

Così i più piccoli imparano i salti multipli

Hans Katzenbogner



Annotazioni di base

+el corso delle sedute di allenamento, i bambini devono essere preparati adeguatamente per le nuove discipline di gara, tanto da far coincidere le richieste della competizione con i contenuti dell'allenamento. Per

preparare gli allievi alla gara, e in particolare per le richieste dei salti multipli, X necessario tenere in considerazione quanto segue:

- b la prestazione nel salto triplo dipende dalla velocità della rincorsa, dalla forza di salto e dalla tecnica di movimento, che deve essere armonica ed eseguita con ritmo adeguato;
- b il salto triplo viene proposto soltanto poco prima dei sedici anni, a causa degli elevati traumatismi a livello dell'apparato locomotore e di sostegno. In ogni caso, al fine di sviluppare gradualmente la capacità di carico, sarebbe consigliabile iniziare già in precedenza un approccio sistematico alla disciplina;
- b le discipline di salto multiplo delle categorie dagli under 8 agli under 12 devono ampliare l'offerta di gara e devono essere, in particolare, occasione per formare un repertorio motorio su cui poter costruire, in seguito, la prestazione.

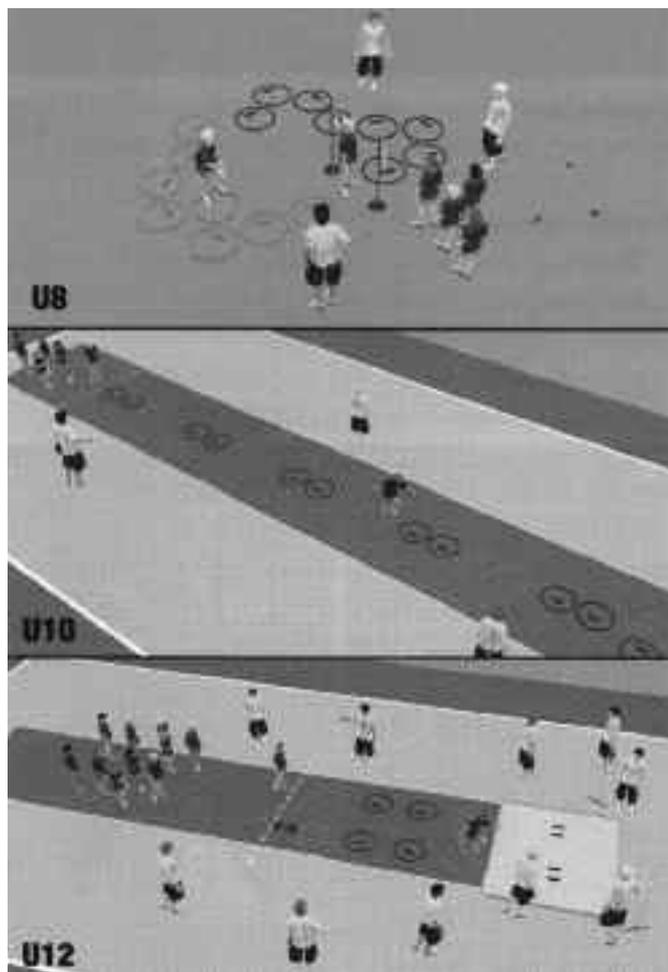
Esercitazioni a circuito per la preparazione alle competizioni nei salti multipli

Prima di poter controllare in gara i progressi nell'apprendimento, X necessario applicare svariate proposte in fase di allenamento. Per questo motivo, nelle pagine a seguire saranno presentate diverse esercitazioni a circuito, orientate ai salti multipli. Gli esercizi selezionati mostrano che l'allenamento della forza di salto e della destrezza legata al salto non deve avvenire in modo monotono, bensì in modo vario e gratificante. Grazie all'utilizzo della musica, X possibile incrementare ulteriormente il livello di motivazione per l'esecuzione degli esercizi.

L'utilizzo di tappetini tondi colorati si X rivelato utile nel rendere più semplice e di facile esecuzione l'allenamento per i salti. I tappetini sono facili da realizzare partendo, ad esempio, da scampoli di tappeti delle dimensioni di almeno un copertone di bicicletta, e con l'applicazione di un fondo antiscivolo. In alcuni negozi di tappeti, gli scampoli sono disponibili a costo zero. Essi servono come demarcatori e svolgono inoltre un'azione motivante, coadiuvata dai diversi colori e dalle loro diverse combinazioni. Il tappeto svolge poi una funzione ammortizzante per le articolazioni. +aturalmente, come demarcatori, anzichè tappetini possono essere utilizzati anche copertoni di biciclette.

Il mese di aprile X il mese di transizione verso la stagione all'aria aperta. Secondo le condizioni atmosferiche, potrete svolgere gli esercizi riportati di seguito in palestra oppure all'aperto. Il numero di ripetizioni deve essere adattato alle condizioni del bambino.

Salti multipli per le categorie under 8 – under 12



RIMBALZI M, +, P, DALICI A STAFFETTA

(SI 3EDA A TAL PR, P, SIT, ATLETICAST2DI 4/12 P.49)

- b Saltelli su un piede tra sedici copertoni di bicicletta, cambiando piede di appoggio tra l'ottavo e il nono copertone;
- b Svolgimento in forma di staffetta (sei bambini per staffetta);
- b Due giri per bambino;
- b Si misura il tempo totale della staffetta;
- b Due prove per ogni squadra.

SALTELLI ALTER+ATI I+ 2+A C, RSIA F, RMATA DA C, PERT, +I
(SI 3EDA A TAL PR, P, SIT, ATLETICAST2DI 4/12 P.50)

- b Posizionare in fila (gli ultimi due allineati) 20 copertoni di bicicletta di due diversi colori, cambiare il colore ogni due copertoni;
- b Su comando, saltare con un piede di copertone in copertone (a ritmo sinistro-sinistro-destro-desto ecc.), atterrare con entrambi i piedi negli ultimi due copertoni;
- b Si misura il tempo totale;
- b . uattro tentativi a bambino.

SALT, . 2I+T2PL,

(SI 3EDA A TAL PR, P, SIT, ATLETICAST2DI 4/12 P.51)

- b Posizionare (a distanza di un piede l'uno dall'altro) quattro copertoni di bicicletta per ciascuna delle due squadre, prima della buca del salto in lungo; segnare la linea di partenza;
- b Saltare su un piede tra i copertoni, e atterrare con entrambe i piedi nella buca della sabbia (ritmo di salto sinistro-sinistro-destro-destro-sinistro oppure destro-destro-sinistro-sinistro-destro);
- b Misurare la lunghezza effettiva dell'ultimo salto;
- b . uattro tentativi a bambino.

Esercitazione a circuito 1 - SALTARE IN BLOCCO

Organizzazione

- b Disporre più tappetini a formare un rettangolo o un quadrato, chiedendo di eseguire percorsi diversi e diversi tipi di salto (si vedano a tal proposito gli esempi da A a D di cui alla figura).

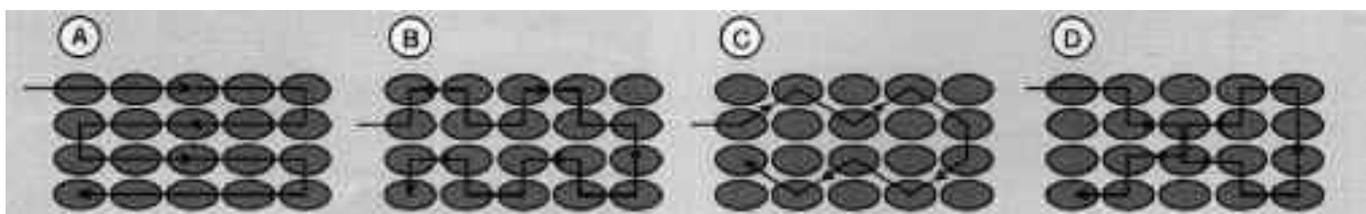
Tipi di salto

- b Monopodalico o bipodalico;
- b Stabilire un percorso o lasciare libera scelta;
- b Richiedere movimenti in diverse direzioni (in avanti, laterale, indietro);

