

Fasi ed elementi comuni

◇ Rincorsa

◇ Stacco

◇ Volo → Lungo
→ Triplo

◇ Valicamento → Asta
→ Alto

◇ Atterraggio



Priorità di apprendimento tecnico nei salti

Corsa / Rincorsa

Accelerazione
progressiva



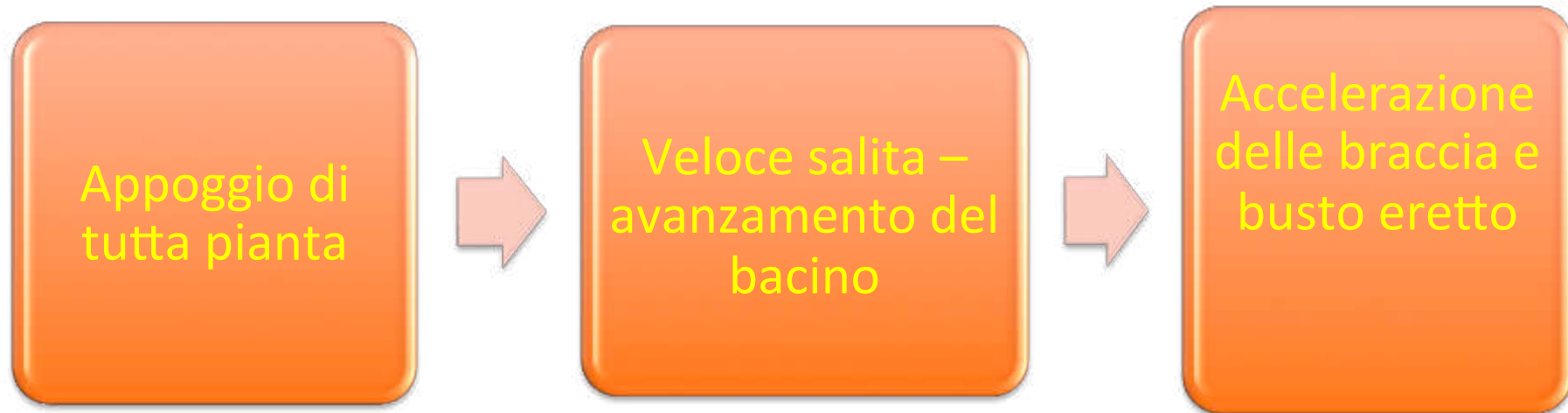
Frequenza
crescente nel
finale



Senso del ritmo
durante la
rincorsa

Priorità di apprendimento tecnico nei salti

Stacco



Priorità di apprendimento tecnico nei salti

Volo

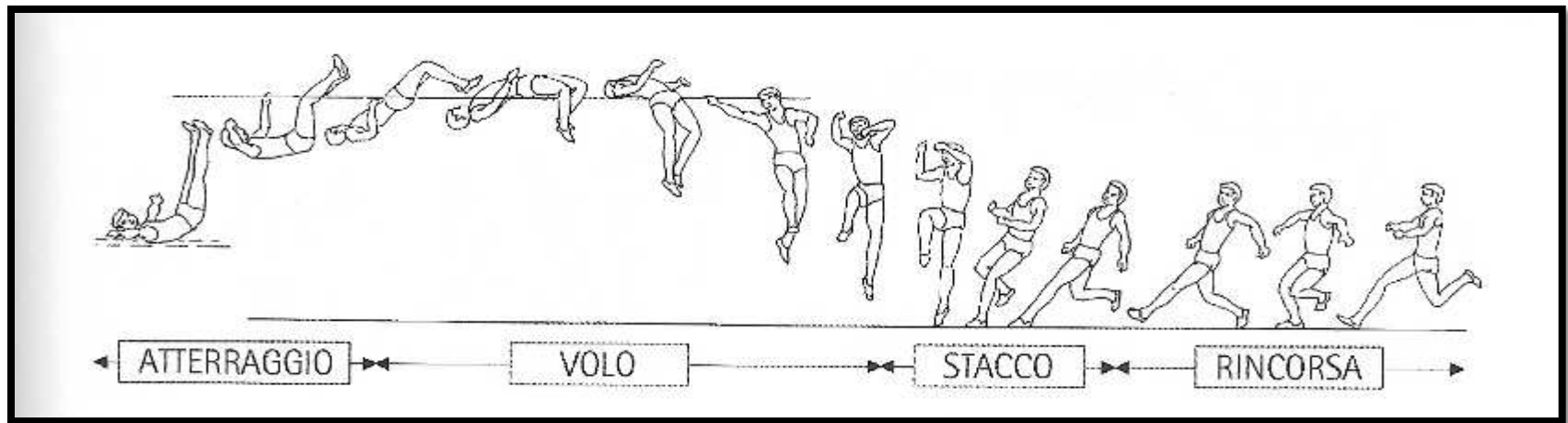


Priorità di apprendimento tecnico nei salti

Atterraggio



salto in alto



RINCORSA

Obiettivo → raggiungere GRADUALMENTE una velocità ottimale per lo stacco

- Partenza da fermo o con preavvio
- 6 > 8 passi in rapporto all'età e alle caratteristiche individuali
(8 -10 piedi x 26-30 con 6 passi; 10-12 piedi x 36-40 con 8 passi) di cui 3 – 4 in curva
- Rincorsa con forma a J
- Fase rettilinea con ritmo progressivamente crescente
- Fase curvilinea con accelerazione controllata
- Inclinazione del corpo verso il centro della curva

STACCO

Obiettivo → passare dalla velocità orizzontale alla velocità verticale associando le rotazioni necessarie al valicamento

- ✓ Appoggio del piede, di tutta pianta, avanti rispetto al baricentro
- ✓ Posizione del piede in linea con la traiettoria del penultimo appoggio
- ✓ Spalle leggermente arretrate
- ✓ Utilizzo attivo delle braccia
- ✓ Salita del ginocchio libero fino all'orizzontale
- ✓ Punto di stacco a 40 – 70 cm. dal ritto prossimale e 50 – 80 cm. esterno ai tappeti

VALICAMENTO E SVINCOLO

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

- ✓ Salita del braccio interno
- ✓ Decisa azione di salita – slancio dell'arto libero
- ✓ Ruolo guida della testa e delle spalle
- ✓ Flessibilità complessiva



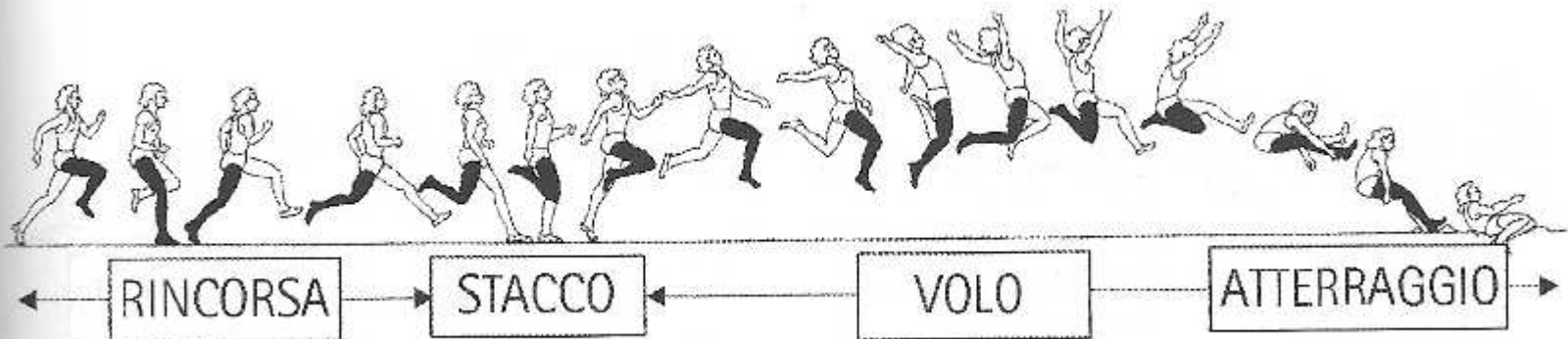
Esempio di semplice progressione didattica

- a) salto frontale con atterraggio libero, poi richiesto a piedi pari
- b) sforbiciata di dx e di sx con rincorsa diagonale e successivamente in curva
- c) sforbiciata con rincorsa in curva e arrivo sui materassoni
- d) mantenere precedente rincorsa ed eseguirla con stacco e salita sui materassi puntualizzando il punto di stacco (segnare l'area di stacco e mettere dei coni che delimitino uno stacco troppo avanti rispetto al centro del materasso)
- e) rincorsa, stacco e salita sul materassone con arrivo a piedi pari e fronte rivolta al centro della pedana (rotazione)
- f) idem, ma dopo l'atterraggio, lasciarsi cadere di schiena sul materasso
- g) salto completo fosbury con elastico e / o asticella

Per passare a livelli esecutivi piu' evoluti

- Lavorare sulla corsa in curva con varie soluzioni e percorsi imparando ad adattare al raggio di curvatura la velocità ed il controllo del gesto
- Precisare il punto di stacco (area segnaletica) e anche il punto di inizio della curva (segnaletica)
- Lavorare sulla efficacia dello stacco usando forme di jump-reach e varianti opportune delle andature di salto.
- Correggere la traiettoria laddove palesemente errata
- Utilizzare situazioni specifiche per migliorare il valicamento e , piu' in generale, la preacrobatica

