

I SALTI

NEL SETTORE GIOVANILE



SALTARE E' ...

...Uno schema motorio di base

...Un gesto spontaneo che provano tutti

...Una sfida alla gravità

...Il divertimento del “volo”

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

**La capacità fondamentale che
caratterizza maggiormente un
potenziale saltatore è**



la capacità di salto

Ovvero...

**La capacità di
estendere completamente
la catena cinetica
in modo veloce ed esplosivo**

**Qualità
genetiche**



Tecnica



**Capacità
di salto**



**Capacità
coordinative**

**Capacità
condizionali**



Pertanto...

Il risultato nei salti dipende da una

tecnica efficace

sostenuta da numerose

capacità coordinative e condizionali



GLI ISTRUTTORI DOVREBBERO...

Conoscere la tecnica



- ◊ Conoscenza del gesto e di un modello tecnico nelle sue componenti essenziali meccaniche e dinamiche
- ◊ Valore della tecnica come mezzo funzionale all'espressione ottimale del proprio potenziale motorio

Conoscere la didattica

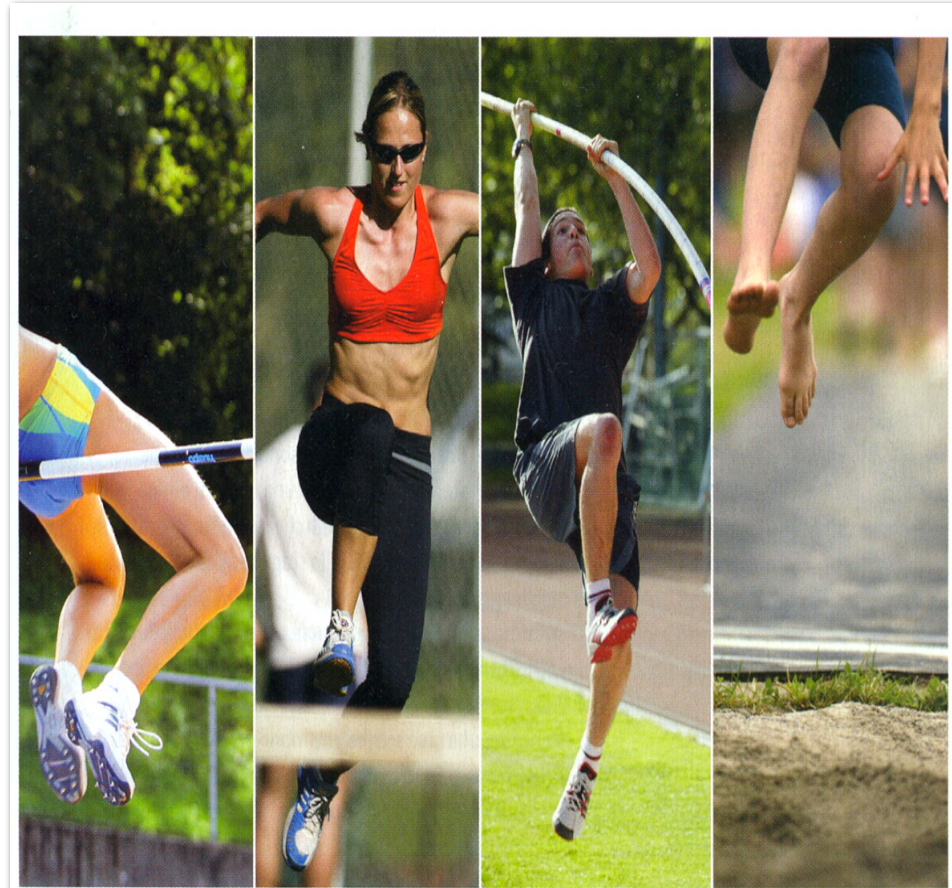


- ◊ Capacità di destrutturare il gesto completo e complesso in azioni più semplici in modo da facilitarne l'apprendimento
- ◊ Conoscere una grande quantità di esercitazioni e varianti correlate con gli elementi strutturali della tecnica

TECNICA

Elementi comuni

- ◇ Rincorsa
- ◇ Stacco
- ◇ Volo
 - Lungo
 - Triplo
- ◇ Valicamento
 - Asta
 - Alto
- ◇ Atterraggio



TECNICA

Elementi comuni

- ◇ Velocità (in relazione alla specialità)
- ◇ Capacità di staccare in velocità (forza)
- ◇ Tecnica di corsa (rettilinea e/o in curva)
- ◇ Forte accento ritmico della rincorsa e dei balzi nel salto triplo
- ◇ Equilibrio e/o acrobaticità in volo

LA RINCORSA...



**...sviluppa la velocità necessaria a
preparare lo stacco**

LO STACCO...



Mauro Pancheri

...si concretizza nella capacità di trasferimento della velocità orizzontale in velocità più o meno verticale in relazione alla specialità.

IL VOLO...O.. IL VALICAMENTO



Obiettivo: mantenimento dell'equilibrio e preparazione all'atterraggio nei salti in estensione o di consentire un ottimale passaggio del corpo oltre l'asticella nei salti in elevazione



L' ATTERRAGGIO...



... E' il momento conclusivo del salto durante il quale si compiono i movimenti atti a sfruttare al massimo la fine della parabola di volo o ad assicurare un arrivo sui materassi in sicurezza

FASI TECNICHE DEI SALTI IN LUNGO E TRIPLO



Rincorsa

Obiettivo: raggiungere la massima velocità controllabile

- ◇ 10 > 14-16 passi (fino ai cadetti)
- ◇ 16 > 20 / 22 (allievi fino agli assoluti)
- ◇ Partenza da fermi (fino ai cadetti) o in movimento
- ◇ Aumento progressivo della velocità
- ◇ Fase lanciata con appoggio dei piedi leggermente avanti al baricentro, con anche e ginocchia alte
- ◇ Progressivo e deciso aumento della frequenza dei passi nel finale con ritmo crescente
- ◇ Busto eretto dalla fase lanciata in poi

STACCO

Obiettivo → sollevarsi rapidamente e con la minima perdita di velocità orizzontale

- **Appoggio a tutta pianta con il piede davanti al bacino**
- **Incremento della frequenza degli ultimi passi per ottenere una maggiore attivazione del s. nervoso e staccare con una contrazione molto rapida**
- **Posizione stabile del busto, senza rotazioni avanti o dietro delle spalle**
- **Accelerazione delle braccia nel momento dello stacco**
- **Ricerca di adeguata componente verticale (quella orizzontale e' acquisita con la rincorsa)**
- **Azione di sostegno e reazione dell'arto di stacco sul terreno e azione decisa verso l'alto dell' arto libero**

FASE DI VOLO

Obiettivo → mantenere gli equilibri, evitando le rotazioni del corpo e preparare l'atterraggio

raccolta

veleggiato o hang



passi in aria

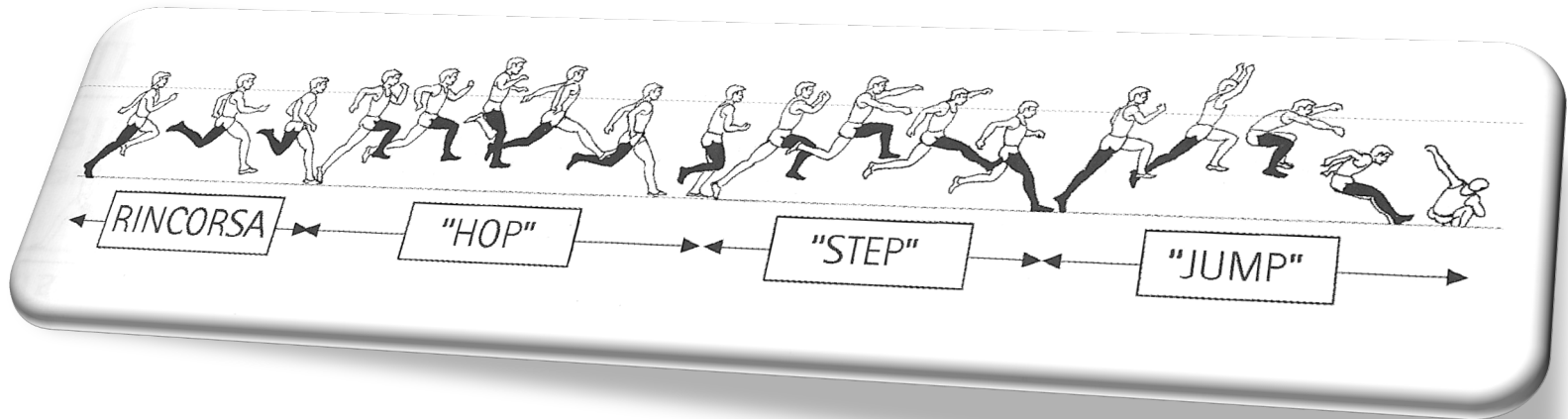


FASE DI ATTERRAGGIO

Obiettivo → ottimizzare la parabola di caduta e ridurre perdite di misura

- ◇ Gambe molto estese avanti alto
- ◇ Busto flessione in avanti
- ◇ Braccia che assecondano gli equilibri del busto
- ◇ Anche lasciate scivolare avanti fino al punto di contatto dei piedi con il terreno

SALTO TRIPLO



- Si realizzano tre momenti > hop - step - jump
- Ricerca di incremento continuo della velocità anche negli ultimi passi della rincorsa
- Baricentro più avanti rispetto al salto in lungo all'impostazione dello stacco
- Direzione degli stacchi con maggior componente orizzontale

FASI DI SALTO

Hop (balzo)

Obiettivo → effettuare un volo lungo con una traiettoria non troppo alta e mantenendo la massima velocità orizzontale

- > FLUIDO SLANCIO E AVANZAMENTO DELL'ARTO LIBERO FINO ALL'ORIZZONTALE**
- > l'arto di stacco con azione ciclica viene portato orizzontale e poi esteso per il contatto con il terreno**
- > l'arto libero viene portato indietro**
- > IL BUSTO È ERETTO E LE BRACCIA SONO ALTERNATE O SINCRONE**
- > corrisponde a circa il 35 % della distanza totale**

STEP (passo)

Obiettivo → realizzare una durata uguale all'hop riducendo al minimo la perdita di velocità orizzontale

- > mantenimento equilibrio globale**
- > BUSTO ERETTO E BRACCIA SINCRONE**
- SALITA ARTO LIBERO ALL'ORIZZONTALE IN PREPARAZIONE AL JUMP**
- > tenuta delle anche alte evitando cedimenti eccessivi**
- > PIEDE ARTO LIBERO IN FLESSIONE DORSALE**
- > circa il 30 % della misura globale**

JUMP (salto)

Obiettivo → staccare verso l'avanti – alto come in un salto in lungo

- **PIEDE ATTIVO**
- **Sostegno delle anche e spinta – stacco potente**
- **BUSTO ERETTO E BRACCIA SINCRONE**
- **Limitare la perdita di velocità del bacino**
- **Salto con tecnica hang o veleggiato**
- **Circa 35 % del salto globale**

ATTERRAGGIO

- **TENUTA DEGLI ARTI IN MASSIMA ESTENSIONE**
- **Busto leggermente inclinato avanti con braccia dietro**
- **Salita ginocchia verso il busto**
- **Scivolamento del bacino oltre l'impronta dei piedi**

Come e cosa insegnare ?



Esordienti

Esperienze motorie e coordinative generali

Destrezza

Esperienze motorie generali di salto



Ragazzi

Destrezza

Esercitazioni di stimolo alla rapidità

Esercitazioni correlate allo stacco e al volo

Equilibrio e atterraggio



Cadetti

Attività tecnica dei gesti base

Corsa e rincorse

Capacità di stacco e equilibrio aereo

Esercitazioni di natura fisico tecnica attinenti le caratteristiche dei salti



Chiediamoci quando (età e / o categoria) e perchè

- ◇ Saper accelerare
- ◇ Sperimentare il ritmo
- ◇ Conoscere e usare la frequenza
- ◇ Usare in maniera attiva – reattiva i piedi
- ◇ Saper estendere la catena cinetica
- ◇ Rimbalzare
- ◇ Balzare
- ◇ Controllare il volo
- ◇ Cadere e ammortizzare
- ◇ Saltare in velocità
- ◇ ...