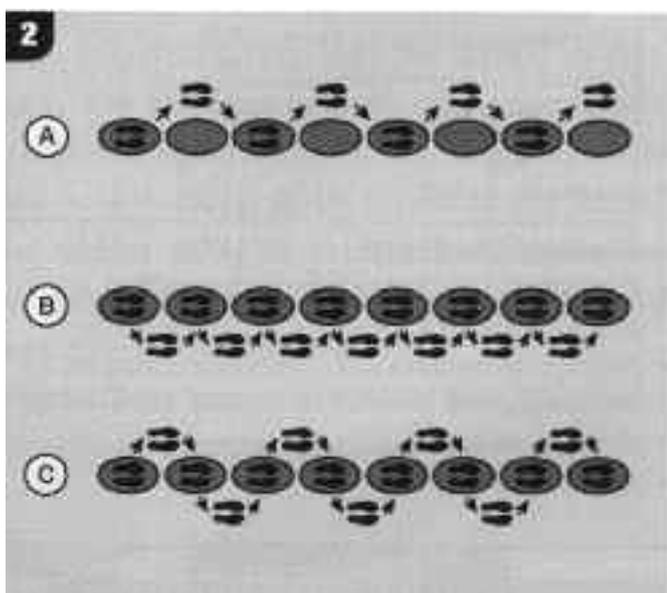
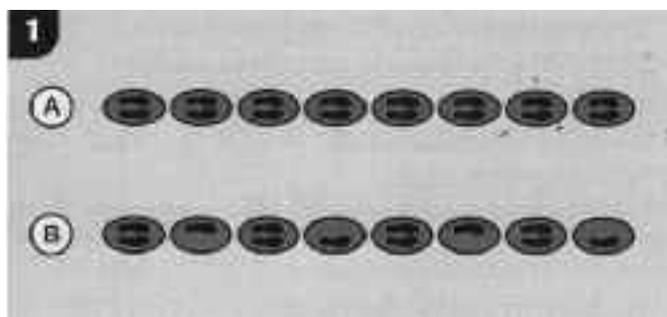
- b Con rotazione;
- b Con un compagno;
- b In gruppo (si veda a tal proposito la figura/più bambini hanno a disposizione ciascuno un tappetino e saltano a ritmo di musica sul tappetino libero più vicino). . qualora questo sia occupato, eseguono un salto intermedio verso un altro tappetino.

Attenzione

- b Accompagnate gli esercizi di salto con la musica o con il battito delle vostre mani!



