

---

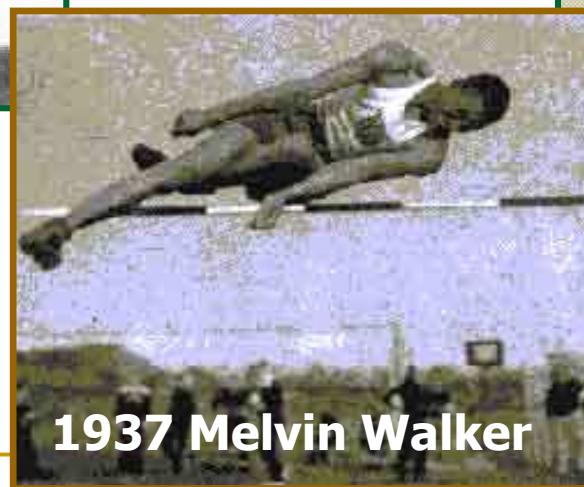
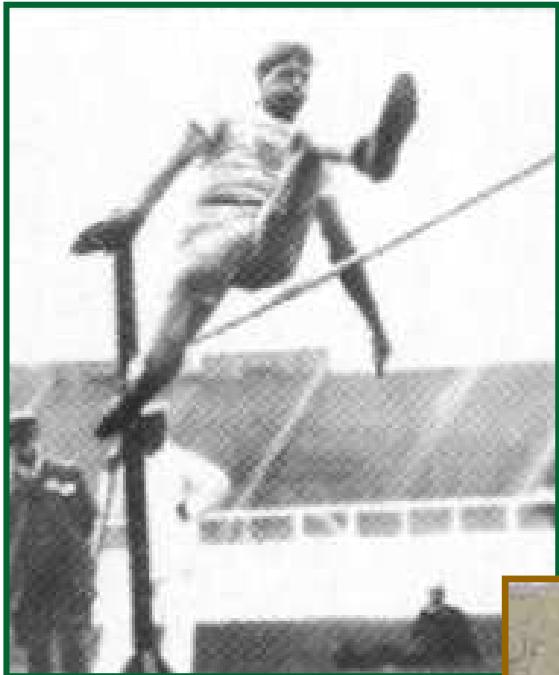
**Corso di aggiornamento per docenti di  
Educazione Fisica**  
**“ L’Atletica Leggera nella Scuola  
e per la Scuola ”**

---

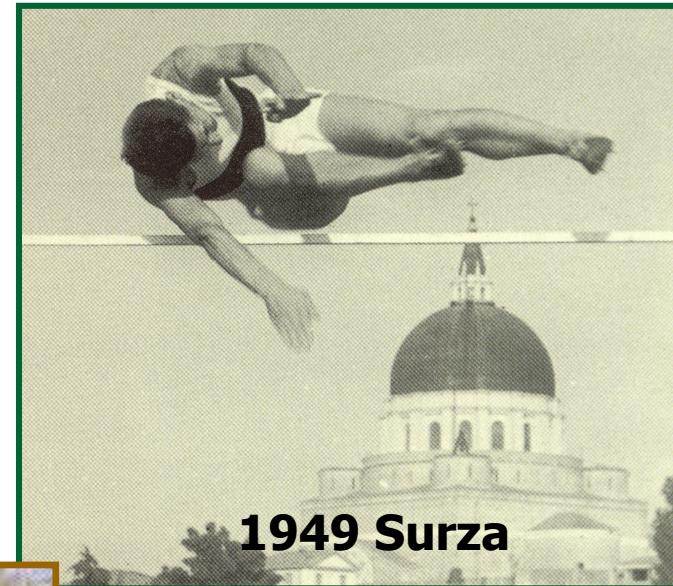
## **I Salti**

*Prof. Enzo Del Forno*

# Evoluzione tecnica del Salto in Alto



**1937 Melvin Walker**



**1949 Surza**

# Evoluzione tecnica del Salto in Alto



**1960 Valeri Brumel**

# Fosbury Flop



**2,45 Javier Sotomayor**



**2,37 Jacques Freitag**

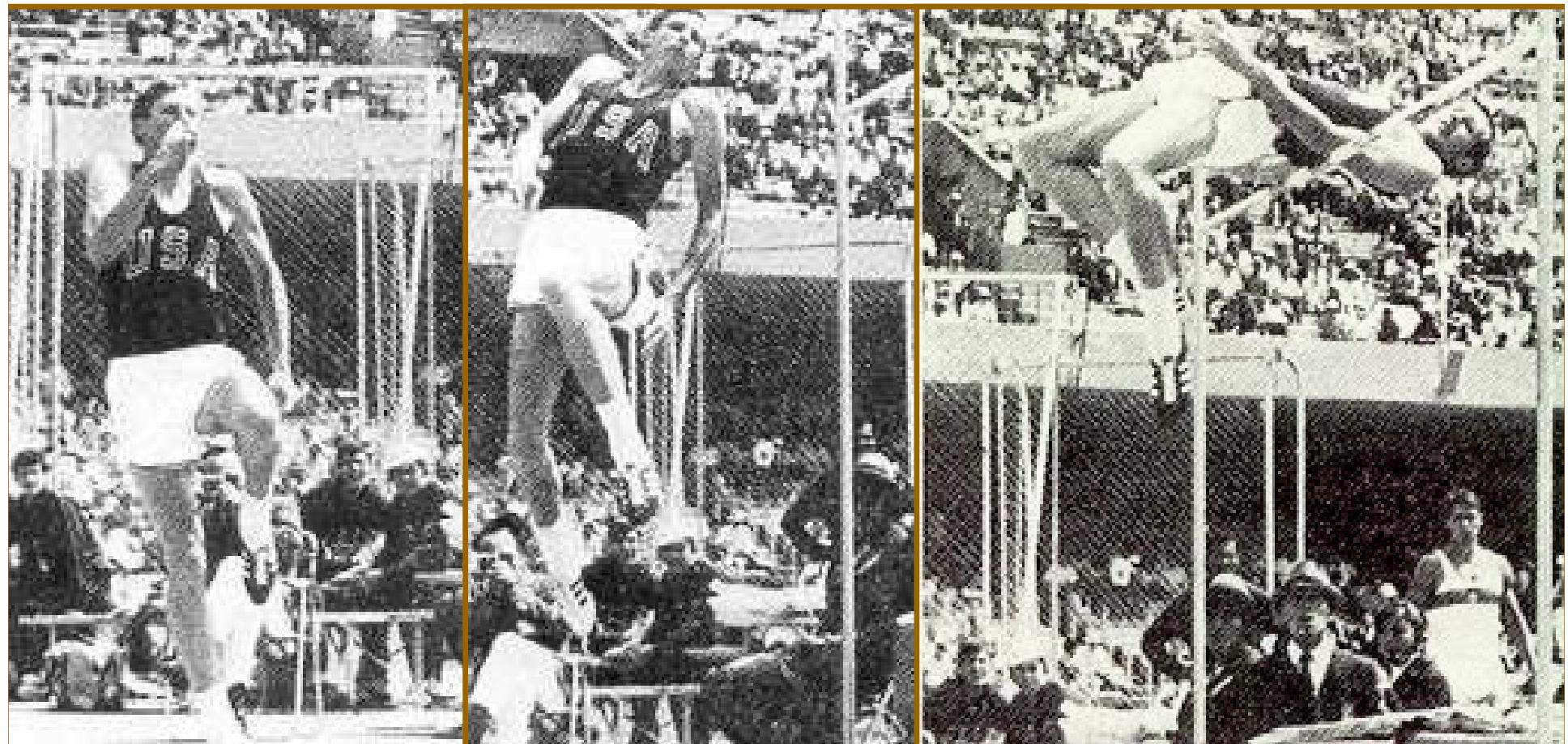


**2,32 Alessandro Talotti**



**2,01 Kajsa Bergqvist**

# Fasi del salto



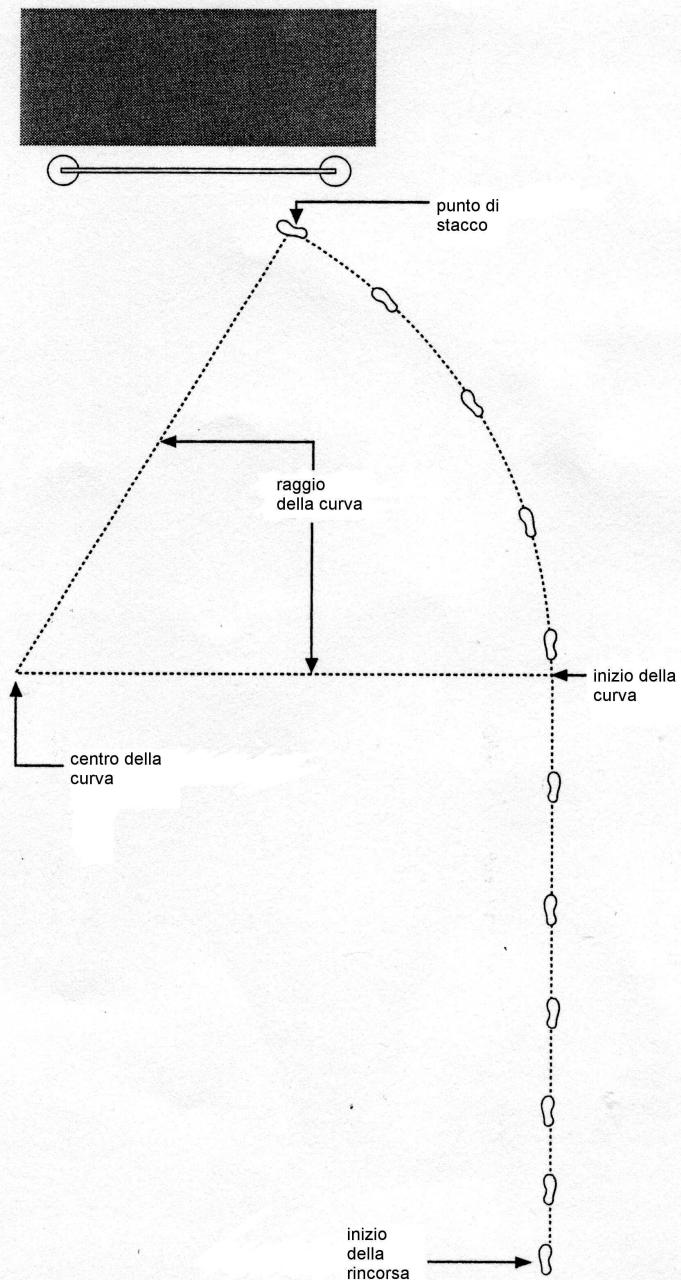
**rincorsa**

**stacco**

**valicamento**<sup>5</sup>

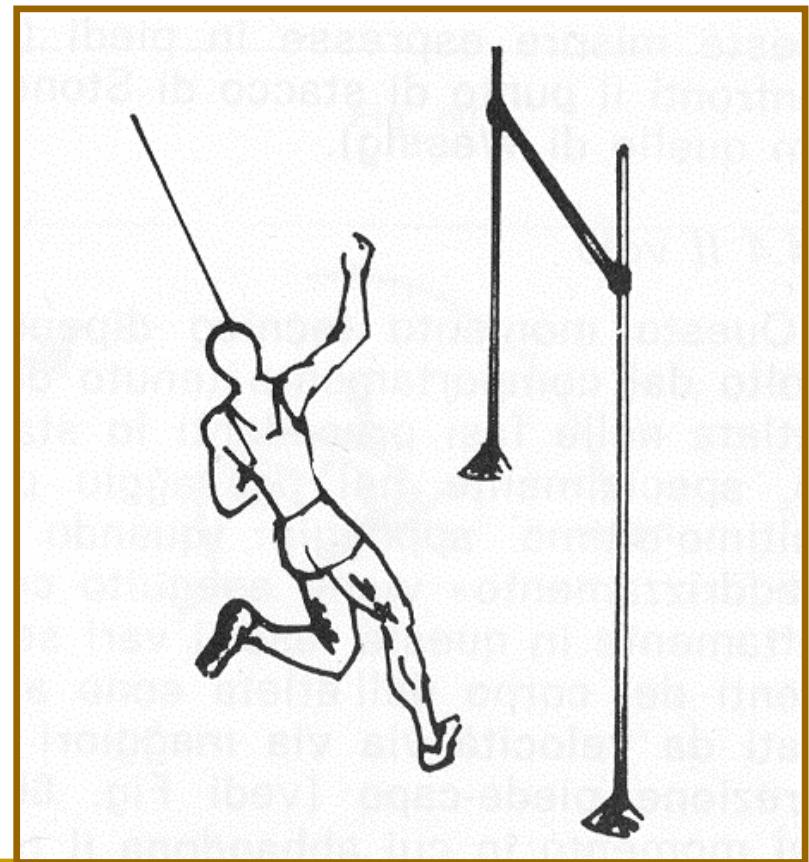
# Rincorsa

- Brevi passi di preavvio
- Tratto rettilineo
- Tratto curvilineo

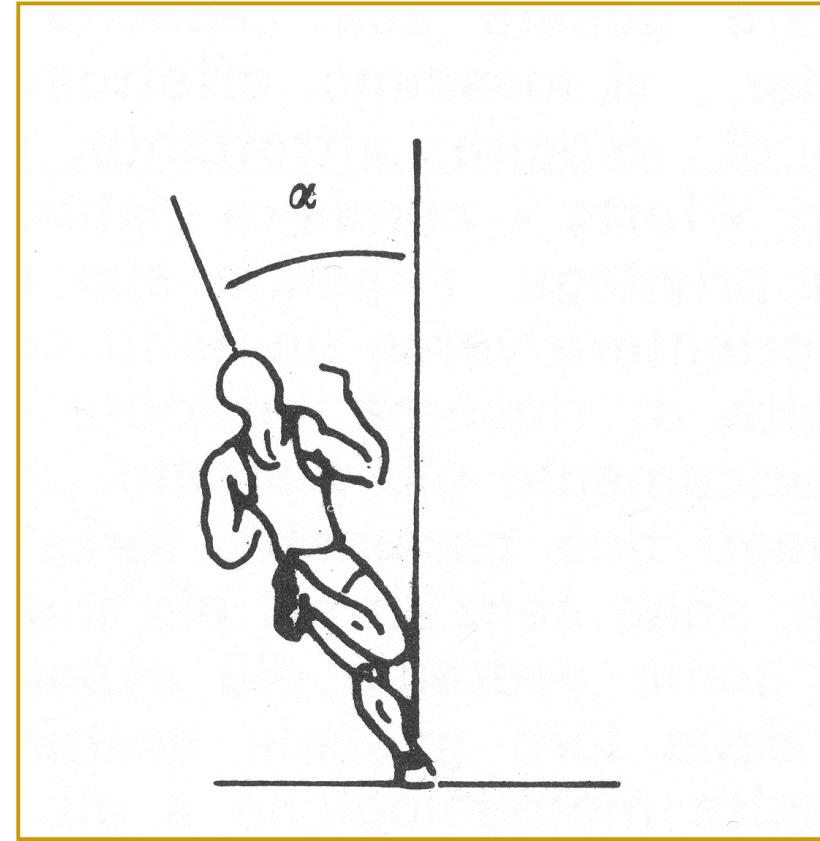
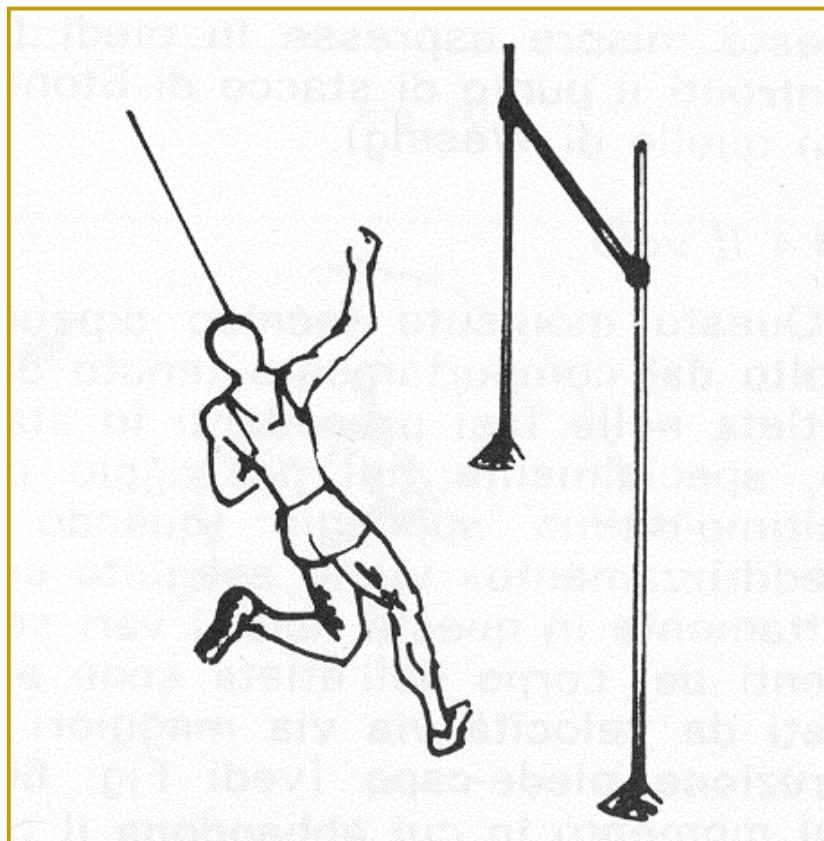


# Tratto curvilineo

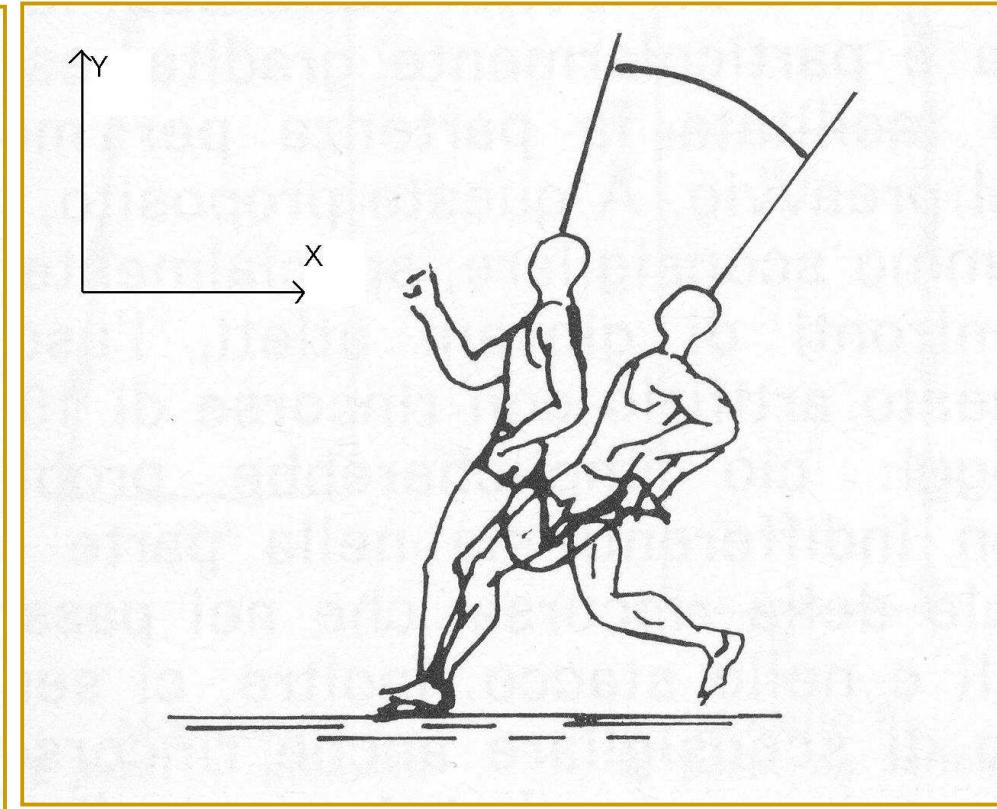
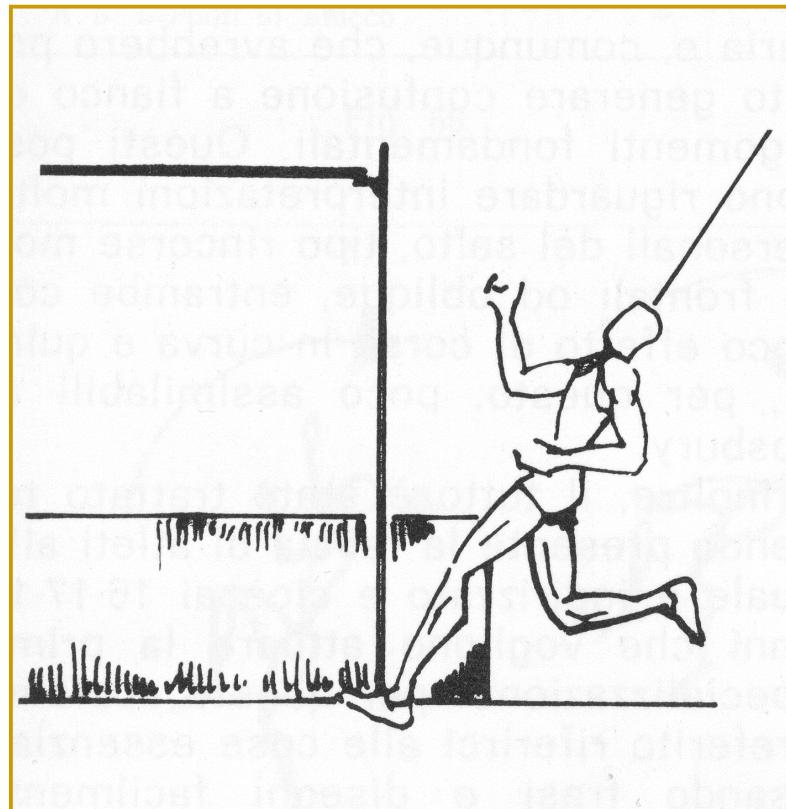
Contrastare  
l'accelerazione  
normale-centripeta  
(forza centrifuga)

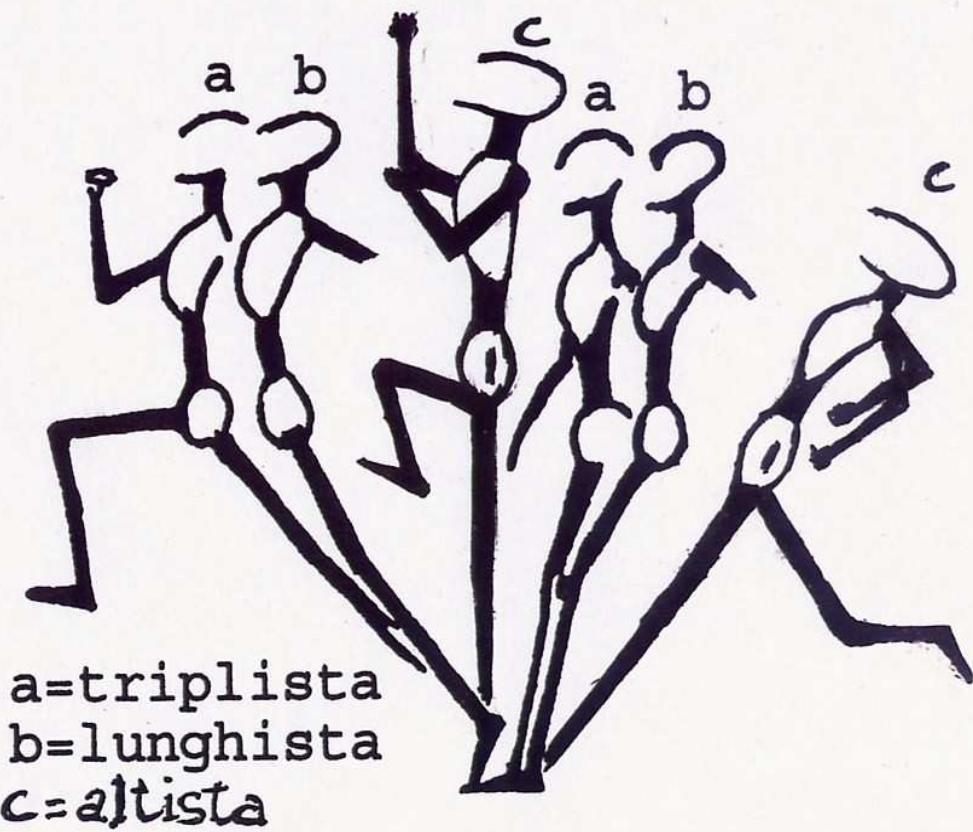
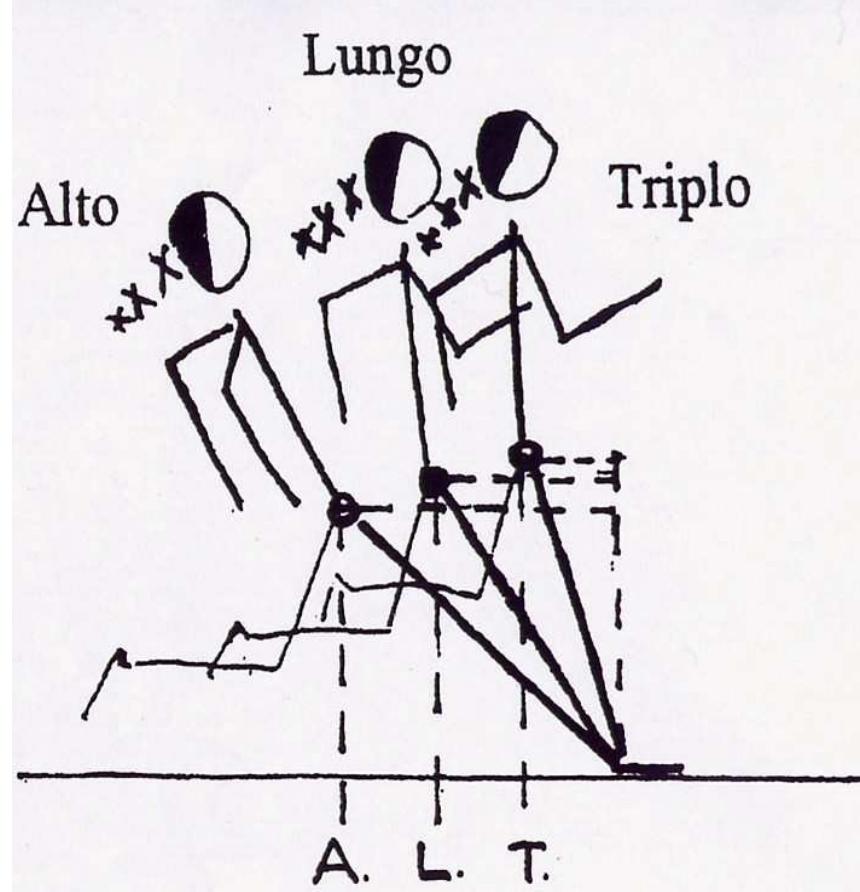


# Inclinazione nella rincorsa

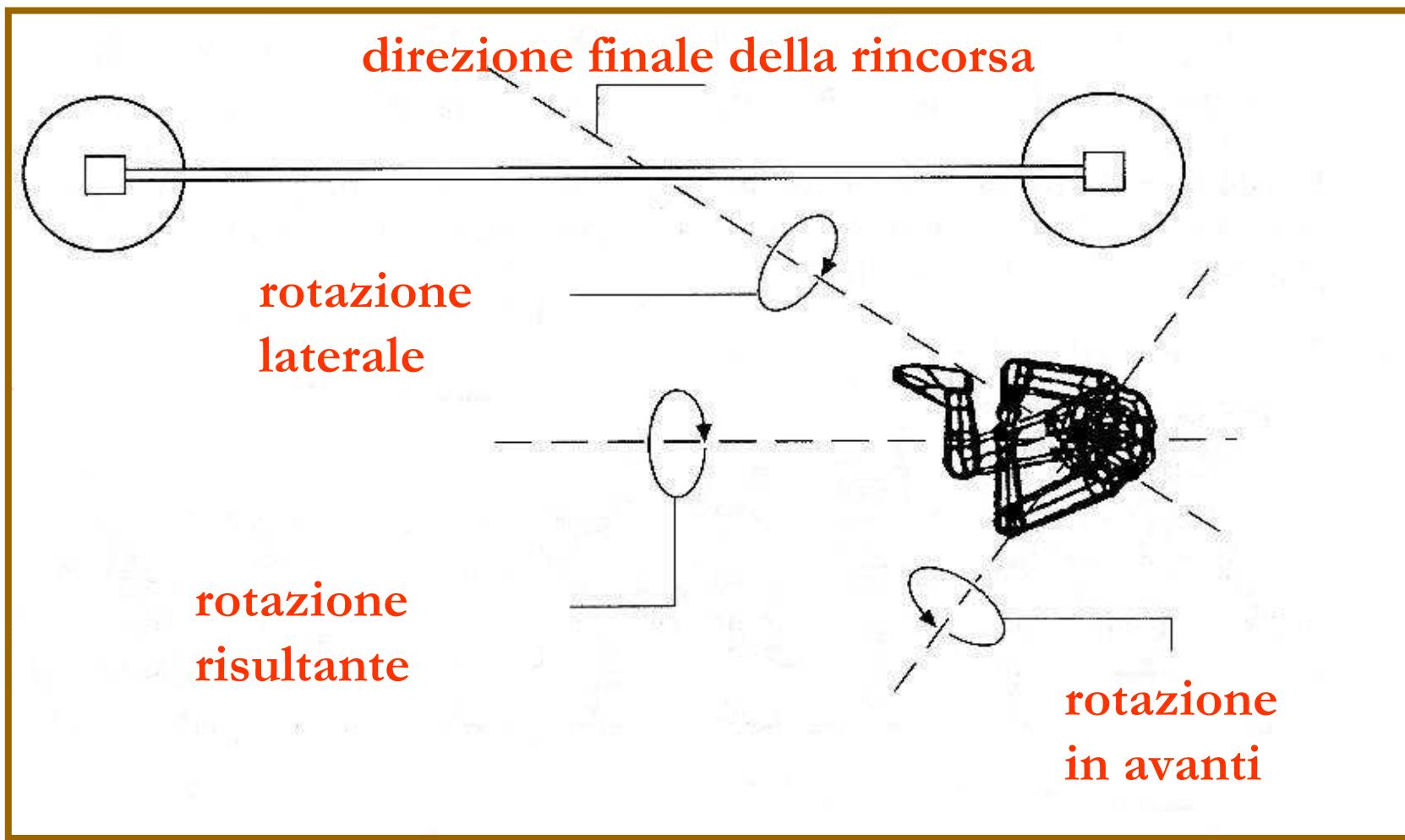


# Inclinazione allo stacco





# Momento angolare



# Stacco



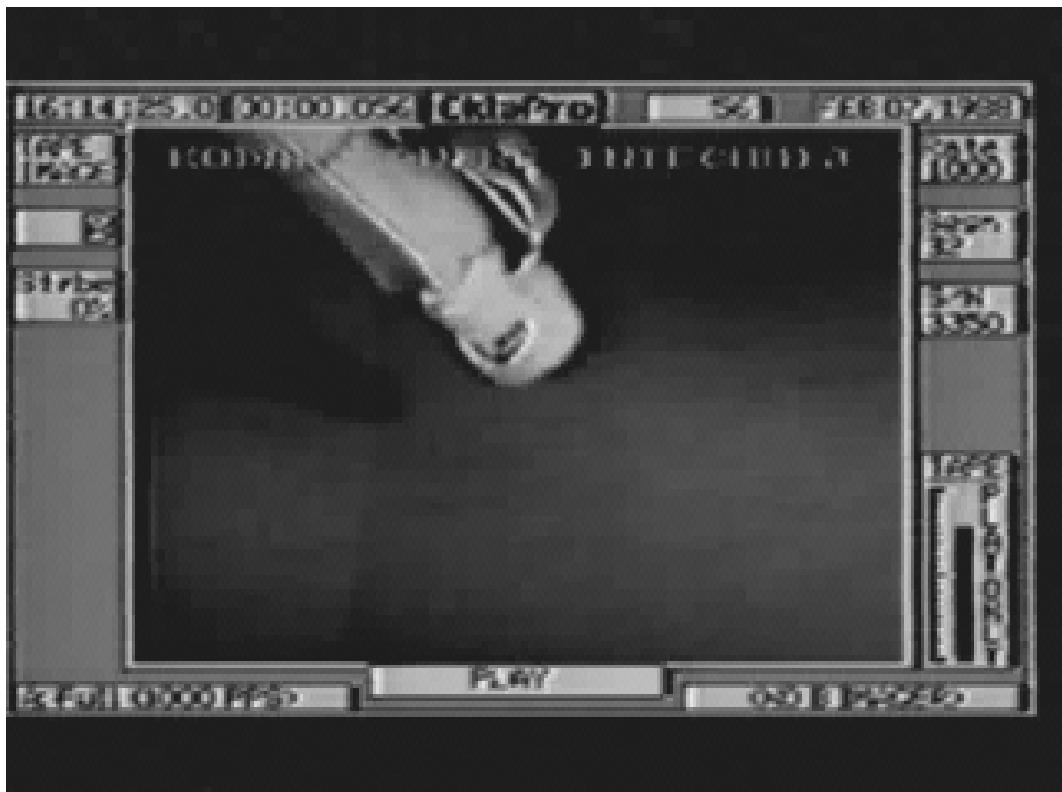
# Tecnica di valicamento

- $CG > 2$
- $3 < CG < 6$
- $CG > 6$



# Stacco

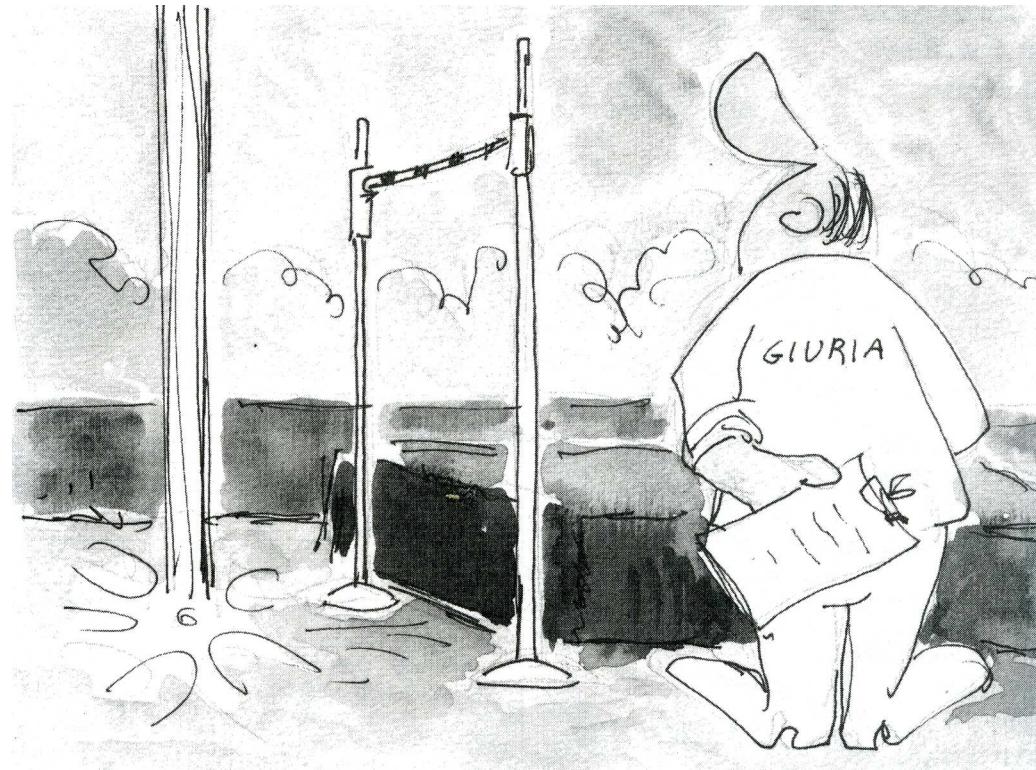
La fase di stacco  
è quel periodo di  
tempo durante il  
quale il piede  
rimane in  
contatto con il  
suolo prima di  
staccarsi  
definitivamente  
dal terreno



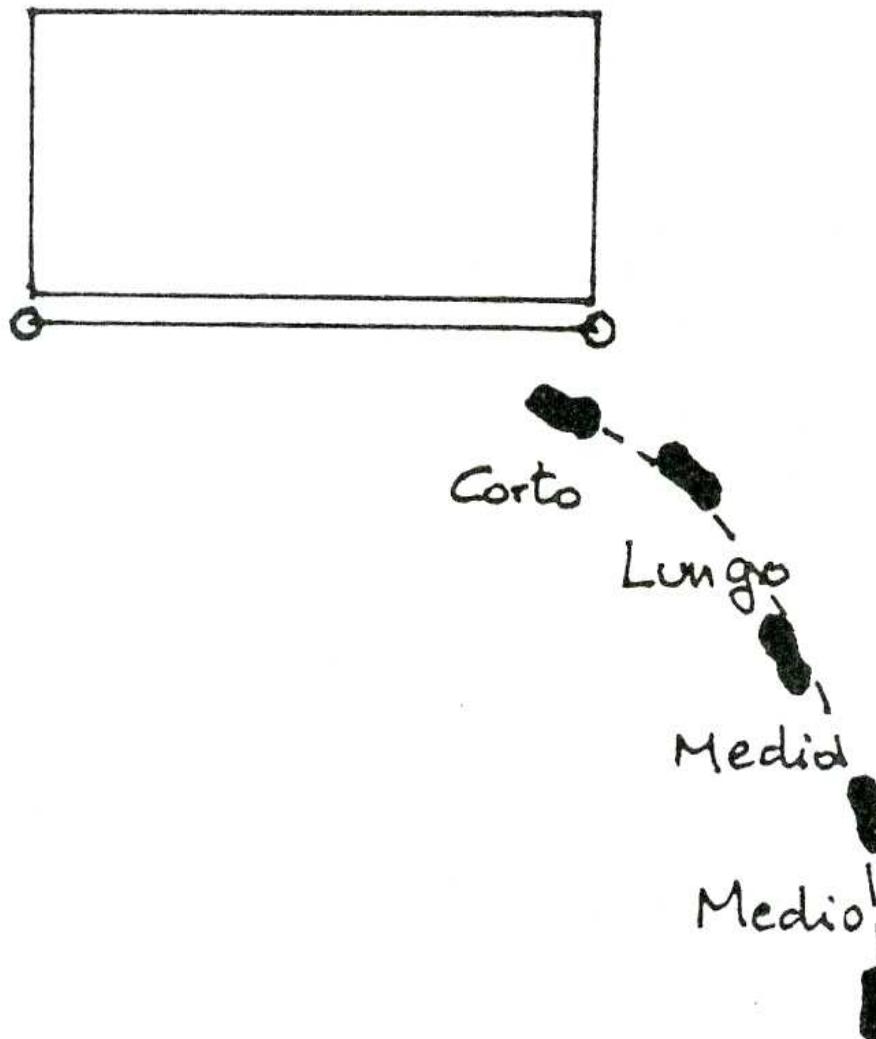
# Impostazione allo stacco



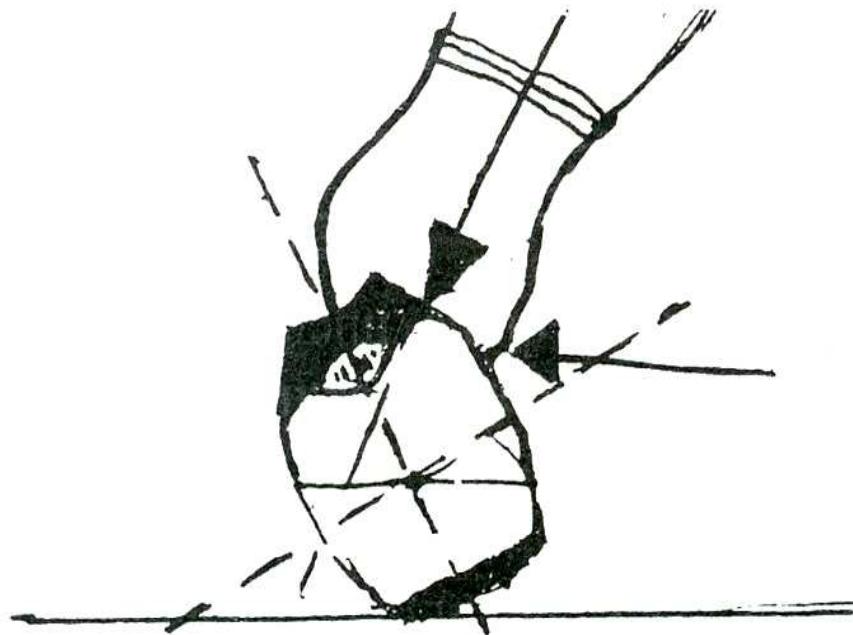
# Didattica del salto in alto



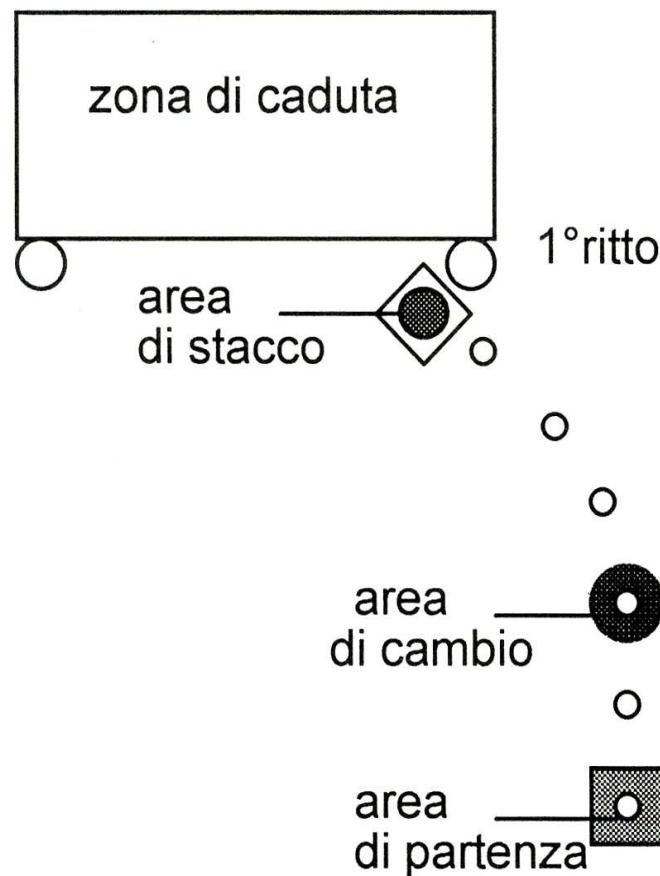
# Il ritmo



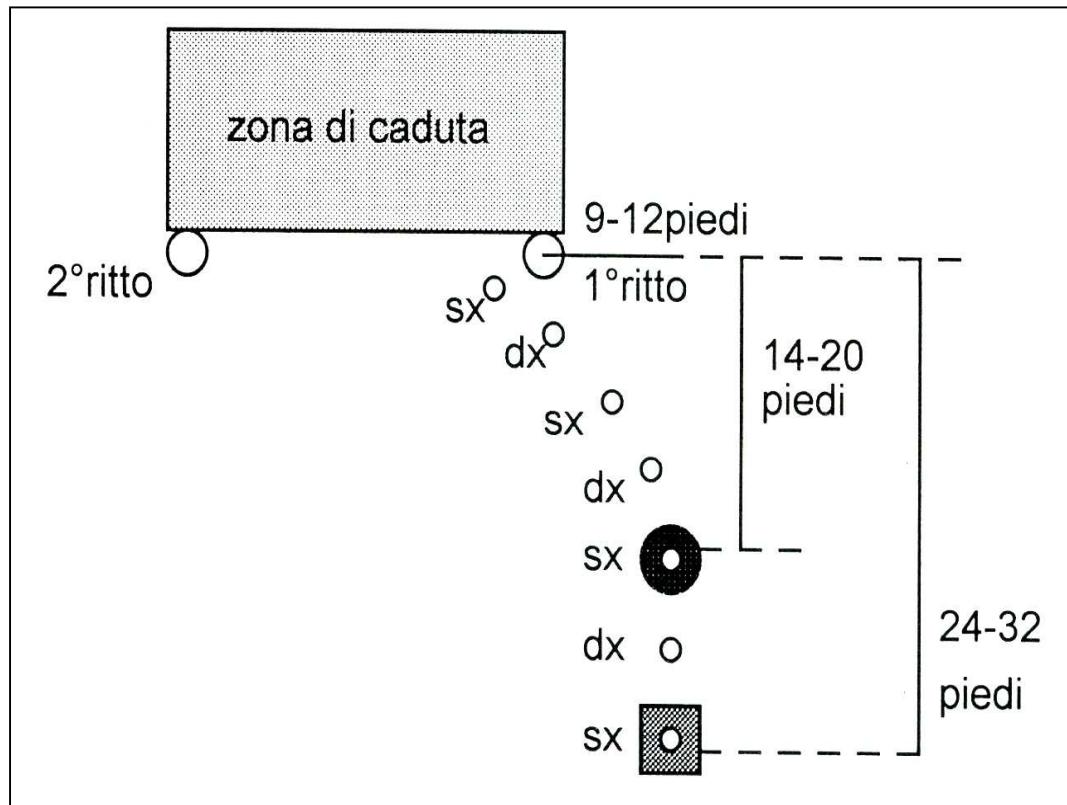
# Sollecitazioni verticali e longitudinali del piede di stacco



# La Rincorsa



# Misurazione della rincorsa



# Esercizi per lo sviluppo percettivo della posizione del corpo durante la rincorsa

- **Andature di passo: camminare, rullare, spingere e rimbalzare sulle diverse parti del piede: interna, esterna, avampiede, tallone e tutta pianta del piede.**
- Spostamenti laterali con spinte e rimbalzi a due piedi.
- **Spostamenti laterali con l'arto destro che si porta a dx e il sinistro a sx.**
- Spostamenti laterali con l'arto destro che si porta a sx e il sinistro a dx.
- **Corsa rettilinea.**
- **Corsa in curva in allungo e progressivo.**
- **Andature di corsa realizzate in curva.**
- **Corsa in curva a raggio costante sulla curva della pista.**
- **Corsa in curva sulla pista passando dalla prima alla sesta corsia per ritornare in prima.**

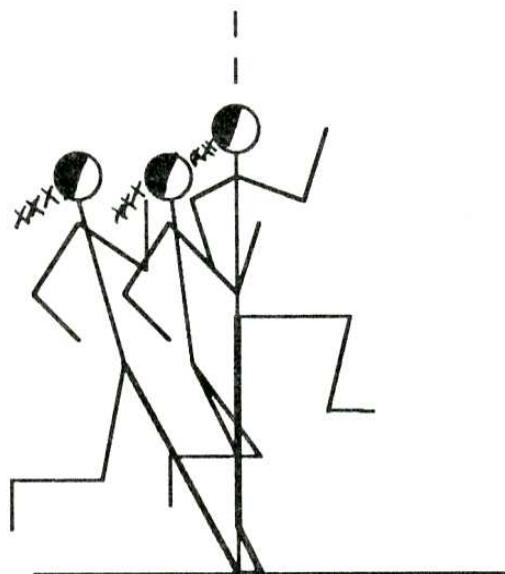
# Esercizi per lo sviluppo percettivo dell'allineamento del corpo durante lo stacco:

- **Stacco con 2 – 4 passi di rincorsa frontale atterrando sul saccone  
sullo stesso arto di stacco e sull'arto libero.**
- **Andature di stacco generali.**
- **Camminando, effettuare degli stacchi verticali ricadendo sull'arto  
di stacco,**
- **Passo – stacco alternato.**
- **Doppio passo – stacco.**
- **1-2-3-4-5 passo – stacco.**
- **Passo – stacco con arrivo a piedi pari.**
- **Due passi – stacco ricadendo sull'arto di stacco.**

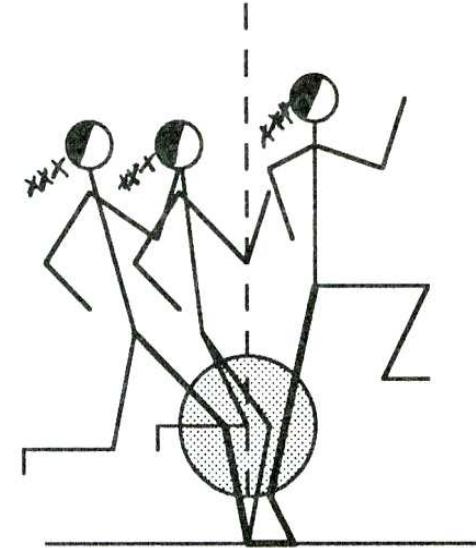
# Esercizi per lo sviluppo percettivo dell'allineamento del corpo durante lo stacco:

- **Sulla pedana del salto in lungo, quattro passi di rincorsa staccare superando un piccolo Hs di 40 cm. mantenendo l'allineamento del corpo, sulla verticale, durante tutto lo stacco.**
- **Salto a forbice con alcuni passi di rincorsa.**
- **Stacco verticale cercando di toccare con il ginocchio una palla sospesa ad un filo con rincorsa di 2 – 4 passi.**
- **Stacco verticale cercando di toccare con la testa una palla sospesa a 50 cm. sopra la testa, con 2-4-6 passi di rincorsa-**
- **Stacco a canestro e toccare con l'arto superiore opposto all'arto di stacco con 2-4-6 passi di rincorsa.**

# Verticalizzazione allo stacco

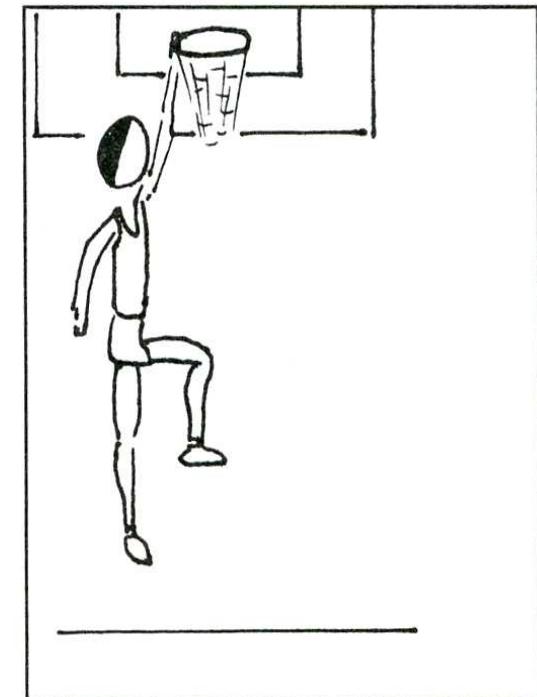
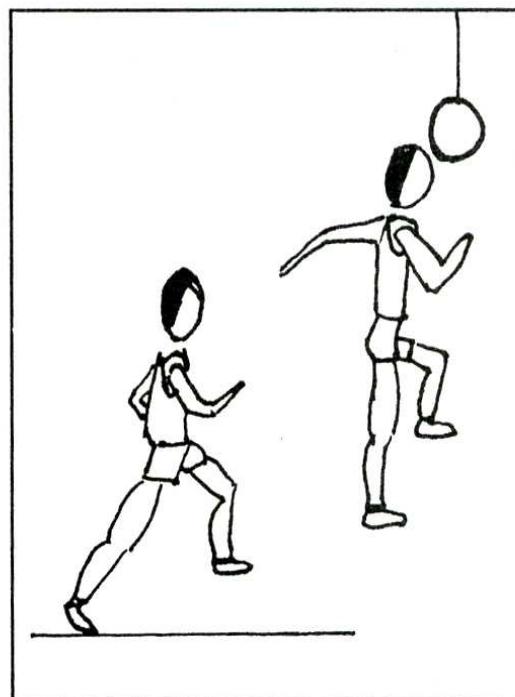
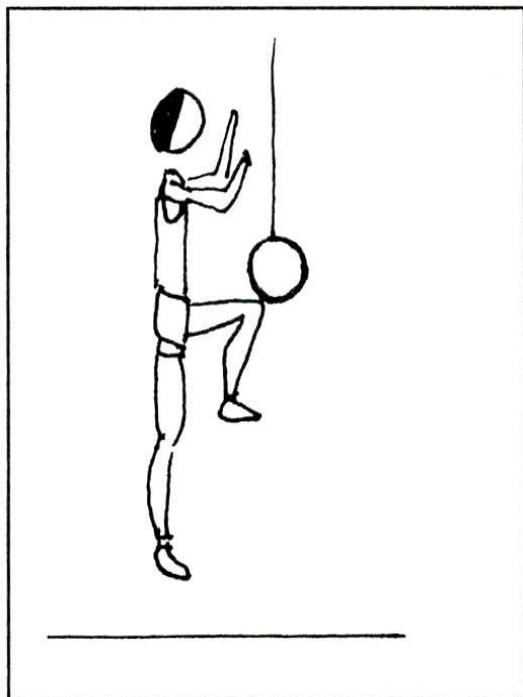


allineamento corretto



allineamento non corretto

# Esercizi per lo sviluppo percettivo dell'allineamento del corpo durante lo stacco



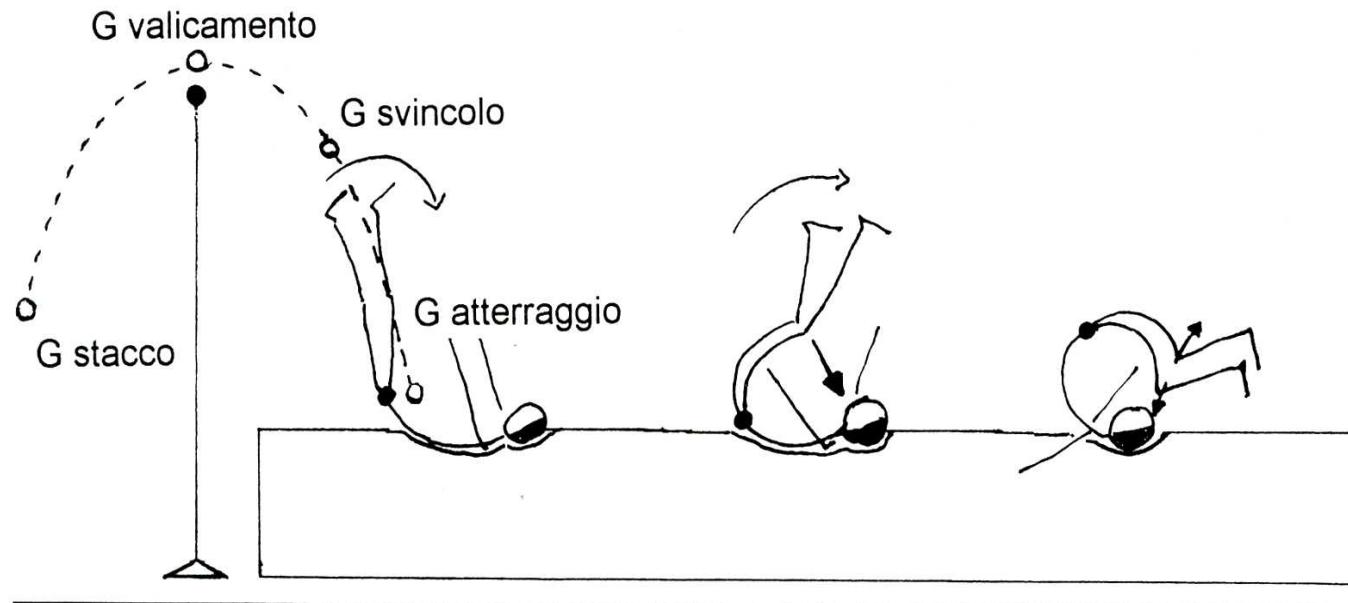
## Esercizi per lo sviluppo percettivo della posizione del corpo durante la fase di volo e di atterraggio:

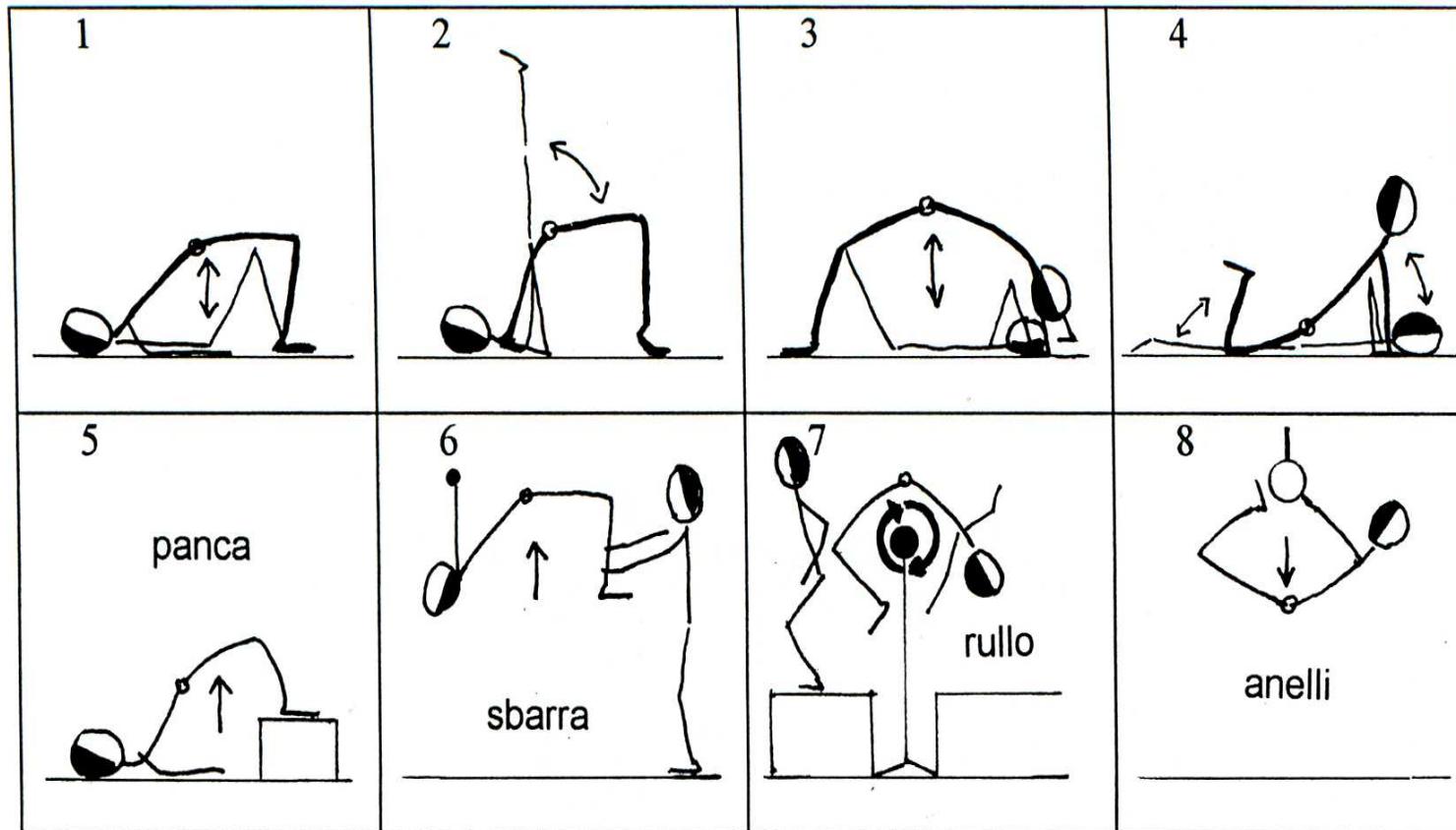
- Esercitazioni a terra con arcate dorsali, ponti e spinte, anche con l'utilizzo della palla medica.
- Esercizi alla sbarra.
- Salto dorsale da fermo a piedi paralleli e leggermente divaricati con un compagno posizionato dietro che lo sostiene con la presa ai fianchi.
- Salto dorsale, corda elastica, con l'inserimento dell'atteggiamento ad arco nel punto più alto della parabola attraverso l'estensione completa delle anche e la successiva azione di flessione delle stesse per richiamare gli arti inferiori.

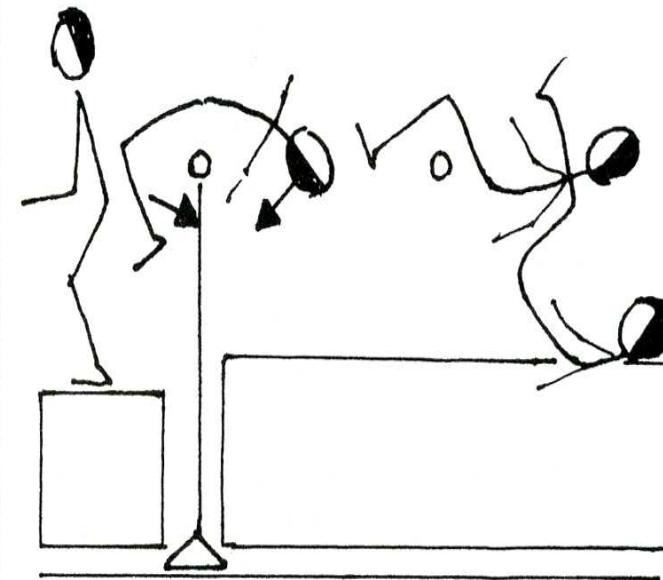
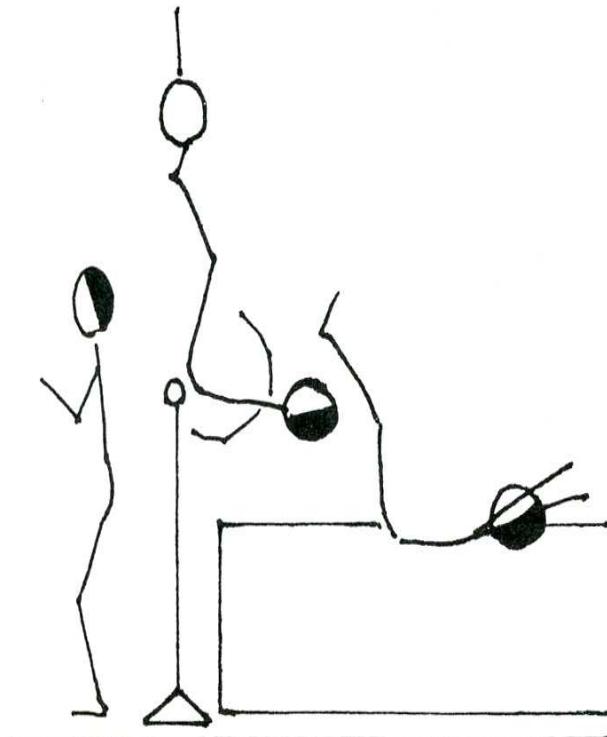
## Esercizi per lo sviluppo percettivo della posizione del corpo durante la fase di volo e di atterraggio:

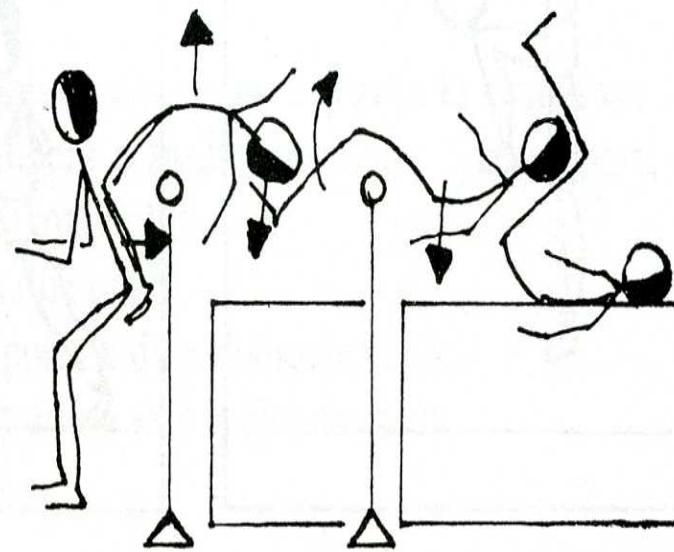
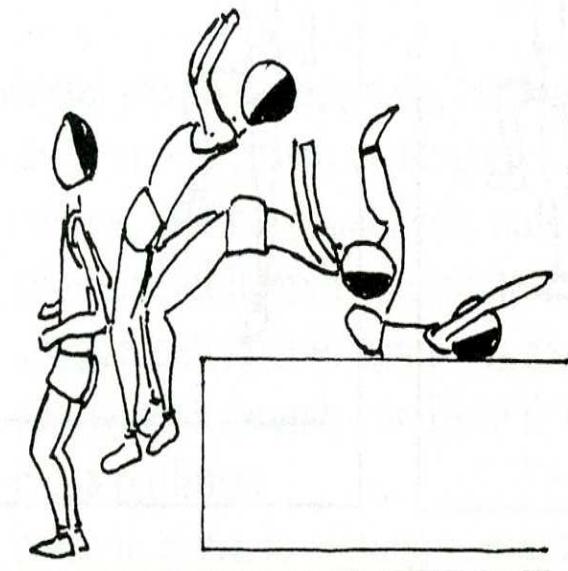
- Come es.precedente, con inserimento di una capovolta all'indietro dopo l'arrivo sul saccone. Questo permette di evitare la posizione seduta di arrivo; per realizzare tale movimento è indispensabile mantenere una certa velocità che si realizza arrivando con la parte alta della schiena. L'arrivo sul saccone con le braccia in fuori permette all'atleta una migliore distribuzione del peso in caduta. Inoltre è indispensabile ricercare nella fase di valicamento una posizione di leggera divaricata delle ginocchia che permetta di evitare, nella fase di richiamo, spiacevoli incidenti come per esempio: colpire il naso con le ginocchia, i denti, ecc..
- Come es.precedente, puntualizzare l'azione svincolo calciando i piedi verso l'alto fino a toccare un pallone sospeso.
- Salto dorsale da fermo con partenza sopraelevata con l'utilizzo di plinti o pedane rigide o pedana elastica.

# Esercitazioni di salto per la corretta esecuzione dello svincolo e dell'atterraggio









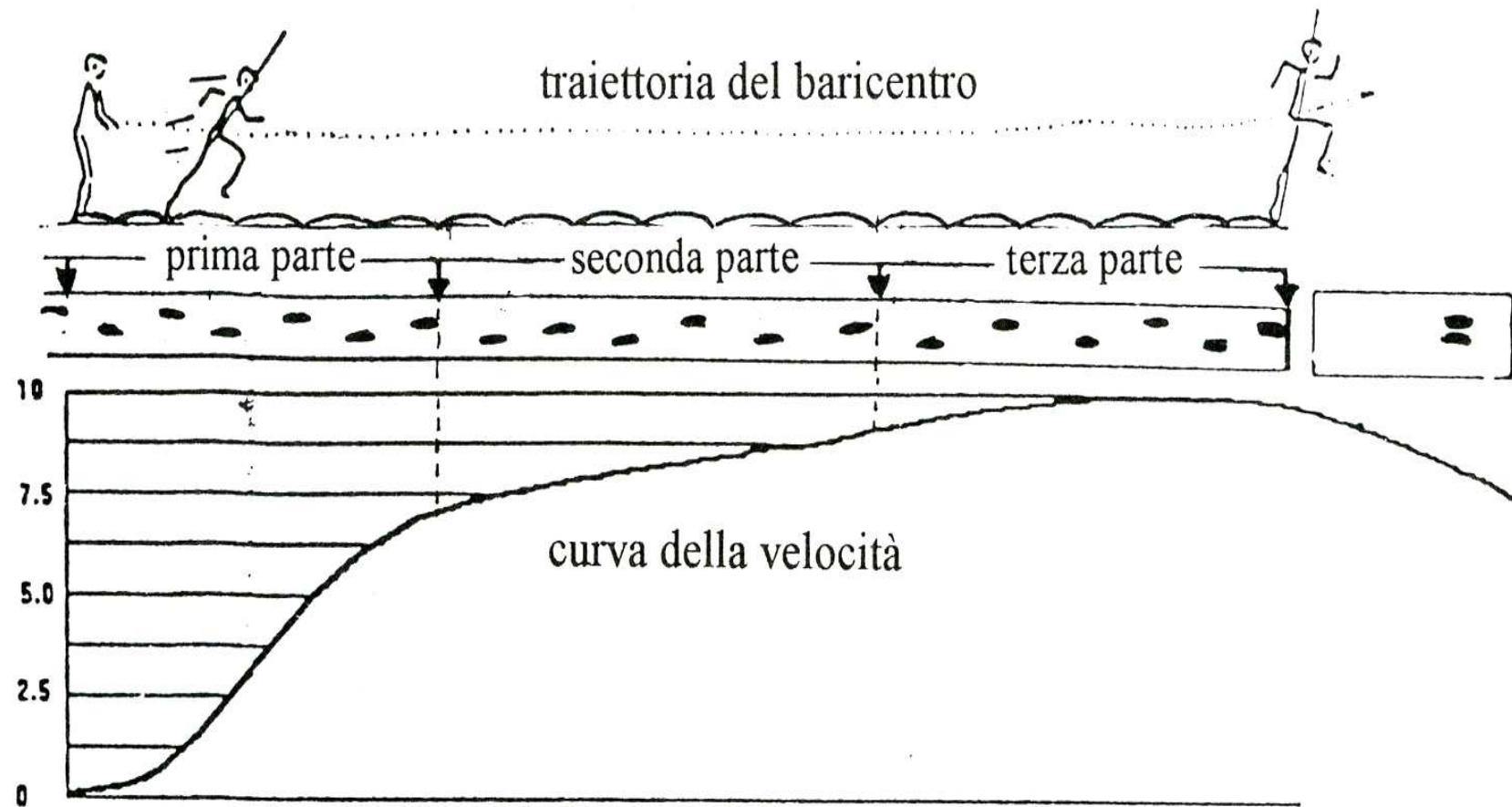
# **Salto in lungo**

- 1. Rincorsa**
- 2. Stacco**
- 3. Volo**
- 4. Atterraggio**

# Rincorsa

- a) **Avvio:** da fermo o con brevi passi
- b) **Lunghezza:** in funzione di età, sesso, velocità, grado di preparazione
- c) **Velocità:** progressiva, con accelerazione costante
- d) **Ritmo:**
  - 1<sup>^</sup> parte – accelerazione e incremento frequenza
  - 2<sup>^</sup> parte – mantenimento frequenza
  - 3<sup>^</sup> parte – ultimi 6 passi aumenta la frequenza senza ridurre ampiezza
- e) **Tecnica di corsa:** la corsa del saltatore

# La velocità nella rincorsa



# Il ritmo nella rincorsa



## Lo Stacco

È la fase più importante e delicata di tutto il salto; l'atleta si prepara al “decollo” cercando di perdere meno velocità possibile.

Solo l'idea di staccare comporta durante l'ultima parte della rincorsa una inevitabile perdita di velocità;

Bisogna pensare di staccare correndo (running off)

# Lo Stacco

Coinvolge la totalità del corpo; è una azione totale del sistema e tutti i suoi componenti sono importanti per una corretta esecuzione del gesto.

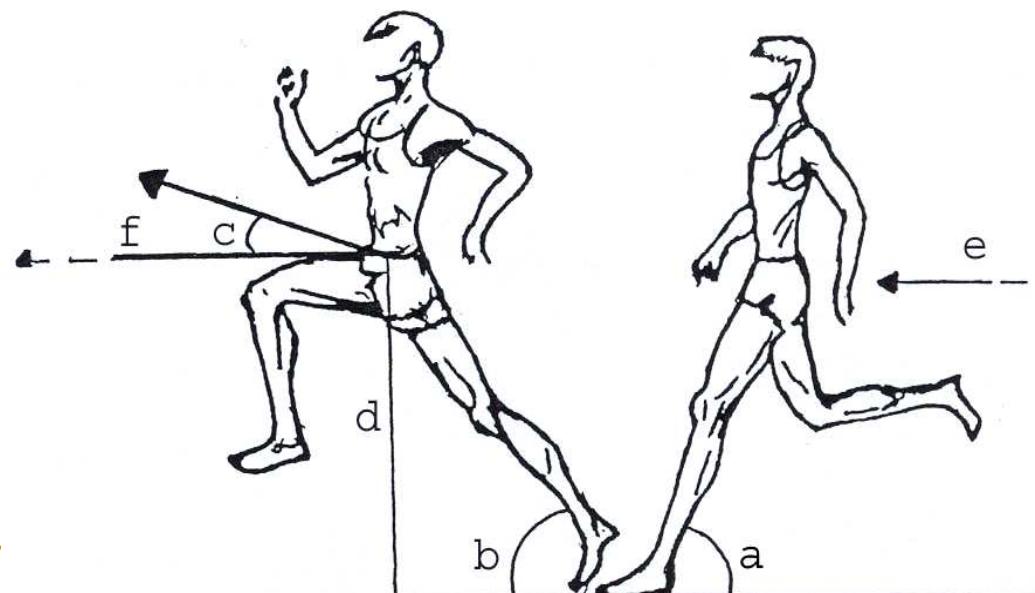
## Fattori determinanti:

- a) L'angolo di impostazione
- b) L'angolo di spinta
- c) L'angolo di proiezione del CG
- d) L'altezza allo stacco del CG
- e) Velocità di entrata
- f) Velocità di uscita
- g) Tempi di contatto

Sono tutti parametri che mutano in base alle caratteristiche fisiche, tecniche, dinamiche di ogni singolo atleta

# Lo Stacco

- a) L'angolo di impostazione
- b) L'angolo di spinta
- c) L'angolo di proiezione del CG
- d) L'altezza allo stacco del CG
- e) Velocità di entrata
- f) Velocità di uscita
- g) Tempi di contatto



## Fase di volo

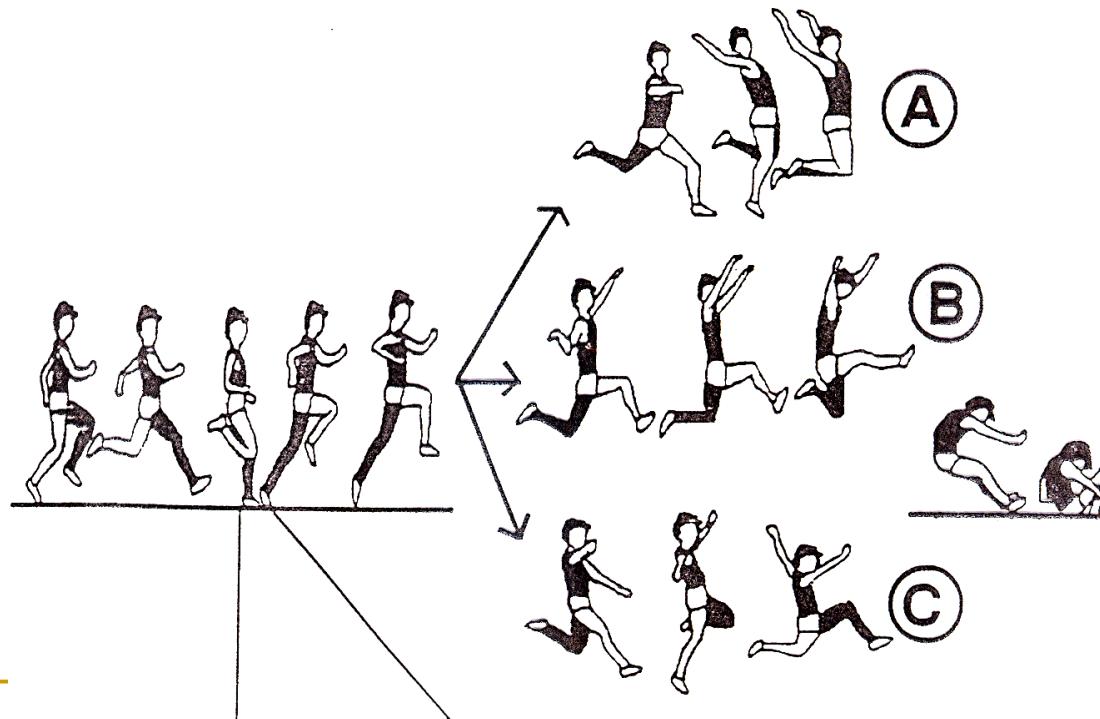
È la fase più spettacolare ed emozionante del salto.

I movimenti eseguiti in volo non modificano la lunghezza del salto ma servono a trovare i giusti equilibri sui vari piani per compensare le componenti rotatorie create allo stacco.

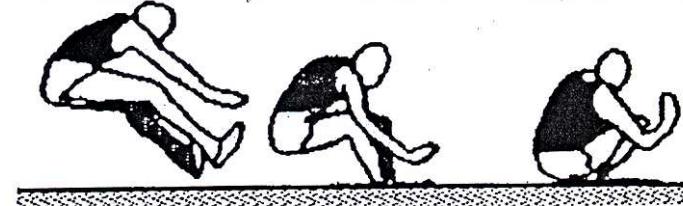
# Fase di volo del salto in lungo

3 tecniche:

- A. **Veleggiato**
- B. **Raccolta o Tuck-style**
- C. **I passi in aria o step-style ( $1 \frac{1}{2}$ ,  $2 \frac{1}{2}$ ,  $3 \frac{1}{2}$ )**



## Atterraggio o chiusura



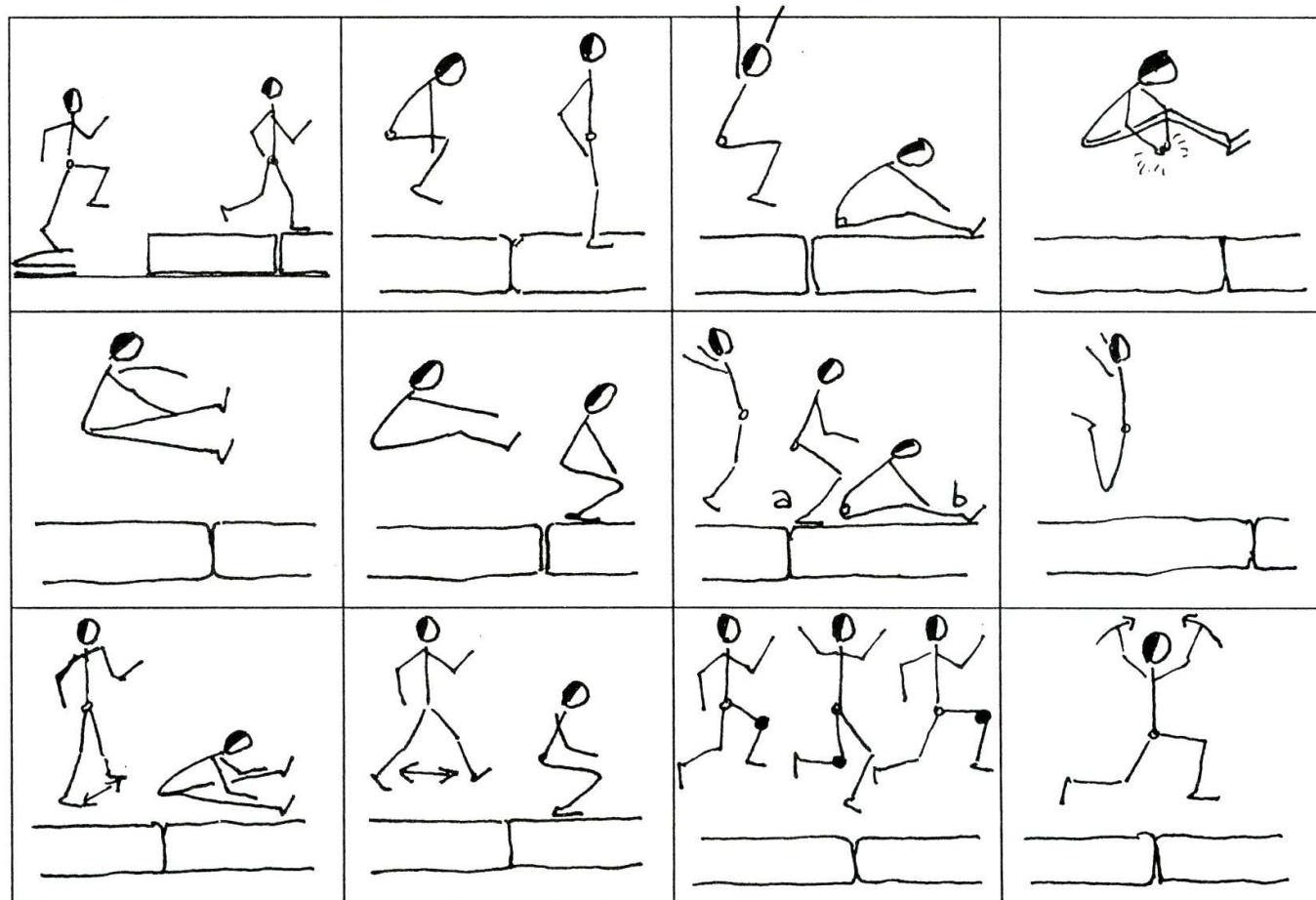
Si cerca di portare i piedi il più lontano possibile dalla proiezione verticale del CG; quando questi toccano la sabbia, le gambe si piegano alle ginocchia e l'atleta atterrerà passando sull'orma lasciata dai piedi.

La buona riuscita di ciascun elemento tecnico dipende dalla corretta esecuzione di quello che lo precede

# Didattica del Salto in Lungo



# Esercizi con pedana elastica



# Esercitazioni per la ricerca di una corretta tecnica di corsa del saltatore:

- **Marcia atletica con accentuazione dell'estensione dell'anca**
- **Marcia molto veloce**
- **Corsa a gambe tese**
- **Corsa a gambe tese con accentuato rimbalzo dei piedi ed avanzamento delle anche**
- **Skip con rimbalzo energico dei piedi**
- **Corsa a ginocchia alte, con spinta energica facendo salire il piede sotto il gluteo anziché dietro il gluteo**
- **Corsa veloce a ginocchia alte**
- **Alternare skip molto veloce con skip a media velocità (ricerca della decontrazione)**
- **Passaggio dalla marcia alla corsa a gambe tese**

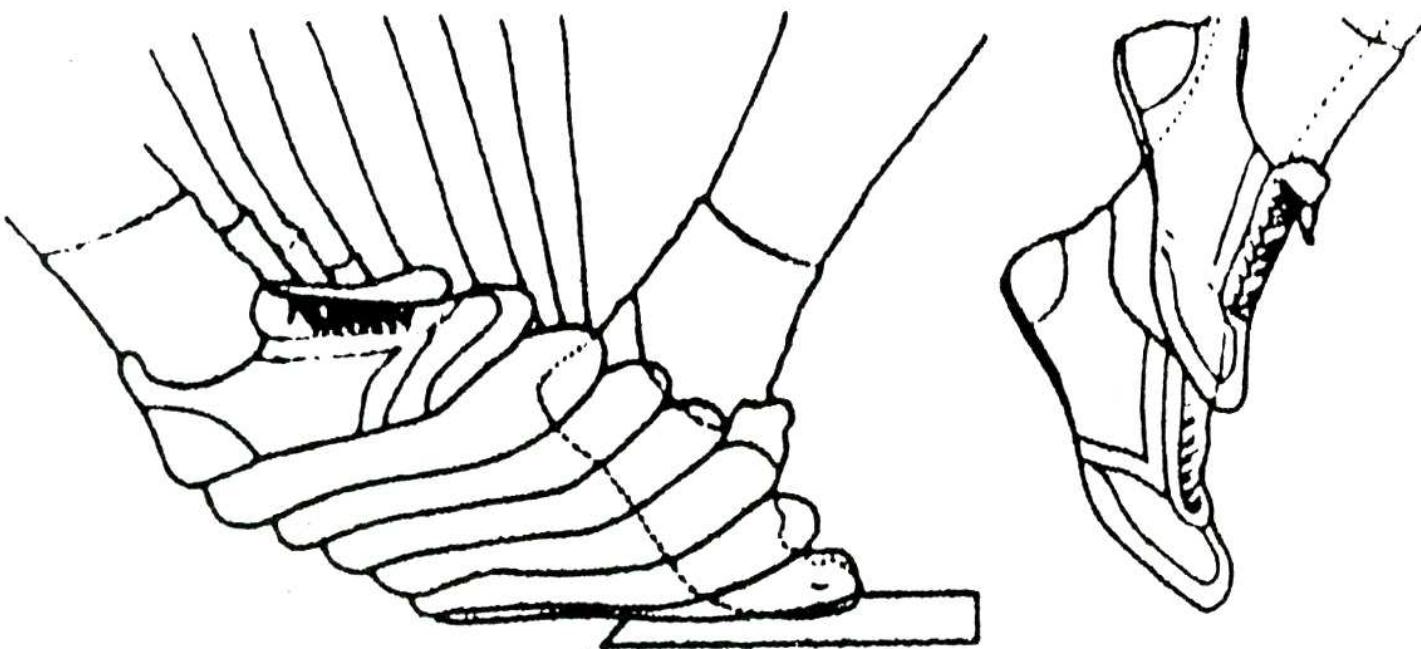
# Esercitazioni per la ricerca di una corretta tecnica di corsa del saltatore:

- **Passaggio dalla marcia allo skip alto e basso**
- **Corsa in progressione a ginocchia alte**
- **Corsa a ginocchia alte tra gli over posti a 3 piedi uno dall'altro**
- Alternare la corsa a ginocchia alte alla corsa tra gli over
- (15 m di corsa, 15 m con over, 15m corsa)
- Alternare la corsa a ginocchia alte alla corsa tra gli over (20m-10m-20)
- Corsa a ginocchia alte in progressione di velocità
- **Corsa a ginocchia alte in progressione di ampiezza**
- **Corsa del saltatore**

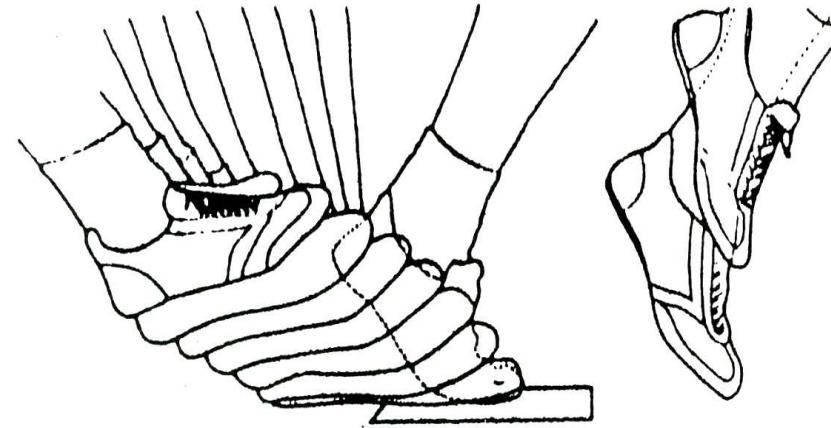
# Esercitazioni di salto per ricercare la corretta impostazione dello stacco

- Tutte le andature comuni ai 4 salti ed in particolare utilizzare il passo-stacco (1-2-3-4-5-6 passi stacco)
- Stacco da fermo con arrivo a terra sull'arto libero
- Con 10m di rincorsa effettuare lo skip fino al penultimo appoggio (PU), dal PU all'ultimo (U) appoggio effettuare un passo di corsa e staccare mantenendo in volo un atteggiamento di equilibrio dinamico
- Con 2 passi di rincorsa effettuare lo stacco su una pedana rigida alta 10-20 cm

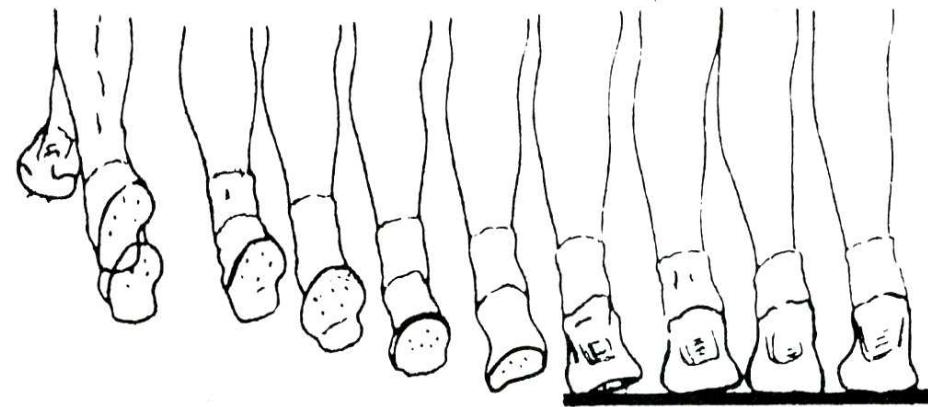
# Appoggio del piede allo stacco



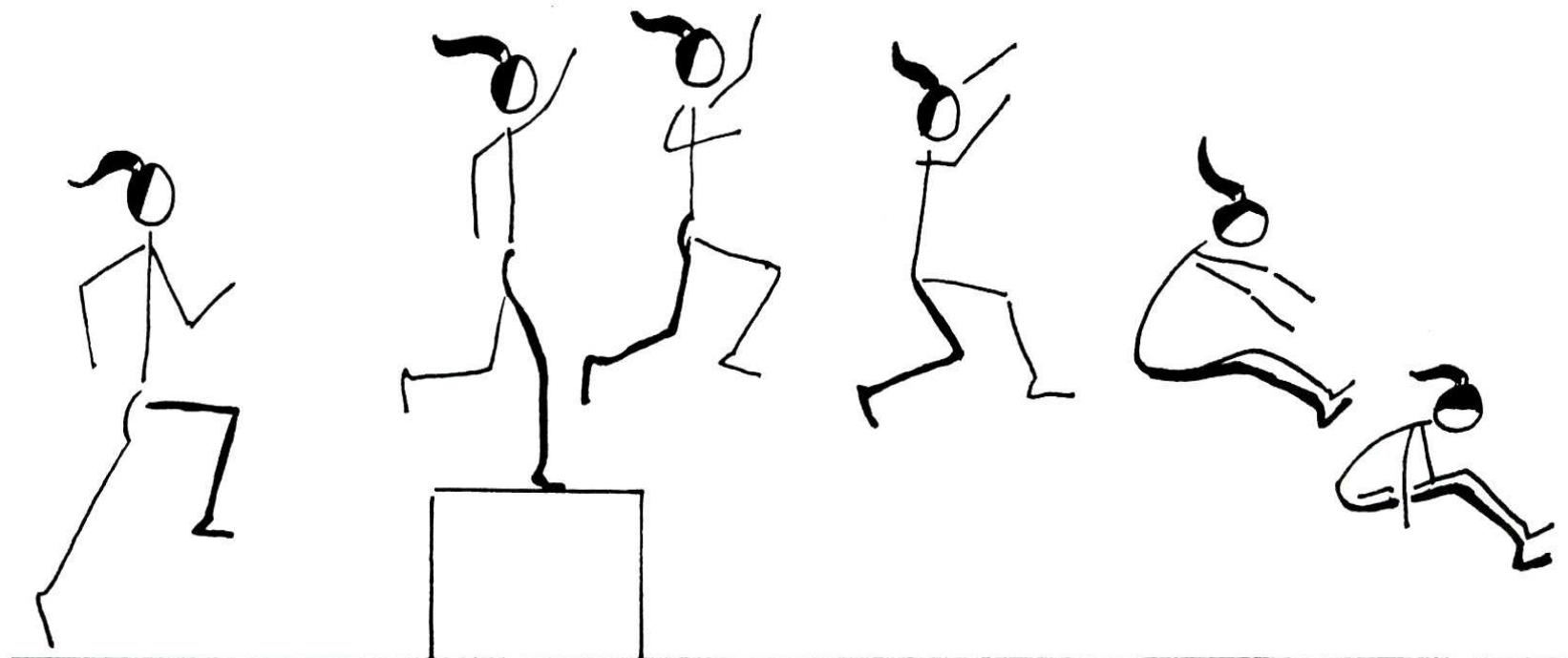
**Visione laterale**



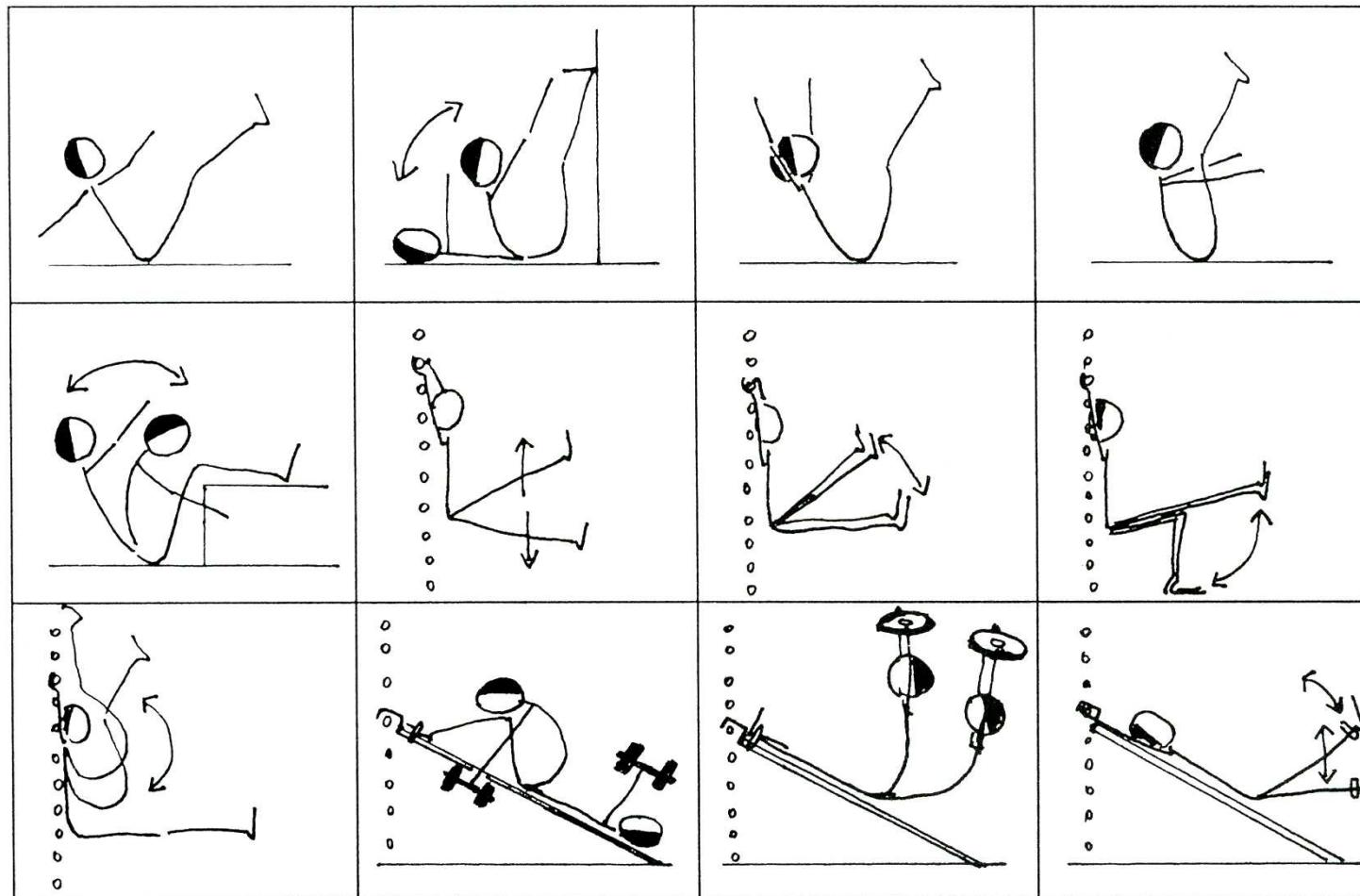
**Visione frontale**



# Stacco su plinto – volo e chiusura



## Alcuni esercizi per lo sviluppo dell'allineamento del corpo durante la fase di chiusura



# I balzi

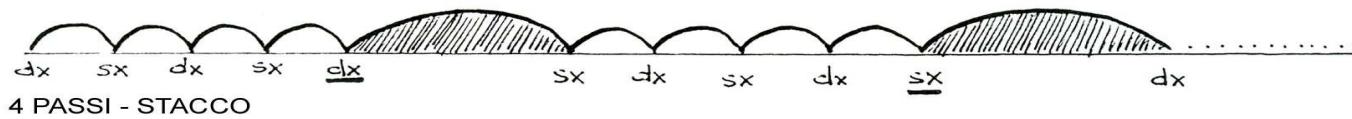
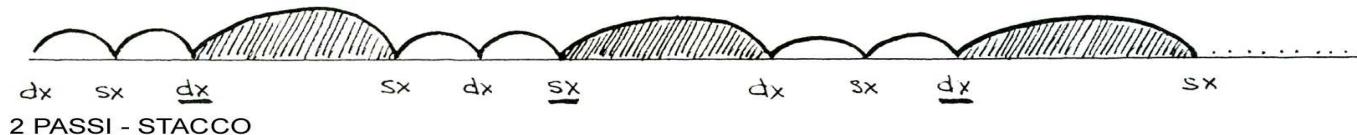
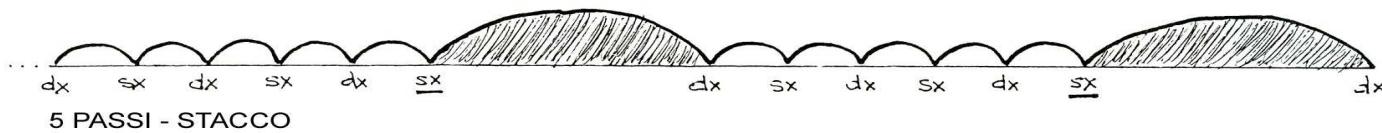
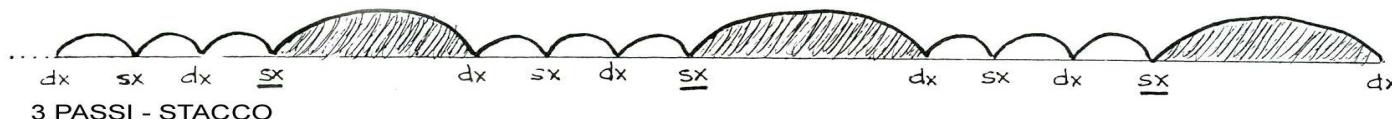
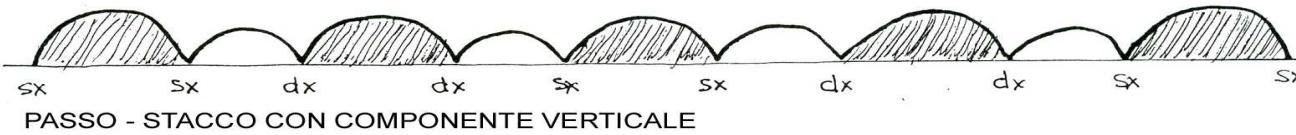
**Sono il mezzo più specifico e importante nel processo di allenamento del saltatore, e rappresentano anche un importante mezzo addestrativo. Sotto l'aspetto condizionale, a seconda di come viene proposto, agisce sulle varie espressione della forza.**

# I balzi

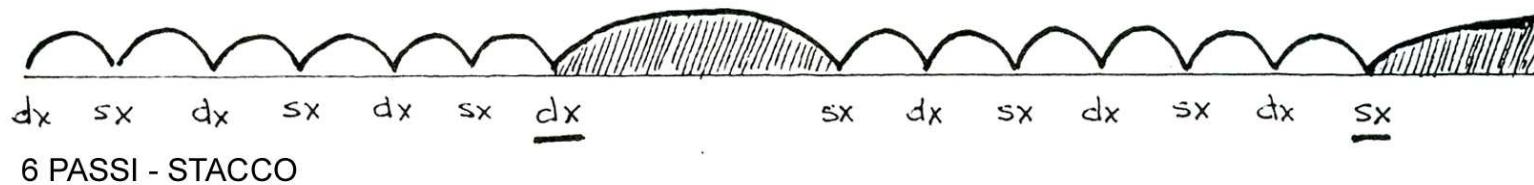
**Per una buona esecuzione tecnica è necessario prendere in considerazione i seguenti particolari:**

- **L'appoggio del piede – su tutta la superficie, azione “griffata”**
- **L'azione dell'arto di spinta – energicamente e naturalmente esteso**
- **L'azione dell'arto libero e delle braccia**
- **La posizione del busto – atteggiamento verticale in volo ed in linea nelle fasi di appoggio (non spezzarsi)**

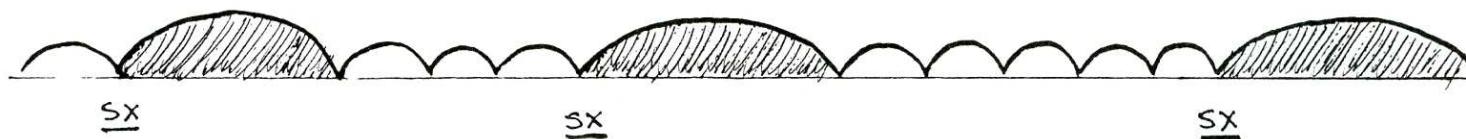
# ANDATURE



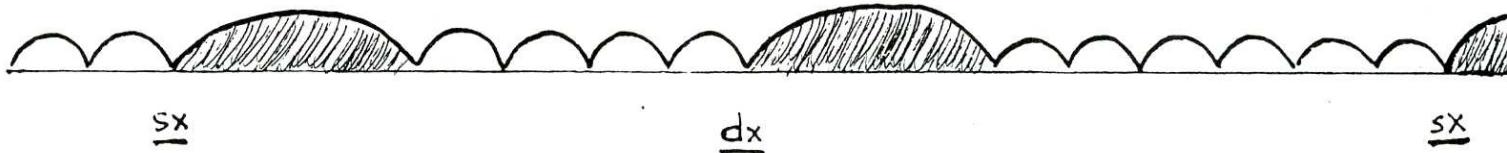
# Combinazione di andature



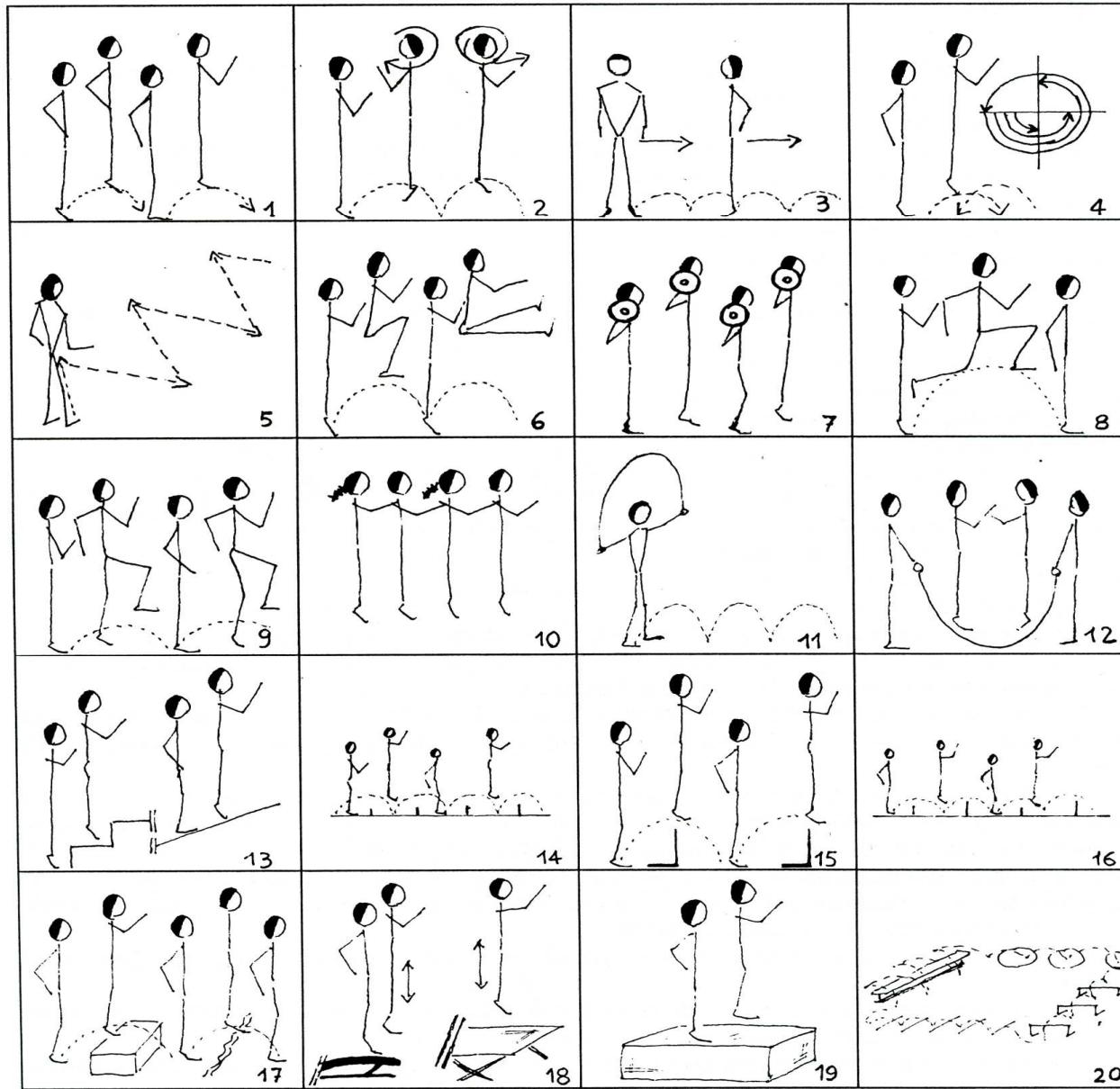
COMBINAZIONI DI ANDATURE



1 PASSO - STACCO CON TRE PASSI - STACCO E 5 PASSI - STACCO



2 PASSI - STACCO CON 4 PASSI - STACCO E 6 PASSI - STACCO



**grazie per l'attenzione**