l'accento sull'estensione del corpo, sul ritmo di salto e sull'impiego pronunciato della gamba di slancio;

al salto con un'asta flessibile. Per quel che concerne lo svolgimento del movimento, importanti sono da un lato le abilità ginnico-acrobatiche (salire, appendersi ed oscillare alla fune e agli anelli) e dall'altro il passaggio dalla fase di rincorsa alla fase di stacco con l'auto dell'asta.

Da un punto di vista metodologico, bisogna tener conto dei seguenti punti:

- imporre, per quanto sia possibile, la lunghezza della rincorsa (dapprima

- rispettare le prescrizioni di sicurezza (aiutare, assicurare, sicurezza dell'impianto).

Conclusioni

L'allenamento di salto con i bambini deve essere pianificato, svolto e valutato in modo multilaterale, finalizzato, sistematico e consono alle loro esigenze. I bambini dovrebbero essere stimolati e formati nel pieno rispetto dei loro desideri, provare sempre gioia nell'eseguire tutte le forme di salto



- sfruttare la tecnica del salto a forbice come base ed alternativa per introdurre la tecnica fosbury e ventrale.

Saltare con l'asta

L'asta, se impiegata come leva ed aiuto per eseguire certi movimenti, permette di vivere sensazioni di volo molto intense. All'inizio si utilizza l'asta di metallo e in seguito si passa

una rincorsa corta, e poi più lunga e veloce);

- proporre forme di esercitazione multilaterali dove bisogna salire, appendersi ed oscillare ai diversi attrezzi (fune, anelli, asta);

- mettere l'accento sull'estensione del corpo, sul ginocchio alto della gamba di slancio e sull'estensione del braccio superiore;

ed essere motivati a svolgere le competizioni tradizionali di salto anche a lungo termine. A questo proposito bisognerebbe proporre anche forme di salto con accentuazione pedagogica, dove anche i meno dotati abbiano la possibilità di misurarsi con gli altri (ad esempio svolgere una gara di salto in alto tenendo conto della statura).

MAC/93