

Trampolino: Saltare con il trampolino a scuola

Calarsi nei panni di un astronauta e vincere la forza di gravità. Controllare il proprio corpo. Lasciarsi sorprendere dalla caduta libera. Muoversi liberamente nello spazio e testare i propri limiti. Sono solo alcune delle esperienze del trampolino.



Eeguire correttamente dei salti al trampolino stimola la fiducia in sé stessi e la motivazione a muoversi.

I trampolino incantano sia grandi che piccini. L'effetto rimbalzante del piano di salto aiuta a vincere la forza di gravità, indipendentemente dalla propria mole. Non esiste alcun altro attrezzo al mondo in grado di stimolare in modo così importante il senso motorio. La capacità di equilibrio e di ritmizzazione sono alla base di ogni salto. L'orientamento è un aspetto di fondamentale importanza per la fase di atterraggio e per le rotazioni. Per variare l'altezza dei salti, la velocità di rotazione o la posizione dei fianchi è necessario disporre di un'elevata capacità di differenziazione

Densità ossea e autostima

L'alternanza continua tra carichi e rilasciamenti non sollecita soltanto il sistema cardiovascolare e circolatorio, ma anche quello linfatico nonché il processo depurativo.

La densità ossea è una questione legata alla stimolazione esercitata dai carichi che risultano dai salti. Senza dimenticare che librarsi in aria suscita delle emozioni. Questo attrezzo permette di scoprire cosa significhi veramente la leggerezza dei sensi. E i visi piacevolmente illuminati dai sorrisi la dicono lunga su come un salto riuscito possa influire sull'autostima.

Sicurezza e disciplina

Sappiamo tutti comunque che i pericoli non vanno sottovalutati su questo attrezzo. Per evitarli basta osservare alla lettera le disposizioni relative alla sicurezza (v. pag. 2) e i consigli di monitori e docenti. La disciplina è il fattore di sicurezza più efficace e si traduce essenzialmente in tre punti: seguire le indicazioni degli esperti, adottare le posture corrette e valutare a dovere le proprie capacità.

[Qui trovi altri contenuti sul trampolino](#)

Grandi e piccini

A che età si può salire sul trampolino? Gli esercizi sono adatti ad ogni categoria di età? In linea di massima, per il trampolino non vi è un'età minima o massima consigliata. Chi riesce a salire sull'attrezzo senza l'aiuto di terzi soddisfa i criteri minimi richiesti. Al contrario, a chi non è in grado di issarsi si sconsiglia di utilizzarlo.

Installazione corretta

Sappiamo tutti comunque che i pericoli non vanno sottovalutati su questo attrezzo. Per evitarli basta osservare alla lettera le disposizioni relative alla sicurezza (v. pag. 2) e i consigli di monitori e docenti. La disciplina è il fattore di sicurezza più efficace e si traduce essenzialmente in tre punti: seguire le indicazioni degli esperti, adottare le posture corrette e valutare a dovere le proprie capacità



Installare correttamente il trampolino è una tappa fondamentale.

Eurotramp trampolino da giardino

Per quanto riguarda l'approccio metodologico non vi è alcuna differenza fra un trampolino da giardino e uno destinato alle lezioni di educazione fisica. Al contrario, il metodo più diffuso sui trampolini da giardino è il cosiddetto «try and error», ciò che rende questa pratica molto più pericolosa.

A scuola e nelle società sportive, i ginnasti seguono la struttura «dall'esercizio più semplice al più difficile», ciò che presuppone un aumento progressivo delle difficoltà sino alla forma finale. Questo modo di procedere aiuta in modo considerevole a prevenire gli infortuni e legittima di conseguenza l'uso del trampolino in una palestra unicamente sotto l'occhio vigile di esperti.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 49/2009, Barbara Bechter, Jean Michel Bataillon

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO