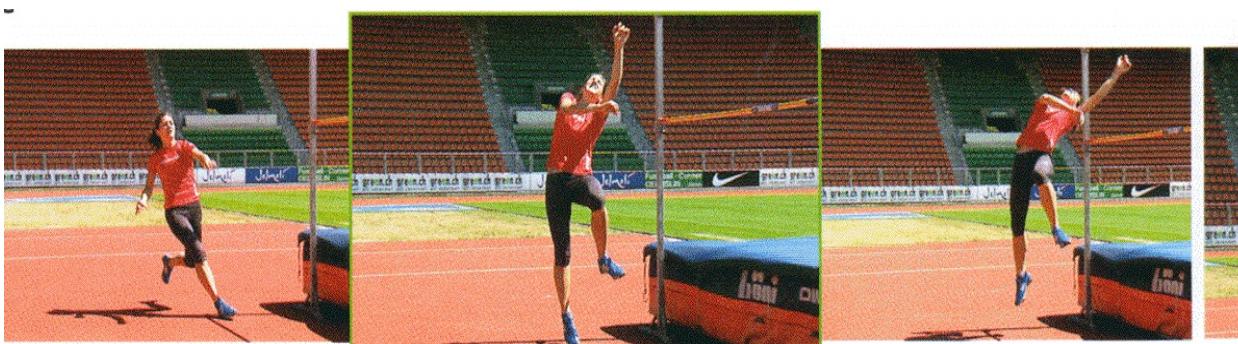
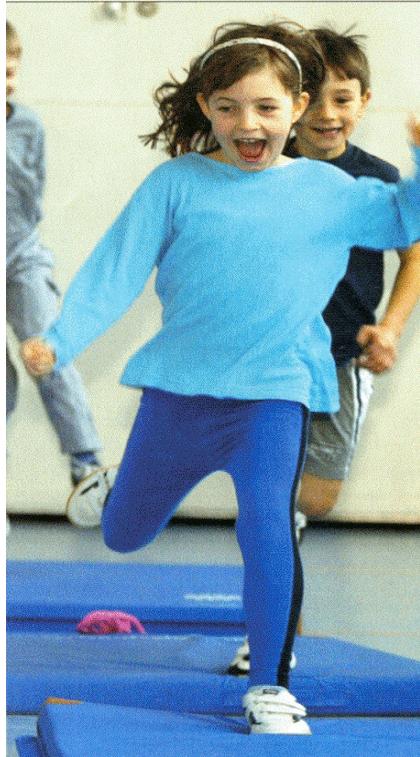


