

Zeitschrift:	Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
Herausgeber:	Scuola federale dello sport di Macolin
Band:	50 (1993)
Heft:	5
Artikel:	I multibalzi per imparare a saltare
Autor:	Spagolla, Giancarlo
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-999669

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 15.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

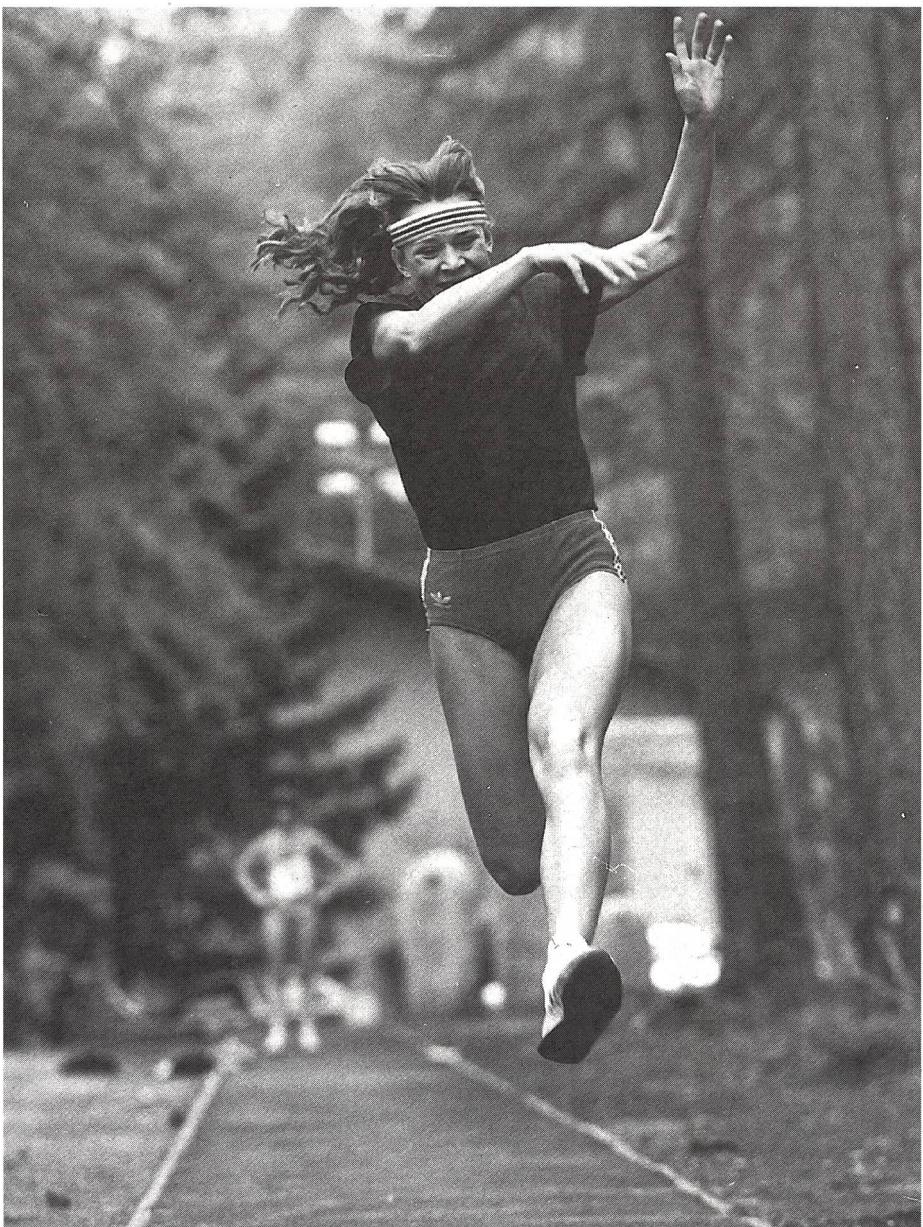
I multibalzi per imparare a saltare

di Giancarlo Spagolla

I bambini in genere per gioco, per superare un ostacolo, per scendere da un gradino, sperimentano spontaneamente balzi e salti. Questi gesti sono capaci di suscitare in loro interesse e divertimento quando in modo naturale e dopo vari tentativi riescono a realizzare vere e proprie azioni atletiche.