SALTO IN LUNGO



RINCORSA

Obiettivo → raggiungere la massima velocità
COMPATIBILE con un'azione di stacco

- 10 > 14 passi (ragazzi – cadetti) – 14 > 16 (allievi)
- Da fermi (preferibile) o con preavvio
- Aumento progressivo della velocità
- Aumento della frequenza dei passi nel finale
- Busto eretto nel finale

STACCO

Obiettivo → **SOLLEVARSI RAPIDAMENTE** e con la minima perdita di velocità orizzontale

- **APPOGGIO DI TUTTA PIANTA DEL PIEDE DI STACCO
LEGGERMENTE DAVANTI AL BACINO**
- **BUSTO ERETTO**
- **COORDINATA AZIONE DELLE BRACCIA ASSOCIATA ALLA SALITA
DEL GINOCCHIO LIBERO**

FASE DI VOLO

Obiettivo → MANTENERE GLI EQUILIBRI
e preparare l'atterraggio

■ Tecniche utilizzate: - raccolta

- hang

- passi in aria



FASE DI ATTERRAGGIO

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

◊ GAMBE SOLLEVATE E POSSIBILMENTE ESTESE AVANTI

◊ CONTATTO SIMULTANEO DEI PIEDI

◊ BUSTO LEGGERMENTE FLESSO AVANTI

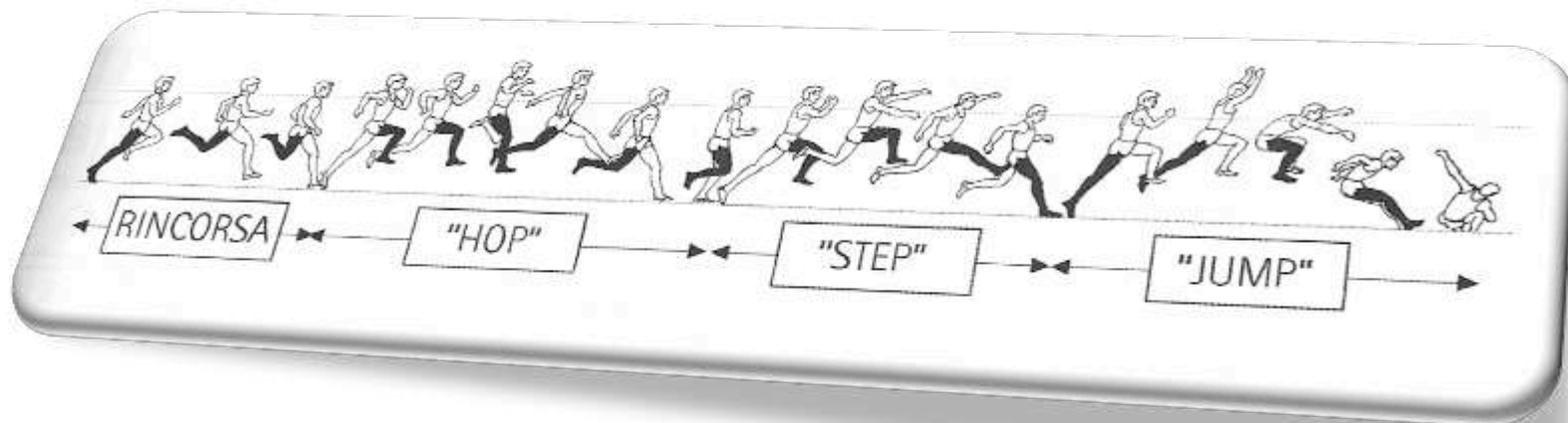
Possibili indicazioni per il salto in lungo

- ◇ Saltare ostacoli di diversa altezza e lunghezza
- ◇ Saltare dentro spazi segnati
- ◇ Saltare da rialzi
- ◇ Saltare verso l'alto e verso il lungo
- ◇ Apprendere forme diversificate di salto (passo saltellato, salto verticale, salti con giro,...)
- ◇ Saltare ed atterrare con rincorse di diversa lunghezza

