

I palloni medicinali nella preparazione giovanile assumono un'importanza fondamentale. Oltre a tutti gli esercizi scelti per la forza generale e specifica, questi si rivelano molto utili ad un adeguato tirocinio del senso pratico: la giovane impara sempre meglio come agiscono e come si potrebbero trasmettere le componenti della forza.

9. Prendere confidenza con alcune discipline delle prove multiple, seguendo metodi semplici a scopo didattico

Il salto in lungo, gli ostacoli, il salto in alto, il getto del peso e il lancio del giavellotto non solo rappresentano capitoli fondamentali dell'atletica leggera, ma meritano la massima considerazione anche intesi come esercizi specifici ed essenziali per la *forza veloce*, ed il « luogo ideale » per allenare e sviluppare la *volontà esplosiva* quale componente di doti psichiche.

Sia chi si decide definitivamente per un'unica specialità dell'atletica leggera e sia chi sceglie la via vera e propria dell'eptathlon, non può che giovare di una solida esperienza multilaterale.

Ognuna potrà ottenere il meglio da se stessa, se tutti gli allenamenti, ove si curano gli elementi tecnici, coincidono con interventi a scopo didattico:

1) per agire coerentemente sul sistema motorio allo scopo di avere risposte tecniche redditizie;

2) per capire, attraverso un tirocinio permanente del senso pratico, tutto quello che si fa in relazione alle cause ed effetti meccanici. Non importa, se i concetti rimangono semplici, conta un raccordo intimo tra le forze fisiche, morali e tecniche.

Ora, non prima, si possono avviare i processi di allenamento desiderati.

Conoscendo profondamente i problemi di organizzazione e di impianti, si è pensato di proporre una parte di esercizi che non richiedano a

tutti i costi un'attrezzatura specifica. Possono essere eseguiti sui campi o in locali di emergenza.

Per tale motivo, le fotografie scelte non rappresentano piste e pedane predisposte esclusivamente per l'atletica leggera.

Ai lanci è stata riservata qualche attenzione in più, perché oltre alla mancanza di impianti ove lanciare (specialmente il giavellotto) sono rari i tecnici e gli allenatori che si dedicano a queste specialità.

Le posizioni riportate hanno lo scopo di illuminare in primo luogo le atlete che hanno scelto l'eptathlon e trovano maggiori difficoltà nei lanci.

I. - SALTO IN LUNGO: ESERCIZI A SCOPO DIDATTICO

Per imparare validamente il salto in lungo, l'apprendimento del sistema *rincorsa-stacco* è indispensabile.

La *tecnica, durante la fase di volo*, ha sì una notevole importanza, ma essa, dal punto di vista pratico (biomeccanico), è meno determinante.

Tutta l'attenzione quindi va riservata ad una rincorsa sempre più ritmica e veloce, con uno stacco finale rapido ed esplosivo.

Per raggiungere questo obiettivo fondamentale, è bene scegliere una metodologia non tanto analitica ma piuttosto globale, che ci accompagnerà lungo tutto il processo introdotto al salto in lungo.

Con il perfezionamento del complesso *rincorsa-stacco*, anche i fattori di condizionamento stessi miglioreranno di pari passo.

Soltanto allora una rincorsa più lunga e potente ci permetterà di finalizzare, con accorgimenti tecnici, la fase di volo e la chiusura.

Senza le premesse fondamentali, nessun risultato oggettivo sarà raggiungibile.

1. *Andatura ritmica a balzi (passo e stacco) con tempi più lunghi nella fase di volo*

Dopo ogni 2 appoggi brevi al suolo e con l'ultimo contatto più accentuato, si esegue un balzo abbastanza lungo.

Durante questa breve fase di volo, una naturale azione di assecondamento delle braccia garantisce la stabilità del corpo nell'atteggiamento di volo.

L'andatura prosegue senza interruzioni per una ventina di metri.

Alternativamente, si inizia o con la gamba destra oppure con quella sinistra.

Quando l'esercizio è stato assimilato sufficientemente, si cercherà con azioni di spinta (stacco) più efficienti di allungare i tempi di volo, portando la coscia della gamba di slancio per un attimo in linea possibilmente orizzontale.

Ad ogni modo, la gamba di spinta (stacco) deve esaurientemente estendersi in linea con tutto il corpo ben eretto.

Tutti i contatti al suolo devono avvenire necessariamente di tallone-avampiede.

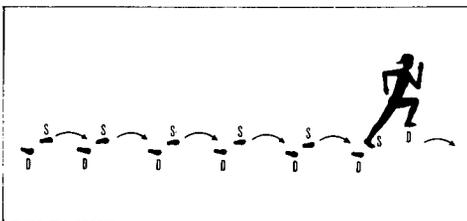


Fig. 1

Obiettivo fondamentale: *estendere sempre di più tutto il sistema del proprio corpo con azioni delle articolazioni del piede, del ginocchio e dell'anca. La gamba di slancio si porta verso l'avanti-alto.*

2. *Ampio balzo da gamba di stacco a gamba di slancio dopo una breve rincorsa di 4/6 passi. Dopo il balzo si continua la corsa*

Anche questo esercizio va eseguito in forma alternata per introdurre a stacchi sia con la gamba destra sia con quella sinistra.

Dopo un avvio di 4/6 passi, senza esitazioni e senza allungare i passi, con azione molto attiva di tutta pianta al suolo, il piede di stacco imprime un'azione di forte spinta che, interes-

sando tutta la gamba, si trasmette sino all'anca.