Lo sviluppo del saltare è un processo naturale a partire dai tre anni, è un cammino obbligatorio che ciascuno deve compiere gradualmente: dai primi salti in basso a quelli verso l'alto dai tentativi di unire la corsa al superamento di ostacoli alla realizzazione di combinazioni di corsa e stacchi per arrivare a forme di salto sempre più raffinate. Saltare e balzare piace in genere ai bambini e ai ragazzi che trovano maggior interesse verso questa attività man mano che vedono aumentare le loro capacità di spinta attraverso la realizzazione di salti sempre più alti o più lunghi. E anche se la capacità di salto è legata alla forza muscolare del soggetto, alle sue qualità neuro-muscolari-articolari, alle capacità senso percettive spazio-temporali ecc. è pur vero che tutti questi elementi si sviluppano eseguendo molti balzi e salti cioè adattando gradualmente la muscolatura a impulsi di salto. Nei balzi e negli stacchi viene richiesto un impegno elevatissimo e rapidissimo di forza assieme al massimo utilizzo delle capacità elastiche della muscolatura dei tendini e dei legamenti. Perciò è importante conoscere tanti modi di saltare non solo per imparare il gesto in modo corretto, ma anche per utilizzare al momento opportuno e nel modo giusto le proprie qualità di forza e rapidità. Le proposte qui presentate sono rivolte ai ragazzi della Scuola Media: si tratta di attività da svolgere in funzione dei salti dell'atletica leggera, ma sono utilissime nella preparazione generale dei ragazzi e in quella di corse e lanci. La scelta delle propo-

ste non è legata a schemi rigidi e la procedura è semplice, come si capisce dagli esempi che seguono. Da un salto base, come quello su uno o due piedi, si possono ricavare molte varianti, organizzando il lavoro con piccoli attrezzi e con attrezzature fisse, anche originali. Si possono realizzare andature, combinando sequenze di salti e balzi successivi, alternati e misti o cambiando spesso situazione. Si possono inoltre legare alcune andature a vere e proprie azioni di stacco in alto o in lungo. Questo tipo di lavoro non rimane come proposta arida e isolata, ma af-



fiancherà i noti giochi di salto praticati nella Scuola elementare o svolti in precedenza, per strutturare le fasi necessarie al lavoro successivo.

La scelta degli esercizi

Gli esercizi devono essere scelti e organizzati con molta cura. E' bene infatti che tutte le sequenze di salto, una volta apprese, si concludano con un obiettivo ben preciso (ricaduta sulla sabbia, al di là di un ostacolo, entro un'area delimitata, in una zona sopraelevata) perchè i ragazzi non amano esercizi che sembrano fine a se stessi e di cui solo l'insegnante capisce l'utilità. Negli esempi che seguono ci sono delle indicazioni anche in questo senso.

