



Centro Studi & Ricerche

I salti – Il lungo nelle categorie giovanili

Claudio Mazzaufò

Seminari per formatori regionali – Formia, Tirrenia, aprile 2017

LA “FORMA” DEL MOVIMENTO

Uomo della strada



bambino



Atleta evoluto



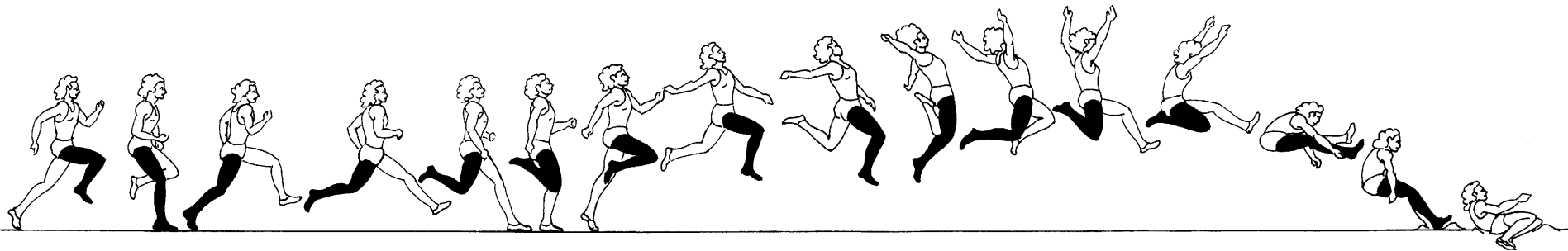
ASPETTO FONDAMENTALE

- ***a-CONOSCENZA DELLA TECNICA***
Conoscere tutti gli aspetti tecnici e biomeccanici del gesto sportivo, cioè capire il perché di determinate posizioni e sapere quali forze entrano in gioco
- ***b-CONOSCENZA DELLA DIDATTICA***
E' il modo di insegnare, cioè la capacità di scomporre il gesto complesso in gesti più semplici in modo da facilitarne l'apprendimento

LE FASI DEL SALTO

- 1. PARTENZA**
- 2. RINCORSA**
- 3. STACCO**
- 4. VOLO**
- 5. ATTERRAGGIO**

LE FASI DEL SALTO



RINCORSA

STACCO

VOLO

ATTERRAGGIO

LA PARTENZA

1. DA FERMO

*maggior precisione
(consigliata per i giovani)*

2. IN MOVIMENTO

*maggior decontrazione di
corsa*

LA RINCORSA

- 1. Lunghezza: 12-14-16 passi (per giovani)**
- 2. Ritmo: progressivamente crescente**
- 3. Tecnica di corsa: a ginocchia alte e «circolare»**

LO STACCO

1. **Preciso**
2. **Appoggio di "tutta pianta" sulla tavoletta**
3. **Fluido**
4. **Passaggio radente dell'arto di stacco con conseguente azione NON puntata (griffata)**
5. **Femore arto libero parallelo al terreno**
6. **Avampiede arto libero sotto la perpendicolare del ginocchio**
7. **Busto eretto**
8. **Sguardo rivolto verso "avanti-alto"**

“LA PRECISIONE” ...



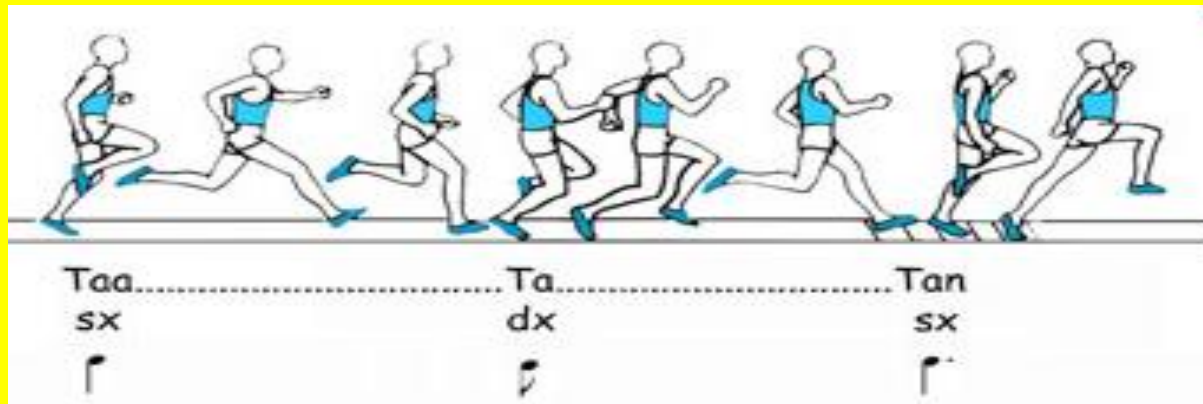
**...NON DEVE COMPROMETTERE LA
VELOCITA' D'ENTRATA, MAI
RALLENTARE ALLO STACCO**

IL CONTATTO DEL PIEDE ALLO STACCO...

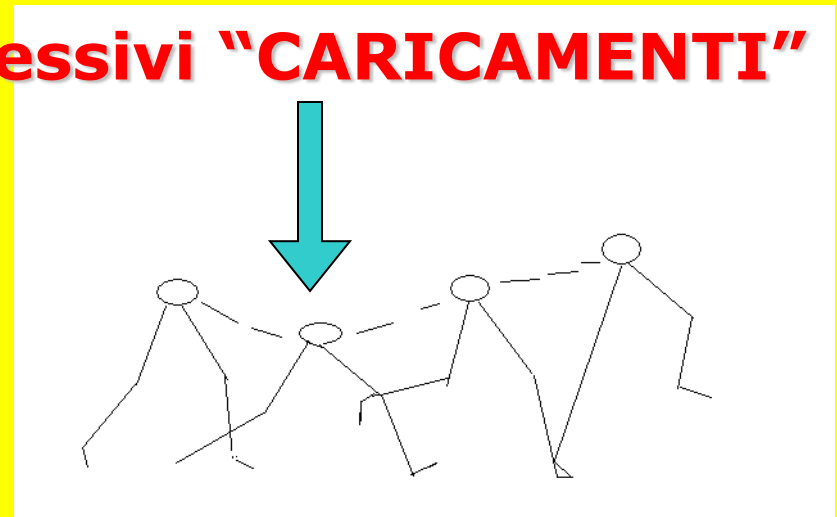
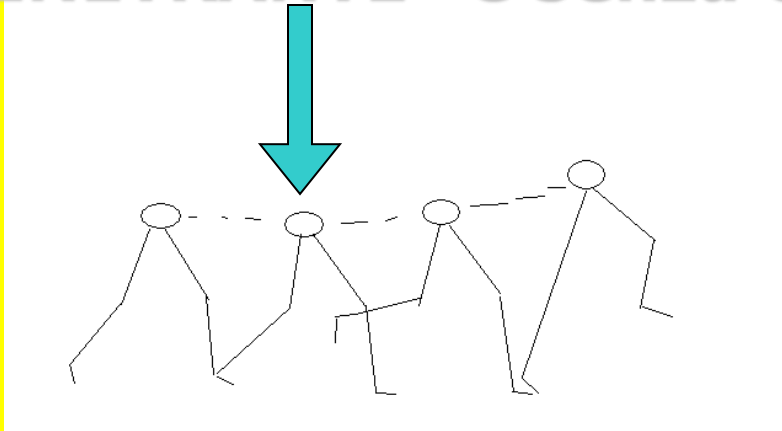


"DI TUTTA PIANTA"

ENTRATA - STACCO



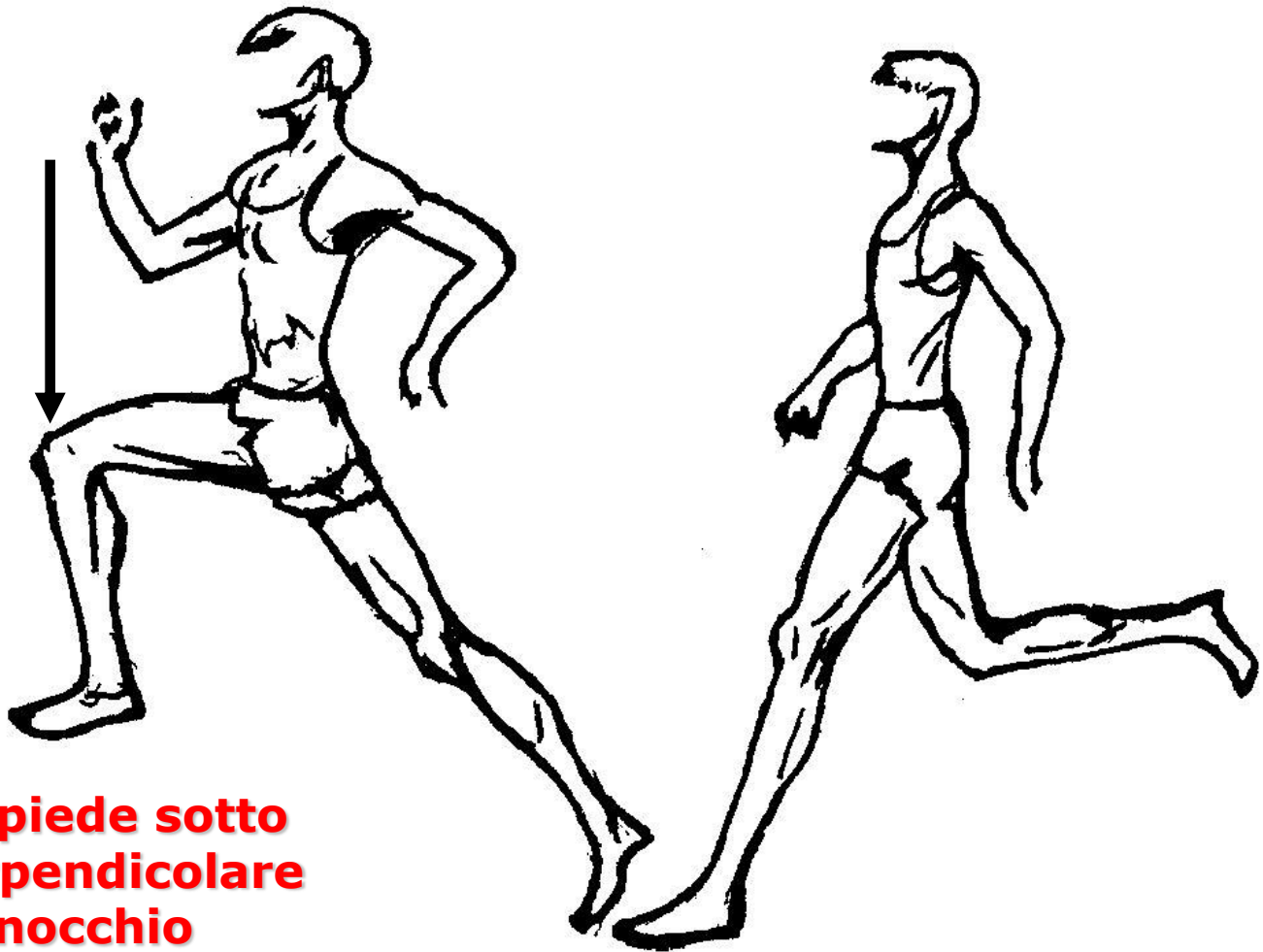
“PENETRANTE” e senza eccessivi “CARICAMENTI”



LO STACCO

- 1. Femore arto libero parallelo al terreno**
- 2. Avampiede arto libero sotto la perpendicolare del ginocchio**
- 3. Busto eretto**
- 4. Sguardo rivolto verso "avanti-alto"**
- 5. Braccia che aiutano e alleggeriscono l'arto di stacco**

LO STACCO



**Avampiede sotto
la perpendicolare
del ginocchio**

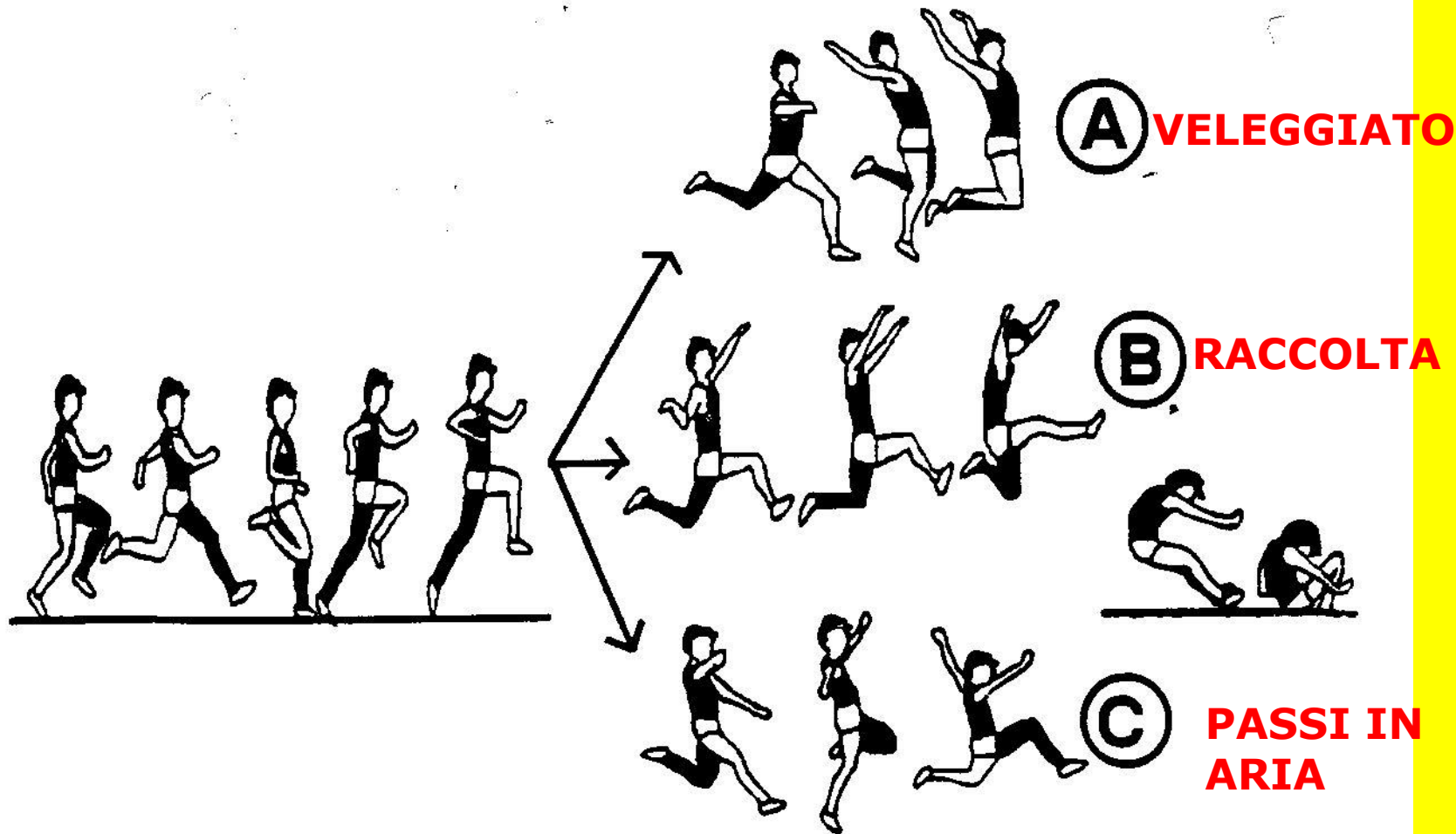
IL VOLO



IL VOLO

- 1. Salto a "raccolta" o un passo e $\frac{1}{2}$**
- 2. Busto eretto, anche "penetranti"**

DIFFERENTI FASI DI VOLO



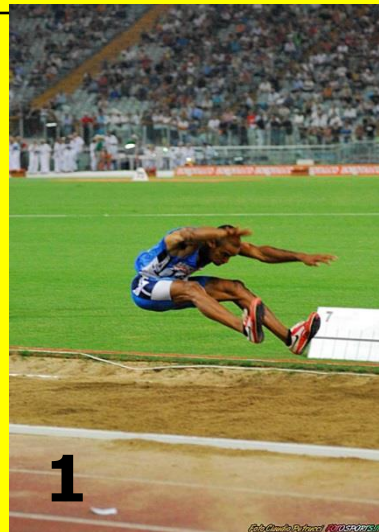
IL VOLO



L'ATTERRAGGIO o CHIUSURA

- 1. Nella parte finale del VOLO spingere contemporaneamente, le braccia per "avanti-basso" e le gambe per "avanti"**
- 2. I talloni toccano per prima la sabbia e lasciano la "traccia" da misurare nella buca**

L'ATTERRAGGIO O CHIUSURA



SEQUENZA COMPLETA



1 stacco



2 volo



3 volo



4 volo



5 atterraggio

PROGRESSIONI DIDATTICHE

- ***Andature Analitiche per la Tibiotarsica (piedi)***
- ***Andature Tecniche di Corsa***
- ***Andature Tecniche di Salto***
- ***Corsa***
- ***Rincorsa – Stacco***
- ***Rincorsa – Salto***

PROGRESSIONI DIDATTICHE SPECIFICA

- ***Passo e stacco su prato***
- ***3 Passi e stacco su prato***
- ***5 Passi e stacco su prato***
- ***Come sopra ma su pista***
- ***Passo e stacco in pedana e chiusura***
- ***3 Passi e stacco in pedana e C.***
- ***5 Passi e stacco in pedana e C.***
- ***1-3-5 Passi e stacco in pedana e C.***



Centro Studi & Ricerche

I salti – Il triplo nelle categorie giovanili

Claudio Mazzaufu



Seminari per formatori regionali – Formia, Tirrenia, aprile 2017

LE FASI DEL SALTO

DESTRO

DESTRO

SINISTRO

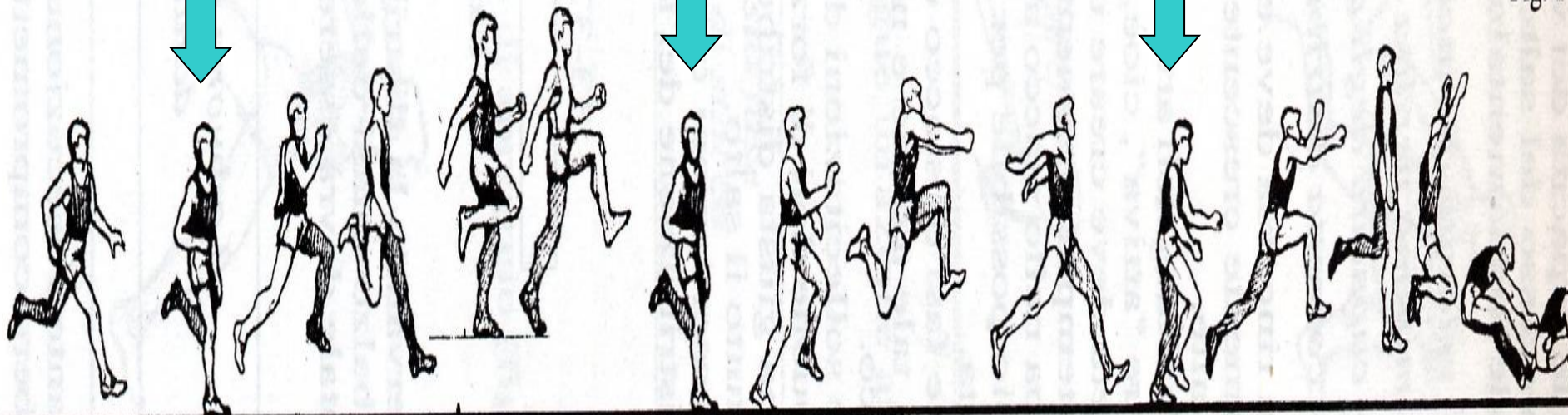
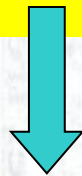
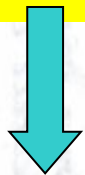


Fig. 1

RINCORSA

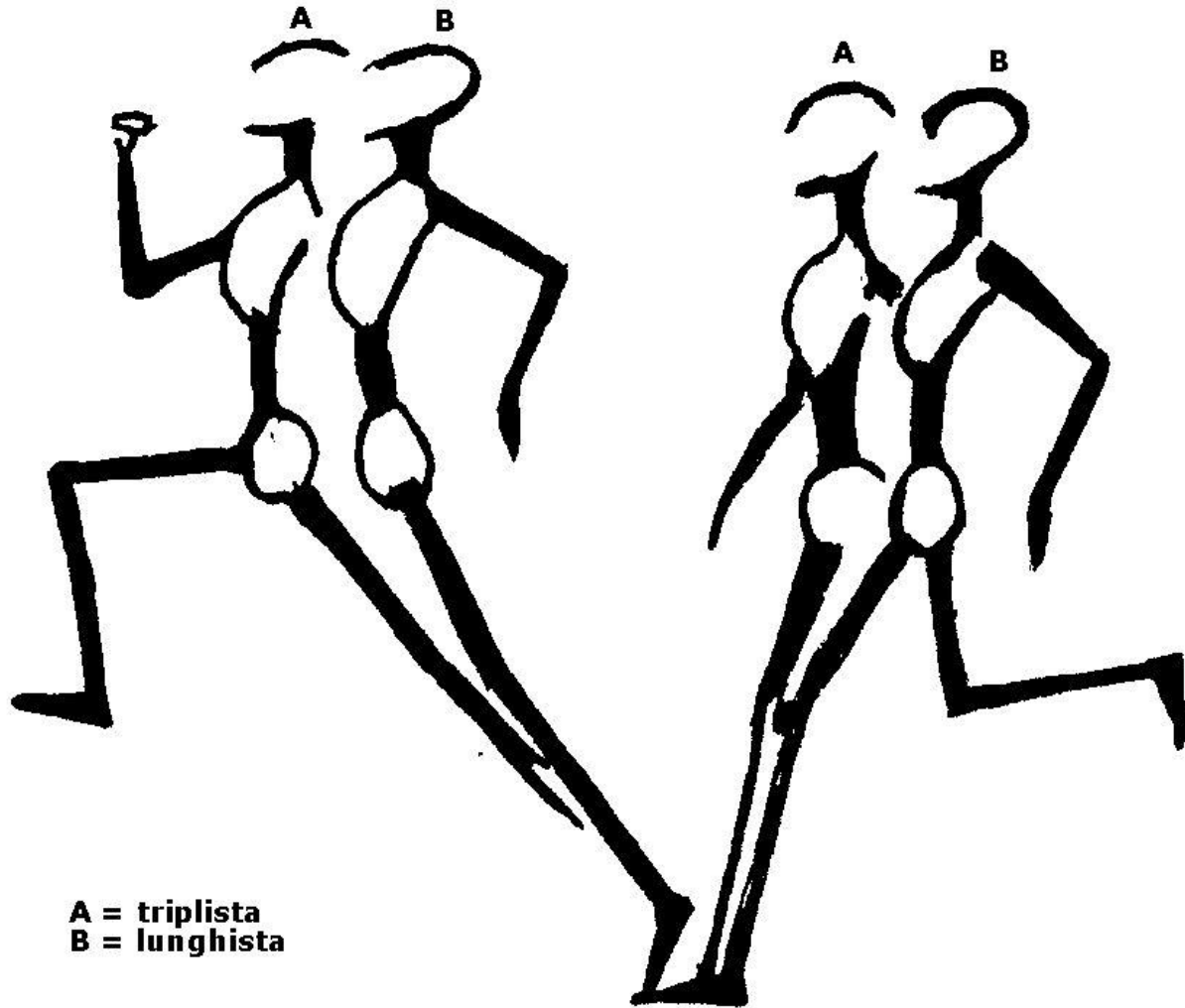
PRIMO BALZO (HOP)

SECONDO BALZO (STEP)

TERZO BALZO (JUMP)

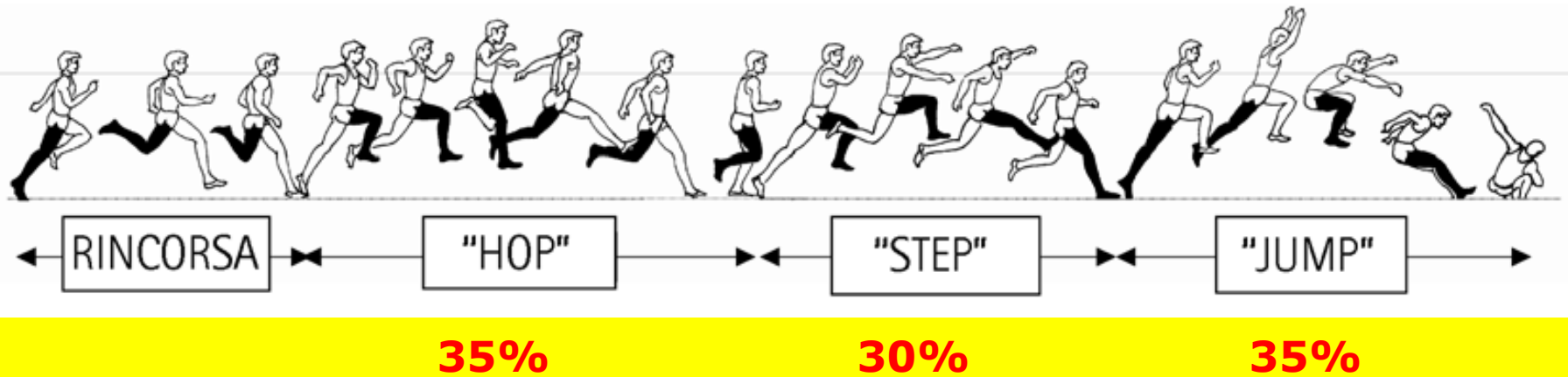
CHIUSURA

STACCHI DIFFERENTI

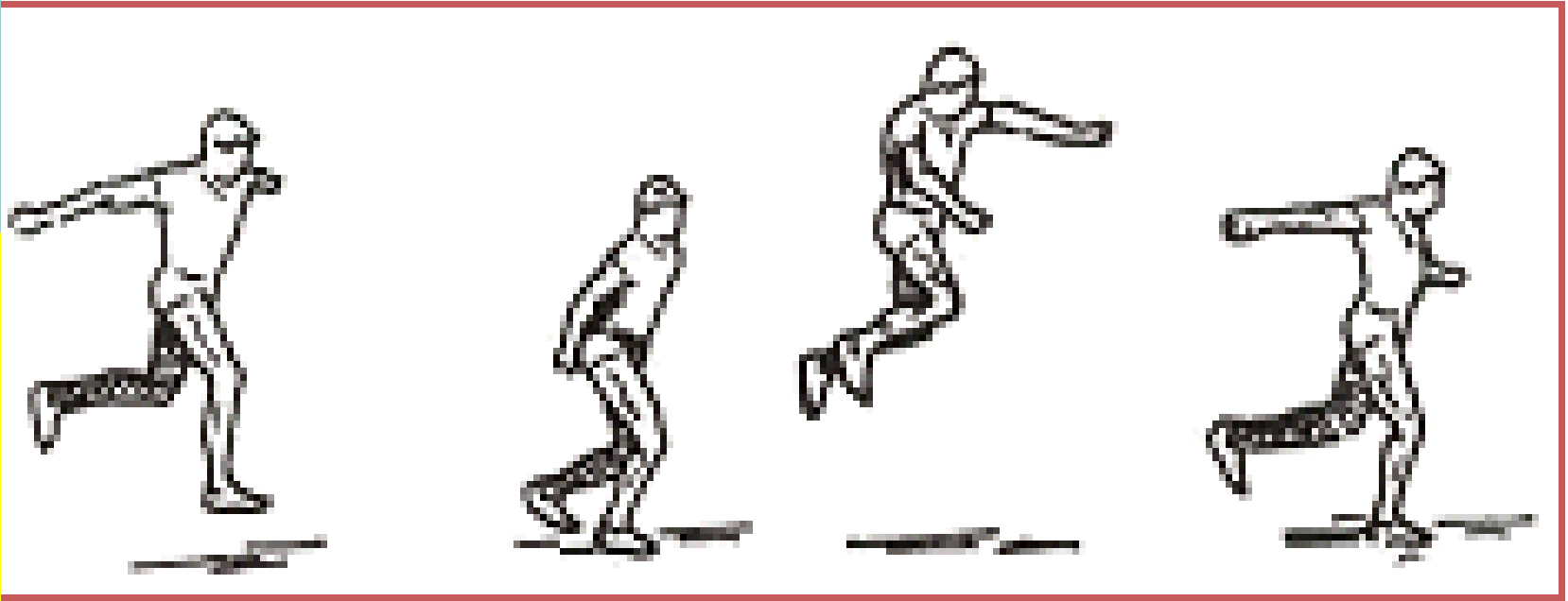


IL SALTO TRIPLLO

DISTRIBUZIONE DEI BALZI



IL BALZO SUCCESSIVO



1. hop-hop-hop-hop-hop-hop-hop-hop-hop-hop-hop-hop-hop
2. hop-hop-hop-hop-HOP-hop-hop-hop-hop-HOP-hop-hop
3. Hop-hop-hop-HOP-HOP-hp-hop-hop-HOP-HOP-hop-hop
4. Corsa e HOP+corsa e HOP+corsa e HOP+Corsa e HOP
5. Corsa e HOP-HOP+corsa e HOP-HOP+corsa e HOP-HOP



Centro Studi & Ricerche

I salti – L'alto nelle categorie giovanili

Claudio Mazzaufò

Seminari per formatori regionali – Formia, Tirrenia, aprile 2017

LE FASI DEL SALTO

- 1. PARTENZA**
- 2. RINCORSA**
- 3. PREPARAZIONE ALLO STACCO**
- 4. STACCO**
- 5. FASE DI VOLO (Valicamento)**
- 6. ATTERRAGGIO**

LA PARTENZA

1. DA FERMO

*maggiore precisione
(consigliata per i giovani)*

2. IN MOVIMENTO

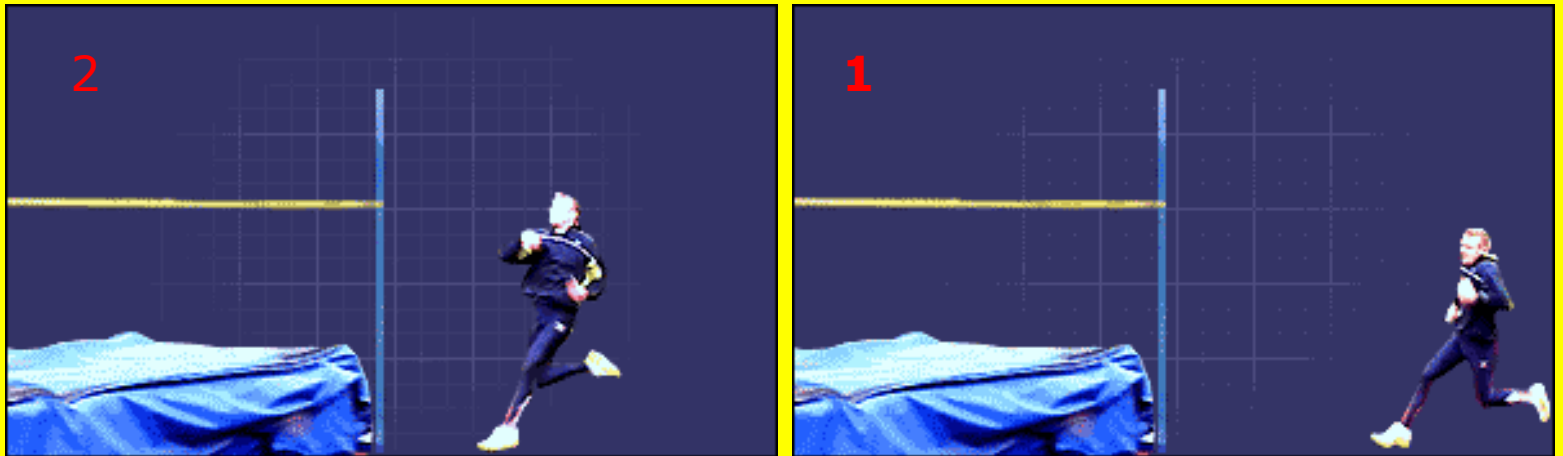
*maggiore decontrazione di
corsa*

LA RINCORSA

- 1. Lunghezza: 6-8 passi (per giovani)**
- 2. Ritmo: Cadenzato nella fase rettilinea, progressivamente crescente nella curvilinea**
- 1. Tecnica di corsa: Inclinata sul piano frontale in curva**



PREPARAZIONE ALLO STACCO



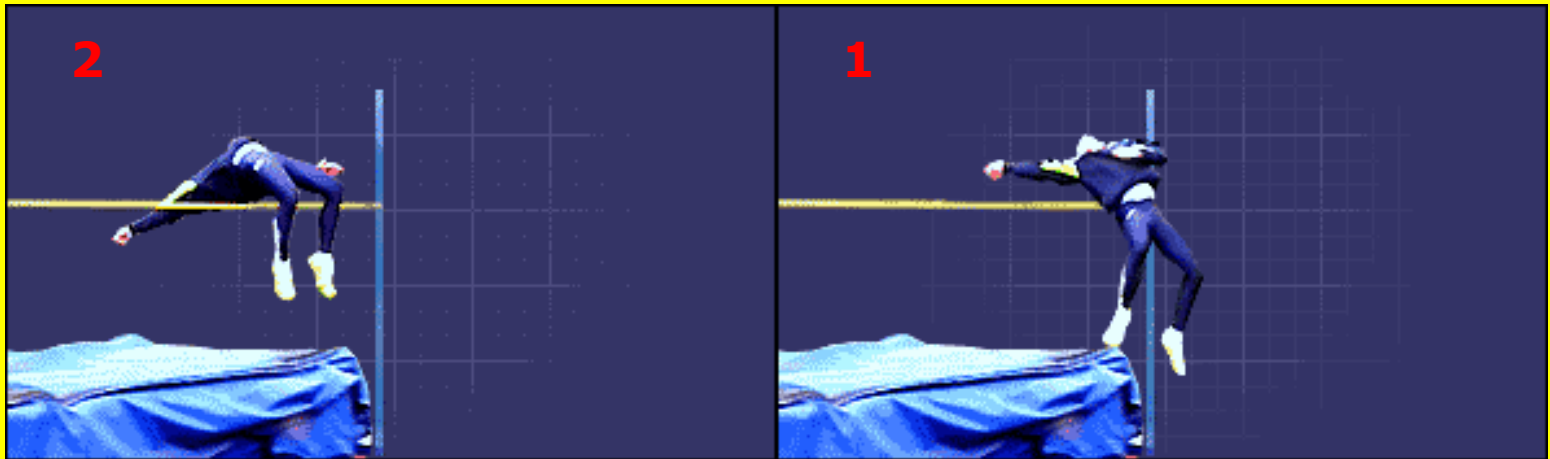
- **Sul penultimo appoggio si accentua, per effetto del caricamento, l'abbassamento del bacino.**
- **Piede di stacco orientato sulla tangente della curva (disegno)**
- **Uso degli arti superiori in forma sincrona o alternata**

LO STACCO



Estensione dinamica arto di stacco combinata con l'oscillazione degli arti liberi; questa azione coordinata risulta determinante per il raggiungimento della posizione verticale, allineata e compatta del corpo nel momento dello stacco

IL VOLO



- **La fase di volo è caratterizzata da movimenti rotatori sull'asse longitudinale, per portare l'atleta con il dorso parallelo all'asticella (1), e su quello trasversale per consentire il ribaltamento nell'azione di valicamento (2)**

IL VALICAMENTO



- **La tecnica del valicamento è soggettiva e dipende soprattutto dalle caratteristiche dinamiche e di agilità dell'atleta**

ATTERRAGGIO

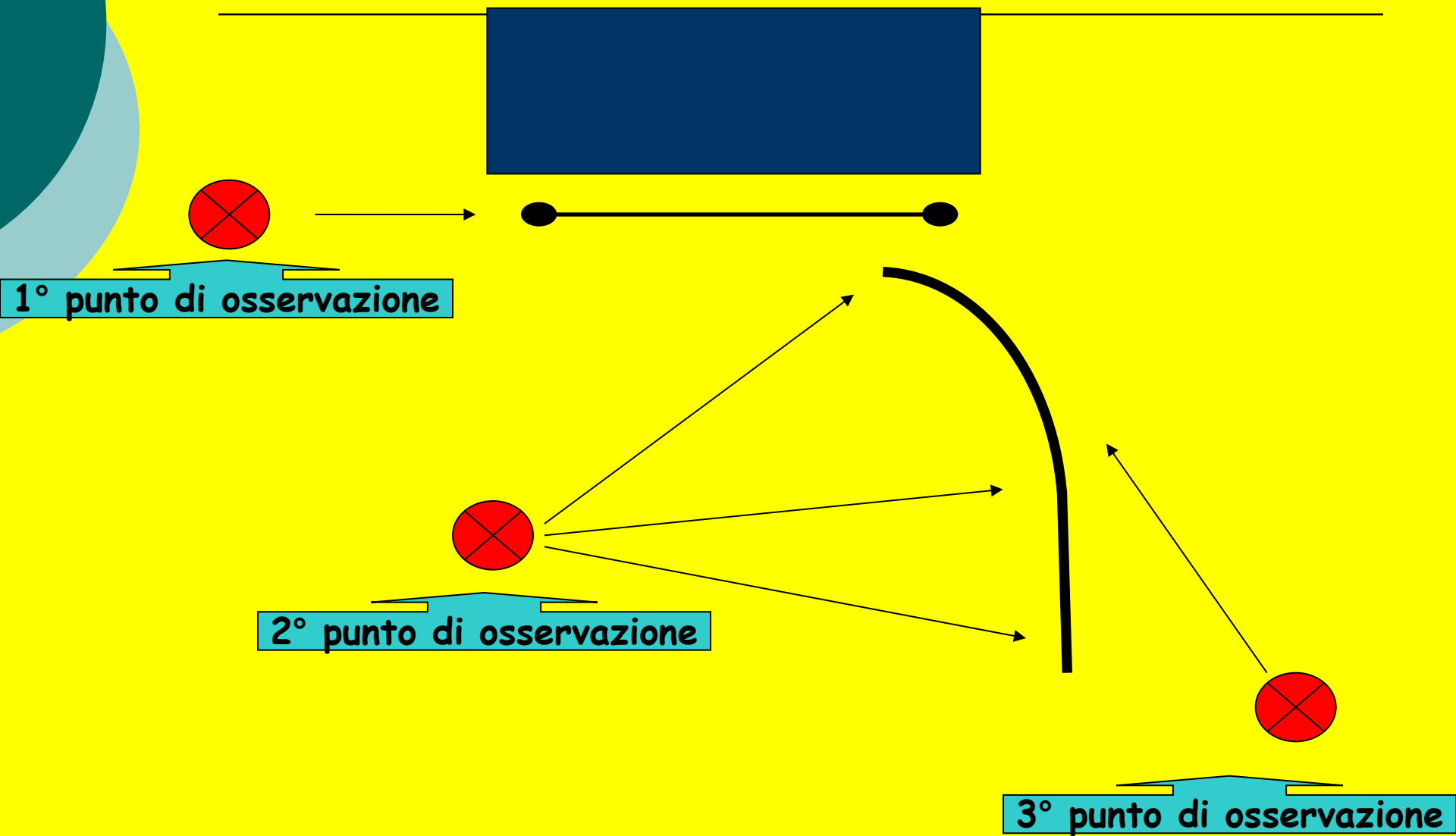


SUL DORSO...IN SICUREZZA

ESEMPIO DI PROGRESSIONE DIDATTICA PER IL SALTO IN ALTO

1. **Caduta "dietro" da in piedi sul tappetone**
 2. **Salto a piedi pari con atterraggio di schiena sul tappetone**
 3. **Come 2 ma da un piani rialzato**
 4. **Corsa frontale al tappetone e salire/saltare sullo stasso con stacco monopodalico (4-6 passi)**
 5. **Come 4 ma lateralmente sx-dx (salto a forbice)**
 6. **Come 5 inserendo la corsa curvilinea (4-6 passi)**
 7. **Come 6 "provando" il fosbury**
 8. **Come 7 inserendo 2 passi rettilinei e 4-6 passi in curva**
- **Gli esercizi citati vanno fatti eseguire prima senza asticella e poi con un'asticella formata da un elastico**
 - **Seguire le varie esercitazioni dai TRE punti di osservazione**

PUNTI DI OSSERVAZIONE PER IL SALTO IN ALTO





Centro Studi & Ricerche

I salti – Il salto con l’asta nelle categorie giovanili

Claudio Mazzaufò

Seminari per formatori regionali – Formia, Tirrenia, aprile 2017

IL SALTO CON L'ASTA





avvio



rincorsa



**abbassamento
asta**



**presentazione
dell'asta 1^ fase**



**presentazione
dell'asta 2^ fase**



imbucata



**stacco-entrata
nell'asta**



**oscillazione e
contromovimento di
spalle**



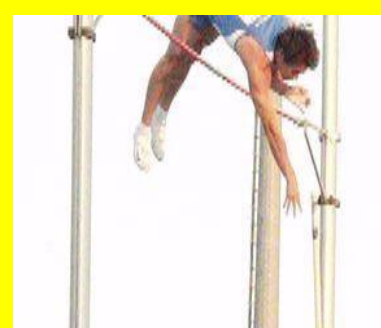
rovesciamento



infilata



rotazione



valicamento

LA PREACROBATICA (esempio)