Esercitazione a circuito 2 - SALTARE IN FILA

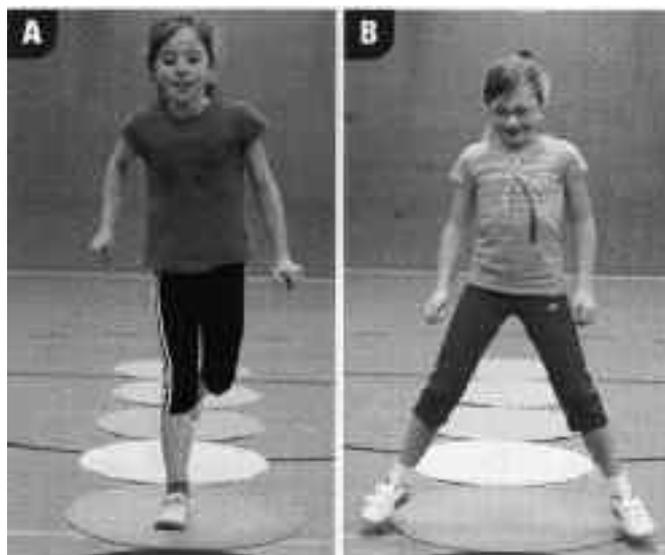


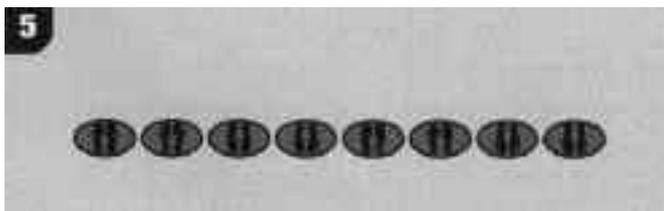
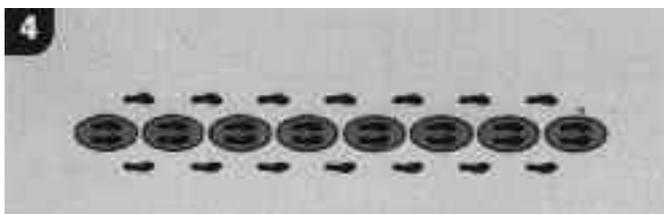
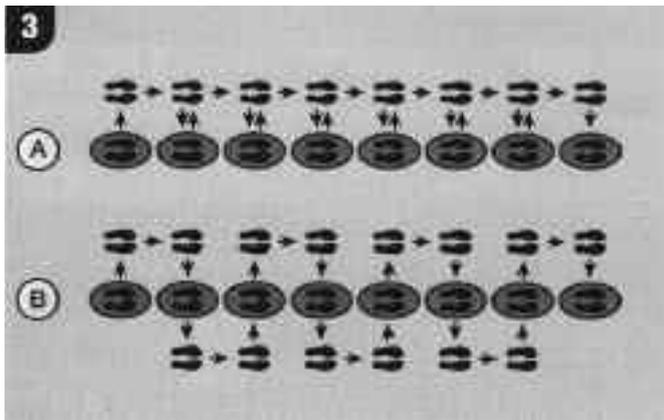
Organizzazione

- b Posizionare circa dieci tappetini in fila uno vicino all'altro.

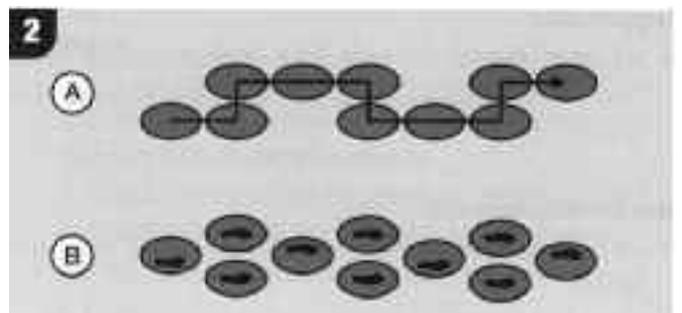
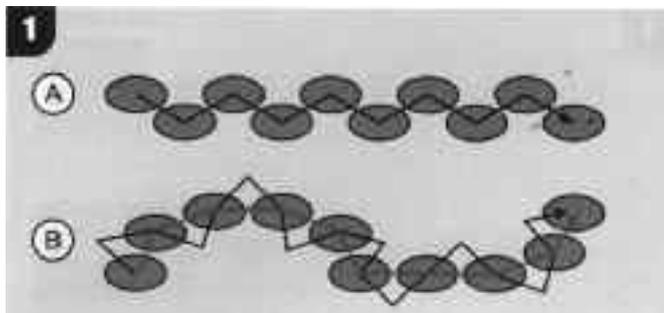
Consigli per la corretta esecuzione

- b Si parte in piedi. I salti possono essere eseguiti su uno o su due arti, in avanti, lateralmente, all'indietro, oltre che con o senza saltello intermedio. Le immagini A e B e le figure da 1 a 6 mostrano le possibili varianti di salto. I salti monopodalici o bipodalici possono essere eseguiti in sincronia con un compagno (si veda immagine C).





Esercitazione a circuito 3 - SALTARE NELLE FIGURE



Organizzazione

b Posizionare circa dieci tappetini in fila l'uno vicino all'altro (si vedano a tal proposito le immagini e le figure) a formare diverse figure (ad esempio: a zig-zag, a forma di S o altro).

Consigli per la corretta esecuzione

b Consentire variazioni, ad esempio soltanto all'interno (si vedano a tal proposito le figure 1 e 2)

o anche all'esterno (si veda a tal proposito la figura 1, parte B) dei tappetini o, in mancanza di essi, dei copertoni di bicicletta.

b Stabilire diverse forme di salto: con il compagno (si veda a tal proposito la figura A), bipodale (si veda a tal proposito la figura B), monopodale, alternando il salto su un piede a quello bipodale, in divaricata e chiusura.



SALTARE IN CERCHIO

Organizzazione

b Disporre più tappetini a formare un cerchio (si veda l'immagine).

