

ESERCITAZIONI PER LA CORSA TECNICA DEL SALTATORE IN ALTO

di Michele Bordignon - Collaboratore settore salti C.R. Fidal Veneto

In questa dispensa tecnica si propongono alcune esercitazioni didattiche per lo sviluppo della tecnica di corsa del saltatore in alto. Le esercitazioni proposte hanno lo scopo di consolidare schemi motori utili sia per la fase di corsa rettilinea che per la fase di corsa curvilinea con l'obiettivo finale di impostare correttamente le diverse fasi della rincorsa del saltatore in alto. Le diverse varianti possibili nell'esecuzione degli esercizi proposti possono essere utilizzate per un miglioramento degli aspetti coordinativi e propriocettivi necessari al fine di acquisire una buona padronanza del gesto tecnico e di assimilare una corretta postura nella fase di rincorsa - stacco.

Video 1

RULLATA CON PASSAGGIO ALLA CORSA

Esercitazione	Variazioni all'esercizio	Obiettivo	Indicazioni tecniche
Andatura analitica di rullata tacco-punta con passaggio alla corsa.	Rullata con variazioni di velocità, esecuzione della rullata con passaggio alla corsa rullata.	Sensibilizzare l'atleta all'appoggio del piede di tutta pianta ed a mantenere l'allineamento tra busto e arto di spinta.	<ul style="list-style-type: none">– appoggio rullato dal tallone all'avampiede– mantenere l'allineamento tra busto e arto di spinta– mantenere la linearità nell'avanzamento del bacino (evitare eccessive fasi aeree)– mantenere l'assetto in fase di accelerazione– mantenere la compattezza al momento dell'appoggio– verificare la completezza delle spinte nella fase di corsa

Video 2

RULLATA CON PASSAGGIO AL “PASSO PELVICO”

Esercitazione	Variazioni all'esercizio	Obiettivo	Indicazioni tecniche
Andatura analitica di rullata tacco-punta con passaggio ad azione di “passo pelvico” .	Diversa posizione degli arti superiori.	Sensibilizzare l'atleta all'avanzamento del bacino, allo sbloccaggio delle anche, alla compattezza ed allineamento del busto al momento dell'appoggio.	<ul style="list-style-type: none">– appoggio di tutta pianta con leggero anticipo di tallone– mantenere l'allineamento tra busto e arto di spinta– evitare rotazioni del busto– porre attenzione al completamento della spinta– accentuazione dell'avanzamento delle anche sul piano sagittale (azione di “passo pelvico”)

Video 3

VARIAZIONI SULLA CORSA DEL SALTATORE

Esercitazione	Variazioni all'esercizio	Obiettivo	Indicazioni tecniche
Tecnica di corsa con braccia tese, passaggio dalla rullata alla corsa.	Le braccia possono essere portate tese dietro o tese in alto tenendo tra le mani un bastone.	Sensibilizzare l'atleta all'avanzamento del bacino, alla compattezza ed allineamento del busto al momento dell'appoggio, ad un controllo dell'assetto nella fase di accelerazione.	<ul style="list-style-type: none">– verificare la linearità degli appoggi– come nel video 1

Video 4

ANDATURE DI CORSA IN CURVA

Esercitazione	Variazioni all'esercizio	Obiettivo	Indicazioni tecniche
Esercitazioni in curva con stacco finale (rullata, passo pelvico, skip monopodalico).	Possono essere effettuate le più svariate andature con modalità simili agli esercizi precedentemente descritti e con raggi diversi di curva.	Sensibilizzare l'atleta alla corsa in curva, all'azione dell'arto esterno alla curva che deve rientrare-avanti nella traiettoria di corsa.	<ul style="list-style-type: none">– esecuzione delle andature seguendo la traiettoria della curva– effettuare le esercitazioni su entrambe le direzioni di curva– puntualizzare l'azione dell'arto esterno alla curva che effettua più strada rientrando-avanti nella linea di curva– effettuare l'esercizio con una ritmica crescente– si possono effettuare gli ultimi appoggi correndo per puntualizzare meglio l'azione di stacco

