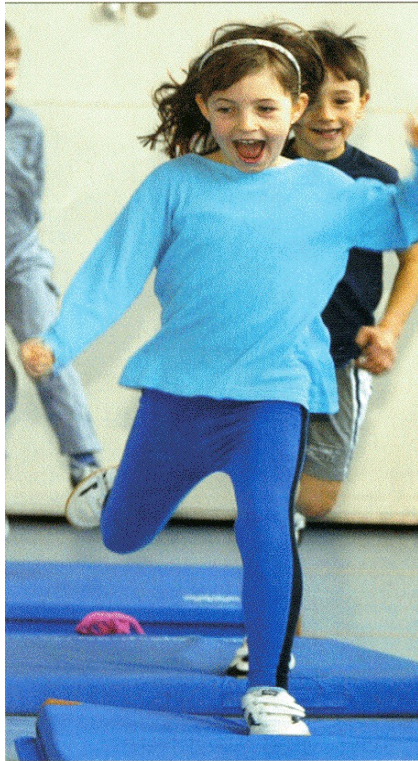


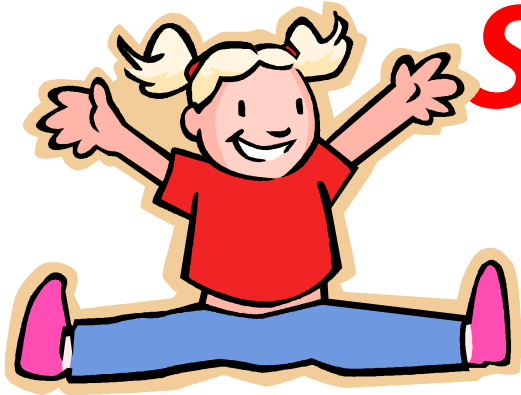


# I SALTI

## NEL SETTORE

## GIOVANILE





# **SALTARE E'...**

**... Uno degli schemi motori di base**

**... Un gesto spontaneo che provano tutti i bambini**

**... saltare di gioia ... o per uno spavento !**

**... Una sfida alla gravità**

**... Il divertimento del “volo”**

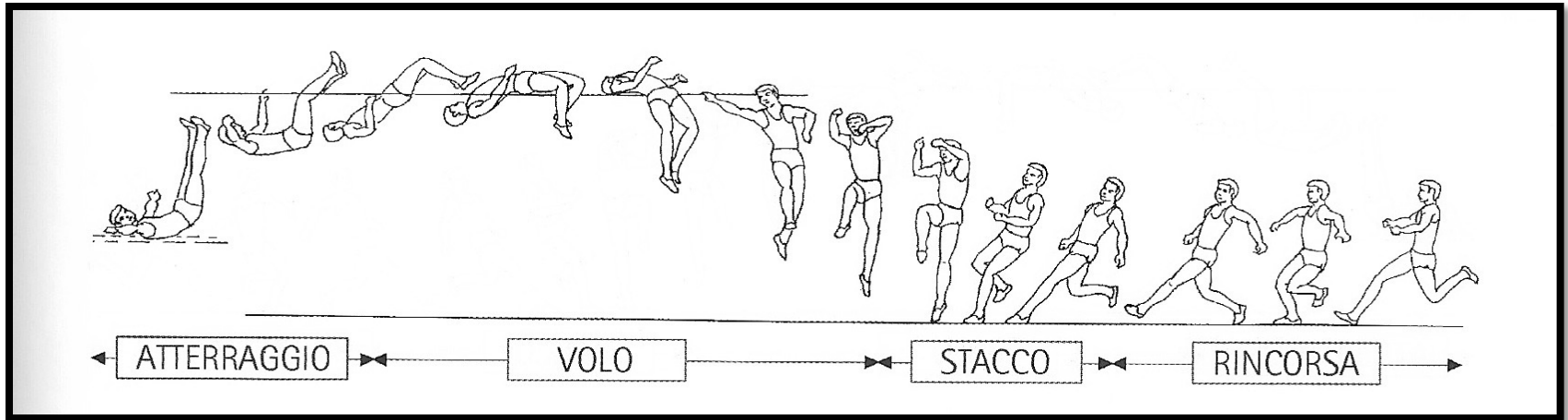
**... Il superamento di un limite concreto e visibile ( un fosso, uno steccato, toccare un ramo in alto, ecc ...)**

# Cos'è la tecnica ?

**“E’ un modello di riferimento  
basato su una serie di sequenze motorie  
che si rivelano ottimali per la soluzione  
di  
un compito sportivo”**

**AA.vari**

# salto in alto



# SALTO IN ALTO

## RINCORSA

**Obiettivo → raggiungere gradualmente una velocità ottimale per lo stacco**

- Prima parte rettilinea e seconda parte in curva
- Azione di corsa naturale, elastica, con una accelerazione progressiva
- Partenza da fermo o con preavvio
- Fase rettilinea con ritmo gradualmente crescente
- Fase in curva con un'inclinazione naturale verso l'interno della pedana
- 6 > 8 passi in rapporto all'età e alle caratteristiche individuali
- Fase curvilinea con ulteriore incremento di frequenza



# STACCO

**Obiettivo → ottenere un'adeguata velocità verticale ed iniziare la rotazione necessaria al valicamento**



Stacco del principiante  
(a metà asticella)



Stacco atleta medio livello  
(Nel primo terzo  
dell'asticella)



Stacco atleta alto livello  
(All'altezza del ritto)

- ✓ **Avviene entro un'area posta vicino al 1ritto**
- ✓ **Appoggio del piede avanti rispetto al baricentro e in linea con la traiettoria di corsa**
- ✓ **Ultimo passo sulla tangente della curva**
- ✓ **Utilizzo attivo del penultimo appoggio**
- ✓ **Appoggio di tutta pianta**
- ✓ **Corpo inclinato verso l'interno della curva all'impostazione e verticale allo stacco**
- ✓ **Ginocchio dell'arto libero guida l'inizio della rotazione sull'asse longitudinale**
- ✓ **Massima verticalizzazione**

# VALICAMENTO E SVINCOLO

**Obiettivo → Mantenere alta la traiettoria del bacino mentre si effettua un arco dorsale**

- ✓ Salita del braccio interno
- ✓ Verticalizzazione del baricentro
- ✓ Rotazioni sugli assi longitudinale e trasversale del corpo
- ✓ Passaggio fluido e continuo del bacino sopra l'asticella
- ✓ Ruolo guida della testa e delle spalle "in affondo"
- ✓ Nella fase successiva richiamo del mento al petto e contemporaneo svincolo delle gambe



# Esercitazioni didattiche : esempi

**ESERCIZIO 1** – Partiamo da un'azione a circuito composta da due soli esercizi che contengano gli elementi essenziali del salto (Rincorsa/stacco/volo/atterraggio).

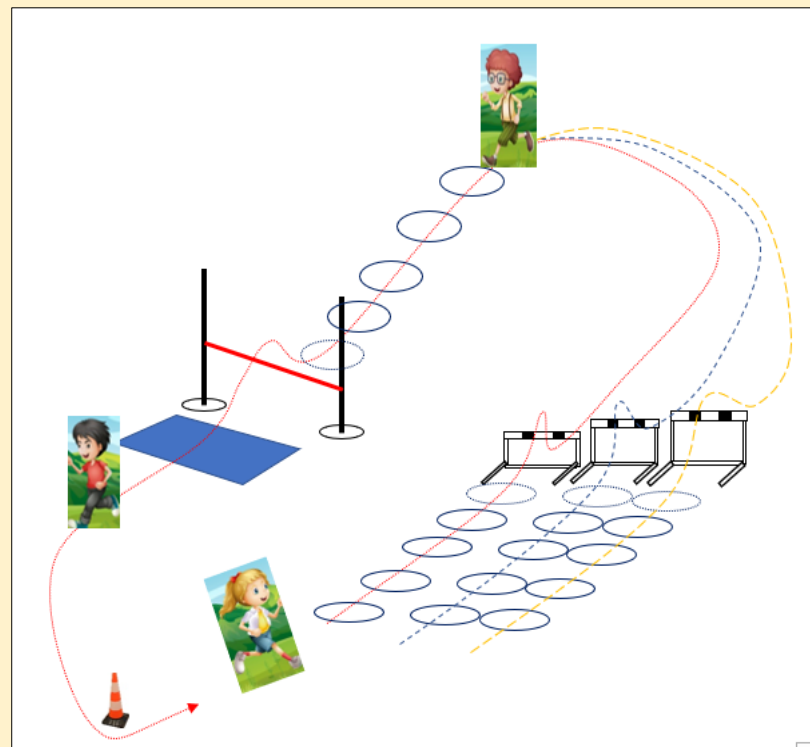
Disponiamo in pedana 3 ostacoli di altezza diversa posti uno di fianco l'altro. I ragazzi potranno scegliere liberamente quale hs superare. L'azione è composta da:

1. Un salto guidato sugli hs con stacco libero prima e arrivo oltre l'hs a piedi pari;
2. Portarsi davanti ai cerchi per effettuare un secondo salto con arrivo su materassino;
3. Poi, aggirato il cono, ci si rimette in fila per effettuare un secondo circuito.

**FASI** – Proposta caratterizzata da **stacchi** guidati;

**VALORI** - Fasi di volo complete con stacco e ricaduta sullo stesso piano. Questo tipo di proposta consente di lavorare anche su stimoli di **forza eccentrica** nella fase di ricaduta dopo il salto.

**INDICAZIONI** - Disegnare o lasciare privo di attrezzo (Cerchio) lo stacco perché potrebbe far scivolare. Le ricadute è bene farle a piedi pari.





## ESERCIZIO 2

La proposta si caratterizza per risultare condita con azioni che coinvolgono altre specialità e ambiti.

Troviamo così stacchi che si rifanno ai salti in estensione, azioni acrobatiche e salti frontali.

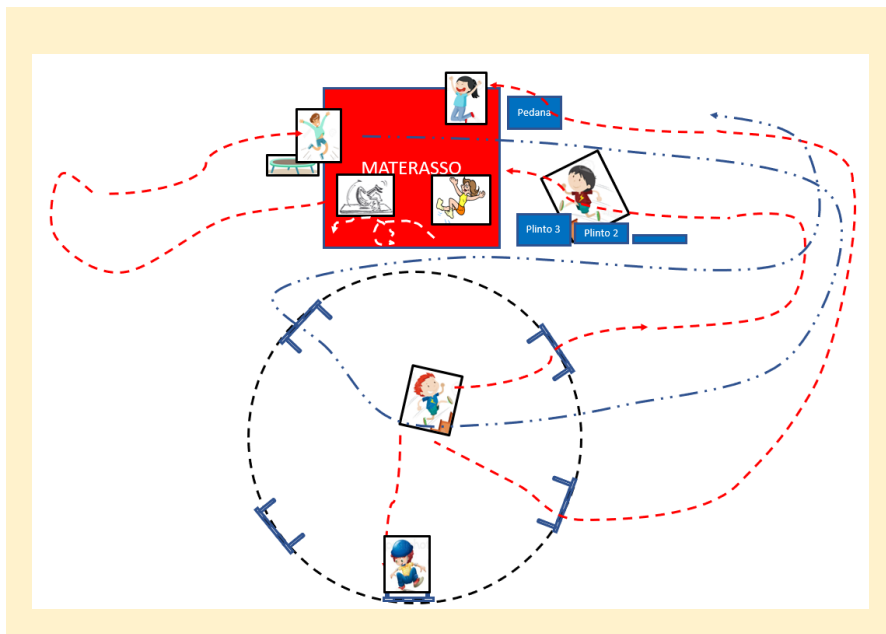
Per ottenere questo effetto si dispongono alcuni ostacoli leggeri intorno ad un cerchio disegnato a terra davanti al materassone. I ragazzi partono dal centro e una volta superato l'ostacolo andranno ad eseguire un

circuito articolato caratterizzato da diversi esercizi.

**FASI** – Proposta caratterizzata da **stacchi** e **fasi aeree**;

**VALORI** - Fasi di volo complete con stacco e ricaduta sullo stesso piano. Anche questo tipo di proposta consente di lavorare anche su stimoli di **forza eccentrica** nella fase di ricaduta dopo il salto.

**INDICAZIONI** – Fare assistenza soprattutto per le attività acrobatiche, cadenzare gli atleti nell'esecuzione degli esercizi. Porre ad obiettivo lo stacco degli ostacoli insistendo per il piazzamento radente del piede di stacco.



### ESERCIZIO 3

L'esercizio proposto è articolato e diviso in due momenti tecnici:

- Il **primo** vede proporre un'esperienza di salto frontale a salire sui plinti per effettuare un salto dell'asticella (Usare l'elastico) con ricaduta su materassino morbido in basso a piedi pari;
- Il **secondo** è un proseguo dell'azione con corsa slalom (Inclinazioni) e avvio ad una seconda piazzola di salto con passaggio in passo stacco.

I ragazzi vanno poi a disporsi nuovamente in fila per ripetere più volte l'esperienza.

**FASI** – Risultando un esercizio articolato tocca in forme generiche alcune fasi dell'azione di salto. Troviamo la **rincorsa**, **corsa in curva e stacco**, (Guidata e libera).

**VALORI** - Stacco a salire negli ultimi appoggi, amplificate le fasi di volo, inclinazione nella corsa in curva, azione a salire per andare a staccare. Questo tipo di proposta consente di lavorare anche su altri valori formativi come la **forza** **eccentrica**<sup>22</sup> (Salto in basso);

**INDICAZIONI**- Bene porre degli obiettivi e richiamare gli allievi ad una postura eretta, inclinata in curva, staccare sui plinti facendo passare l'arto libero.



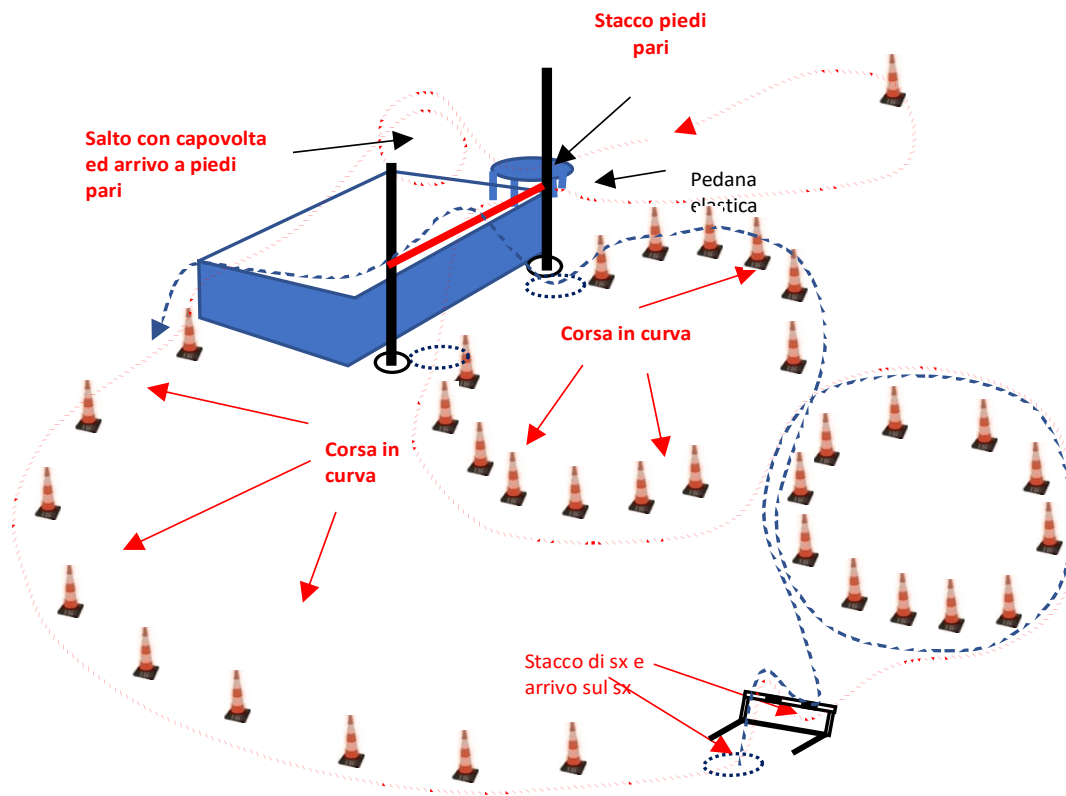
## ESERCIZIO 6

Il circuito è caratterizzato da esercitazioni di corsa in curva, stacchi con valore incentrato sul passaggio dell'arto libero ed un'azione di carattere acrobatico. L'altro aspetto caratteristico di questa proposta è quello multilaterale, con stacchi di dx e sx.

**FASI** – Le fasi che ritroviamo in questa proposta contemplano la **rincorsa, la corsa in curva, stacchi frontali e con angolature laterali**, infine uno stacco più tecnico perché contempla la rotazione sull'asse longitudinale.

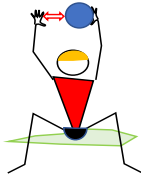
**VALORI** – Inclinazioni, posture di salto, passaggio dell'arto libero. Stacco e ricaduta sullo stesso piede mantenendo il corpo a catena tesa.

**INDICAZIONI**– I valori andrebbero evidenziati nella spiegazione iniziale e puntualizzati gli obiettivi che ad essi corrispondono



## PROPOSTE DI LAVORO CORRELATO IL SALTO

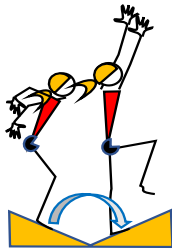
1



### SPOSTAMENTI RAPIDI DELLA PM(Palla Medica) A BRACCIA TESE

Si sposta la PM mantenendo la posizione compatta del corpo. L'esercizio può essere eseguito in forme e finalità diverse. Ad esempio spostando l'asse del corpo sul gluteo dx e sx o con inclinazioni differenti del busto avanti ed indietro.

2

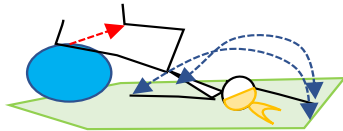


### POSIZIONI DI STACCO SU PIANI INCLINATI

Si dispongono due panche in modo da formare due piani inclinati e si eseguono in avanti ed a ritroso andando ad assumere la posizione di stacco. (Forma evoluta con entrambe le braccia estese in alto).

**Multilaterale** – L'aspetto Multilaterale viene curato sia eseguendo la posizione di stacco con l'arto DX che SX ma anche immettendo rotazioni e spostamenti laterali

3

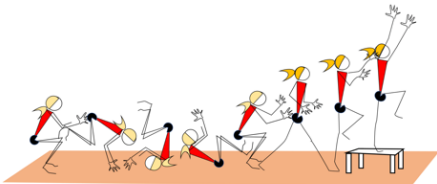


### POSIZIONI DI VALICAMENTO

Con piedi sopra palla gigante o panca si possono assumere posizioni di valicamento abbinandole ad aspetti coordinativi eseguiti dagli arti superiori con spostamenti singoli o sincroni delle braccia.

**Multilaterale** – La posizione di valicamento ad un arto in appoggio deve essere eseguita sia di dx che di sx

6

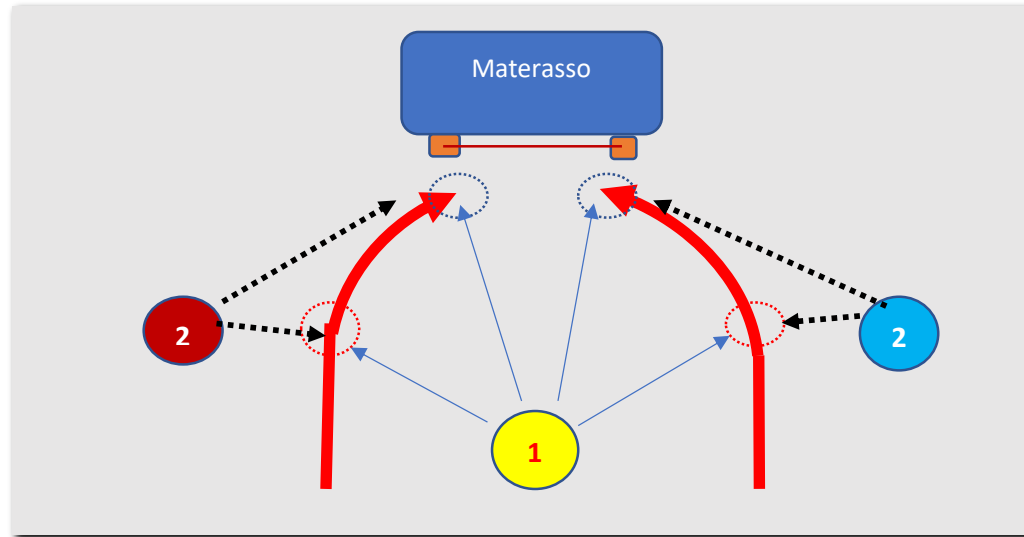


### CAPOVOLTA → PIAZZAMENTO → STACCO IN "TENUTA"

Si effettua la capovolta partendo in posizione sagittale. Uscita sempre in posizione analoga mantenendo l'atteggiamento di stacco, aiutati dall'entrata del ginocchio dell'arto libero si prende posizione sopra la panchetta (10-20 cm). A questo punto si possono inseguire due obiettivi:

1. **EQUILIBRIO** – Si assume la in posizione di stacco a spalle leggermente indietreggiate e si sale sull'avampiede;
2. **FORZA DINAMICA** – Si stacca verticalizzando l'azione e mantenendone l'aspetto assunto allo stacco.

# Dove posizionarsi per guardare i salti



Al centro: si possono vedere sia i ragazzi che staccano di dx che di sx

Ritmica

Velocità

Ampiezza dei passi

Postura e inclinazione in curva

Pienezza delle spinte negli ultimi appoggi

Esterni alla curva:

Posizione del busto ad inizio curva

Posizione dei piedi in curva

Inclinazione progressiva in avvicinamento allo stacco

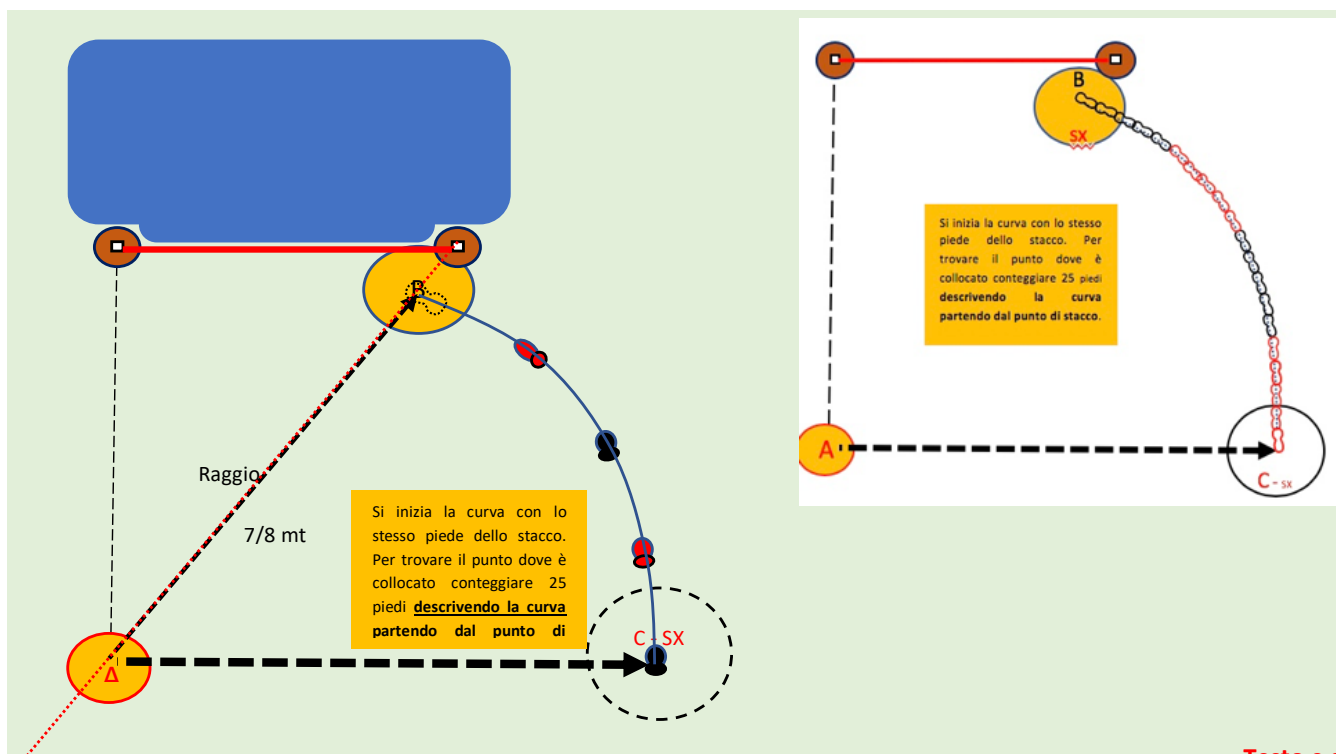
Posizionamento dei piedi allo stacco

Efficacia dell'arto libero

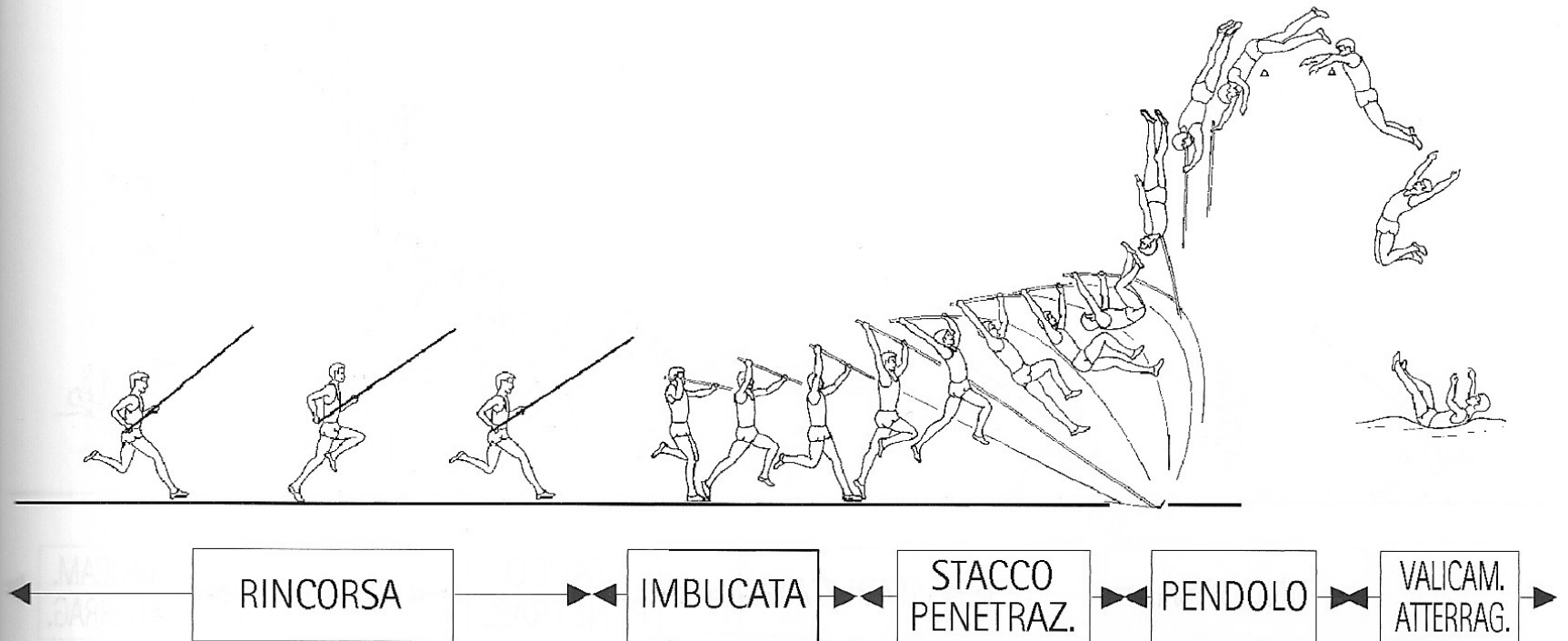
# Come tracciare una curva

Arriviamo così a formulare la seguente proposta:

- a) Tracciamo la curva facendo perno sul punto "A" che si trova perpendicolare al ritto opposto a quello di stacco;
- b) Lo stacco dei neofiti, essendo più avanzato rispetto a quello degli atleti evoluti si dovrebbe trovare, partendo dal punto "A" nella direzione del ritto di stacco;
- c) Il raggio di curvatura va dal punto "A" al punto "B" ed è di circa 7 agli 8 mt;
- d) Il passaggio del piede corrispondente a quello di stacco sarà a circa 25 piedi percorrendo la curva dal punto di stacco verso la partenza del salto;
- e) La lunghezza complessiva della rincorsa sarà tra i 48 ed i 52 piedi;
- f) La partenza verrà eseguita da fermi, posti in posizione sagittale. L'atleta partirà avanti con il piede corrispondente quello di stacco;
- g) La rincorsa è costituita da 8 passi (9 appoggi). Nelle fasi iniziali si possono adottare 6 passi (7 appoggi) ricordandosi che questa soluzione toglie la ritmica esecutiva della prima parte, quella rettilinea alla rincorsa;
- h) E' sconsigliabile far effettuare rincorse più lunghe di 8 passi ai neofiti.



# SALTO CON L'ASTA



# Rincorsa

**Obiettivo → portare l'asta in posizione corretta di imbucata con un'accelerazione graduale**

- **Da fermo**
- **Asta tenuta in posizione quasi verticale**
- **Distanza dell'impugnatura pari alla larghezza delle spalle**
- **Gomito sinistro tenuto alto**
- **Azione circolare a ginocchia alte**
- **Graduale abbassamento dell'asta**
- **Estensione delle braccia e dell'asta sopra la testa negli ultimi 2 passi**

# IMBUCATA - STACCO

**Obiettivo → trasferire la massima energia all'asta**

- **Decisa azione di spinta dell'asta verso la verticale**
- **Il braccio superiore si alza velocemente spingendo sull'asta**
- **Lo stacco avviene con il piede sotto la perpendicolare della mano superiore o leggermente dietro**
- **Ricerca di un continuo avanzamento dell'asta**
- **Posizione ad arco sotto l'asta con forte avanzamento delle spalle**
- **Avanzamento del petto e del ginocchio libero**

