

Corso istruttori Fidal Trentino
2016



I SALTI

NEL SETTORE

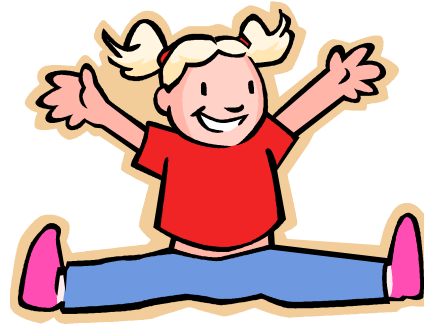
GIOVANILE



Mauro Pancheri

SALTARE E ‘ ...

Un concentrato di energia che esprime una carica emotiva



...” fare un salto di gioia “

...“ saltare per lo spavento ”

...” saltare oltre un ostacolo”

SALTARE E' ANCHE ...

...Uno degli schemi motori di base

...Un gesto spontaneo che provano praticamente tutti

...Una sfida alla gravità

...Il divertimento del “volo”

...Il superamento o raggiungimento di un limite concreto e visibile (un fosso, uno steccato, toccare un ramo in alto, ecc...)

Per saltare la capacità
fondamentale è



la capacità di
stacco

Ovvero...

La capacità di
estendere completamente
la catena cinetica
in modo veloce ed esplosivo

**Qualità
genetiche**



Tecnica



**Capacità
di salto**



**Capacità
coordinative**

**Capacità
condizionali**



Cos'è la tecnica ?

“E' un modello di riferimento
basato su una serie di sequenze motorie
che si rivelano ottimali per la soluzione di
un compito sportivo”

AA.vari

Pertanto...

**Il risultato nei salti dipende da una
tecnica efficace
sostenuta da numerose
capacità coordinative e condizionali**



L' integrazione ottimale di queste capacità e
della tecnica
si sintetizza
soprattutto
nella relazione tra

velocità

capacità di stacco (o salto)

NOI ISTRUTTORI DOVREMMO...

Conoscere la tecnica



- ◇ Conoscenza del gesto e di un modello tecnico nelle sue componenti essenziali meccaniche e dinamiche
- ◇ Valore della tecnica come mezzo funzionale all'espressione ottimale del proprio potenziale motorio

Conoscere la didattica



- ◇ Capacità di destrutturare il gesto completo e complesso in azioni più semplici in modo da facilitarne l'apprendimento
- ◇ Conoscere una grande quantità di esercitazioni e varianti correlate con gli elementi strutturali della tecnica

Elementi tecnici essenziali dei salti

◊ Capacità di stacco

(spesso carente in particolare dal punto di vista coordinativo)

◊ Capacità di controllo ritmico della corsa

(progressione velocità e precisione spaziale)

◊ Capacità di equilibrio in volo

(controllo dei segmenti corporei)

Cosa si può fare con i giovani ?

- ◇ “Perdere tempo” con un’attività multilaterale orientata ad arricchire la motricità di base attraverso l’utilizzo di un’ampia gamma di attività correlate con questo schema motorio
- ◇ Operare per dotare i propri atleti degli strumenti necessari per evolvere nel tempo
- ◇ Adeguare le proposte all’età dei bambini e dei ragazzi
- ◇ Incuriosire e / o mantenere vivi la curiosità e l’entusiasmo dei ragazzini
- ◇ Fare esperienze di movimento e di salto che portino i bambini e i ragazzi a misurare e ad affrontare le loro difficoltà e / o timori , ma che siano superabili e diventino fonte di soddisfazione e gratificazione
- ◇ Divertirsi



COSI'

Attraverso attività prevalentemente ludico motorie che contengano uno o più elementi affini al salto si possono sviluppare i prerequisiti necessari ad introdurre le specialità di salto e ad avvicinarsi sempre più al modello di riferimento

Ad esempio

il lavoro sulla preacrobatica elementare, comprensivo di rotolamenti, capovolte, tuffi, cadute indietro, è necessario per impostare con margine di sicurezza e con maggiore efficacia l'approccio ai salti.

Partire da...per arrivare a...



Esordienti – Ragazzi - Cadetti

- ◇ Partire da forme base essenziali
- ◇ IMPARARE A SALTARE è più importante che imparare IL SALTO
- ◇ Poter saltare in lungo è più importante che trovare l'asse di battuta
- ◇ Poter saltare alto è più importante che superare l'asticella
- ◇ “Ripetere senza ripetere”
- ◇ Giocare con i salti

COME ?

- ◇ Giochi, percorsi, libere attività di salto
- ◇ Esercizi di impulso
- ◇ Saltelli, balzi, sul posto, avanti, indietro, laterali,...
- ◇ Salti e stacchi orizzontali e verticali
- ◇ Saltare lentamente, velocemente, ritmicamente
- ◇ Andature di salto
- ◇ Circuiti di salto
- ◇ Salti in basso e dal basso
- ◇ Gare semplificate individuali e / o a squadre
- ◇ Esercitazioni generali di preacrobatica

In che tempi e in che modi ?

- ♦ Inserire spesso l'elemento di gioco, competitivo, di sfida
- ♦ Alternare il metodo globale a quello analitico
- ♦ Graduare le difficoltà: dal facile al meno facile
- ♦ Proposte, anche di gioco, in cui l'elemento del salto sia preponderante o compaia spesso (adattamento dei giochi)
- ♦ Scegliere un obiettivo principale e strutturare le proposte su questo (esempio: la capacità di stacco)
- ♦ Diversificare le proposte (circuiti o stazioni) in relazione al livello di capacità e abilità motorie dei ragazzi (distanze di stacco diverse / altezze diverse / obiettivi diversi / ecc...)

Cosa deve sapere l'istruttore ?

Alcuni esempi...

- ◇ Essere in possesso di un'ampia gamma di conoscenze (Es.: conoscere molte esercitazioni)
- ◇ Stimolare i ragazzi a prendere coscienza del proprio corpo e dei propri movimenti (dallo schema corporeo agli schemi motori)
- ◇ Saper individuare almeno gli errori principali e la loro origine
- ◇ Intervenire con esercitazioni che producano modificazioni del movimento funzionali al progresso tecnico coordinativo

Inoltre...

- ◇ Avere nozione dei rapporti che intercorrono tra gli esercizi e le varie specialità;
- ◇ Saper scegliere esercizi e organizzare proposte che presentino correlazioni più o meno marcate con la specialità verso la quale si sta lavorando
- ◇ Utilizzare un linguaggio verbale in grado di “arrivare” al ragazzo
- ◇ Evitare di utilizzare la gara come momento di insegnamento all'atleta