Video 5

ESERCITAZIONI DI CORSA IN CURVA

Esercitazione	Variazioni all'esercizio	Obiettivo	Indicazioni tecniche
Corsa in curva con stacco finale.	Possono essere variati i raggi di curva e le modalità di corsa.	Sensibilizzare l'atleta alla corsa in curva ed alle sue specificità, dall'inclinazione verso l'interno della curva all'azione dell'arto esterno che rientra avanti nella linea di curva.	<ul style="list-style-type: none">– eseguire l'esercizio in accelerazione e su entrambe le direzioni di curva– ricercare l'inclinazione verso l'interno della curva mantenendo l'allineamento corporeo (evitare false inclinazioni) ed il parallelismo tra le spalle e le anche– collocare il piede interno più esternamente alla proiezione verticale del baricentro e puntualizzare l'azione dell'arto esterno alla curva che effettua più strada rientrando avanti nella linea di curva– mantenere la spalla interna alla curva più bassa rispetto alla spalla esterna– mantenere l'inclinazione fino al momento dello stacco– ricercare l'avanzamento del bacino rispetto alla linea delle spalle in particolare negli ultimi due appoggi che precedono lo stacco– corretto approccio del piede a terra (di tutta pianta e non di avampiede)– l'appoggio del piede dovrà avvenire sul suo asse longitudinale (senza rotazioni)– ricercare un avanzamento lineare limitando la fase aerea di corsa– il punto di stacco deve essere perpendicolare al primo ritto o leggermente più avanti

Video 6

ESERCITAZIONI DI CORSA SU PERCORSO AD S

Esercitazione	Variazioni all'esercizio	Obiettivo	Indicazioni tecniche
Esercitazioni di corsa in curva su percorso ad S.	L'esercizio può essere svolto con diverse modalità di corsa e diversi raggi di curva.	Sensibilizzare l'atleta alla corsa in curva sensibilizzare puntualizzando la fase di accelerazione in ingresso curva.	<ul style="list-style-type: none">– accelerare all'inizio della curva e rallentare nella fase d'inversione della curva.– come nel video 5

Video 7

ESERCITAZIONI SULLA RINCORSA

Esercitazione	Variazioni all'esercizio	Obiettivo	Indicazioni tecniche
Seguire una rincorsa tracciata con diverse modalità di corsa.	Possono essere proposte diverse varianti ritmiche ed alla modalità di corsa. L'atleta può correre effettuando un curva senza alcuna indicazione, esternamente ad una curva tracciata precedentemente, seguendo una curva tracciata con dei mini-over o con dei segni a terra.	Sensibilizzare l'atleta a staccare sulla perpendicolare al primo ritto ad una corretta distanza dal materasso. Costruire una ritmica di corsa ricercando una modalità di corsa decontratta.	<ul style="list-style-type: none">– eseguire la rincorsa con la massima decontrazione– ricercare una ritmica crescente– sono valide le indicazioni dei video precedenti

Video 8

RINCORSA DEL SALTO IN ALTO

Esercitazione	Variazioni all'esercizio	Obiettivo	Indicazioni tecniche
Effettuare una rincorsa con stacco finale sul materasso.	Eseguire solo la parte in curva con un leggero preavvio, eseguire la rincorsa completa aggiungendo due o quattro appoggi nella parte iniziale.	L'atleta deve essere in grado di gestire una rincorsa di salto in modo corretto sia da un punto di vista ritmico che dello spazio.	<ul style="list-style-type: none">– definire una rincorsa tracciando a terra il riferimento della partenza e dell'ingresso in curva. A seconda delle esigenze può essere utile porre un riferimento a metà curva ed al punto di stacco– la partenza può avvenire da fermi o con un leggero preavvio– verificare l'adeguatezza dei riferimenti intermedi della rincorsa ed eventualmente riposizionarli in modo corretto– modulare la velocità a seconda delle capacità dell'atleta di "tenere" e verticalizzare lo stacco– sono valide le indicazioni date nei video precedenti

Video completo

Esercitazioni tecniche per la corsa del SALTO IN ALTO