Consigli per la corretta esecuzione

b Si salta di tappetino in tappetino. Sono possibili le seguenti forme di salto:

b Monopodalico o bipodalico, in avanti, indietro o laterale;

b A zig-zag (tappetino, esterno, tappetino, esterno ecc.);

b A doppio zig-zag (tappetino, esterno, tappetino, interno, tappetino ecc.);

b Con cambio di direzione.



Esercitazione a circuito 4 - SALTI RETTILINEI ORIENTATI ALLA LUNGHEZZA

Organizzazione

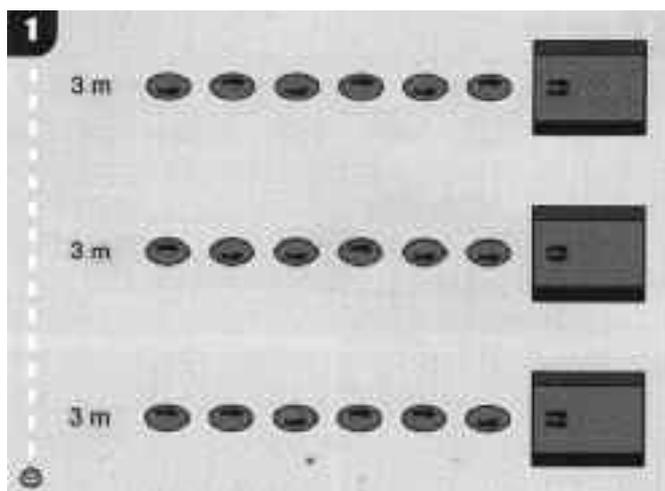
b Posizionare in fila sei tappetini ben distanziati tra loro prima di un tappetino morbido o della buca del salto in lungo (si vedano a tal proposito le figure 1 e 2).

Consigli per la corretta esecuzione

b I salti avvengono con una breve rincorsa (di circa tre metri);

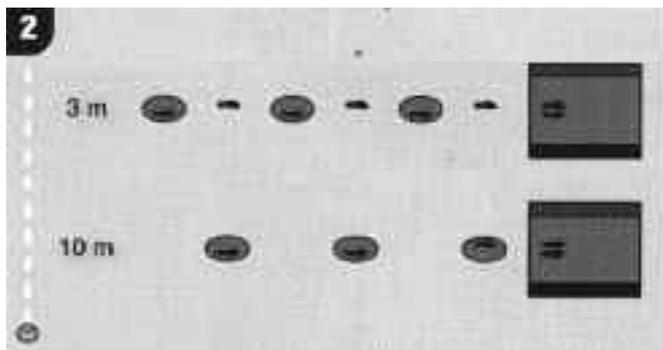
b Il salto monopodalico dev'essere eseguito con ritmi diversi (si vedano a tal proposito figure e immagini), l'atterraggio X su due piedi;

b Tutte le varianti in figura 2 (con maggior distanza tra i tappetini, o con rincorsa più lunga) sono adeguate a partire dalla categoria under 10.



Attenzione

- b Le distanze tra i tappetini devono essere adattate in base allo stato di sviluppo motorio e condizionale del bambino.
- b + on X soltanto la distanza tra i diversi salti a essere determinante, ma anche il muoversi a ritmo. Soltanto l'ultimo salto sul materassone, o nella buca della sabbia X, infatti, orientato in lunghezza.
- b Prestate quanto più possibile attenzione affinché i tempi di contatto siano brevi, vi sia una buona compattezza corporea e un corretto lavoro degli arti superiori.



Esercitazione a circuito 5 - SALTI OLTREPASSANDO LASTRE DI MATERIALE ESPANSO

A)

Organizzazione

- b Posizionare più lastre di materiale espanso a formare diversi tipi di figure, ad es. in fila, a zig-zag (si veda a tal proposito l'immagine 1), a croce, a forma di stella (si veda a tal proposito l'immagine 2), e seguendo gli ulteriori esempi riportati nella figura A.

Consigli per la corretta esecuzione

- b Saltare in modo mono- o bi-podalico oltre alle lastre;
- b Per consentire l'esecuzione di percorsi diversi e cambi di direzione si consiglia di disporre le lastre in diverse modalità.

