

Minitrampolino: Tecnica

Partenza e volo

Un salto perfetto è il risultato di diversi fattori coordinati in modo armonioso. E ognuno di questi determina la riuscita del successivo. Anche le sensazioni motorie migliorano salto dopo salto.

Rincorsa (1-2)

Avvicinarsi al minitrampolino con una corsa progressiva continua con appoggio sulla pianta dei piedi. Il tronco è eretto, la testa alta.

Salto nel minitrampolino (3-4)

Saltare presuppone raggiungere una determinata altezza, per cui molti commettono l'errore di saltare nel minitrampolino con un arco molto alto, mentre si dovrebbe cercare di saltare il più possibile in orizzontale. Dopo lo stacco su una gamba sola, le braccia oscillano da dietro in avanti. Il primo contatto avviene nella «posizione da Formula 1» (posizione in cui siede un pilota da corsa).

Stacco (5)

Dalla posizione descritta in precedenza le braccia vengono portate rapidamente verso il soffitto.

Fase di volo (6-9)

Nelle capovolte e nei salti mortali si distinguono una fase di salita e una di apertura, nei salti con appoggio si parla invece di prima fase di volo, appoggio e seconda fase di volo. La rotazione lungo l'asse trasversale viene sostenuta da diverse tecniche; le braccia tese vengono portate vicino al corpo, la colonna vertebrale viene arrotondata oppure, se si ha una sufficiente spinta dei talloni (portati verso il soffitto), per influenzare la rotazione

può bastare il cambiamento dalla posizione C- alla I (da incurvata a tesa). Già tramite l'accelerazione orizzontale della rincorsa e la spinta dei talloni si può garantire una leggera rotazione in avanti. Per i salti in estensione si deve innanzitutto compensare la rotazione con una oscillazione delle braccia o attivando la muscolatura dell'addome.

Fase di apertura (7-8)

L'apertura avviene nella fase ascendente, a «ore dodici». In seguito l'atleta si gira e si abbassa in posizione C+, che è più stabile e facile da mantenere rispetto alla I ma anche più bella dal punto di vista estetico.

Atterraggio (10)

Gli allievi sono talmente presi dal volo che tendono a dimenticare l'atterraggio, che è pure una fase indispensabile del salto. In quell'istante avvengono infatti la maggior parte degli infortuni, soprattutto a livello di colonna lombare, collo e articolazione del piede. Prima di «spedire in aria» gli allievi bisogna quindi assolutamente insegnar loro i principi di un buon atterraggio:

- toccare terra prima con la pianta del piede, poi con il tallone;
- piedi aperti all'altezza delle anche;
- ammortizzare la spinta flettendo in modo regolare l'articolazione del ginocchio e dell'anca;
- stabilizzare il tronco attivando la muscolatura dell'addome;
- movimenti fluidi;
- testa nel prolungamento della colonna vertebrale;
- acquisire diverse forme di atterraggio (con capriola in avanti, recuperare un «atterraggio d'emergenza» con una rullata laterale).

