

Allenamento: Saltare con l'ausilio di attrezzi

Le forme di salto migliorano le competenze coordinative. Chi si allena con una corda per saltare o con la griglia per la coordinazione deve saper reagire in fretta per poter saltare al momento giusto.

Oltre a stimolare la forza e la condizione, l'allenamento con la corda per saltare e con la griglia per la coordinazione permette anche di migliorare la capacità di equilibrio, di orientamento e di differenziazione. E visto che tutto il corpo è sottoposto allo sforzo non ci vuole molto prima di iniziare a sudare. Con poco materiale e costi minimi si possono ottenere grandi effetti fisici e psichici. E grazie alle componenti ludiche di questo tipo di allenamento, il divertimento è assicurato.



Ammortizzare bene gli atterraggi

Le forme di salto aperte sono l'approccio ideale per bambini e neofiti. È buona regola tuttavia non pretendere molto e lasciar libero spazio alle esperienze personali. L'importante è che gli atterraggi siano sempre ben ammortizzati. Con il tempo e allenandosi regolarmente si può riuscire ad aumentare la complessità degli esercizi e la loro intensità.

Nelle forme strutturate bisogna poter seguire una sequenza senza commettere errori. Per quanto riguarda l'allenamento della forza esplosiva invece si consiglia di effettuare dei salti esplosivi e reattivi seguiti da brevi contatti al suolo. I giochi basati sui salti devono invece avere chiare regole. Chi commette un errore deve lasciare il posto al giocatore successivo

→ [Allenamento con una corda](#)

→ [Allenamento con una griglia per la coordinazione](#)

Istruzioni e raccomandazioni metodologiche

- Nella scuola dell'infanzia e primaria vengono poste le basi dell'attitudine nei confronti delle attività motorie e sportive. Perciò, innanzitutto, si deve cercare di stimolare il piacere di saltare e saltellare proponendo ai bambini degli esercizi motivanti ed adatti a loro.
- A quell'età, i bambini sanno saltare solo su due gambe. Con esercizi variati e offrendo loro molte occasioni di saltellare essi imparano più facilmente a saltare su una gamba sola.
- Dalle proposte di movimento libere alle forme strutturate. All'inizio, imporre il meno possibile e lasciare che i bambini provino da soli. In questo modo essi fanno delle esperienze arricchenti, concretizzano le loro idee e fantasie e raggiungono dei risultati soddisfacenti e duraturi.
- Incoraggiare al momento giusto e a giuste dosi! Fornire degli input calibrati soltanto quando l'intensità sta

scemando oppure i bambini non riescono più a sviluppare idee proprie. Ad es.: «hai già provato ad eseguire l'esercizio su una gamba sola?», «sai che si può fare anche in questo modo?», oppure ancora «non vorresti provare a lanciare contemporaneamente una palla?».



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO