

La didattica dei salti multipli

Di Patrik Seners

I salti multipli costituiscono una importante componente della preparazione non solo come propedeutici al salto triplo ma come strumento indispensabile per il condizionamento generale dei giovani, oltre a stimolare le qualità di ritmo e coordinazione.

Il saltare è condizionato dalla capacità di un individuo di produrre un impulso. L'atletica è l'attività dove la nozione di salto è più rappresentativa. La prestazione tradotta in cifre concretizza l'ampiezza della traiettoria. Tuttavia numerose altre attività fisiche e sportive fanno appello a questa capacità. Se affrontare l'apprendimento dei "salti multipli" nei corsi di atletica è collegato all'atletica questo non ci deve fare dimenticare



che questi esercizi sono utili in numerosi altri settori ed è proprio questo fattore che li rende particolarmente importante. Il loro utilizzo nel quadro dell'insegnamento è decisamente indispensabile. Per un programma di educazione fisica completo si può sottolineare che i salti multipli permettono:

- 1) di sottolineare i fattori di esecuzione (forza, mobilità) spesso trascurati e molto importanti per gli atleti;
- 2) di affinare la coordinazione dell'alunno, grazie soprattutto alle varie combinazioni possibili;
- 3) di acquisire certe capacità che possono essere applicate in altre discipline.

Gli impulsi presentati nei salti multipli (o balzi) sono realizzati dal richiamo del piede, ciò significa che si effettuano in funzione di una certa velocità di spostamento.

Se la nozione di “salti multipli” fa rapidamente pensare alla futura pratica del “salto triplo” non è questo l’obiettivo principale ricercato. In effetti, gli insegnanti devono tener conto dei rischi che si corrono se non si rispettano certe regole:

- un numero troppo grande di ripetizioni può provocare dei traumi soprattutto con i più giovani, gli adolescenti, i giovani con sovraccarico ponderale, e coloro che presentano dei problemi legati alla crescita.
- I terreni proposti non devono essere troppo duri, evitare asfalto o cemento perché i rischi sono reali al livello delle cartilagini delle articolazioni e degli inserimenti tendinei e legamentosi.

Dobbiamo preferire dei suoli più morbidi, ma anche qui i rischi esistono: attenzione ai terreni troppo scivolosi (prato) e agli appoggi instabili. E’ la ragione per la quale preferiamo utilizzarli durante il riscaldamento, o nel caso di un lavoro specifico o non.

Il “triplo balzo” proposto nelle categorie giovanili evita il traumatismo legato alla ricaduta sullo stesso piede di stacco.

Basta osservare una ripresa al rallentatore dell’appoggio di un atleta affermato, per convincersi delle sollecitazioni e del conseguente pericolo che incorrono i giovani in piena crescita.



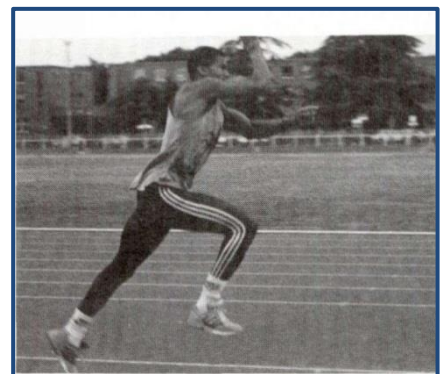
Il “salto triplo” può essere introdotto con precauzione alla fine del secondo ciclo con giovani atleti giudicati adatti dall’insegnante o dal tecnico, riducendo però la velocità della rincorsa, quindi la sua lunghezza.

Obiettivi operativi.

- 1) **conservare**, durante i vari balzi una velocità ottimale. E’ necessaria a questo scopo eliminare i blocchi legati alla ricezione.
- 2) **utilizzo degli arti liberi** (gamba libera, braccia)
 - il ruolo principale nei principianti è il mantenimento dell’equilibrio.

Ricerca un’opposizione dei movimenti braccia – gambe seguendo la tecnica polacca del salto triplo.

- sollecitare rapidamente il loro ruolo di “motore dell’azione”



E' preferibile privilegiare l'azione di alleggerimento al posto di caricare l'appoggio al suolo con uno movimento ampio ed appoggiato del braccio verso dietro. L'alleggerimento deve effettuarsi nella direzione del salto.

L'arto libero deve essere proiettato in avanti poi bloccato al fine di trasmettere al resto del corpo l'energia immagazzinata durante il suo movimento. Se l'arto libero non è bloccato, mani verticali, il ginocchio che supera la linea orizzontale, non c'è nessun effetto di alleggerimento. Per convincersi e far sentire questa azione basta lanciare simultaneamente le due braccia verso l'alto senza bloccare, i due piedi non si staccano dal terreno (fig.1).

Invece se le due braccia sono proiettate e bloccate, mani al livello degli occhi comportano un distacco dei due piedi dal suolo (fig. 2).

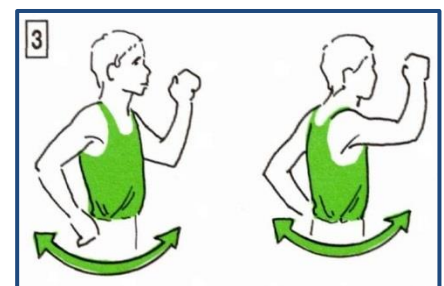
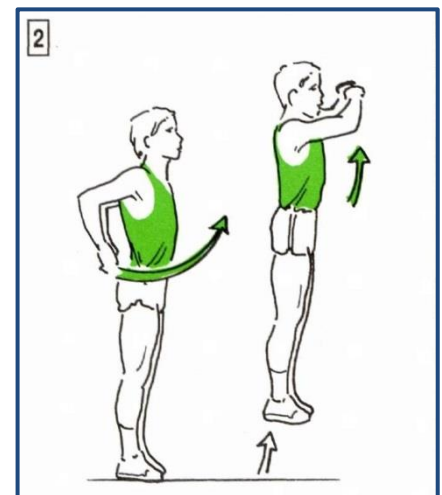
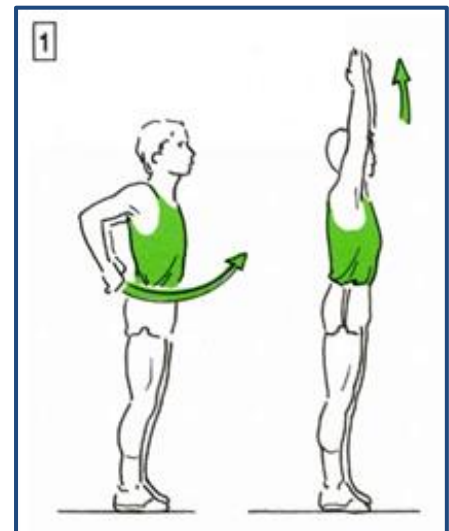
L'efficacia degli arti liberi dipende anche dalla loro vicinanza all'asse di spostamento. Il loro movimento si deve effettuare il più vicino possibile al corpo, segno della loro preponderanza motoria rispetto ad un'utilizzazione con fini di mantenimento dell'equilibrio. Per quanto riguarda gli arti superiori il loro movimento è articolato a partire dalla spalla (fig.3) gomito bloccato, braccio – avanbraccio circa 90°.

I criteri di realizzazione sono:

- Braccia flesse con chiusura a 90° braccio vicino al corpo;
- Mano avanti bloccata all'altezza degli occhi;
- Mano dietro bloccata all'altezza dell'anca;
- Ginocchio in avanti coscia orizzontale.

3) Utilizzo del piede e della gamba di richiamo

- Il piede deve appoggiare sull'asse di spostamento;
- Deve essere orientato nell'asse della corsa, non va aperto.



La fase di appoggio al suolo viene generalmente divisa in 3 fasi (fig. 4), la spinta avviene dopo che il baricentro supera la verticale del punto di appoggio, e la fase motrice. Il primo obiettivo è dare alle due prime fasi un ruolo motorio.

– *L'ammortizzazione:*

è caratterizzata da una trazione della gamba da avanti-indietro quando tocca il terreno. Se questa azione è ricercata, è difficilmente ottenibile dai giovani atleti, è preferibile, in un primo tempo, evitare che l'allievo cerchi il suolo con la gamba tesa in avanti, creando un "bloccaggio" o "battendo" al suolo dall'alto verso il basso.

– *Il sostegno:*

è caratterizzato da un "appoggio attivo" per evitare l'abbassamento

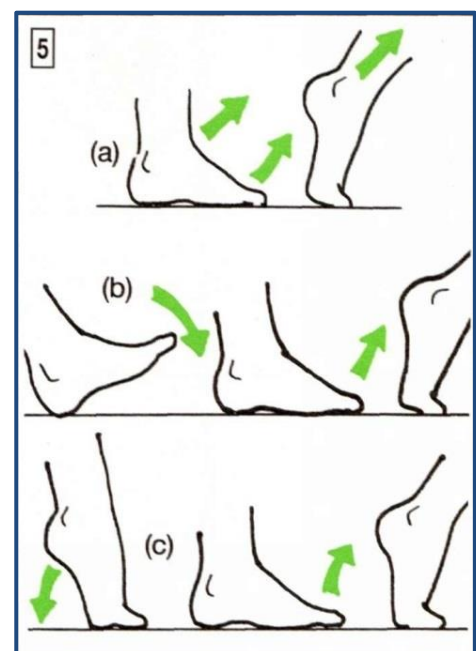
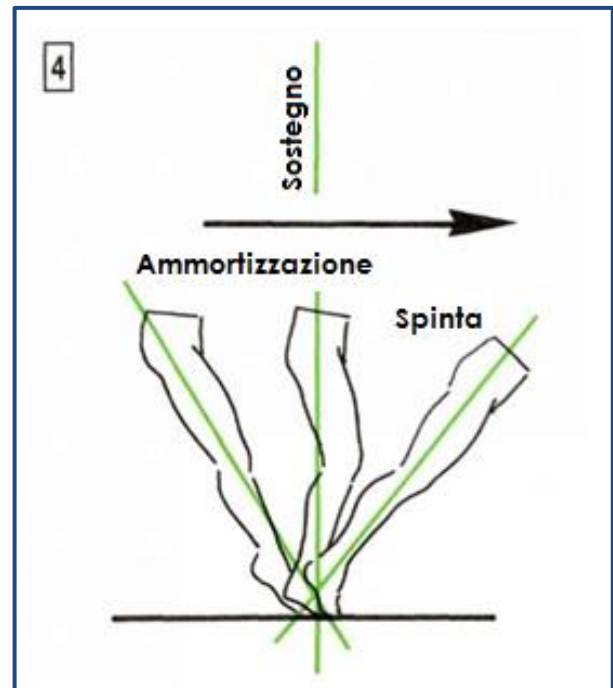
de baricentro, questo appoggio crea inoltre i presupposti per una tensione muscolare che favorisce la spinta successiva. L'appoggio del piede al suolo si effettua di tutta pianta, piede praticamente piatto, il tallone sfiora il terreno (schema 5a)

L'appoggio di tallone provoca un bloccaggio all'arrivo del piede a terra (schema 5b).

L'appoggio sulla punta provoca uno schiacciamento su tutta la pianta del piede (schema 5c). E' necessario chiedere al giovane di alzare la punta del piede in sospensione e provare la sensazione di prendere contatto con il terreno con un piede arrotondato sotto.

I criteri di realizzazione sono:

- appoggio del piede sull'asse
- appoggio del piede piatto
- il ginocchio della gamba libera nasconde il piede durante la fase di sospensione fino al contatto con il terreno.
- Il piedi appoggia al suolo verticalmente rispetto al bacino, o leggermente in avanti quando avviene



- il contatto.
- gamba compatta, nessuna flessione della gamba d'appoggio.
- 4) Attitudine generale.
- Il saltatore deve rimanere in equilibrio, busto eretto (eliminazioni delle reazioni in avanti, indietro, o laterali)
 - Il corpo deve essere compatto per permettere la trasmissione delle forze, testa eretta, sguardo avanti.

Proposte per un corretto apprendimento.

La presentazione di queste proposte permette di individuare:

- gli obiettivi perseguiti;
- le operazioni da effettuare dagli allievi
- gli accorgimenti necessari alla loro realizzazione
- i criteri di valutazione corrispondenti



L'accento è posto in questo caso principalmente sui criteri di realizzazione che si osservano durante l'azione. Se il numero di questi criteri è qualche volta numeroso, è necessario molto spesso centrare l'attenzione degli allievi su un numero ridotto (uno o due). E' inutile sovraccaricare i giovani atleti con un gran numero di osservazioni che non riuscirebbero a ricordare.

Alcuni di questi criteri possono essere osservati dall'esecutore stesso che potrà così auto-valutarsi. Per altri questo è impossibile, o comunque difficile da realizzare. Proponiamo dunque dei criteri

osservabili da un allievo che in questo caso diventa un co-valutatore durante gli apprendimenti.

CRITERIO N° 1

Obiettivo differenziazione

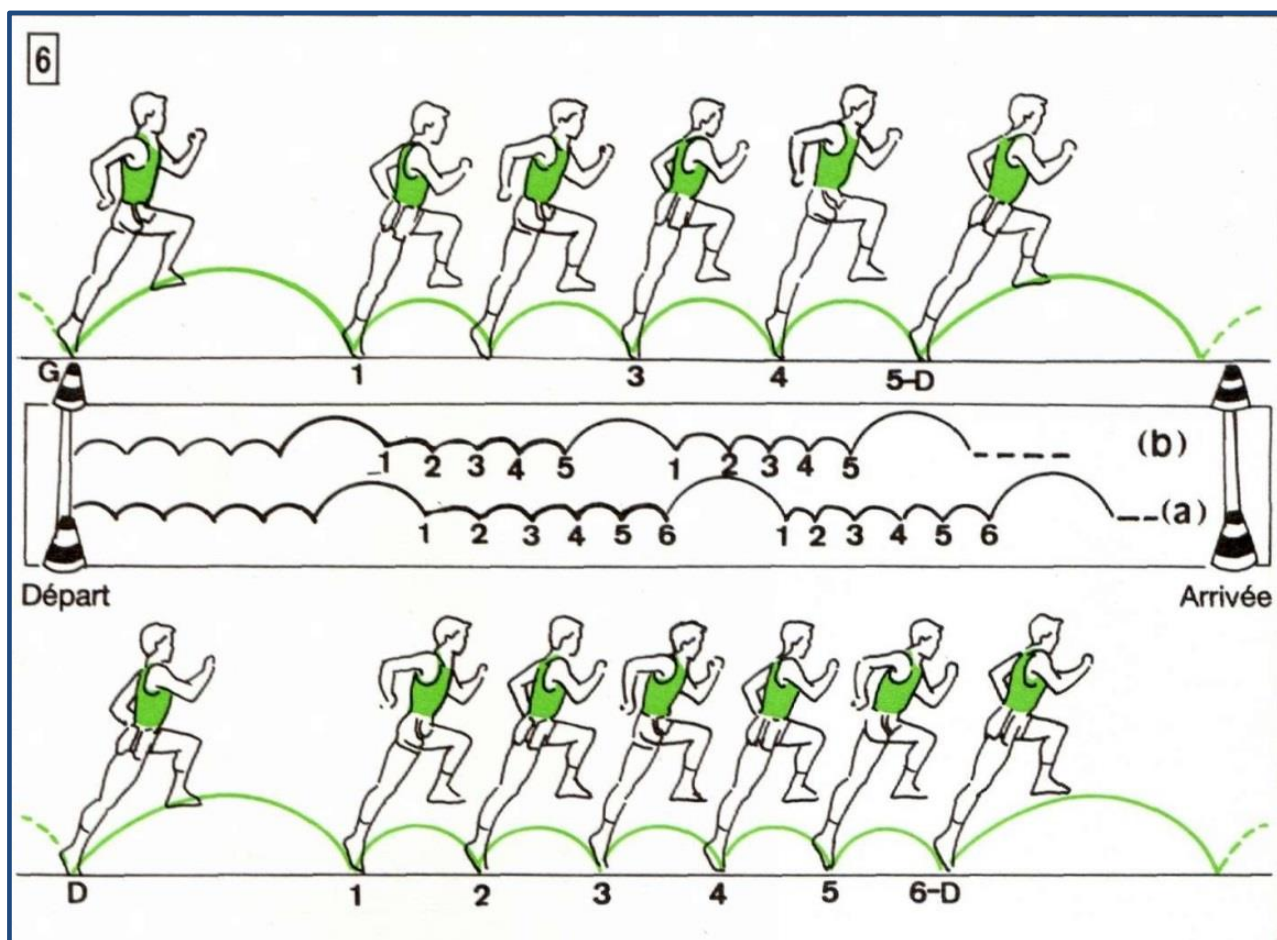
- falcata (di corsa)
- balzo

Operazioni:

- sui 40 metri corsa lenta all'inizio, poi sempre più rapida
- accelerazione per effettuare un balzo, caduta sulla gamba libera e ripresa della corsa.

Sistemazione materiale: materializzare la partenza, l'arrivo (con coni od altro) due possibilità

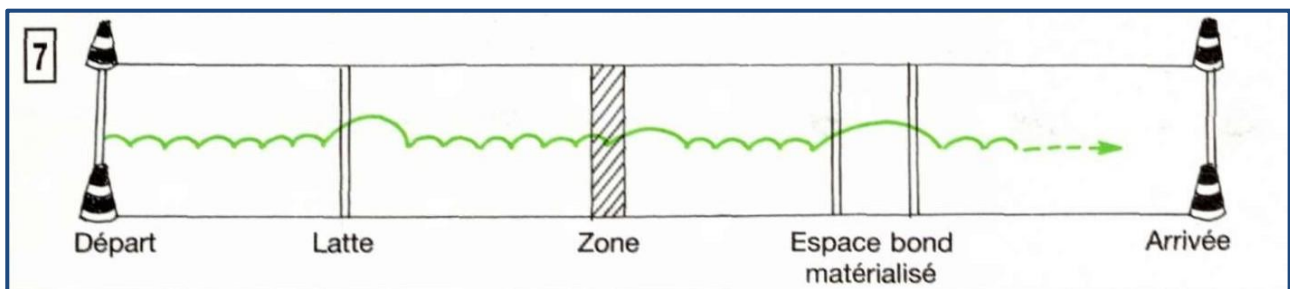
- il balzo e scandito da un riferimento ritmico temporale
- ogni 4 – 6 appoggi, quindi sempre con la stessa gamba (schema 6)
- ogni 3 – 5 – 7 appoggi, con cambi gamba (schema 6b)
- il balzo è scandito durante il passaggio di un appoggio su uno spazio delimitato, aspetto spaziale)



- zona di stacco tracciata (50 cm di larghezza)
- davanti ad alcune strisce o a tracce, con la necessità di adattare la corsa all'inizio dello stacco, essendo le zone di stacco sistemate in modo non regolare (variare il loro posizionamento).

Possibilità di:

- materializzare sul terreno (strisce, tracce) la distanza da superare durante il balzo;
- cronometrare il tempo effettivo dalla partenza all'arrivo per privilegiare la velocità;
- misurare la lunghezza dei balzi posizionando dei punti di riferimento al suolo ogni 10 cm.
- Aumentare progressivamente la distanza da superare durante i balzi dalla partenza all'arrivo (1.80, 1.90, 2.00, 2.10, 2.20 metri...) per favorire una ripresa di velocità.



Criteri di valutazione: auto – valutazione

- percezione del tempo di maggiore sospensione durante il balzo
- braccio opposto alla gamba libera, mano all'altezza degli occhi.

Co – valutazione:

- attitudine “plastica”
- braccia strette, flesse, vicino al corpo
- spinta completa, gamba di richiamo
- “tirata” del ginocchio libero

Criteri di ottimizzazione:

- richiamo effettuato al momento giusto e nel modo corretto
- ampiezza dei balzi
- corsa rapida (cronometrata)

CRITERIO N° 2

Obiettivo: lavoro dei piedi, ruolo motorio ed equilibratore delle braccia durante uno stacco.

Operazioni:

- balzo alternato (da un piede all'altro)

- gambe tese (non rigide)
- movimento di salto limitato alle caviglie
- punta del piede sollevata in alto, arriva al suolo con tutto il piede, rullata completa del piede al suolo
- angolo avambraccio/braccio a 90°

Sistemazione materiale:

- distanza materializzata di circa 20 metri
- l'allievo tiene in ogni mano un testimone che serve da riferimento.

Criteri di valutazione: auto - valutazione

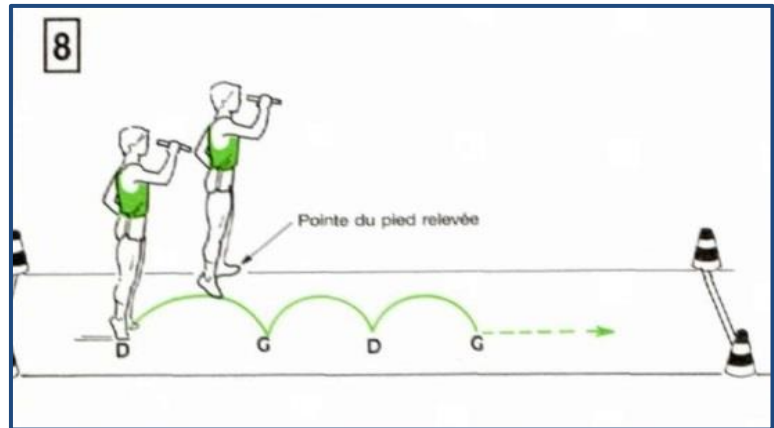
- Vedere il testimone davanti agli occhi
- Differenziazione e percezione dei tempi rapidi e dinamici di appoggio al suolo e in sospensione.
- Impressione di sentirsi grandi nella sospensione (tenere la testa alta)

Co - valutazione:

- gambe tese
- punta del piede, gamba libera alzata
- mani correttamente ferme, mano davanti posizionata all'altezza degli occhi, mano dietro posizionata all'altezza delle anche.

Varianti: stessa situazione, stesso obiettivo con in più l'utilizzo della gamba libera richiamando il ginocchio della gamba in alto.

Criteri di valutazione: come sopra, ma bloccare la coscia della gamba libera all'orizzontale, l'elevazione verticale del salto diventa più marcata. Stessa situazione, ma orientare progressivamente la salita del ginocchio della gamba libera verso avanti. La traiettoria dei salti viene indirizzata, oltre che verso l'alto anche in avanzamento, la velocità di spostamento diventa sempre più importante.



CRITERIO N° 3

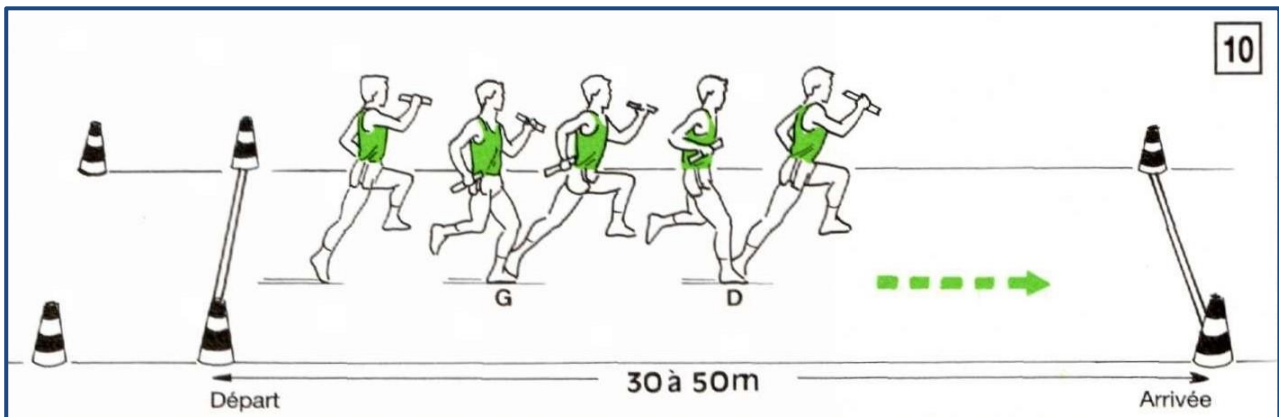
Obiettivo: miglioramento dei balzi indirizzati in avanti.

Operazioni:

- balzi successivi su una data distanza.
- spinta completa della gamba a terra
- richiamo del ginocchi libero in avanti, punta del piede rialzata
- sincronismo braccia - gambe
- atteggiamento in equilibrio, busto eretto

Sistemazione materiale:

- materializzare la distanza da percorrere da 30 a 50 metri



- partenza da fermo a piedi uniti oppure divaricati
- l'allievo tiene un testimone in ogni mano

Criteri di valutazione: auto - valutazione.

- non sentire il rumore dell'arrivo del piede al suolo.
- il piede non batte contro la punta della scarpa
- vedere il testimone fermo davanti agli occhi
- il ginocchi della gamba libera nasconde il piede

Co - valutazione

- braccia strette, flesse sincronizzate con le gambe
- appoggio di tutto il piede
- atteggiamento in equilibrio

Criteri di riuscita:

- diminuzione del numero dei balzi su una stessa distanza
- mettere in relazione il gesto tecnico con la velocità di spostamento, cronometrare il tempo di percorrenza della distanza.

Varianti:

- determinare il numero dei balzi da effettuare partendo da un punto preciso e cercando di aumentare la distanza percorsa.
- Passaggio progressivo dal balzo alla corsa normale
- Effettuare dei balzi alternati sulla pedana del salto in lungo ed attraversare la fossa di arrivo sempre a balzi terminando con una corsa di 15 - 20 metri dopo la fossa.

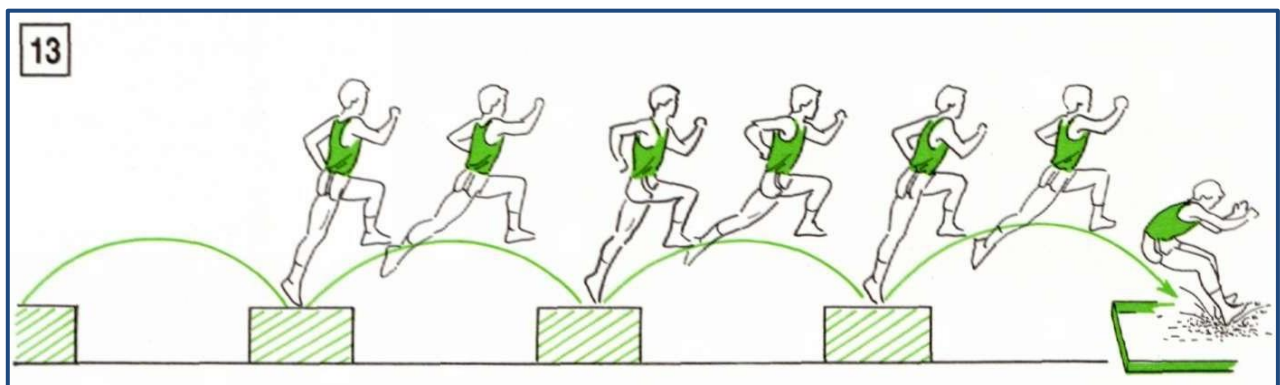
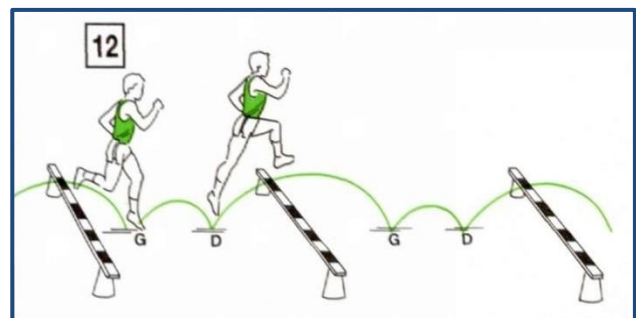
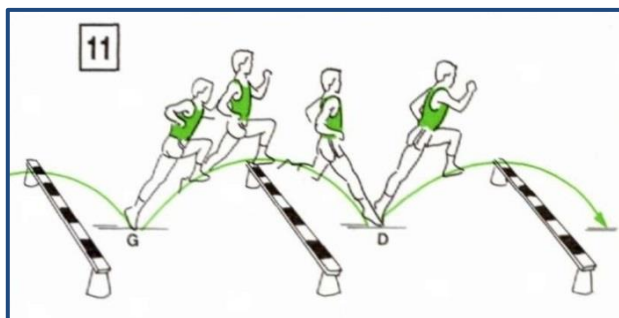
- Materializzare sul terreno delle aree di arrivo che necessitano di adattamento in base alla lunghezza dei balzi; necessità di differenziazione in funzione delle distanze superate.

Per esempio: tappeto sul terreno oppure aree tracciate con gesso, attenzione all'utilizzo di attrezzature appoggiate sul terreno che possono provocare scivolamenti o cadute durante gli esercizi.

- Piazzare dei bastoni al di sopra di supporti, con intervalli da 2,50 a 4 metri in base agli allievi (schema 11) con un appoggio intermedio cambiando il piede di appoggio.

Lo stesso esercizio con 2 appoggi intermedi, superando l'ostacolo sempre con lo stesso piede (schema 12). Appoggi su piccoli banchi sopraelevati. Il rumore della caduta permette di differenziare il tempo breve di stacco da quello lungo della sospensione. (schema 13)

Possibilità di terminare con un salto in lungo, con arrivo in sabbia.



CRITERIO N° 4

Obiettivo: organizzarsi in modo diverso per:

- dei salti verticali
- dei balzi in avanti.

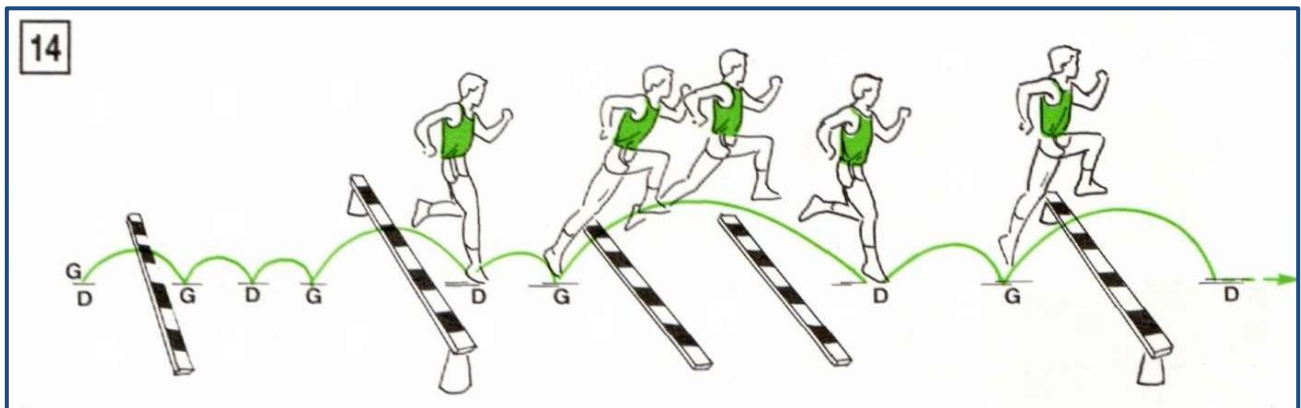
Operazioni:

- partenza piede di stacco dietro effettuare tre balzi
- alternare
- ❖ uno stacco verticale su ostacoli bassi, gamba di stacco tesa

- ❖ ricaduta sul piede della gamba libera, due appoggi intermedi.
- ❖ un balzo orizzontale
- ❖ due appoggi intermedi ... ecc

Sistemazione materiale:

- ostacolo alto circa 20/30 cm.
- Ostacolo orizzontale (righe – listelli) posti a 1,50 – 2,50 mt.
- Distanza tra gli ostacoli circa 2 mt. (schema 14)



Criteri di valutazione:

autovalutazione:

- Mano avanti bloccata all'altezza degli occhi
- differenziazione:
- due appoggi brevi tra i salti
- tempo di sospensione prolungato
- co - valutazione:
- estensione completa della gamba di spinta
- richiamo alto del ginocchio della gamba libera
- verso l'alto, (stacco) in avanti (balzo)

CRITERIO N° 5

Obiettivo: effettuare dei balzi successivi su una stessa gamba evitando uno schiacciamento all'arrivo ma ricercando un maggiore tempo di sospensione.

Operazioni:

- balzi continui su una certa distanza
- appoggio piatto del piede rullata del piede fino all'impulso
- ritorno della gamba di spinta in flessione, tallone sotto il gluteo
- ritorno della gamba libera rilassata
- braccia coordinate (preferibilmente con un movimento simultaneo delle due braccia)
- tenuta degli allineamenti (nessuna flessione laterale, né avanti o indietro),

Sistemazione materiale:

- fare attenzione alla scelta delle superfici
- distanza delimitata da 20 a 40 mt all'interno della quale l'atleta deve effettuare il minor numero possibile di balzi sulla stessa gamba
- oppure: stabilire un numero di balzi sulla stessa gamba (da 8 a 15) e l'atleta deve effettuare la maggiore distanza possibile
- possibilità di inserire dei piccoli ostacoli da 20 a 40 cm oppure coni o strisce distanziate di 1,50 – 2,50 mt.

Criteri di valutazione:

autovalutazione:

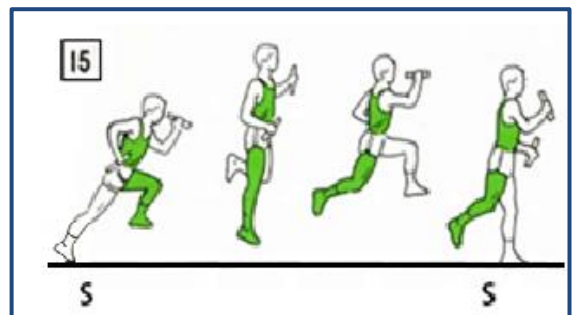
- il piede della gamba di stacco si chiude sotto il gluteo durante il richiamo
- sensazione di equilibrio durante la fase di appoggio
- mano avanti bloccata all'altezza degli occhi

co – valutazione

- gamba di richiamo flessa al ritorno (mai a gamba rigida)
- ritorno della gamba libera rilassata
- busto diritto corpo in equilibrio. (schema 15)

Criteri di riuscita:

su una determinata distanza: 20 mt nel primo ciclo, 30 mt nel secondo ciclo, realizzare un numero di balzi sulla stessa gamba uguale al numero di balzi alternati effettuati sulla stessa distanza. Tollerare un supplemento di due balzi sulla stessa gamba all'inizio per andare poi a ricercare la parità.



CRITERIO N° 6

Obiettivi:

- coordinazione motoria nel concatenamento di vari tipi di salto
- rimbalzare in avanti.

Operazioni: queste operazioni possono essere moltiplicate nel ricercare una più grande adattabilità dell'allievo. Citeremo solo alcuni esempi:

eseguire con continuità su 30 mt:

- un salto sullo stesso piede, un balzo alternato (s.s.d.d.s.s.d.d...)

oppure:

- due salti sullo stesso piede, un balzo alternato (s.s.s.d.d.d.s.s.s.d...)

oppure:

- due salti sullo stesso piede, due balzi alternati (s.s.s.d.s.s.d.s...) avendo l'accortezza eseguire l'esercizio anche con l'altro piede.

Sistemazione materiale:

- delimitare bene la partenza e l'arrivo della distanza da percorrere
- realizzare queste successioni variando i materiali
- ❖ sul terreno senza riferimenti
- ❖ con ostacoli bassi (20 – 0 cm)
- ❖ con appoggi su plinti sopraelevati.

Criteri di valutazione:

- rispettare la successione richiesta,
- percorrere la distanza proposta con il minimo dei salti possibili.

CRITERIO N° 7

Obiettivo: assimilazione di una codificazione gestuale, coordinazione motoria, rimbalzi in avanti.

Operazioni:

- concatenare dei tripli-salti seguendo la forma
- balzo sullo stesso piede, balzo alternato, salto sullo stesso piede...
- s.s.d.d.s.s.d.d.s...
- ricercare la medesima distanza tra i vari salti

Sistemazione materiale:

- distanza da percorrere ben stabilita, oppure
- partendo da un punto preciso collegare 3 – 4 tripli salti completi.

Malgrado l'obiettivo sia di realizzare dei salti di uguale misura constatiamo, soprattutto all'inizio dell'apprendimento, delle notevoli differenze anche nello stesso allievo. Queste differenze creano molte difficoltà nella sistemazione sul terreno dei vari percorsi, la sistemazione degli ostacoli e delle zone di caduta.

Criteri di valutazione: gli stessi di quelli recedenti.

CRITERIO N° 8

Obiettivo:

- coordinazione motoria
- potenziamento muscolare
- capacità di equilibrio per balzare in avanti

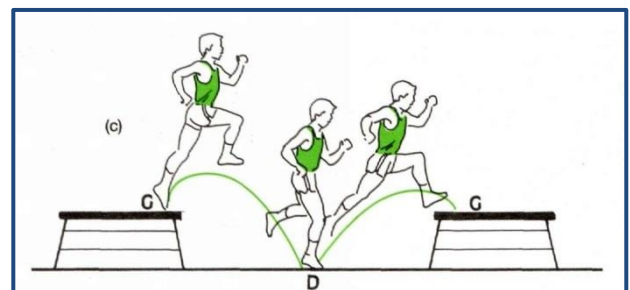
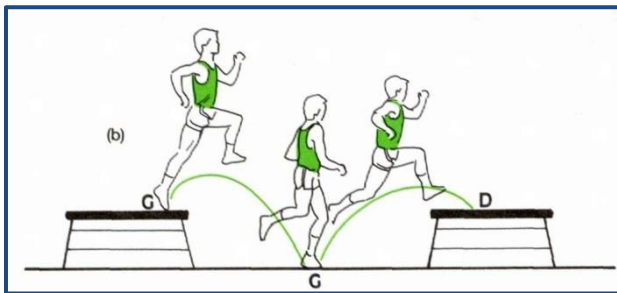
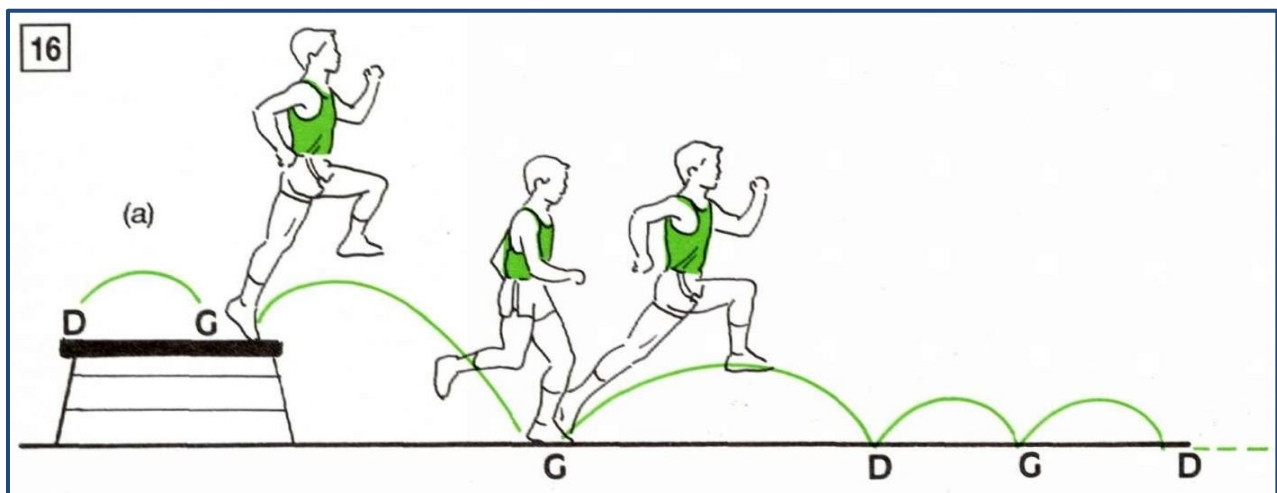
Operazioni: partendo dalle soluzioni proposte per l'utilizzo dei materiali, si richiede all'allievo di effettuare dei balzi sullo stesso piede oppure dei balzi alternati. Le ricadute si effettuano su superfici rialzate oppure in caduta da superfici rialzate (altezze di scarsa entità)

Queste esercitazioni verso l'alto o verso il basso seppur con altezze di modeste entità sono da evitare sia con i giovani allievi sia con gli atleti inesperti.

Per ogni salto le operazioni da effettuare sono le stesse di quelle relative ai salti sullo stesso piede oppure al balzo alternato.

Disposizione materiale:

- utilizzo di zone di arrivo sopraelevate (10 – 40 cm) plinti o panche.
- Le variazioni possono essere multiple
- ❖ Partenza da un plinto basso, un passo, caduta sullo stesso piede, effettuare una successione di balzi alternati.



Criteri di valutazione:

- Valgono gli stessi criteri proposti per le situazioni concernenti i salti sullo stesso piede e i balzi alternati. Il criterio di riuscita è di arrivare ad eseguire salti successivi malgrado le difficoltà legate alle altezze di arrivo e di caduta.

Conclusioni: A partire da questi alcune situazioni, è possibile ed augurabile costruirne tante altre. L'insegnante deve variarle al massimo. In effetti, l'allievo è costretto a doversi, continuamente, adattare a nuove situazioni.

Le situazioni pianificate necessitano l'utilizzo di molto materiale che non deve assolutamente scoraggiare infatti, il materiale utilizzato facilita gli apprendistati e suscita un interesse evidente da parte degli allievi.

Da un articolo pubblicato sulla: Revue EPS n° 237

Di **Patrick Seners**,

Professeur agrégé d'EPS

Tradotto ed adattato da Graziano Camellini