



Insegnare l'equilibrio posturale

Implementare i presupposti del salto nei giovani

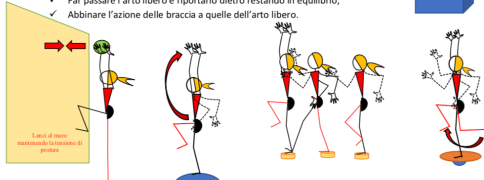
Le proposte possono svilupparsi in forme analitiche e globali. In pratica possono essere inserite estemporaneamente nei riscaldamento o a lato dei circuiti e lavori tecnici che si propongono ai ragazzi oppure costituire un lavoro vero e proprio incentrato sull'equilibrio.

Diamo suggerimento di alcune varianti degli esercizi che si possono eseguire enunciandone le caratteristiche e le valenze.

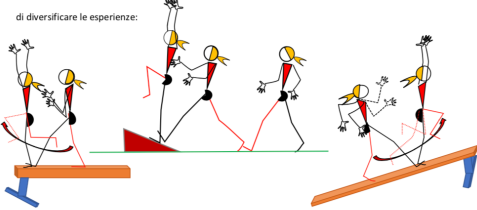
Proposte analitiche - Da fermi o in leggero spostamento

- **ESERCIZI POSTURALI DI EQUILIBRIO TECNICO.** Devono essere eseguiti correttamente, si consiglia di diversificare le esperienze:

- ✓ Su attrezzi posti ad altezza diversa;
- ✓ Con base di appoggio differente;
- ✓ Cercando di mantenere la posizione per circa 30";
- ✓ Effettuare imitativi dell'azione braccia stando in equilibrio;
- ✓ Far passare l'arto libero e riportarlo dietro restando in equilibrio;
- ✓ Abbinare l'azione delle braccia a quelle dell'arto libero.



- **ESERCITAZIONI POSTURALI DI EQUILIBRIO TECNICO IN LEGGERO SPOSTAMENTO.** Devono in ogni caso essere eseguiti correttamente sotto il profilo posturale e coordinativo nei tempi gambe - braccia, si consiglia di diversificare le esperienze:



60

Proposte tecniche

La trasformazione dei circuiti in attività **semi-globali**²³ introduce al lavoro tecnico di salto in pedana. Le esercitazioni introducono al salto dorsale, azione già acquisita dai ragazzi nelle sue strutture analitiche (Corsa/Stacco/volo/atterraggio). Far evolvere le esperienze verso un ambito tecnico più mirato deve essere accompagnato da una assistenza tecnica da parte dell'operatore che dovrà cominciare a dare suggerimenti di facile comprensione per giovani atleti che hanno fino ad ora espletato le attività proposte in forme molto istintive.

Didattica

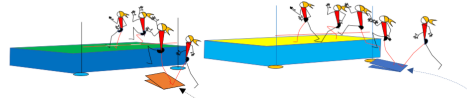
In questa categoria l'uso di esercitazioni analitiche va organizzato con un **circolo di ritorno in fila**. Si suggerisce infatti d'implementare i mirati esercizi tecnici scelti per l'occasione con altre esecuzioni che rispondano ai bisogni dimostrati precedentemente dal gruppo. Di norma si utilizzano esercizi:

- **Semplici e di facile esecuzione;**
- **Che non hanno bisogno di particolare assistenza;**
- **Con contenuti tecnici già affrontati precedentemente;**
- **Che impegnino per il tempo necessario a non prolungare troppo l'attesa in fila.**

ES I - STACCO FRONTALE/ STACCO IN CURVA

(accostato alla pedana statica e pino 10/20/30 cm)

Con rincorse brevi (4 massimo 6 passi) si eseguono stacchi frontali prima e successivamente in curva per **apprendere e sensibilizzare al passaggio dell'arto libero.**



OGGETTIVI

- Mantenere il busto eretto
- Lasciare passare prima l'arto libero evitando di "scappare" con le spalle verso l'asticella;
- Usare in forma "attiva" il penultimo appoggio;
- Mantenere l'inclinazione nei passi finali con equilibrio sull'arto interno la curva;
- Imparare a tenere rigido l'arto di stacco sfruttando il rimbalzo elastico della pedana;
- Flettere l'arto libero valicando l'asticella in "passo stacco" e non a "forbice".

²³ **Attività semi-globali** – Di norma inglobano due o più esercizi analitici e li amalgamano dando una struttura tecnica più complessa, comprende azioni che riconducono alle FASI dell'aspetto globale, in questo caso al salto.

37

Cap. 7



PROBLEMATICHE IN PEDANA & SOLUZIONI PER IL TECNICO



76

L'AVVIO DEL SALTO

Esercizi per la partenza da fermi

Come abbiamo già avuto modo di far presente la scelta didattica per dare avvio al salto è ricaduta sulla partenza da fermi. Per far apprendere questa fase è utile affidarsi ad attrezzi ed esercitazioni che guidino e facilitino i ragazzi.

Prendiamo quindi in considerazione:

Attrezzi

- Cinesini
- Coni
- HS Over
- Cerchi
- Segni con i gessi

Esercizi ed esercitazioni

- Far apprendere la corsa **balzata**²⁴ di avampiede;
- Insegnare ai ragazzi i **balzi**²⁵ partendo da fermi a piedi pari e dalla posizione sagittale (Dx /Sx avanti – azione Multilaterale);
- Far effettuare partenze da fermi a busto eretto e ginocchia alte;

Indicazioni

- L'azione viene "GUIDATA" dal ginocchio che va spinto avanti alto;
- Con attrezzi troppo alti gli atleti tendono privilegiare l'azione in trazione e trascurano il sostegno e stiffness, sono inoltre portati a non completare la spinta;
- Esequire partenze in sabbia alla buca del lungo debitamente spianata in modo che i ragazzi siano costretti a "spingere" per accelerare;
- Nelle azioni guidate è bene usare attrezzi non eccessivamente alti, potrebbero intralciare il richiamo dell'arto libero dopo che ha effettuato la spinta;
- Disporre gli attrezzi a distanze progressive 2 a coppie di attrezzi (Distanziandoli ad es. 3+3 piedi/4+4 p./4,5+4,5 p. ...)

Promemoria per il tecnico

Le esercitazioni di partenza è bene eseguirle non solo in pedana ma anche in pista. Variare la situazione agevola l'apprendimento e aiuta a stabilizzare le spinte iniziali.



²⁴ **Balzata** – Esercizio tecnico estensivo della corsa. Vede l'atleta completare la spinta estendendo completamente l'arto, incuneando il ginocchio (chiuso) in avanti per poi scendere verso il terreno sostenendo il corpo in appoggio sull'avampiede.

²⁵ **Balzi** – Azione tecnica dei salti in estensione.

38