

## Inserto pratico 49: Trampolino

**Esercitarsi come alla Nasa. Calarsi nei panni di un astronauta. Vincere la forza di gravità. Controllare il proprio corpo. Lasciarsi sopraffare da brividi di piacere durante la caduta libera. Muoversi liberamente nello spazio tridimensionale. Testare i propri limiti. Sono solo alcune delle esperienze che regala il trampolino.**

Le vendite di trampolini da giardino negli ultimi cinque anni hanno subito un aumento esponenziale. Questi attrezzi sembrano incantare 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. Non per nulla il trampolino viene utilizzato nel campo della stimolazione precoce delle persone disabili, nella terapia e nella riabilitazione.

### 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. Insomma, il trampolino merita grandi elogi. Per questa ragione focalizzeremo l'attenzione sul modo di esortare grandi e piccini ad utilizzarlo per un unico scopo: divertirsi!

### 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 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.

### 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 issarvisi si sconsiglia di utilizzarlo.

[Inserto pratico 49: Trampolino](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**