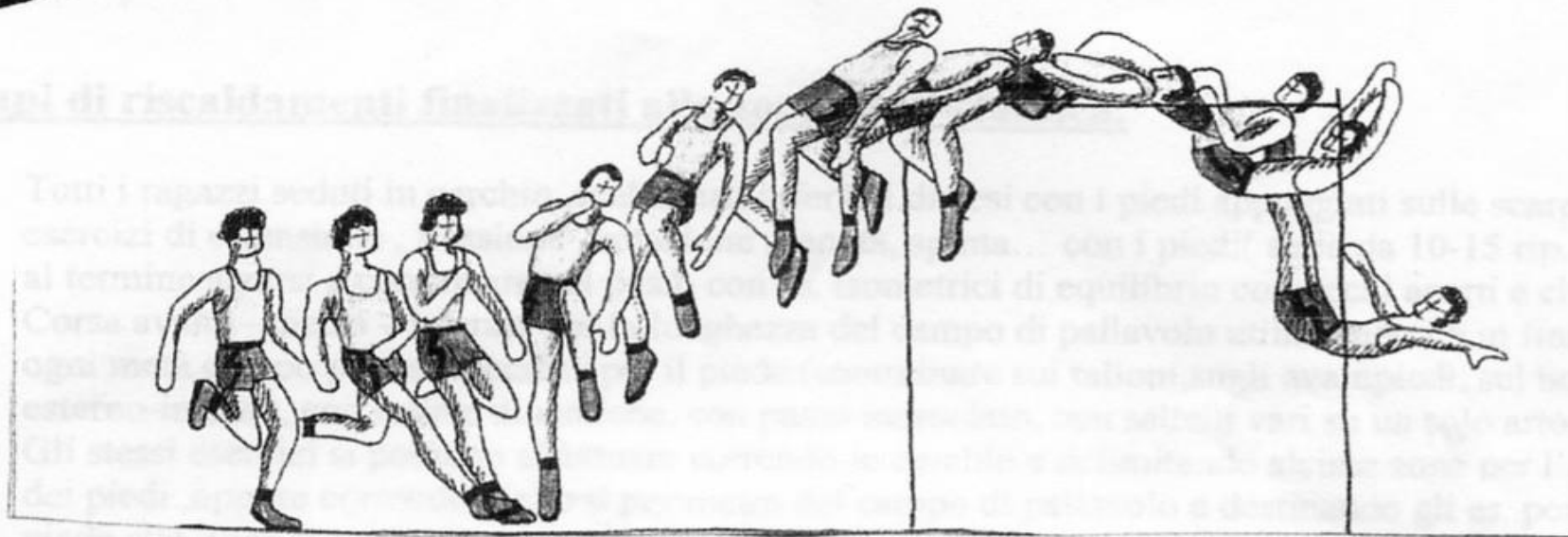


TECNICA E DIDATTICA DEL SALTO IN ALTO



A cura di Giuliano Corradi

La correzione degli errori nel salto in alto

Firenze : 5 aprile 2014

a cura di *Giuliano Corradi*



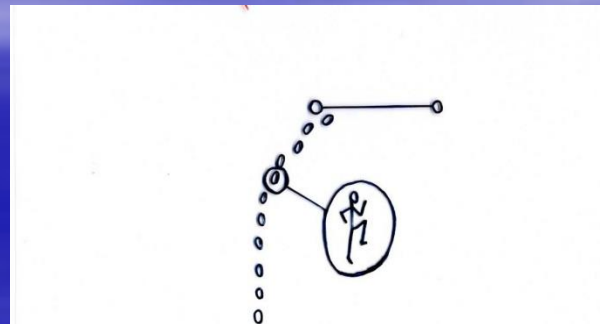
Chesani Silvano 2,33



Campioli Filippo 2,30

Rincorsa

- **Partenza**: a) Nei giovani : preferibilmente da fermo...
b) Negli adulti : Da fermo e con pre-avvio.
- **Lunghezza**: a) Nei giovani: 6-8 passi.
b) Negli adulti: Da 6 a 10-12 passi .
- **Caratteristiche**: a) Prima parte(2-4-5 passi) , rettilinea.
b) Seconda parte(4-5 passi) , curvilinea.
c) Ampiezza della curva : 1) nei giovani, 3-4 m in fuori dal ritto (4 passi in curva). 2) Negli adulti: 3-5 m in fuori dal ritto (4-5 passi in curva).
d) Velocità : Da 7 a 8,5 m\sec.



Rincorsa : punti fondamentali

- 1** Uniformare i primi passi della rincorsa.
- 2** Utilizzare un ritmo progressivo.
- 3** Curare il passaggio tra la parte rettilinea e curvilinea.
- 4** Curare l'assetto del tronco e le centrature degli appoggi per correre la parte curvilinea e impostare correttamente lo stacco.
- 5** Riuscire a correre la parte finale della rincorsa con una velocità pari a 7,5-8,5 m\sec.
- 6** Impostare lo stacco tra m. 0,70-1,00-1,20 sulla perpendicolare al ritto col piede "anticipato" rispetto alle anche e al tronco.
- 7** Uscire dallo stacco con la massima velocità verticale possibile.

Rincorsa : Confronto tra i 4 salti

- Lungo : M. 18-22 passi F.16-20 passi
M Velocità: 10,5-11m\ls F. 9,5-10 m\ls
- Triplo : M. 20-22 passi F. 18-20 Passi
M Velocità : 10-10,5 m\ls F. 9 -9,5 m\ls
- Asta : M. 18-20 passi F. 16 -18 passi
M Velocità: 9 m\ls F. 8 m\ls
- Alto : M .8-12 passi F . 8-10 passi
M Velocità: 7,5-8,5 m\ls F. 7-7,5 m\ls

Stacco

- Punto di stacco: a) Per i giovani da 70 a 80-90 cm sulla perpendicolare al 1° ritto.
b) Per gli atleti adulti : da 90 a 120 cm sulla perpendicolare al 1° ritto.
- Posizione del piede allo stacco: Il piede non deve mai essere parallelo all'asticella , ma deve avere un angolo di incidenza tra 20°- 30°.
- Azione delle braccia: Lo stacco può avvenire con slancio delle braccia alternate o con slancio sincrono.
- Caratteristiche: Lo stacco si effettua col piede esterno rispetto l'asticella ,l'appoggio a terra avviene con anticipo di tallone. Nello stacco l'arto di volo viene calciato flessa verso l'alto e all'interno della curva. Il tempo di stacco varia tra 140-160 -180 cent\sec. Lo stacco va indirizzato verso l'alto ricercando la massima verticalizzazione.

Stacco : confronto tra i 4 salti

- Lungo : T.s. 110-120 ms . Angolo di uscita 20° . Perdita di velocità :1-1,5 m\ls
- Triplo : Ts 100-120 ms. Angolo di uscita 15° . P.vel.op(0,6)step(1)jump(2m\ls)
- Asta : Ts 90-110 ms. Angolo di uscita 16°
P.vel.1 m\ls.Valicam:vel.oriz.+2 m\ls.
- Alto: Ts 140-160-180 ms. Ang.di uscit. 50°
P. vel.3,5 m\ls vel.vert.4 - 4,5 m\ls.

Uso degli arti superiori allo stacco

1. Alternati con braccia simmetriche all'arto di stacco
2. Alternati con braccia simmetriche all'arto di volo
3. Sincrone

*** L'analisi biomeccanica dimostra che l'azione sincrona è la più efficace in quanto che lo slancio dei 3 arti liberi allo stacco permette il maggior innalzamento del c.d.m. e la massima accelerazione verticale delle masse libere.

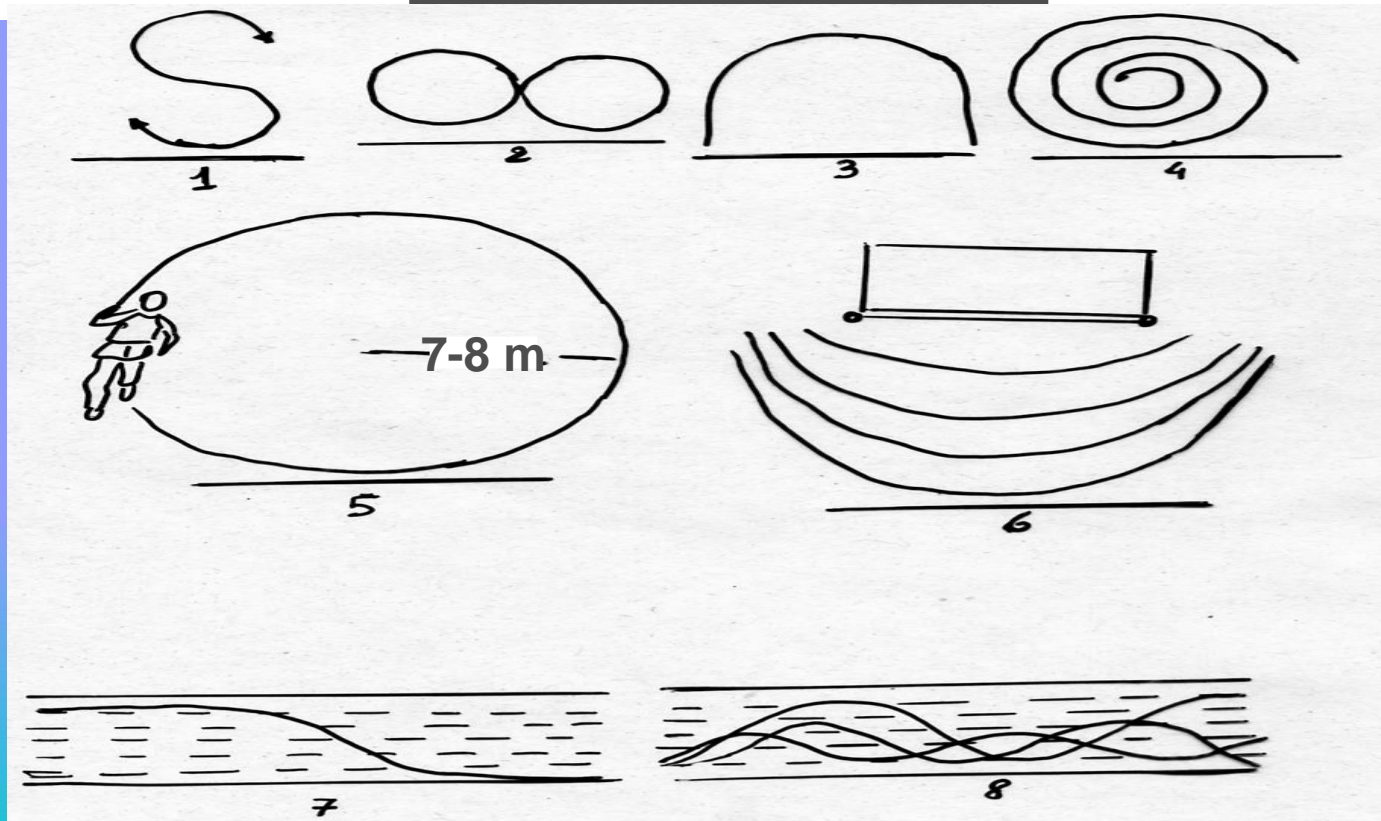
Fasi del salto : errori e correzioni

- Rincorsa(1° parte rettilinea) :errori: Punto di partenza impreciso -azione di corsa troppo balzata -velocità eccessiva o troppo lenta , inadeguata alla corsa nel tratto curvilineo.
- Rincorsa (1° parte rettilinea) : Correzioni: Partenza da fermo o con preavvio molto preciso - Richiedere all'atleta una corsa elastica in decontrazione con accelerazione progressiva. Far eseguire progressivi di corsa in pista in rettilineo e in curva.

Fasi del salto : errori e correzioni

- Rincorsa (2° parte , in curva) : errori: L'atleta non segue la linea ideale di rincorsa "eseguendo una retta "o allargando il raggio della curva.
Gli appoggi nella corsa avvengono troppo di avampiede - il busto risulta troppo inclinato in avanti – le ginocchia e le anche avanzano poco .
- Rincorsa(2° parte in curva): Correzioni: Disegnare a terra la traiettoria da seguire . Eseguire rincorse con appoggio "pieno " del piede anche utilizzando bacchette. Per la centratura del busto tenere la bacchetta in alto , dietro alla zona lombare o correre con le braccia aperte.

Esercizi specifici per la rincorsa nel salto in alto Fosbury



- 1) Corsa tecnica su una figura ad S. 2) Corsa su 2 circonferenze ,descrivendo un 8. 3) Corsa descrivendo una U. 4) Corsa su una spirale . 5) Corsa su circonferenze con raggi 7-8 m . 6) Corsa su tratti con raggi diversi . 7) Corsa a slalom tra la 1° e la 6° corsia . 8) Corsa a slalom tra corsie diverse .

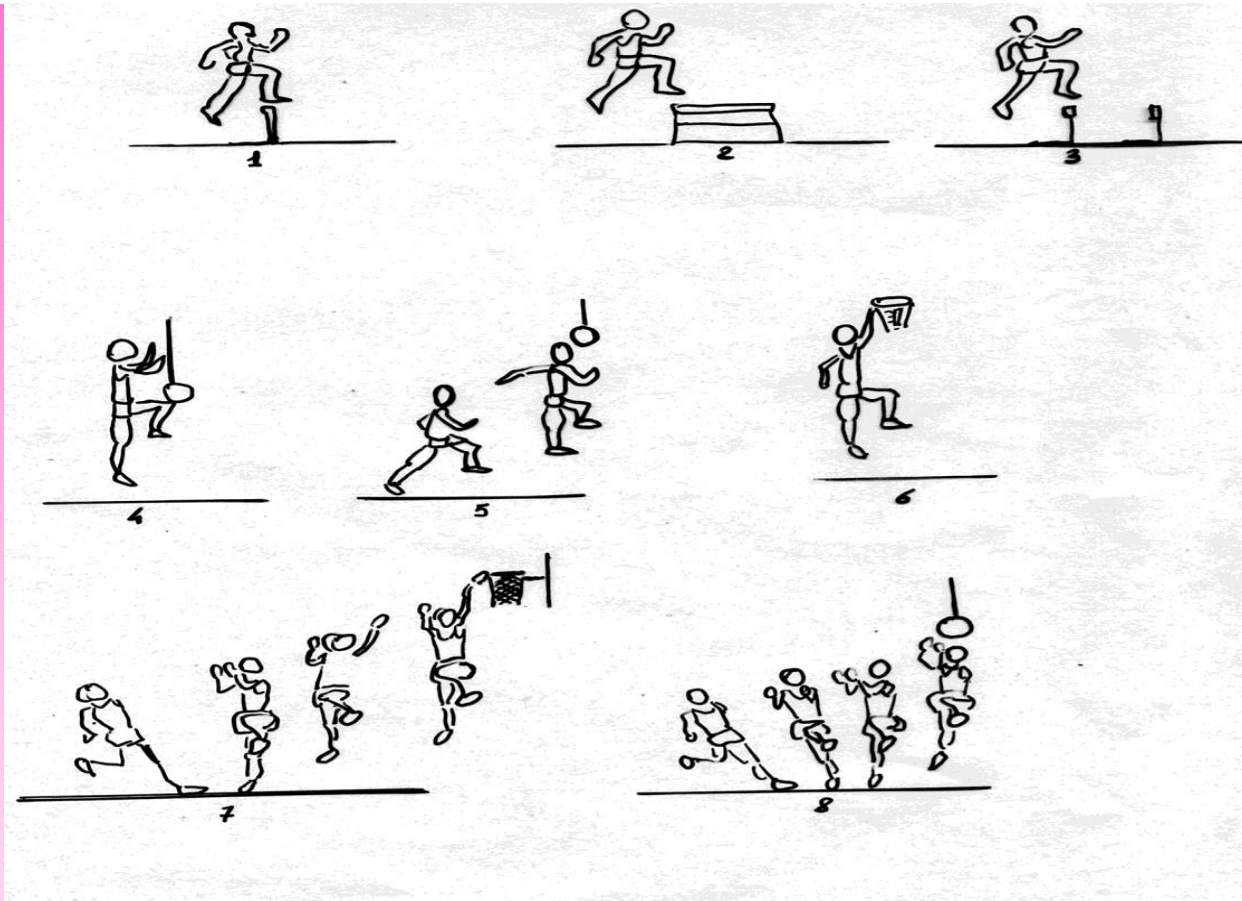
Fasi del salto: errori e correzioni

- Impostazione allo stacco: errori :Il penultimo appoggio viene effettuato in fuori rispetto alla curva di rincorsa e con l' avampiede. Il piede di stacco risulta parallelo all'asticella .L'ultimo passo è troppo lungo (aumentano i tempi di volo tra gli ultimi 3 appoggi)
- Impostazione allo stacco: correzioni; Seguire prima camminando, poi con rincorse a vuoto, le traiettorie corrette segnate a terra. Eseguire stacchi frontali tra hs. , con salto in lungo, sempre curando la tecnica di appoggio e il ritmo esecutivo. Eseguire salti a forbice e Fosbury con 3 passi e con curva finale .

Fasi del salto: errori e correzioni

- **Stacco: errori:** Avviene troppo “sotto” verso il centro dell’asticella . Le spalle sono ruotate verso l’interno ,il piede di stacco è parallelo all’asticella .Lo stacco non è verticalizzato ma si riscontra una traiettoria troppo indirizzata verso l’asticella. (Stacco tuffato)
- **Stacco : correzioni:** Stacchi e salti tra hs. in rettilineo con 2-3-4 passi. Salti forbice e fosbury con 3 passi e curva finale rispettando il punto di stacco
Salti facilitati con una pedana posta nel punto corretto di stacco.
Salti con bacchetta tenuta dietro durante la rincorsa e rilasciata all’entrata in curva o al terzultimo appoggio.