Attenzione

- b Grazie ai diversi disegni ottenuti con le lastre di materiale espanso, si sollecitano in modo particolare le capacità di orientamento, ritmo e differenziazione;
- b Altre varianti si ottengono grazie a disposizioni che combinino fra loro tappetini e lastre di materiale espanso;
- b Le lastre di materiale espanso si possono anche ottenere tagliando semplici materassini in materiale espanso.



B)

Organizzazione

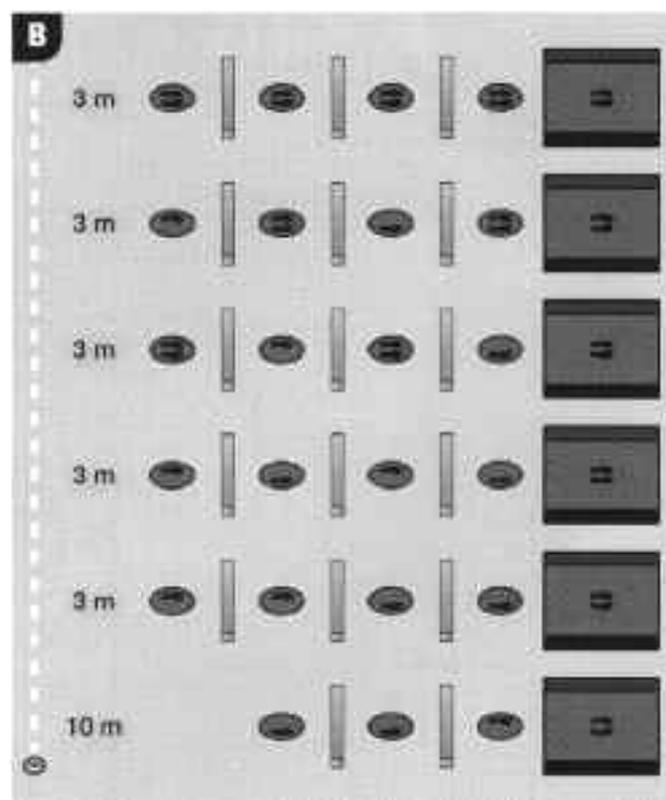
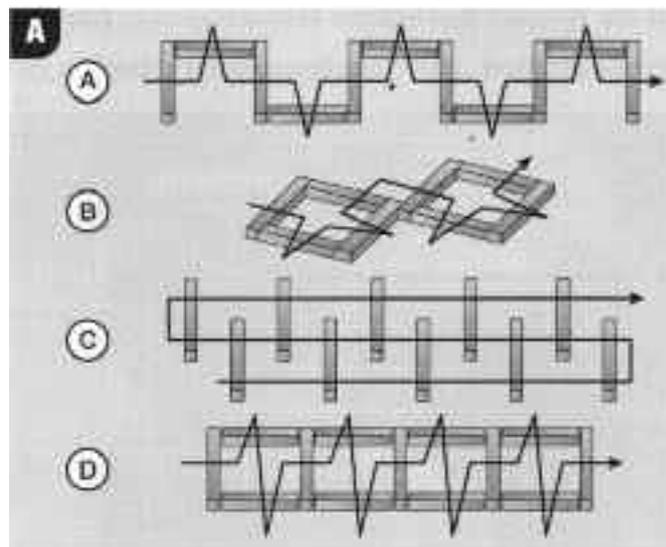
b Per introdurre il salto triplo, posizionare tappetini e lastre di materiale espanso prima di un materassone o della buca del salto in lungo (si veda a tal proposito la sequenza in alto di cui alla figura B, e l'immagine 3).

Consigli per la corretta esecuzione

- b Iniziare con salti bipodalici e rincorsa breve (si veda a tal proposito la figura B, prima riga)
- b Introdurre sistematicamente i salti monopodalici e l'alternanza tra arto di stacco e arto di slancio (si veda a tal proposito le righe centrali, nella figura B)
- b Realizzare un ritmo di tre appoggi da una rincorsa più lunga (si veda a tal proposito l'ultima riga in basso, nella figura B).

Attenzione

b Gli esercizi rappresentati in figura B sono adatti a bambini a partire dalla categoria under 12.



Da Leichtathletiktraining 4/12

Titolo originale: So lernen die Kleinsten das Mehrfachspringen
Traduzione a cura di Debora De Stefani, revisione tecnica
a cura di Luca Del Curto