Corso istruttori Fidal Trentino
2022

I SALTI NEL SETTORE GIOVANILE



Mauro Pancheri

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...)**

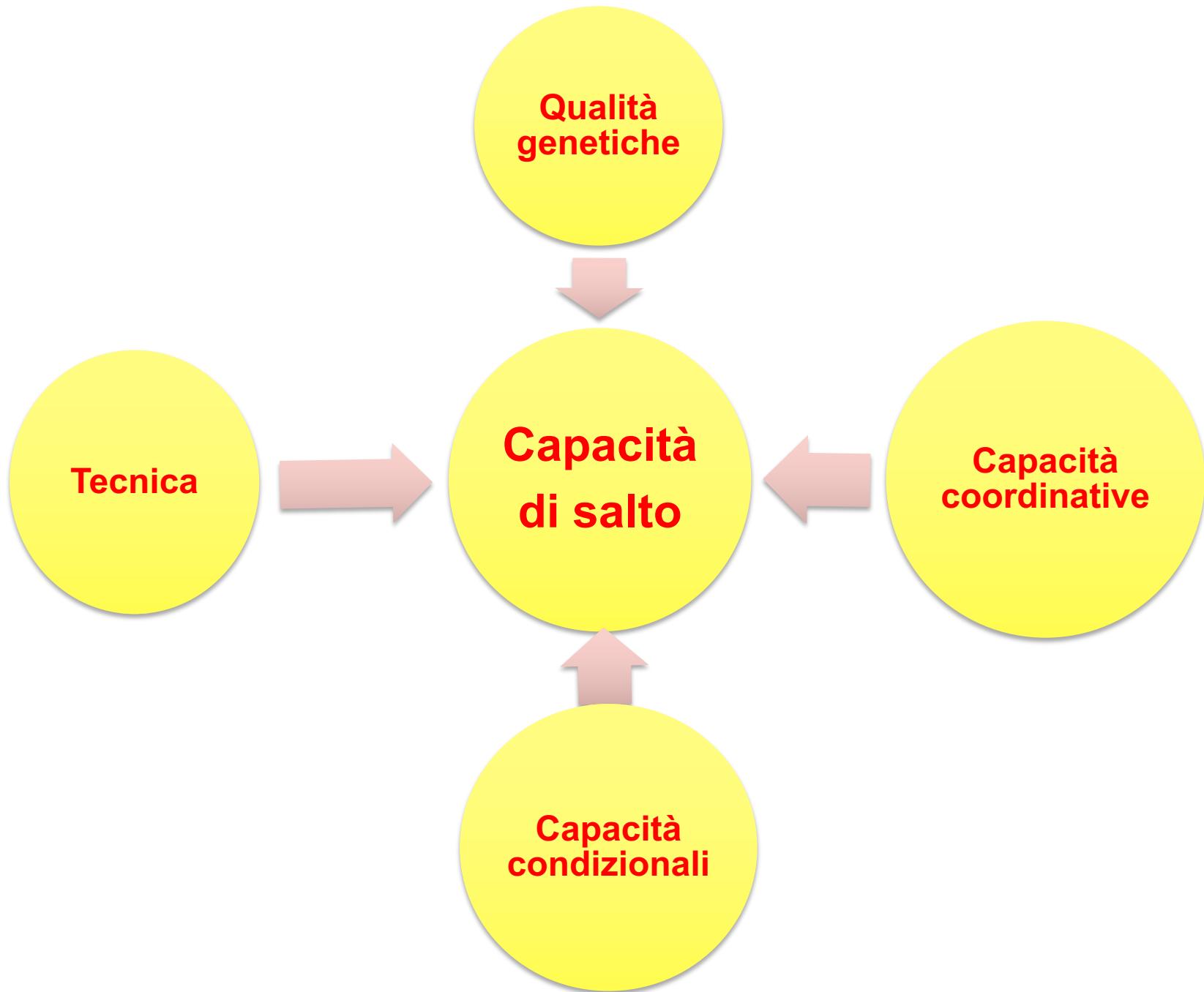
La capacità fondamentale che caratterizza maggiormente un potenziale saltatore è



la capacità di salto

Ovvero...