Esempio di **progressione didattica per avviamento salto in lungo**

- **Primo approccio globale** : saltare in estensione con pochi metri di rincorsa , staccare con un piede ed atterrare con due in sabbia (avendo magari superato una zona predisposta)
- Saltare da fermo con part. in divaricata sagittale e con azione studiata piu' precisamente, (sentire l' avanzamento della gamba libera – atterrare in divaricata – controllare l' azione degli arti superiori – migliorare la fase di atterraggio)
- Trasportare l' esecuzione appresa con rincorse di 3-5 passi , inserendo anche l' esercizio di stacco, atterraggio su gamba libera e uscita in corsa dalla pedana
- **Stacco e salto con 3, 5 passi di rincorsa** e superamento di oggetti o zone delimitate. Staccare a bordo buca, controllare l' esecuzione ed invitare, poi, i ragazzi a superare oggetti, zone delimitate, righe etc. per stimolarli a spingere bene in avanti e dare loro un obiettivo
- Allungare progressivamente la rincorsa e staccare in zona (1 mt. circa per 1 mt.).
- Infine rincorse 10 / 14 passi con asse di battuta regolare

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 simile 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)

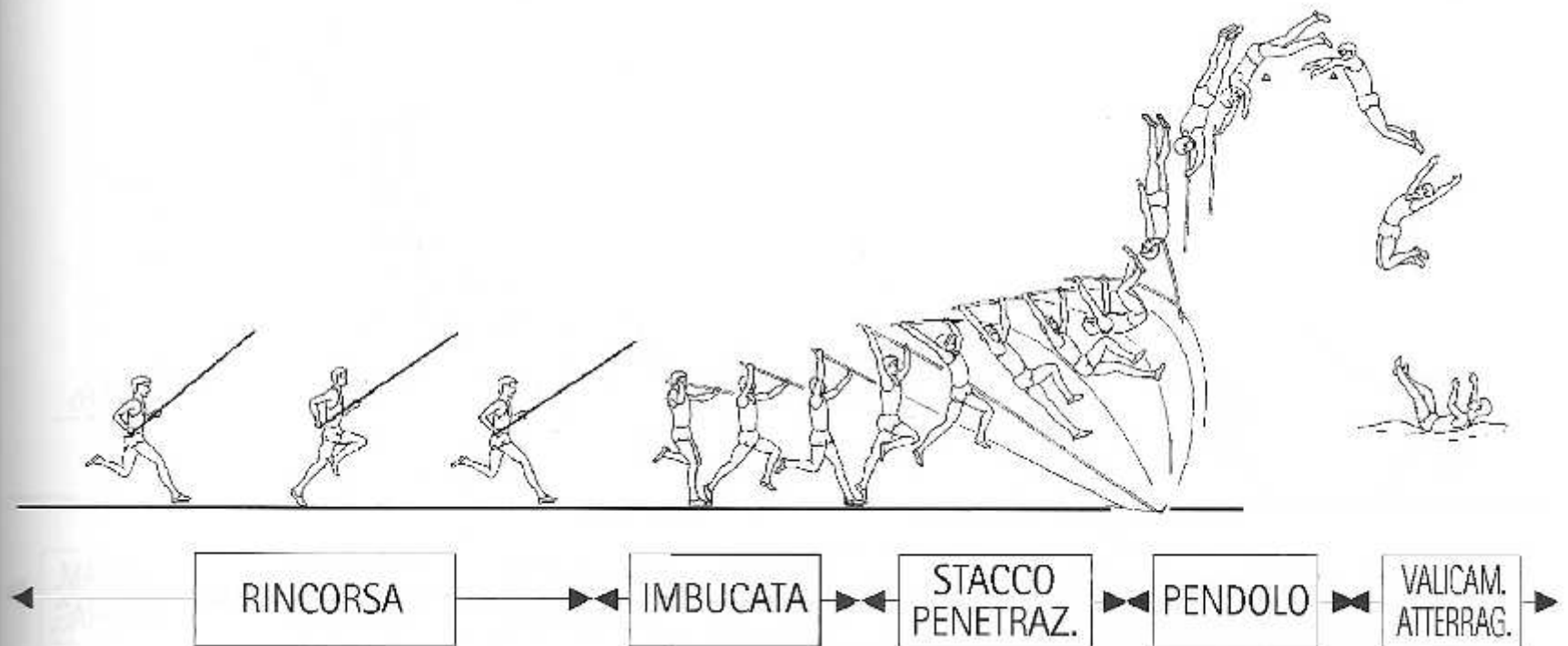
Obiettivo → staccare verso l'avanti - alto come in un salto in lungo

- **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

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

Cosa non va mai bene ?

- ◇ STACCARE DI AVAMPIEDE
- ◇ Slanciare anticipatamente il piede dell'arto libero
- ◇ PRESENTARSI ALLO STACCO CON LE SPALLE AVANTI
- ◇ Non estendere l'arto di stacco
- ◇ RALLENTARE NEL FINALE DELLA RINCORSA
- ◇ Effettuare passi lunghi nel finale della rincorsa
- ◇ PARTIRE TROPPO VELOCI NELLA RINCORSA