Esercizi specifici per lo stacco

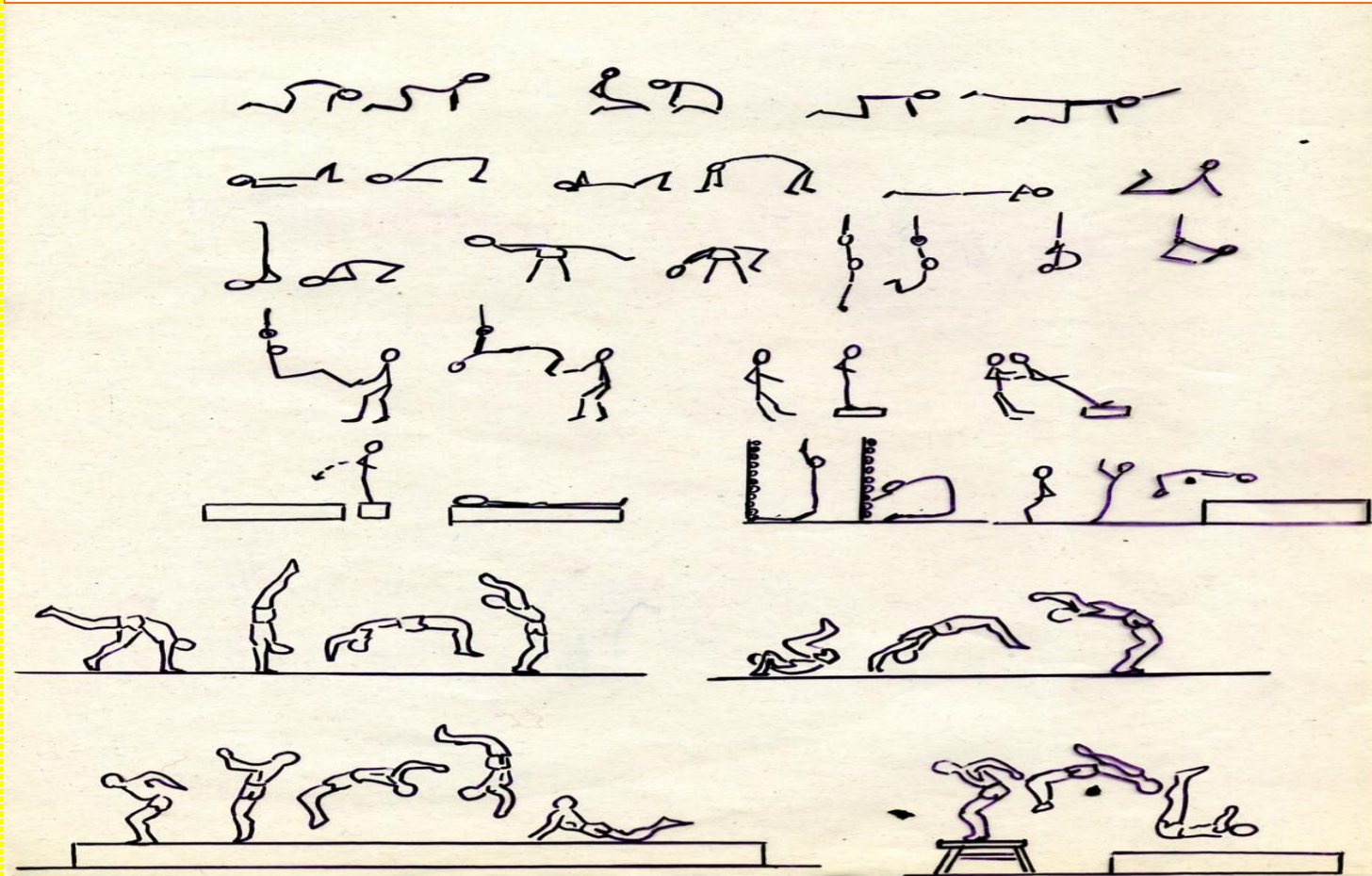


1) Stacco frontale superando un hs. 2) Stacco frontale salendo su un plinto 3) Stacco frontale superando 2 hs . 4-5-6) Stacchi toccando col ginocchio ,col capo, e con la mano oggetti posti in alto 7-8) Stacchi dopo curva finale, verso il canestro o una palla sospesa in alto .

Fasi del salto: errori e correzioni

- Valicamento: errori: 1) Le spalle anticipano l'entrata e urtano l'asticella.
2) Le spalle, superata l'asticella, non "affondano" ma rimangono "alte avanti"
3) Il bacino non sale e il valicamento si esegue in posizione "seduta".
4) Non avviene lo svincolo delle gambe e viene urtata l'asticella.
- Valicamento : correzioni: Lavorare sul completamento della spinta sul penultimo appoggio, ricercando uno stacco alleggerito e verticalizzato. Eseguire imitativi del valicamento e salti da panchetti sopraelevati per aumentare la parabola di volo. Esercizi imitativi con la fitball. Esercizi di acrobatica (flic – salti vari all'indietro)

Esercizi per il valicamento



Esercizi imitativi a terra - Esercizi in sospensione agli anelli e alla sbarra - Esercizi di acrobatica . Salti dorsali da plinti .