Obiettivo principale

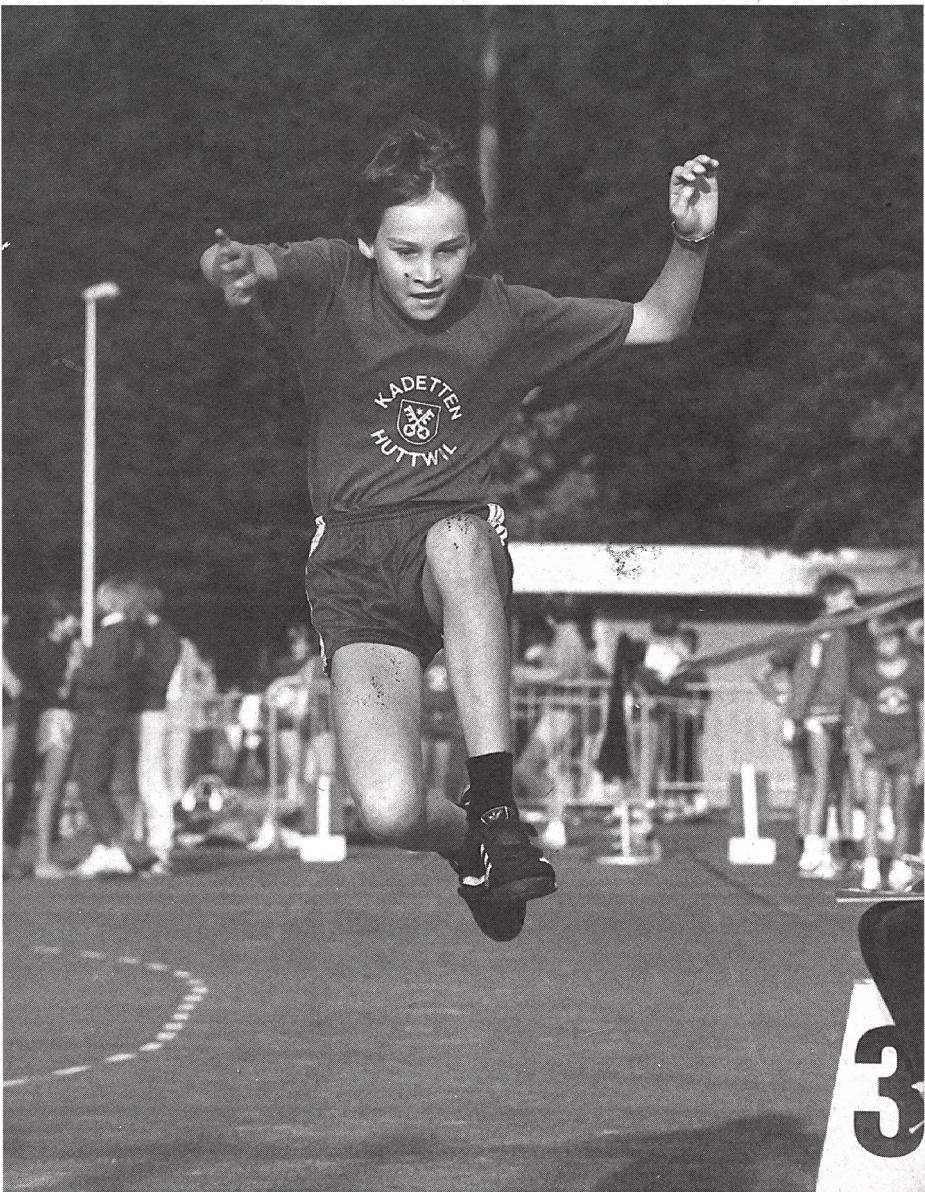
- stimolare le capacità di "spinta" per lo sviluppo delle capacità di salto;
- affinamento delle capacità senso-percettive: differenziazione dinamica, orientamento, equilibrio, ritmo;
- potenziamento muscolare.

Tappe di sviluppo

- orientamento della «spinta» in alto e in avanti, con due e un piede;
- uso corretto e coordinato degli arti superiori;
- legare balzi diversi tra loro;
- legare passi di corsa a balzi;
- legare balzi e stacchi.

Come si insegna

- organizzando situazioni motivanti e facilitanti l'apprendimento, con l'uso dei piccoli e dei grandi attrezzi della palestra o delle attrez-



ture fisse della scuola (scale, gradini, terreni in salita, ecc.);
- disegnando a terra con diversi colori gli appoggi destri e sinistri,

per facilitare l'esecuzione di questi esercizi che richiedono buona coordinazione;

- riproducendo con la voce il ritmo dell'esercizio;
- correggendo gli errori più gravi (uno alla volta);
- rispettando il giusto recupero tra un'esecuzione e l'altra, poichè questa attività richiede un alto impegno funzionale;
- controllando il corretto appoggio dei piedi a terra (di metatarso), il busto eretto.

Alcune andature possono risultare abbastanza complesse ed è pertanto opportuno, oltre che seguire naturalmente un criterio di gradualità, curare e privilegiare inizialmente il momento coordinativo, rispetto a quello dinamico, lasciando liberi i tempi di esecuzione. Va inoltre ricordato come nelle esercitazioni di balzi sia preferibile utilizzare terreni adeguatamente morbidi.

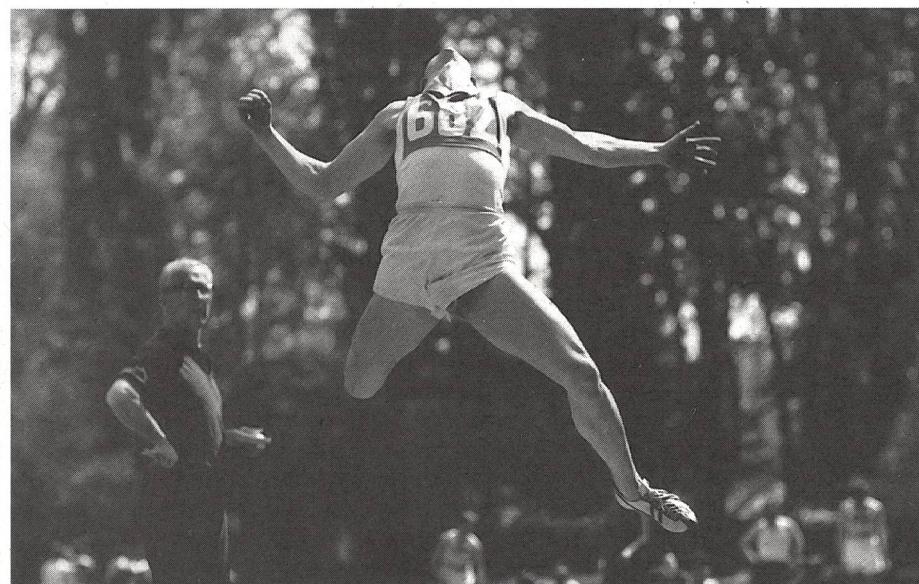


Fig. 1

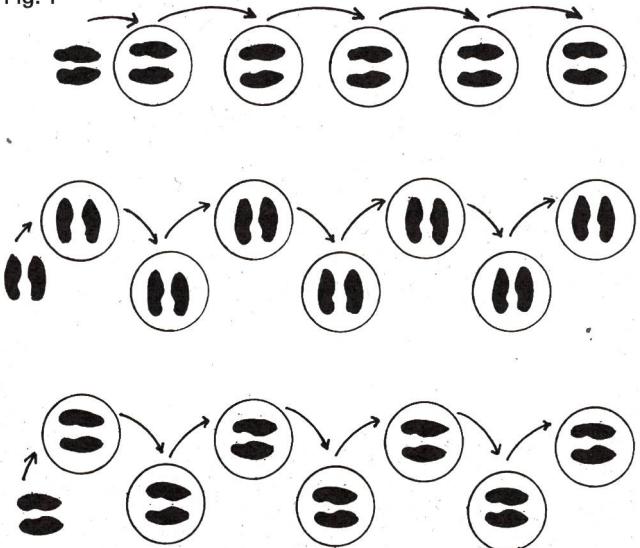


Fig. 2

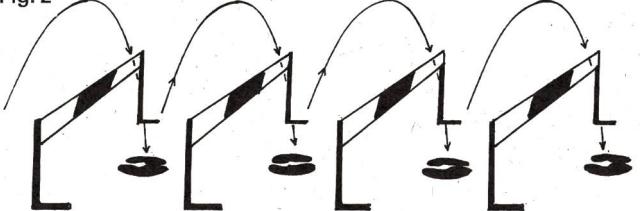


Fig. 3

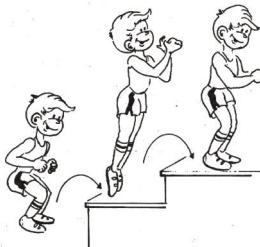


Fig. 4

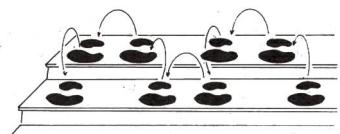


Fig. 5

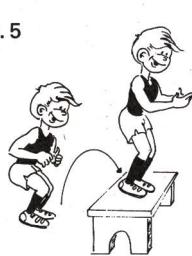


