

AVVICINAMENTO ALLE SPECIALITA' DI SALTO NEL SETTORE GIOVANILE

22/06/2021

Tecnico Massimo Favoriti

**Responsabile Salti in Estensione Atletica
Livorno**

massimo.favoriti@yahoo.com

DESCRIZIONE DELLE SPECIALITA'

- Salti in estensione : lungo e triplo
- Salti in elevazione : alto e asta



QUALITA' DI UN SALTATORE

- Fattori genetici
- Fattori psicologici / ambientali
- Resistenza a Carichi Dinamici
- Sensibilità dei piedi
- Visualizzazione dell'immagine motoria
- Motivazione



FASI TECNICHE COMUNI

- Rincorsa
- Stacco
- Fase di volo
- Fase di atterraggio



LA RINCORSA

Rappresenta l'elemento più importante di tutti i salti perché la bontà della stessa determina la qualità della prestazione.

Il numero dei passi è condizionato dall'età e dalla preparazione fisica e tecnica dell'atleta.

La velocità della rincorsa deve essere strettamente correlata alle capacità dell'atleta e tendere negli anni ad aumentare in misura ottimale per raggiungere la massima prestazione di salto.

N.B. Nelle categorie giovanili è auspicabile eseguire partenze da fermo.



LO STACCO

Lo stacco deve essere aggressivo e attivo , quindi mai frenante e l'angolo di uscita è determinato dal tipo di salto che si esegue.

In ogni tipo di salto bisogna trovare una posizione allineata e rigida dell'asse corporeo.

La volontà di saltare deve essere continuamente stimolata anche con esercizi diversificati e divertenti.







FILMATO 1



IL VOLO

La fase di volo non è altro che un momento in cui il corpo va in equilibrio nei salti in estensione e in cui si eseguono movimenti anche acrobatici nei salti in elevazione che permettono un migliore valicamento dell'asticella.



LA CHIUSURA / L'ATTERRAGGIO

Nei salti in estensione l'atterraggio in sabbia è determinante per un buon risultato, infatti i piedi entrano in sabbia e formano una 'culla' per l'inserimento del fondoschiena in arrivo, così da speculare al massimo per la misura finale.

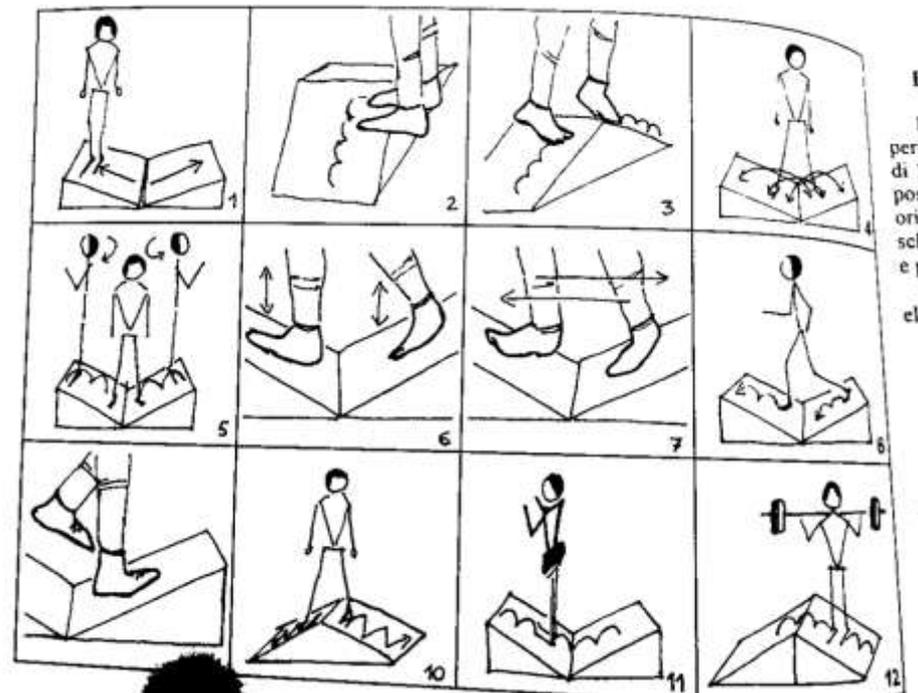
La stessa cosa non si può affermare per i salti in elevazione in quanto l'atterraggio è ininfluenza sulla prestazione.



FILMATO 2



ESERCITAZIONI DI SENSIBILITA' E RAFFORZAMENTO PIEDI



E
I
peri
di l
por
ori
sci
e l
el



**ESERCITAZIONI
TECNICHE
PER I SALTATORI**



FILMATO 3



SALTO IN LUNGO

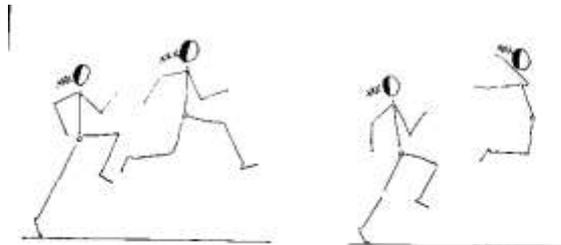


fig. 82a

fig. 82b

Le tecniche che più si adottano con i giovani sono:
 - il salto a raccolta nella prima fase di apprendimento (fig.83)
 - F 1 e 1/2 nelle successive fasi dell'apprendimento (fig.84)

Salto a raccolta

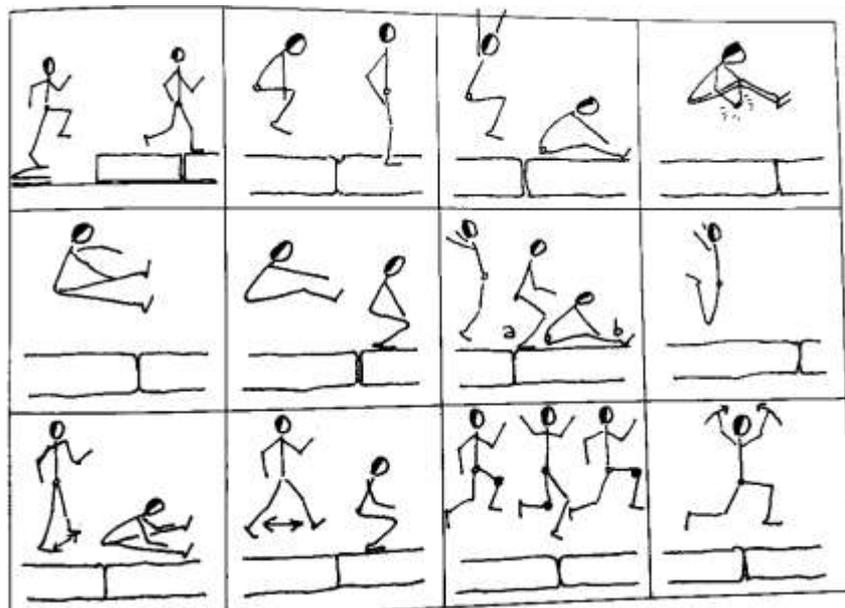


fig. 83

Salto 1 e 1/2



fig. 84



SALTO IN ALTO

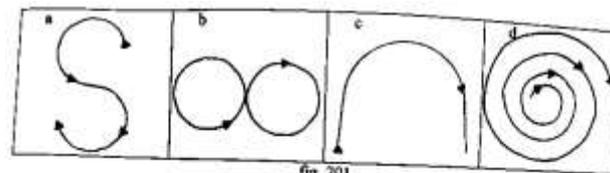
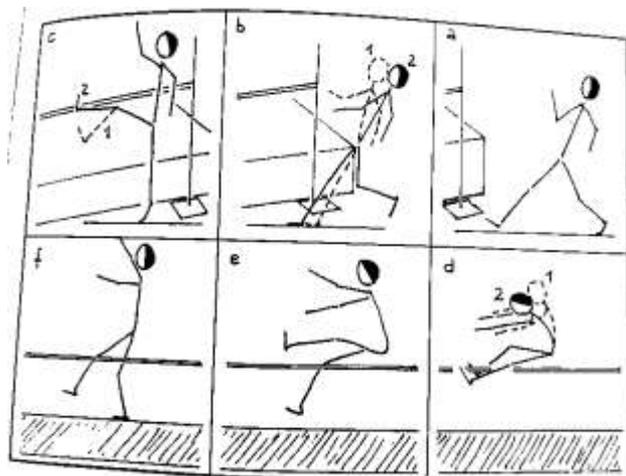


fig. 201

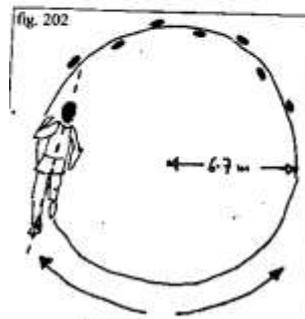


fig. 202

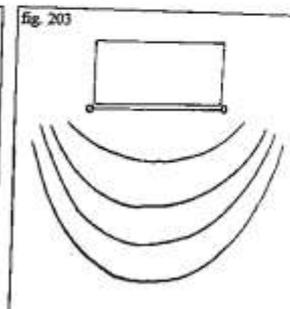
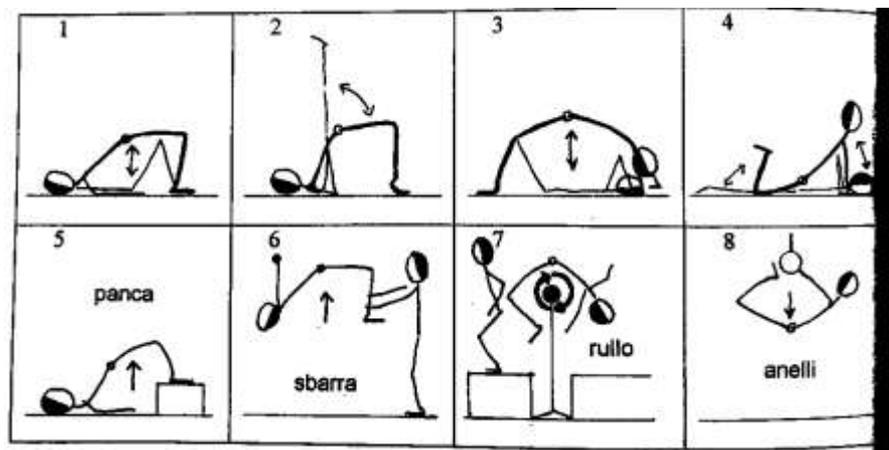
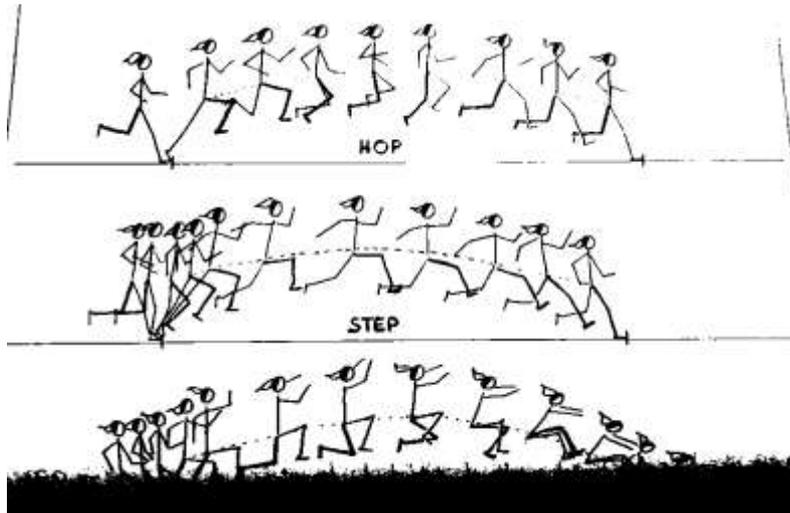
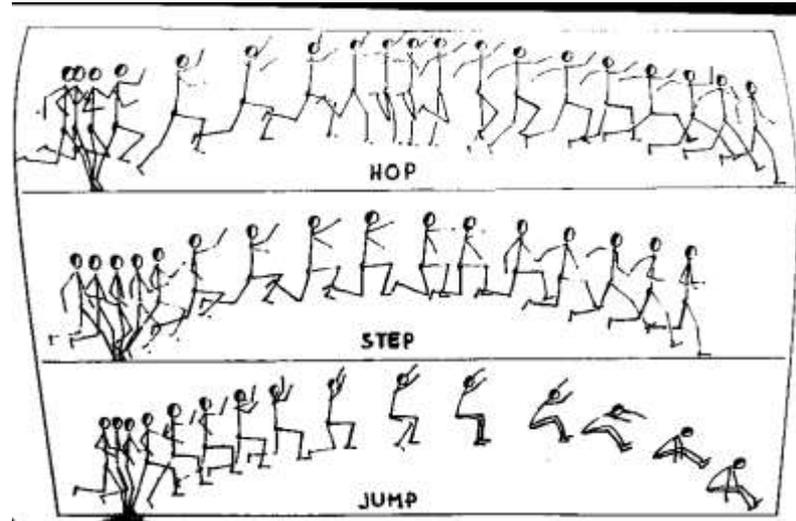
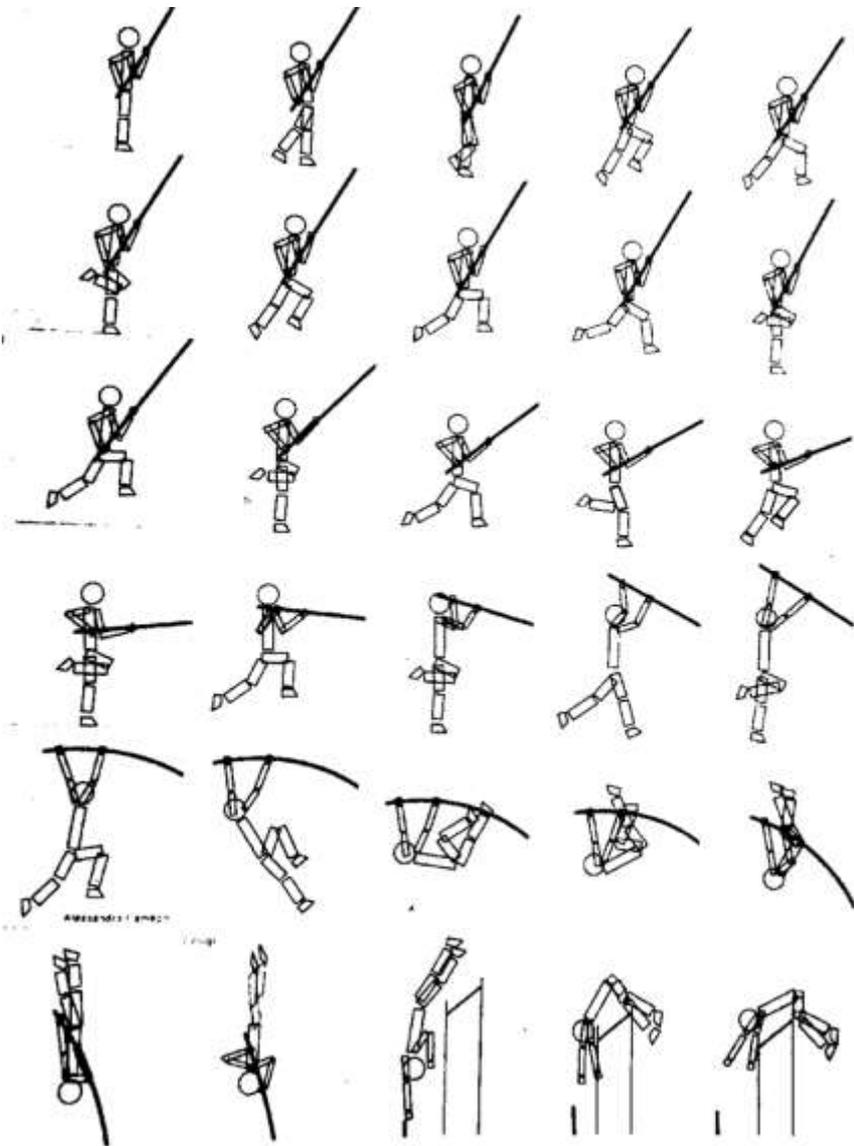


fig. 203



SALTO TRIPLO

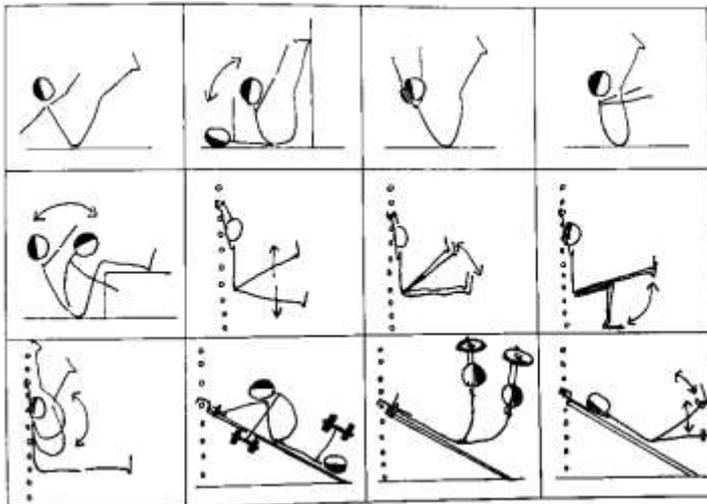
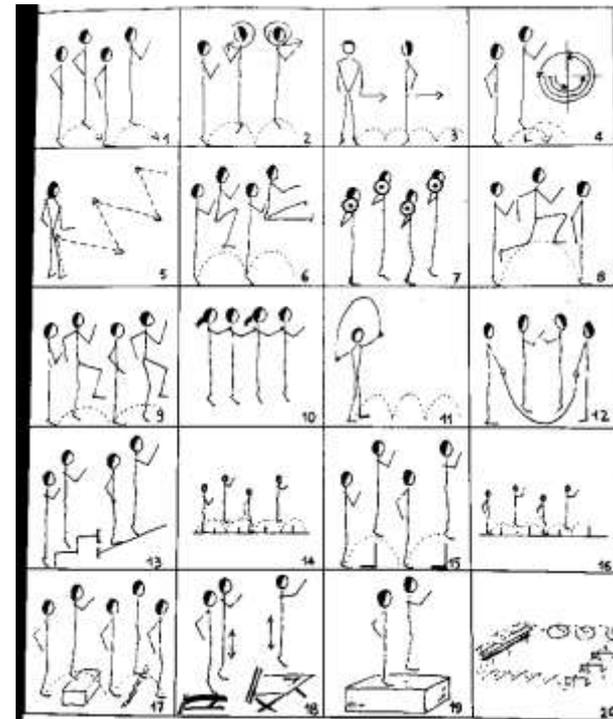
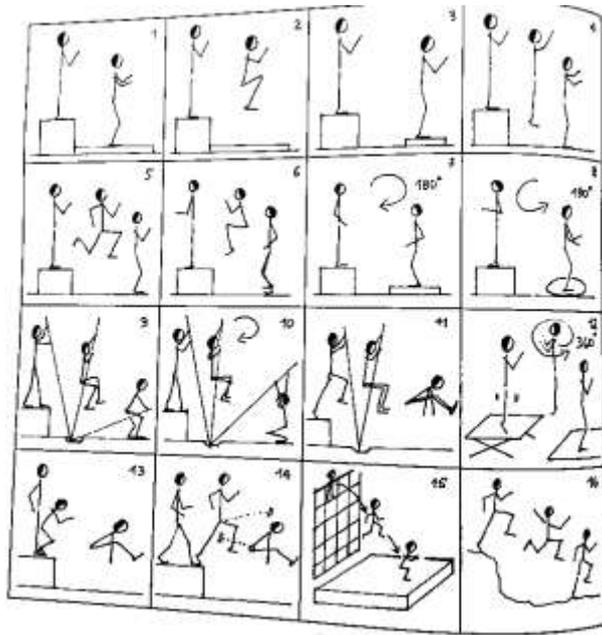




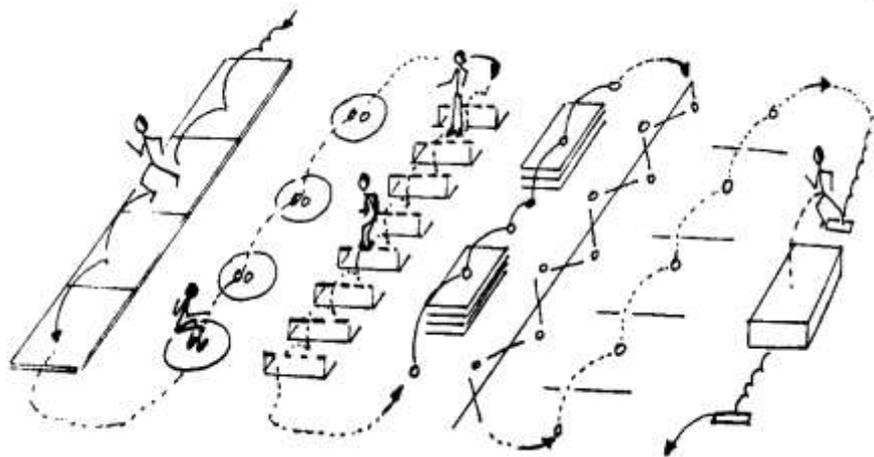
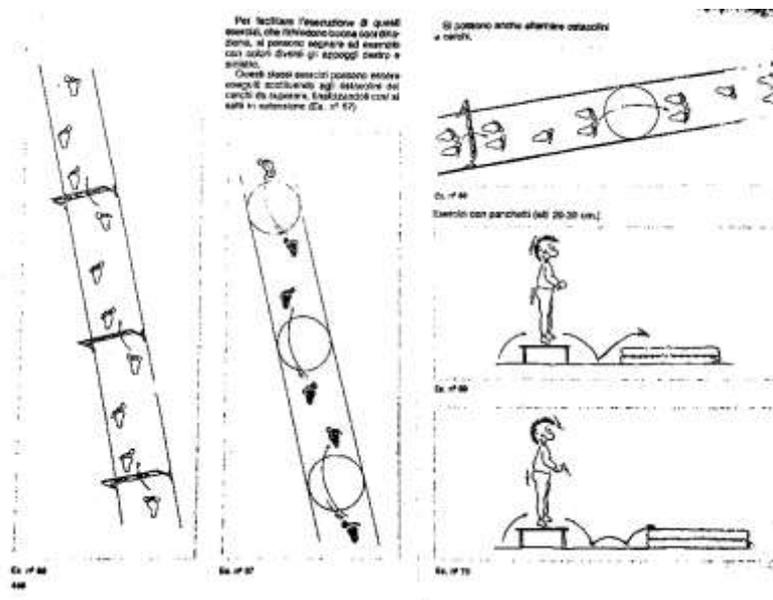
SALTO CON L'ASTA



ESERCIZI TECNICI E DI POTENZIAMENTO



ESERCIZI DI PROPEDEUTICA

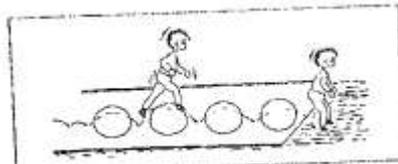




Es. n° 65 - Il salto a terra in direzione della linea di partenza di corsa, con un unico appoggio e primo salto, di seguito successi il secondo e terzo in linea.



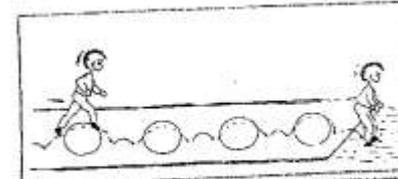
Es. n° 66 - Salto in lungo, salto su una striscia di legno e salto su di un materasso.



Es. n° 67 - Come l'esercizio precedente, ma appoggiando i piedi su e secondo dalle capote del tappeto.



Es. n° 68 - Salto in lungo, salto e appoggio su una striscia di legno, salto su di un materasso.



Es. n° 69 - Il salto a terra con alcuni passi di gomitolo e primo salto, un passo e appoggio secondo, e salti sul con salto in linea.



Es. n° 70 - Salto in lungo da terra a piedi pari.

0.2.2 Esercizi per il salto nel salto in lungo



Es. n° 80 - Ponte di legno in appoggio su un piede di 10 cm, salto parallelo sulla linea, salto di equilibrio con un piede, salto a terra e appoggio sul piede di appoggio. La tecnica di esecuzione è illustrata.



Es. n° 81 - Come l'esercizio precedente, salto a scavalco (piede di appoggio e appoggio) con un appoggio successivo di 10 cm.



Es. n° 82 - Come l'esercizio precedente, salto di un appoggio di piede, salto successivo con un appoggio e un appoggio successivo con un appoggio di piede, salto successivo con un appoggio di piede.



Es. n° 83 - Come l'esercizio precedente, salto di un appoggio di piede, salto successivo con un appoggio e un appoggio successivo con un appoggio di piede, salto successivo con un appoggio di piede.



Es. n° 84 - Come l'esercizio precedente, salto di un appoggio di piede, salto successivo con un appoggio e un appoggio successivo con un appoggio di piede, salto successivo con un appoggio di piede.



Es. n° 85 - Con partenza a 45°, 75° o 90°, salto e appoggio su un piede, salto successivo con un appoggio e un appoggio successivo con un appoggio di piede.



Es. n° 86 - Salto in lungo, salto e appoggio su un piede, salto successivo con un appoggio e un appoggio successivo con un appoggio di piede.



Es. n° 87 - Salto in lungo, salto e appoggio su un piede, salto successivo con un appoggio e un appoggio successivo con un appoggio di piede.



FILMATO 4



I BALZI

- a) A piedi pari – Alternati – Successivi – Misti – Specifici (anche pliometrici)
- b) Sul posto – In avanzamento
- c) Con partenza da fermo a piedi pari o sagittale – Con passi di rincorsa
- d) Corti (lungo, biplo, triplo, quintuplo) – Lunghi (settoplo, decuplo, su m. 50-60)

PROGRESSIONE DIDATTICA "BALZI A PIEDI PARI" (RANA)

SVILUPPO FORZA MASSIMA

- 1) Balzi a rana massima accosciata
- 2) Come 1 con cintura
- 3) Come 1 e 2 su sabbia

SVILUPPO FORZA ESPLOSIVA

- 1) Balzi a rana $\frac{1}{2}$ accosciata con fermata
- 2) Balzi a rana $\frac{1}{2}$ accosciata continui

SVILUPPO FORZA REATTIVA

- 1) Balzi a rana $\frac{1}{4}$ accosciata rapida
- 2) Balzi a rana $\frac{1}{4}$ accosciata tra ostacoli

Lo schema successivo ci mostra come i balzi vanno proposti nelle fasce giovanili. (schema n. 2).

L'ALLENAMENTO DI "BALZI" NELLE VARIE FASCE GIOVANILI

Anni 12 - 13	Anni 14 - 15	Anni 16 - 17	Anni 18 - 19
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Balzi piedi pari</i> (curare appoggio dei piedi) • <i>Balzi alternati</i> (apprendimento tecnico) • <i>Balzi successivi</i> (apprendimento tecnico con poche unità) 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Balzi piedi pari</i> (sviluppo forza) • <i>Balzi alternati</i> (buon volume) • <i>Balzi misti</i> (apprendimento tecnico e ritmica, buon volume) • <i>Balzi successivi</i> (aumento progressivo del volume) 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Balzi piedi pari</i> • <i>Balzi alternati</i> • <i>Balzi misti</i> • <i>Balzi successivi</i> (aumento consistente di volume) • <i>Balzi pliometrici generali</i> (apprendimento tecnico) 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Balzi piedi pari</i> • <i>Balzi alternati</i> • <i>Balzi misti</i> • <i>Balzi successivi</i> (assumono grande importanza nell'allenamento) • <i>Balzi pliometrici generali</i> (aumento leggero del volume) • <i>Balzi pliometrici speciali</i> (apprendimento tecnico)

PROGRESSIONE DIDATTICA BALZI 'SUCCESSIVI'

- 1) Saltelli successivi sul posto "solo piedi" arto disteso
 - 2) Come 1 più uso corretto dell'arto libero
 - 3) Come 1 e 2 più uso corretto delle braccia
 - 4) Balzi successivi sul posto con "richiamo" arto di stacco
 - 5) Come 4 più uso corretto dell'arto libero
 - 6) Come 4 e 5 più uso corretto delle braccia
 - 7) Balzi successivi in avanzamento "solo piedi" arto disteso
 - 8) Come 7 più uso corretto dell'arto libero
 - 9) Come 7 e 8 più uso corretto delle braccia
 - 10) Balzi successivi in avanzamento con "richiamo" arto di stacco
 - 11) Come 10 più uso corretto dell'arto libero
 - 12) Come 10 e 11 più uso corretto delle braccia
- Altre esercitazioni di balzi "successivi"
- a) CORSA E "HOP" + CORSA E "HOP" + CORSA E "HOP" ...
 - b) CORSA E "HOP - HOP" + CORSA E "HOP - HOP" + CORSA E "HOP - HOP" ...
 - c) ~~hop-hop-hop-hop~~ hop-hop-hop-hop-HOP-HOP-hop-hop-hop-hop-hop-hop-HOP-HOP-...



ERRORI E CORREZIONI

SALTO IN LUNGO

<u>FASI DEL SALTO</u>	<u>ERRORI</u>	<u>CORREZIONI</u>
A) "RINCORSA" 1) Da fermo e con avvio. 2) Ritmo in 2 o 3 fasi. 3) Corsa con accentuato rimbalzo dei piedi a ginocchia alte (femori paralleli al terreno). 4) Busto "penetrante".	 1) Imprecisione del segno iniziale. 2) Errata concezione ritmica; mancato aumento di frequenza nel finale. 3) Errata tecnica di corsa. 4) Posizione sbilanciata in avanti o dietro del busto.	 1) Riferimento visibile dall'allenatore 2) Partenza da fermo o con lento avvio; corsa con cambi di ritmo. 3) "Stimolare" la corsa ad anche alte 4) Andature analitiche e tecniche della corsa.
B) "STACCO" 1) Azione "griffata" dell'arto di stacco. 2) Impostazione dell'arto estesa. 3) Appoggio con tutta la superficie del piede. 4) Energico slancio dell'arto libero con femore parallelo al terreno e accentuata divaricata tra le cosce. 5) Estensione completa del corpo.	 1) "Puntata" allo stacco 2) Eccessiva o ridotta tensione della gamba di stacco. 3) Stacco d'avampiede 4) Perdita di velocità nell'ultimo passo (troppo lungo) 5) Atteggiamiento "chiuso" del corpo allo stacco.	 1) Passo-stacco alternato con "griffata"; Stacchi con tavoletta 2) "Stimolare" il passaggio o la tensione dell'arto di stacco 3) "Suggerire" contatto con avampiede alto 4) Volontario accorciamento del penultimo-ultimo passo della rincorsa 5) Esercizi di allineamento es. "rimbalzi catena tesa".

ERRORI E CORREZIONI SALTO TRIPLO



SALTO TRIPLO

FASI DEL SALTO

A) "HOP"

- 1) Azione "griffata" dell'arto.
- 2) Appoggio completo del piede.
- 3) Stacco "penetrante".
- 4) Estensione del corpo.
- 5) Utilizzo alternato delle braccia.
- 6) Marcato slancio dell'arto libero.
- 7) Recupero arto di stacco con azione ciclica.

B) "STEP/JUMP"

- 1) Azione "griffata" dell'arto.
- 2) Appoggio completo del piede.
- 3) Minima ammortizzazione.
- 4) Balzo "penetrante".
- 5) Allineamento del corpo.
- 6) Utilizzo combinato dell'arto di stacco e arto di volo.
- 7) Utilizzo attivo delle braccia.

ERRORI

- 1) Stacco "puntato"
- 2) Stacco d'avampiede
- 3) Eccessiva parabola
- 4) Rottura linea del corpo
- 5) Preparazione sincrona
- 6) Ridotta divaricata tra le cosce
- 7) Recupero ad arto eccessivamente esteso

- 1) Balzo frenato
- 2) Balzo d'avampiede
- 3) Rottura linea del corpo
- 4) Eccessiva parabola
- 5) Rottura linea del corpo
- 6) Ridotta angolazione tra le cosce
- 7) Ridotta partecipazione al mantenimento della velocità

CORREZIONI

- 1) Stacchi con tavolette; passo - stacco "griffato"
- 2) Presentazione punta alta.
- 3) Accentuare "passaggio" allo stacco.
- 4) Esercizi "Catena tesa"
- 5) Eserc. analitici di stacco
- 6) esercizi di stacco e/o balzo con arrivo su pinto
- 7) Corsa balzata su un arto

- 1) Esercizi e balzi con leggeri rialzi
- 2) Presentazione punta alta
- 3) Esercizi ad arto "teso"
- 4) Accentuare "passaggio"
- 5) Esercizi "Catena tesa"
- 6) Esercizi e balzi tra piani rialzati
- 7) Puntualizzazione nelle esercitazioni di balzi



FILMATO 5



**PROPOSTA PER SETTORE GIOVANILE
SALTI IN ESTENSIONE**

MASSIMO FAVORITI

CATEGORIA	ESORDIENTI	RAGAZZI	CADETTI
OBIETTIVI	Miglioramento delle capacità coordinative generali. Sviluppo sensibilità e rafforzamento dei piedi. Esercitazioni di rapidità.	Stessi della categoria esordienti + Esercizi imitativi salti con attenzione correzioni gesto tecnico. Continuazione es. di rapidità.	Miglioramento capacità coordinative generali e coordinazioni specifiche. Definizione precisa gesto tecnico.
MEZZI	Esercitazioni a piedi nudi + rullate dei piedi, saltelli con corda e senza. Andature avampiede, tallone, piede esterno ed interno. Saltelli su una gamba, Skip con elastici, giochi che richiamino la tecnica di salto Salti imitativi con atterraggio in cerchi a piedi pari o sul saccone seduti. Salti verso l'alto con braccia tese a toccare un punto in alto. Saltare un fossato, saltare in basso. Esercizi di acrobatica semplice. Marcia atletica. Rincorse max. 14 appoggi	Stessi esercizi ma con maggiore attenzione alla tecnica. Propedeutica ai balzi (specie su un arto). Coordinazione braccia con salti. Misurazione rincorse (sempre con appoggi pari) Precisione gesto tecnico. Esercizi di mobilità tra hs. Varie andature comuni a tutti i salti. Controllo appoggio piede a martello. Marcia atletica per mobilità anche. Rincorse 14/16 appoggi.	Esercizi specifici (anche con ostacolini) di salto, balzi e corsa. Attenzione avanzamento anche e distensione corpo in volo. Varie ritmiche di rincorsa. Rafforzamento generale come per i lanci. Rincorse definite con appoggi sempre pari (dai 14 ai 18 passi max). Sensibilizzazione posizioni busto, arti, testa. Piede sempre a martello o barchetta in ogni esercizio. Esercizi alle parallele per la chiusura in sabbia. Balzi fatti correttamente (specie su un arto) con attenzione all'azione graffiata del piede a martello (da davanti verso dietro). Utilizzo braccia nei balzi sia in modo sincrono che alternato.
METODI	Globale	Dal globale all'analitico	Dal globale all'analitico al sintetico.
VERIFICHE	Osservazione + eventuali gare	Osservazione, misurazione e gare	Osservazione, misurazione, test e gare



IPOTESI DI PERIODIZZAZIONE ANNUALE CADETTI

MODELLO 1°

1° LUNEDI	2° MARTEDI	3° MERCOLEDI	4° GIOVEDI	5° VENERDI	6° SABATO	7° DOMENICA
<ul style="list-style-type: none"> Cross 2/3km Es. tecnici della corsa Corsa tra gli Hs. Addestramento tecnico ai balzi Gioco: pallacanestro 	Riposo	<ul style="list-style-type: none"> Addestramento ai lanci Potenz. to generalizzato (con palla medica o elastici) Es. di sensibilizzazione piedi Gioco: pallamano 	Riposo	<ul style="list-style-type: none"> Addestramento ai salti Studio delle rincorse Es. didattici per lo stacco Elementi di semplice acrobatica Gioco: calcetto 	Riposo	Riposo o Piscina

MODELLO 2°

1° LUNEDI	2° MARTEDI	3° MERCOLEDI	4° GIOVEDI	5° VENERDI	6° SABATO	7° DOMENICA
<ul style="list-style-type: none"> Es. tecnici di corsa e corsa rapida-ampia Variazioni di velocità su media e lunga distanza anche in salita Policoncorrenza con palla medica Gioco 	Riposo	<ul style="list-style-type: none"> Tecnica di corsa ad Hs Tecnica di salto (alto) Salto con vari stili (alto) Es. di sensibilizzazione piedi e potenziamento Elementi di semplice acrobatica Gioco: calcio tennis 	Riposo	<ul style="list-style-type: none"> Lanci tecnici Balzi tecnici e multibalzi su manto erboso Potenz. to generalizzato con palla medica o elastico Gioco: pallavolo 	Riposo	Riposo o Piscina

MODELLO 3°

1° LUNEDI	2° MARTEDI	3° MERCOLEDI	4° GIOVEDI	5° VENERDI	6° SABATO	7° DOMENICA
<ul style="list-style-type: none"> Cross 2/3Km Andature varie di corsa Reattività tra gli Hs. Salto in lungo con 12/14 passi di rincorsa Potenz. to generale con palla medica 	Riposo	<ul style="list-style-type: none"> Es. tecnici e corsa tra gli hs Sprint (alcune prove) Balzi tecnici e multibalzi Corsa in decontrazione Acrobatica Policoncorrenza 	Riposo	<ul style="list-style-type: none"> Es. tecnici di corsa Tecnica di salto in alto Rincorse circolari e a raggio variabile Es. di sensibilizzazione piedi e potenziamento Giochi sportivi 	Riposo	Riposo o Piscina

MODELLO 4°

1° LUNEDI	2° MARTEDI	3° MERCOLEDI	4° GIOVEDI	5° VENERDI	6° SABATO	7° DOMENICA
<ul style="list-style-type: none"> Tecnica di corsa (allunghi e/o progressivi) Salto in lungo con 6/8 passi (curare lo stacco) Balzi brevi con rincorsa Policoncorrenza Giochi sportivi 	Riposo	<ul style="list-style-type: none"> Tecnica di salto in alto con rincorse complete Studio della rincorsa Acrobatica Alcune prove di resistenza alla velocità lunga (150/250m.) Gioco: calcetto 	Riposo	<ul style="list-style-type: none"> Cross 2/3Km Andature varie di corsa Reattività tra gli Hs. Salto in lungo con 12/14 passi di rincorsa Potenz. to generale con palla medica 	Riposo	Gara



IPOTESI DI PERIODIZZAZIONE ANNUALE ALLIEVI

CICLO 1° (Tecnica + potenziamento generalizzato)

1° LUNEDI	2° MARTEDI	3° MERCOLEDI	4° GIOVEDI	5° VENERDI	6° SABATO	7° DOMENICA
<ul style="list-style-type: none"> Tecnica di salto Potenz.to generalizzato Cross 	<ul style="list-style-type: none"> Tecnica di sollevamento Forza (con il bilanciere) Balzi tecnici Tecnica di corsa (allunghi) 	<ul style="list-style-type: none"> Riposo 	<ul style="list-style-type: none"> Salite (alcuni sprint e balzi) Corsa tra gli hs. Policoncorrenza 	<ul style="list-style-type: none"> Tecnica di salto Rincorse Potenz.to generalizzato Corsa in decontrazione 	<ul style="list-style-type: none"> Riposo 	<ul style="list-style-type: none"> Riposo

CICLO 2° (Forza + tecnica di corsa)

1° LUNEDI	2° MARTEDI	3° MERCOLEDI	4° GIOVEDI	5° VENERDI	6° SABATO	7° DOMENICA
<ul style="list-style-type: none"> Es. tecnici di corsa e rapidità Policoncorrenza Forza (bilanciere) Andature di salto o balzi tecnici 	<ul style="list-style-type: none"> Tecnica di salto Tecnica di corsa (rapida-ampia) Potenz.to generalizzato 	<ul style="list-style-type: none"> Riposo 	<ul style="list-style-type: none"> Tecnica di sollevamento Forza (bilanciere) Balzi tecnici Corsa in decontrazione 	<ul style="list-style-type: none"> Balzi brevi (da fermo) Es. e corsa tra gli hs. Sprint in salita o resistenza alla velocità breve Potenz.to generalizzato 	<ul style="list-style-type: none"> Riposo 	<ul style="list-style-type: none"> Riposo

CICLO 3° (Forza speciale + capacità di salto)

1° LUNEDI	2° MARTEDI	3° MERCOLEDI	4° GIOVEDI	5° VENERDI	6° SABATO	7° DOMENICA
<ul style="list-style-type: none"> Reattività (rimbalzi tra gli hs.) Tecnica di salto Sprint (alcune prove) Potenz.to generalizzato 	<ul style="list-style-type: none"> Tecnica dei balzi Forza (bilanciere) Policoncorrenza (pesi diversi) 	<ul style="list-style-type: none"> Riposo 	<ul style="list-style-type: none"> Reattività (rimbalzi tra gli hs.) Es. tecnici e corsa tra gli hs. Resistenza alla velocità breve Corsa in decontrazione 	<ul style="list-style-type: none"> Es. tecnici di corsa e es. di rapidità Tecnica di salto Rincorse Resistenza alla velocità lunga 		<ul style="list-style-type: none"> Riposo

CICLO 4° (Tecnica di salto + velocità)

1° LUNEDI	2° MARTEDI	3° MERCOLEDI	4° GIOVEDI	5° VENERDI	6° SABATO	7° DOMENICA
<ul style="list-style-type: none"> Reattività (rimbalzi tra gli hs.) Tecnica di salto Velocità 	<ul style="list-style-type: none"> Es. di rapidità e corsa tra gli hs. Balzi brevi con rincorsa Resistenza alla velocità breve 	<ul style="list-style-type: none"> Riposo 	<ul style="list-style-type: none"> Tecnica di salto Rincorse complete Alcune prove di resistenza alla velocità lunga 	<ul style="list-style-type: none"> Es. tecnici di corsa e rapidità Andature di salto o balzi tecnici Tecnica di corsa (allunghi e/o progressivi) 	<ul style="list-style-type: none"> Riposo 	<ul style="list-style-type: none"> Gara



IPOTESI DI PERIODIZZAZIONE ANNUALE JUNIORES

Periodo	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Introduttivo	Tecnica forza gen.	Forza spec corsa	Balzi corsa	Riposo	Forza gen balzi corsa	Forza gen	Riposo
Fondamentale	Tecnica forza gen.	Balzi corsa	Forza spec corsa	Tecnica forza gen	Balzi corsa	Forza gen corsa	Riposo
Fondamenta intensivo	Tecnica corsa forza gen.	Corsa forza spec	Balzi corsa	Tecnica forza gen	Forza spec corsa	Balzi forza gen	Riposo
Speciale	Tecnica corsa	Balzi forza gen	Corsa forza spec	Riposo	Tecnica forza gen	Forza gen balzi corsa	Riposo
Preagonistico	Tecnica corsa	Balzi corsa	Corsa forza spec	Riposo	Tecnica forza gen	Forza spec corsa	Riposo
Agonistico	Tecnica corsa	Balzi o forza spec forza gen	Riposo	Tecnica corsa	Riposo	Gara	Riposo



ESEMPI DI SALTI DI LUNGO E TRIPLO



FILMATO 6



FILMATO 7



FILMATO 8



FILMATO 9



FILMATO 10



NOVITA' !!!

**SALTO IN LUNGO
SINCRONIZZATO**



FILMATO 11



BIBLIOGRAFIA E IMMAGINOGRAFIA

- I salti nelle categorie giovanili – Graziano Paissan
- Quaderni di atletica giovanile – FIDAL
- Manuale dell'allenatore – Atletica Studi



GRAZIE PER L'ATTENZIONE