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



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

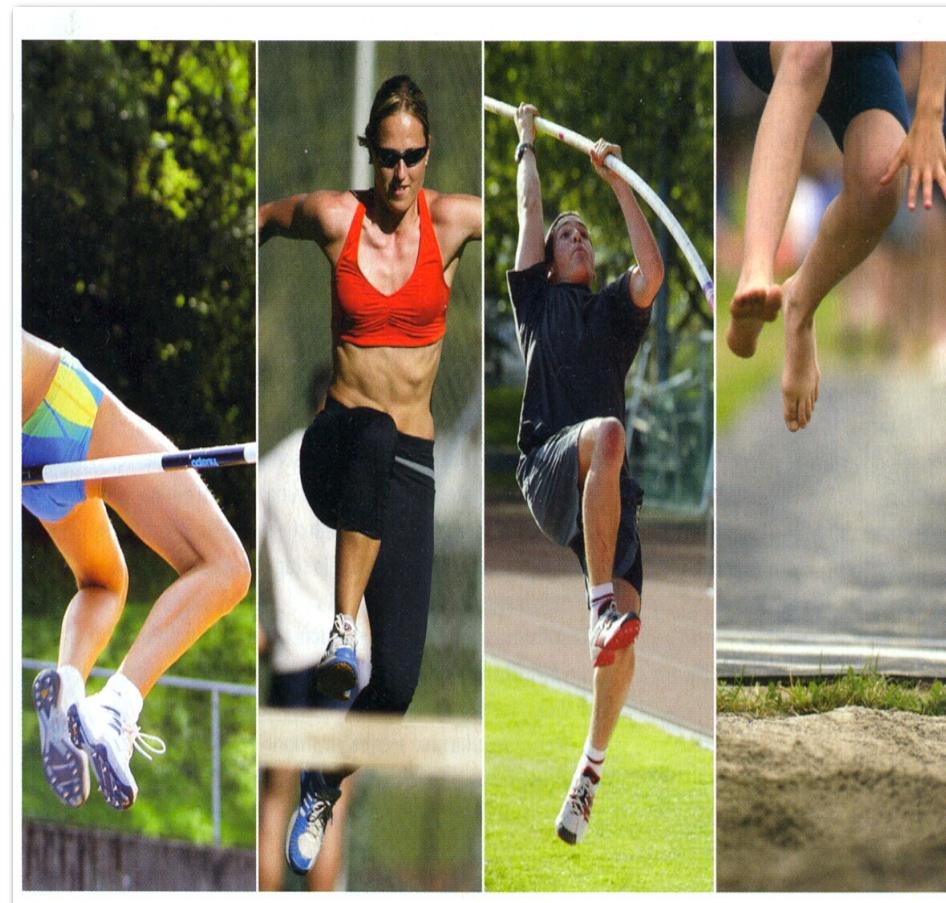


- ◊ Capacità di destrutturare il gesto completo e complesso in azioni più semplici in modo da facilitarne l'apprendimento
- ◊ Conoscere una grande quantità di esercitazioni e varianti correlate con gli elementi strutturali della tecnica

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**



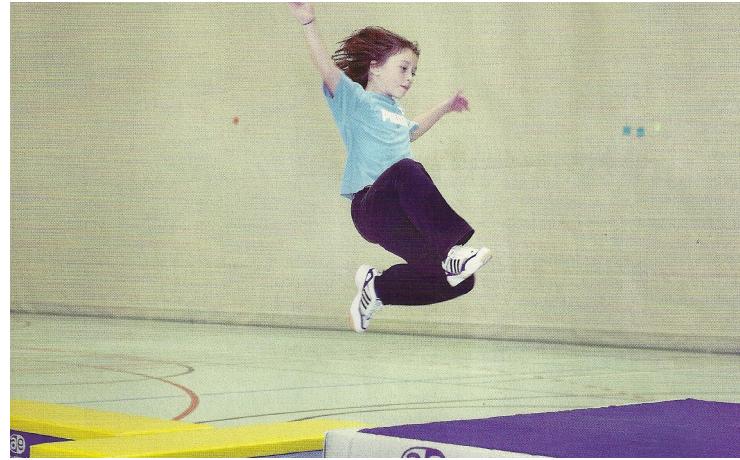
Mauro Pancheri

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 ai 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

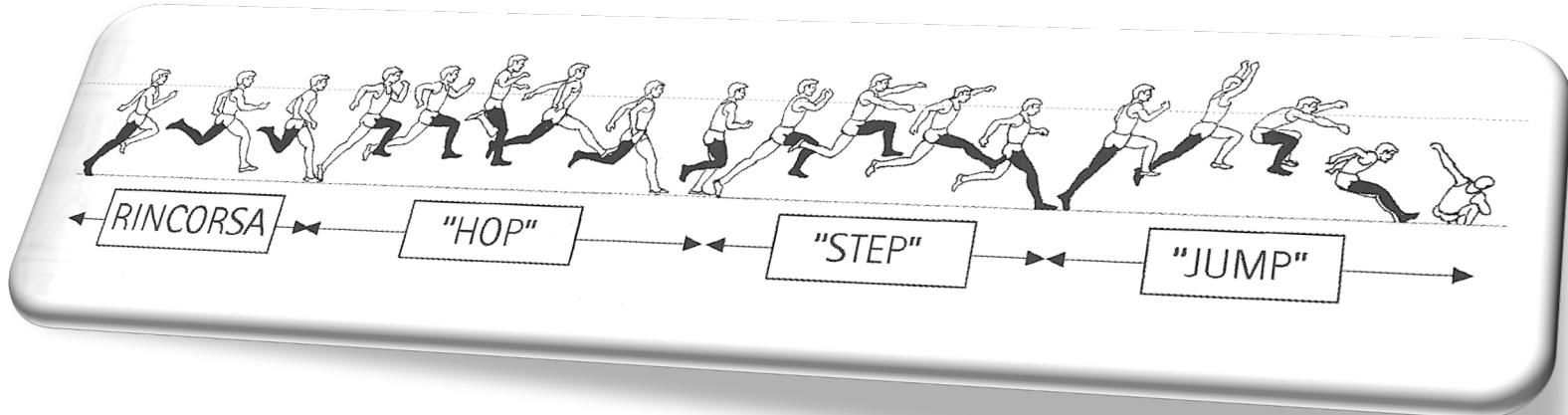


FASE DI ATTERRAGGIO

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

- ◊ **Gambe molto estese avanti alto**
- ◊ **Busto flesso 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
- ✓ trasmissione 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

