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: 11

Artikel: Sport con i bambini : spiccare il volo

Autor: Weber, Rolf

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999714

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: 14.12.2025

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

Spiccare il volo

di Rolf Weber, capodisciplina atletica leggera alla SFSM

"Correre, saltare e lanciare" sono tre movimenti di base che ogni bambino dovrebbe esercitare regolarmente. Dopo aver presentato i principi didattici e metodologici della corsa, in questo articolo affrontiamo 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. (Red.)

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 sono praticate nell'atletica leggera. La tabella 1 riassume i contenuti più importanti, e precisa le esigenze ed il volume di ogni esercizio.

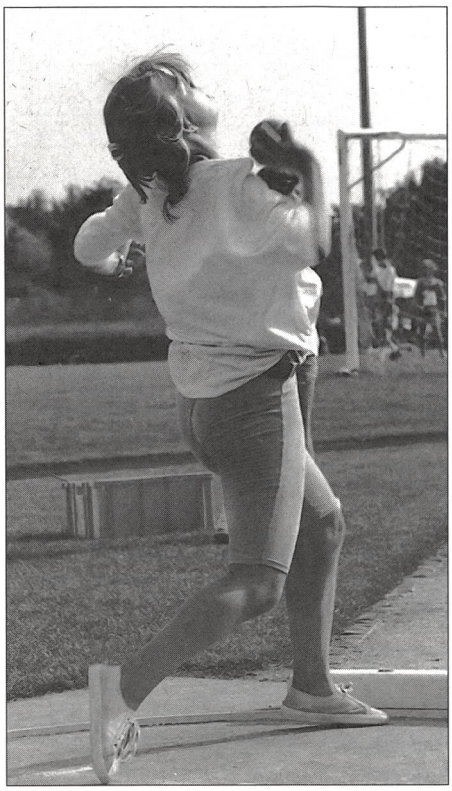
Principi di allenamento importanti

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

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

Tabella 1: Accenti da porre nell'allenamento di salto nelle differenti fascie d'età.



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.

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 ascenzionale 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;
- sfruttare la tecnica del salto a forbice come base ed alternativa per introdurre la tecnica fosbory 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 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'aiuto dell'asta.
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 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;
- 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 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).