# SOSPENSIONE - OSCILLAZIONE

- Allontanamento dell'asta
- Spinta avanti con le braccia e blocco di spalle e bacino
- Inizio oscillazione delle gambe
- Flessione sull'articolazione delle spalle e avvicinamento del bacino alle mani con inizio della capovolta
- Azione di salita del bacino con i piedi dietro la mano in alto

# Verticalizzazione e volo

**Obiettivo → sfruttare l'energia dell'asta e verticalizzare la traiettoria del corpo**

- **Continua salita del bacino fino a raggiungere la mano in alto**
- **Tirata delle braccia e inizio rotazione del corpo**
- **Le anche passano vicino all'asta**
- **Salita del corpo oltre l'appoggio delle mani e abbandono dell'asta**
- **Flessione arti inferiori e rotazione attorno all'asticella**

**il lavoro sulla preacrobatica elementare, comprensivo di rotolamenti, capovolte, tuffi, cadute indietro, è necessario per impostare con margine di sicurezza e con maggiore efficacia l'approccio ai salti.**

# Didattica

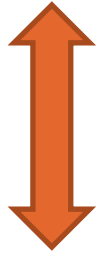
- ◇ **Giocare con l'asta:**
- ◇ **In sabbia**
- ◇ **Su prato**
- ◇ **Da un piano rialzato**
- ◇ **Da terra ad un piano rialzato o materasso**
- ◇ **In andatura**
- ◇ **In corsa**
- ◇ **Con elastico**
- ◇ **Superando oggetti a terra**
- ◇ **...**

# I BALZI

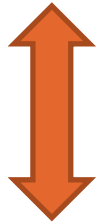
- Sono un mezzo formativo e allenante per tutti i saltatori ma...
- E' necessario il sostegno della muscolatura della cintura addominale e dorsale
- Va appresa la corretta tecnica esecutiva
- Privilegiare terreni morbidi (erba, terra, tappeti)
- Non eccedere nella quantità, in rapporto all'età
- Educare alla forma pliometrica con esercitazioni semplici ed altezze limitate
- Utilizzarli in condizioni di freschezza

# I BALZI ... QUALE FORZA?

## 1. ESPLOSIVA



## 2. ELASTICA



## 3. REATTIVA

Balzi “Corti” da fermo:  
Lungo e Triplo

Balzi “Corti” con avvio  
e “Lunghi” (5-10)

Balzi “Lunghi” con avvio  
e “Pliometrici”

# Utilizzo nelle varie categorie

- **Ragazzi** > strutture anatomiche acerbe, quindi attività moderata, fondamentalmente giochi
- **Cadetti** > apprendimento tecnico dei balzi alternati e successivi, volume discreto, purchè non nella stessa seduta
- **Allievi** > aumento dell'utilizzo dei balzi e soprattutto delle capacità tecniche e ritmiche
- **Junior** > i balzi diventano un elemento essenziale della preparazione con incrementi progressivi sia in quantità che intensità

# Progressione per i balzi

- ✓ Saltelli a piedi pari / su un piede / in varie direzioni
- ✓ Andature leggermente balzate con progressione di ampiezza
- ✓ Balzi a piedi pari con rullata dei piedi
- ✓ B. alternati tra cerchi / ostacolini / plinti bassi / ecc.
- ✓ B. successivi sul posto e in avanzamento con progressiva azione di richiamo del piede sotto il bacino
- ✓ B. misti ( biplo / alternati / rana / ecc.)
- ✓ B. pliometrici leggeri generali e specifici
- ✓ B. ritmici del triplo da fermi e con rincorsa

# COSA OSSERVARE

## RIMBALZI

- Piede a martello
- Appoggio di avampiede
- Pronta risposta di ritorno
- Minimo cedimento al ginocchio
- Rimbalzo energico a terra
- Busto eretto senza “tirate” della schiena
- Rumore a terra
- Coordinazione con arti liberi
- Sguardo avanti

## BALZI

- Leggero anticipo di tallone
- Appoggio di tutta pianta
- Sostegno arto di appoggio
- Trasmissione impulso al bacino
- Ritmo e continuità tra i balzi
- Busto eretto
- Arto libero orizzontale
- Azione attiva del piede
- Rumore a terra