Fig. 6

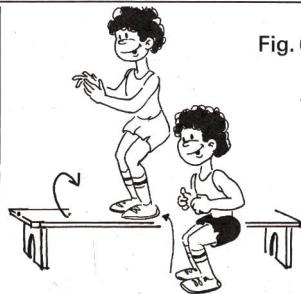


Fig. 7

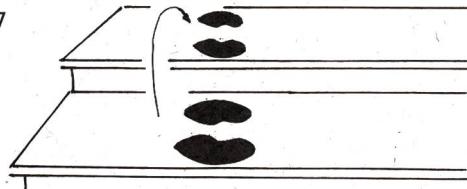


Fig. 8

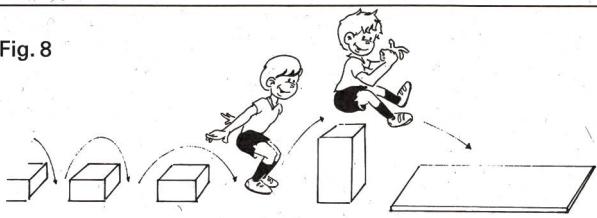


Fig. 9

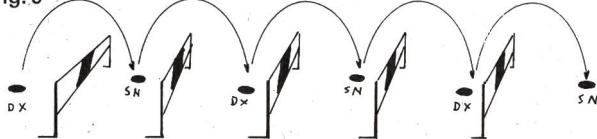
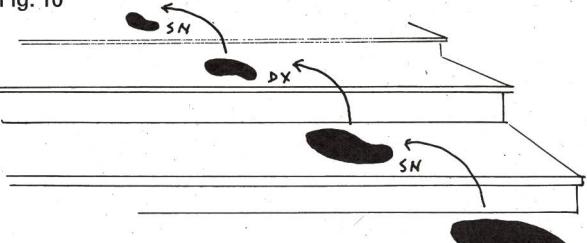


Fig. 10



Alcune indicazioni didattiche

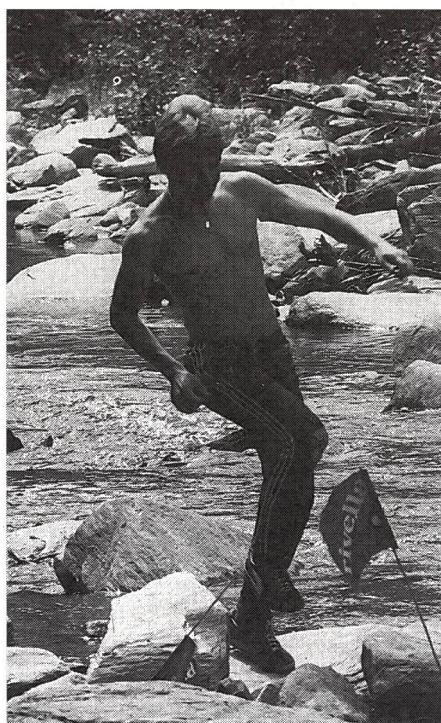
Orientamento della spinta

a) Balzi in avanzamento su due piedi (fig. 1). Da gambe leggermente divaricate, saltare successivamente entro i cerchi e rimbalzare, mantenendo i piedi in tensione. Le braccia sono flesse vicino al busto e si muovono simmetricamente a ogni balzo assecondando la spinta con piccole circonduzioni dei gomiti.

- Lo stesso a ritroso.
- Lo stesso lateralmente a dx. e a sx. o in obliquo avanti o indietro.
- Lo stesso lateralmente, eseguendo 3 saltelli a dx., mezzo giro in volo e 3 saltelli a sx. e così via.

Per aumentare l'intensità della spinta si devono allontanare gradualmente i cerchi fra loro.

- b) Balzi in elevazione su due piedi.
- Balzare successivamente fra gli



ostacoli, seguendo le modalità dell'esercizio precedente (fig. 2).

Varianti:

- balzare successivamente sui gradoni (figg. 3 e 4); il movimento delle braccia flesse al gomito è simmetrico;
- balzare per salire e per scendere dalla panca (figg. 5-6-7);
- balzare utilizzando scatole e scatoloni della medesima altezza o di altezze diverse (fig. 8).

c) Balzi su un piede.

Le proposte possono seguire la stessa procedura del gruppo precedente: es. a) e b).

I balzi sullo stesso piede richiedono un maggior impegno di forza e di equilibrio dei precedenti. Perciò è necessario scegliere accuratamente gli attrezzi da utilizzare, in rapporto alle capacità dei ragazzi. Le braccia si muovono flesse al gomito simmetricamente.

Fig. 11

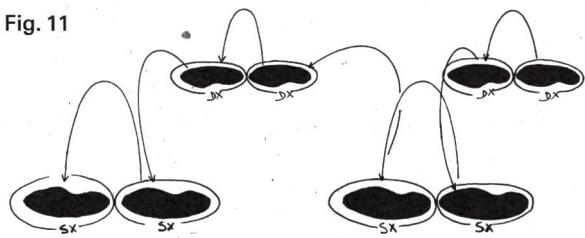


Fig. 12

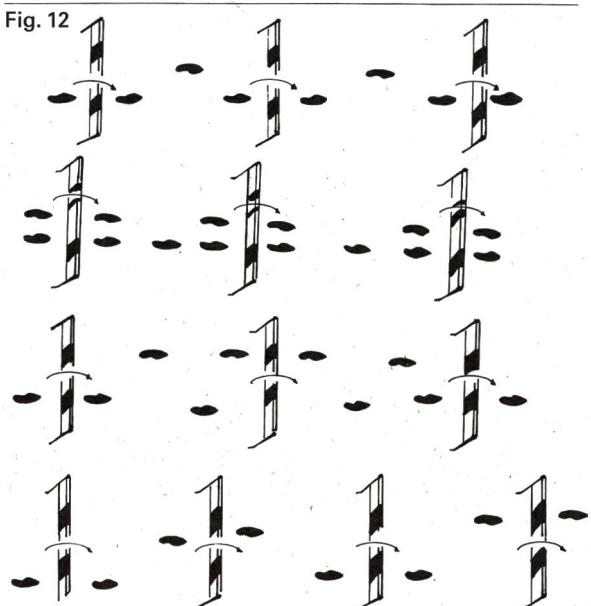


Fig. 13



Fig. 14

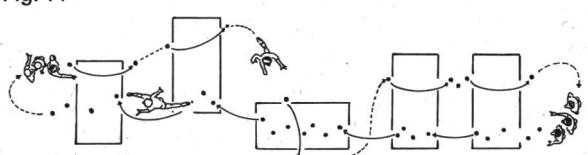


Fig. 15

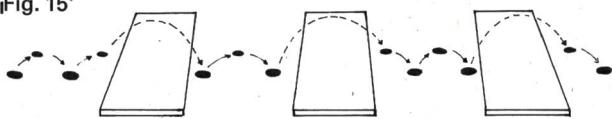


Fig. 16

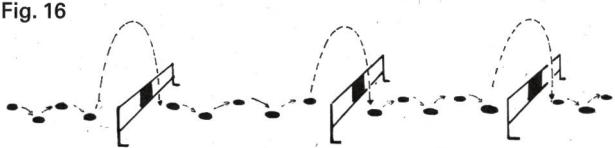


Fig. 17

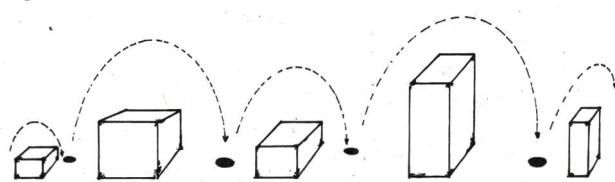


Fig. 18

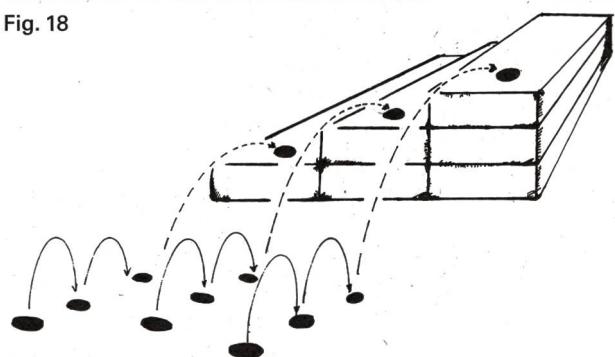
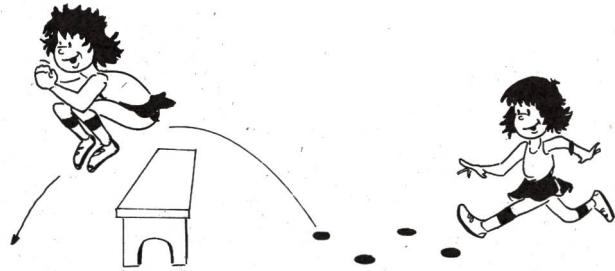


Fig. 19



Qualche ulteriore esempio:

- balzi alternati (fig. 9), fronte agli ostacoli disposti a un metro e mezzo circa di distanza l'uno dall'altro. Le braccia, flesse al gomito, si muovono alternativamente sul piano sagittale;
- lo stesso sui gradoni (fig. 10);
- avanzare entro cerchi, alternando due balzi col dx. e due col sx. (fig. 11); le braccia si muovono simmetricamente;
- balzi con due e un piede in elevazione e in estensione (fig. 12); le braccia si muovono simmetricamente.

d) Legare passi di corsa e balzi. I seguenti esercizi vanno svolti sotto forma di staffetta:

- ostacoli disposti in rettilineo a distanza irregolare. correre e balzare con il piede che capita, fra le piccole barriere (fig. 13);
- tappetini disposti irregolarmente: correre e balzare da un tappetino all'altro (fig. 14);
- correre e con un balzo lungo superare il tappetino (fig. 15);
- correre e superare gli ostacoli con balzi verso l'alto (fig. 16);
- corsa a balzi irregolari per superare scatole e scatoloni (fig. 17).

e) Legare balzi a stacchi

Tappeto di altezza variabile: i ragazzi possono scegliere la fila preferita. In base alle loro capacità o aumentare l'intensità dell'esercizio stesso (fig. 18):

- balzi successivi sullo stesso piede, stacco e arrivo sul tappeto con due piedi;
- balzi alternati, stacco a un piede e arrivo su due piedi;
- due balzi col dx., due col sx., stacco e arrivo con due piedi;
- alcuni passi d'avvio, tre balzi successivi con lo stesso piede, superando ostacoli e arrivo sul tappeto con due piedi;
- breve rincorsa, salire e staccare su una panca ben stabile e arrivo sul tappeto (fig. 19). ■

Il presente articolo è stato pubblicato per gentile concessione della rivista Sport Giovane.