

Inserto pratico 60: Saltare Kids

L'atletica leggera offre tutta una gamma di azioni motorie fondamentali che chiedono solo di essere sviluppate sin dalla più tenera età. Saltellare, girare, lanciare, saltare, giocare con il ritmo e l'equilibrio. La seconda parte della trilogia «Correre (inserto pratico n. 56), saltare, lanciare» invita a scoprire il mondo estremamente ricco dei salti atletici.

Il repertorio dei salti atletici si estende all'infinito o quasi. Si pensi al salto con l'asta che esige dagli atleti non solo grandi capacità fisiche e psicomotorie ma anche un autocontrollo importante a livello di emozioni. Una rincorsa rapida, uno slancio potente e delle abilità ginniche da non sottovalutare trasformano questa disciplina in una sfida molto speciale.

Fra le particolarità dei salti possiamo citare anche il numero di tentativi a disposizione. Dopo due tentativi falliti ad una determinata altezza, l'atleta deve infatti ricorrere alle sue capacità psichiche (concentrazione, fiducia in sé) per superare l'asticella e conquistare il diritto di proseguire.



Elevazione necessaria

Gli allenatori devono trovare un giusto compromesso fra le forme preparatorie e le forme finali che i bambini vedono alla televisione e che sognano di imitare. L'esecuzione di un salto completo esige un'estensione totale del corpo e una buona dose di rilassamento. Questo si osserva particolarmente bene per il salto in alto. I bambini che non hanno imparato a saltare in alto si fissano sull'asticella e sfiorano il tappeto senza uno slancio verticale visibile.

L'appoggio su una gamba sola rappresenta una difficoltà supplementare a livello di coordinazione e di impiego della forza. È quindi indispensabile cominciare a rafforzare la caviglia e a stabilizzare il tronco e per farlo l'allenatore deve proporre molti piccoli salti e degli esercizi preparatori combinati con dei compiti coordinativi. Progressivamente, questi esercizi mirati permetteranno di avvicinarsi alla forma finale. I piccoli salti offrono anche un altro vantaggio: gli impatti ripetuti contribuiscono infatti ad aumentare la densità ossea.

Disciplina da sogno

Il salto con l'asta rappresenta una vera sfida fisica, motoria e psichica. Le sue molteplici sfaccettature ammaliano letteralmente i bambini che, dopo averlo sperimentato, difficilmente riescono a privarsene! Questa motivazione naturale per azioni come oscillare nel vuoto, superare degli ostacoli lasciandosi portare dall'asta sono una vera e propria manna per gli allenatori o gli insegnanti, che non devono far altro che sfruttarle.

Evitare i paragoni!

Con i bambini, le prestazioni assolute non bastano e devono essere completate con delle valutazioni relative che tengano conto per esempio della statura o del rapporto esistente fra le due gambe d'appoggio. Una ponderazione questa che permette di non scoraggiare i più piccoli, poiché fra l'età biologica e quella cronologica vi sono grandi differenze!

[Inserto pratico 60: Saltare Kids](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP