



*Centro Studi & Ricerche*

---

# **Principi generali della didattica: didattica dei salti**

**Claudio Mazzaufò**

*Seminari per formatori regionali – Formia, Tirrenia, aprile 2017*

# LA SELEZIONE DEL GIOVANE SALTATORE

---

- **VELOCE/REATTIVO**
- **BUON RAPPORTO PESO CORPOREO/POTENZA**
- **POSSIBILMENTE ALTO**
- **POLIVALENTE (*Velocità-Ostacoli-Prove Multiple - Staffette*)**

# LA COSTRUZIONE DEL «SISTEMA» SALTATORE

---

- *IL SEGMENTO PIEDE*
- *L'ALLINEAMENTO DEL CORPO*
- *IL «CORE» e le «POSTURE»*
- *LA PREPARAZIONE MOTORIA DI BASE*
- *LA TECNICA DI CORSA*
- *LA TECNICA DI SALTO*

# GLI ESERCIZI NELLA SABBIA A PER IL SEGMENTO PIEDE



# L'ALLINEAMENTO DEL CORPO



# LA DIDATTICA DEI SALT

---

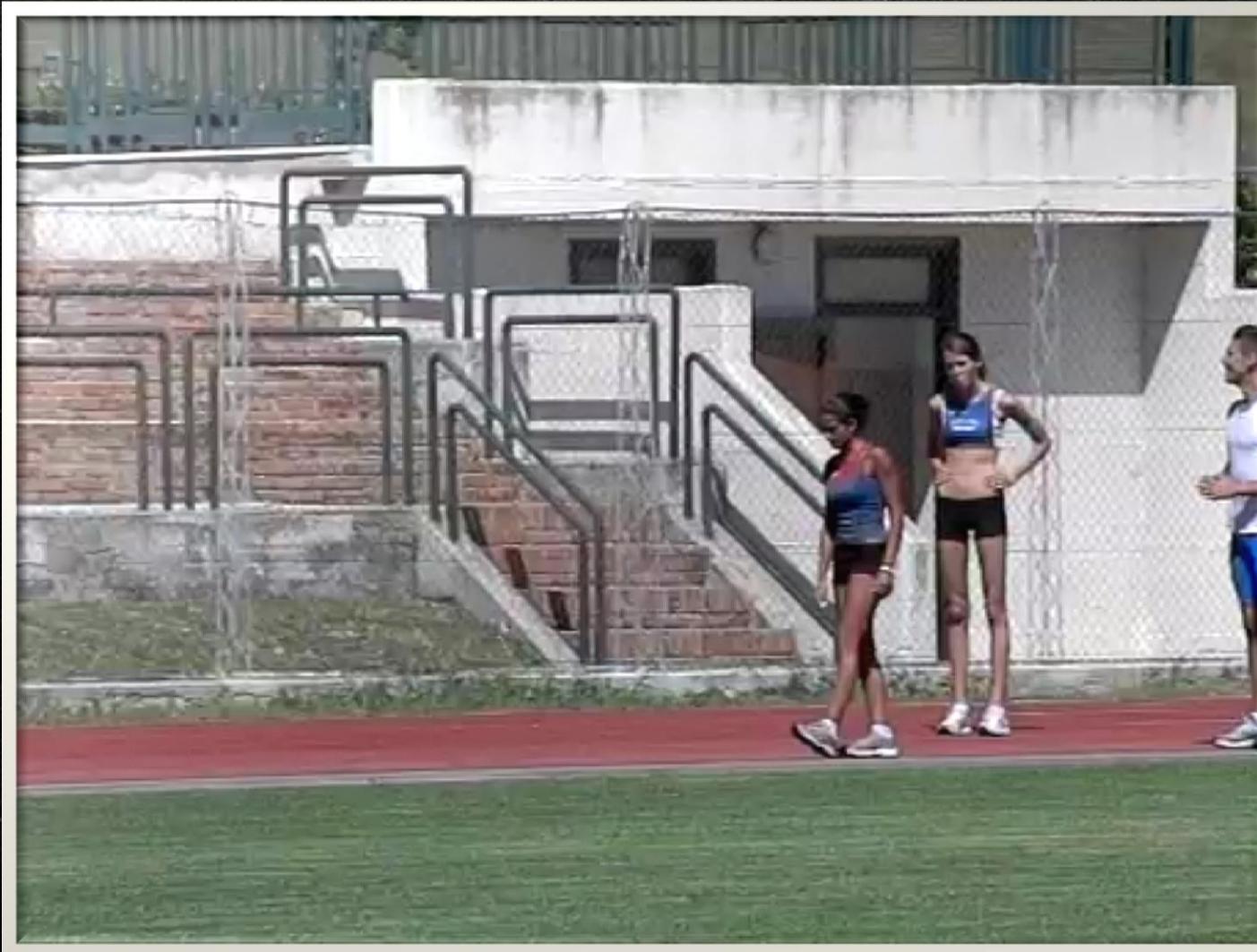
- **DAL BALZO ALLA TECNICA DI SALTO**
- **DALLA CORSA ALLA RINCORSA**
- **DALLA RINCORSA ALLO STACCO**
- **DALLA RINCORSA AL SALTO**

# LA DIDATTICA DEI SALTI

---

- **LA COSTRUZIONE DEI «PONTI»**
- **LO SVILUPPO «LOGICO» DEI MEZZI  
DELL'ALLENAMENTO**

# DAL BALZO A GINOCCHIA «BLOCCATE»...AL BALZO ALTERNATO



Dalla CORSA allo STACCO senza soluzione di CONTINUITA'



# LO SVILUPPO «LOGICO» DEI MEZZI DELL'ALLENAMENTO



1



3



2



4

# LO SVILUPPO «LOGICO» DEI MEZZI DELL'ALLENAMENTO



5



6



7



8

# LO SVILUPPO «LOGICO» DELLA TECNICA (La Chiusura)

Arrivo su tappetone in TELEMARK



Chiusura su tappetone dopo Salto in lungo da fermo



# LO SVILUPPO «LOGICO» DELLA TECNICA (La Chiusura)

Chiusura «normale» salto in lungo con 8 passi di rincorsa



Chiusura «laterale» salto in lungo con 8 passi di rincorsa



# LE PROGRESSIONI DIDATTICHE

## (esempio Salto Triplo)

**Passo e stacco e HOP in buca**



**1-3-5 passi e stacco e HOP in buca**



# LE PROGRESSIONI DIDATTICHE

## (esempio Salto Triplo)

Passo e stacco e HOP-STEP in buca



Passo e stacco e HOP-STEP-JUMP in buca



# LE PROGRESSIONI DIDATTICHE

## (esempio Salto Triplo)

3 passi e stacco e HOP-STEP con  
Salto in Lungo finale in buca

5 Passi e stacco e HOP-STEP con chiusura  
in buca



# LA DIDATTICA DEI SALTI

---

▪ **FARE ATTENZIONE AL «COME» SI FA UN  
ESERCIZIO E NON AL «COSA» SI FA.**

**«FARE BENE LE COSE SEMPLICI»**