

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



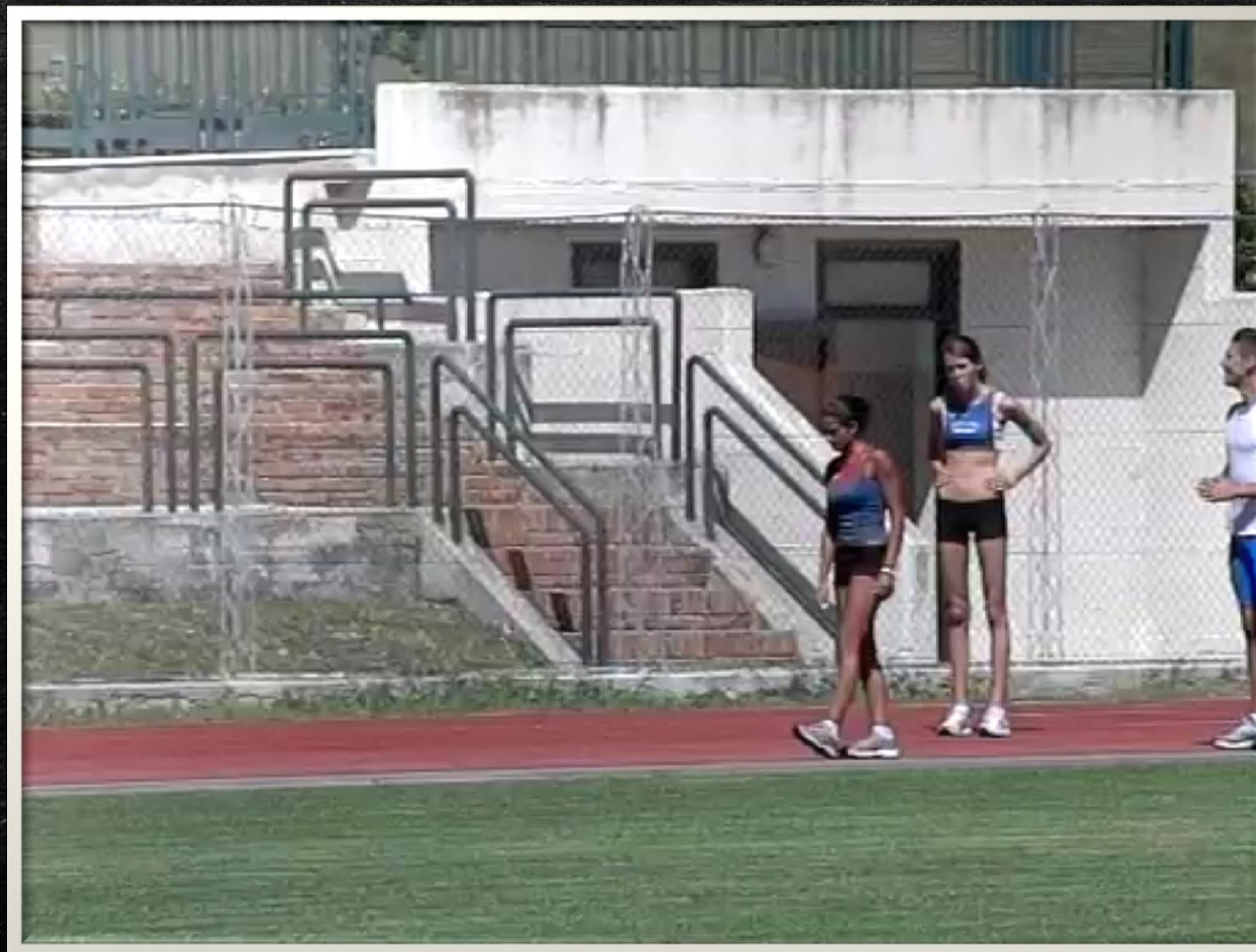
LA DIDATTICA DEI SALTI

- *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



7



6



8

LO SVILUPPO «LOGICO» DELLA TECNICA (La Chiusura)

Arrivo su tappetone in TELEMARCK



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»