

# L'ABC dei salti sull'airtrack: Sicurezza e metodologia

L'airtrack permette di allenare in modo eccellente la coordinazione e la condizione fisica. Tuttavia, i salti esercitano sollecitazioni notevoli sull'apparato motorio. Con gli esercizi di base giusti e una preparazione delle lezioni mirata, gli allievi possono essere predisposti alle sollecitazioni.

## Sicurezza e organizzazione

- Se l'airtrack viene utilizzato come corsia, all'estremità occorre posizionare un tappeto di prolungamento.
- I tappeti posizionati accanto devono essere fissati all'airtrack con delle chiusure velcro.
- Compressore e cavi d'alimentazione devono essere assicurati, o se possibile riposti altrove.
- L'airtrack è instabile, perciò attorno non dovrebbero esserci altri attrezzi sportivi quali ad esempio coperchi di cassoni o panchine.
- L'area di salto attorno all'airtrack deve essere completamente libera da qualsiasi oggetto (duro).
- L'airtrack deve essere utilizzato soltanto a piedi nudi, con calze antiscivolo o scarpette da ginnastica.
- Abiti, gioielli e capelli non devono impedire il movimento.



I tappeti posizionati accanto devono essere fissati all'airtrack con delle chiusure velcro.

## Creare le premesse

- Un riscaldamento adeguato prepara l'apparato motorio alle sollecitazioni.
- La tensione del corpo è una condizione importante per poter eseguire dei salti efficaci e salutari. Le articolazioni devono essere stabili per poter sfruttare l'energia della base elastica. Quindi, oltre a una forza sufficiente, ci vuole anche una buona coordinazione intramuscolare.
- Un allenamento di base mirato crea le premesse per preparare la muscolatura dei piedi, delle gambe e del busto alle sollecitazioni di molti salti durante una lezione. La raccolta di esercizi in questo tema del mese illustra le varie possibilità di allenare queste capacità sul e con l'airtrack.
- Occorre esercitare anche l'atterraggio e l'ammortizzazione. L'atterraggio corretto e gli esercizi preparatori vengono descritti al capitolo «Creare le premesse – Atterraggio».
- Per garantire la sicurezza è importante procedere a una costruzione metodologica intelligente degli elementi da insegnare. Prima di aumentare il grado di difficoltà bisogna padroneggiare il livello di capacità attuale. Le lezioni che servono da esempio presentate in questo tema del mese illustrano un possibile percorso didattico dai primi salti fino al salto mortale in avanti sull'airtrack.

Fonte: Melanie Keller, responsabile G+S Ginnastica agli attrezzi, master in Scienze del movimento e dello sport



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**