Cosa non va **mai** bene ?

- ◇ Staccare di avampiede
- ◇ Slanciare - calciare il piede dell'arto libero
- ◇ Slanciare eccessivamente l'arto libero in alto
- ◇ Presentarsi allo stacco con le spalle avanti
- ◇ Non estendere l'arto di stacco
- ◇ Rallentare nel finale delle rincorse
- ◇ Effettuare passi lunghi nel finale delle rincorse
- ◇ Partire troppo veloci nelle rincorse
- ◇?

ESERCITAZIONI TECNICHE E DIDATTICHE PRINCIPALI

Corsa / Rincorsa

- ◇ Andature tecniche di corsa , anche con piccoli attrezzi (bacchette / palloni / ecc)
- ◇ Corsa tra ostacoli / ostacolini / cerchi (frequenza – ampiezza)
- ◇ Corse in cerchio / slalom / a 8 /
- ◇ Partenze in varie posizioni e situazioni (sbilanciamento / da terra / seduti / dai blocchi / ecc...)
- ◇ Partenze camminando e marciando
- ◇ Partenze da in piedi e dai blocchi e superamento di un ostacolo
- ◇ Progressivi (fase di accelerazione)
- ◇ Corsa in decontrazione
- ◇ Corsa lanciata

ESERCITAZIONI TECNICHE E DIDATTICHE PRINCIPALI

Stacco e salto

- ◇ Rimbalzi e balzelli tra funicelle, cerchi, cinesini, linee,...
- ◇ Proposte varie di salto , semplici e non codificate (es. dx dx sx o sx sx dx sui tappeti e arrivo in buca o materasso)
- ◇ Imitativi di stacco, anche in forma di gioco
- ◇ 1 – 3 – 5 passi - stacco in varie combinazioni e con hs.
- ◇ Stacchi con 4 > 6 p. r. (anche con pedane)
- ◇ Stacchi con oggetti in mano (palla medica / pallone / bacchette / ...)
- ◇ Stacchi con rincorsa tra cerchi o ostacolini
- ◇ Stacchi a salire su plinti o materassi
- ◇ Stacchi con superamento di 2 oggetti o hs posti a circa 1 m. di distanza tra loro (anche con h. diversa)
- ◇ Stacchi verso...l'asticella molto alta
- ◇ 1 – 3 – 5 passi stacco e “hop” con arrivo in sabbia

ESERCITAZIONI TECNICHE E DIDATTICHE PRINCIPALI

VOLO

- ◇ Salti liberi tra e / o su oggetti
- ◇ Stacchi a toccare un oggetto
- ◇ Stacchi e, in volo, circonduzione delle braccia
- ◇ Salti con movimenti in volo (arti / rotazioni / divaricate/ ecc.)
- ◇ Stacchi e arrivo in divaricata sagittale in sabbia
- ◇ Salti in basso
- ◇ Salti frontali / a forbice / ventrali / fosbury
- ◇ Salti ritmici (triplo) controllati

COSA OSSERVARE

in base all'evoluzione motoria dei ragazzi

- ✓ **Corsa in decontrazione**
- ✓ **azione dei piedi elastica**
- ✓ **tramissione degli impulsi al bacino**
- ✓ **rapidità dell'ultimo passo**
- ✓ **presa di contatto del piede di stacco**
- ✓ **posizione del ginocchio dell'arto di stacco al momento della presa di contatto**
- ✓ **estensione completa negli stacchi**
- ✓ **"timing" tra arto di stacco e arto di slancio**
- ✓ **Mantenimento della velocità tra hop - step - jump (senso del tempo e del ritmo)**

Situazioni motorie per i più piccoli