Il busto, quindi, sarà ben eretto.

Questa posizione dovrebbe essere conservata sino all'arrivo al suolo della gamba di slancio. A contatto avvenuto sull'avampiede, il busto si inclinerà leggermente in avanti per agevolare un corretto assetto della fase successiva di corsa.

Il contatto dei piedi al suolo sarà sempre caratterizzato da una fase di ammortizzazione e una fase di accelerazione.



Obiettivo fondamentale: *Ricerca di un'azione molto attiva di tutta pianta*

del piede della gamba di stacco. I ritmi d'avvio sono in progressione.

3. *Rincorsa di circa 6-7 passi, forte stacco e successivo balzo con arrivo in buca con la gamba di slancio avanti e la gamba di stacco dietro*

Usare la buca di salto regolamentare!

Dopo un avvio in progressione, con l'ultimo passo lievemente più corto e rapido di quelli precedenti, un attivo e forte stacco dovrebbe permettere un lungo balzo a tutto il corpo disteso.

Nel momento in cui inizia lo stacco, la gamba interessata è quasi tesa. Di seguito, si piegheranno lievemente le articolazioni del piede, del ginocchio e dell'anca (*fase di ammortizzazione*).

Dopo il contatto sfiorato sul tallone, e un'immediata, forte, quasi violenta pressione su tutta la pianta, inizia l'azione di spinta attiva (*fase di accelerazione*).

E' chiaro che tutte queste azioni appena descritte si svolgono in un

brevissimo spazio di tempo (cc. 20 centesimi di secondo), di non facile percezione per la saltatrice.

Ciononostante, questo rapporto ottimale tra ammortizzazione verticale e spinta di accelerazione va imparato con il tempo, in quanto è fondamentale non solo per il salto in lungo, ma per moltissimi gesti dell'atletica leggera.

A spinta esaurita del piede, tutto il « sistema del corpo » dovrebbe stendersi velocemente. La gamba di slancio si porta verso l'avanti-alto con la coscia che raggiungerà la linea orizzontale.

La gamba di stacco rimane sempre dietro il corpo e così anche all'arrivo nella sabbia.

L'azione delle braccia è importante ai fini della stabilità in volo: per chi stacca con la gamba sinistra, il braccio sinistro arresta lo slancio naturale all'altezza degli occhi davanti al capo; il braccio destro in questo esercizio da dietro viene portato avanti allo stesso livello dell'altro braccio.

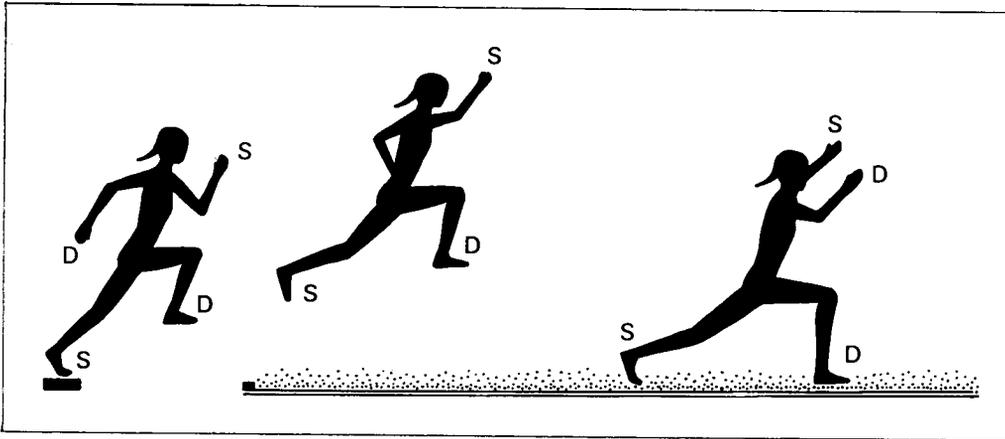


Fig. 2

Obiettivo fondamentale: azione completa di stacco dopo breve rincorsa in progressione; azione della gamba di slancio in avanti-alto, portando la coscia (in tempi possibil-

mente lunghi) in linea orizzontale, mentre la gamba di stacco rimane sempre indietro rispetto a tutto il corpo.

4. Rincorsa ritmica e progressiva di 8-10 passi con introduzione allo stacco prestabilito

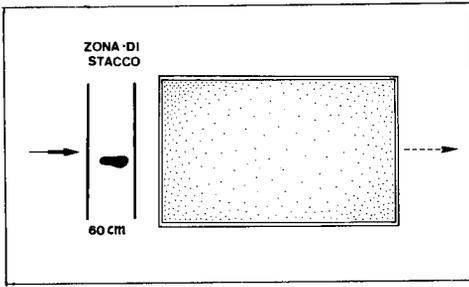


Fig. 3

Una zona predisegnata al suolo di circa 60-80 cm indicherà alla principiante il punto in cui dovrebbe avvenire lo stacco. Nella fase di apprendimento avanzato si userà l'asse di battuta regolare. Questa, notoriamente, è di dimensioni ridotte (20 cm) ed è davvero impegnativo arrivarci sopra senza sbagliare e rompere il ritmo della rincorsa precedente.

Esitare ed allungare i passi non porterà in nessun caso al desiderato, progressivo aumento della velocità, prima dello stacco.

Importante è anche il lavoro delle braccia: esse agevolano una rincorsa ritmica, con azioni più verso l'alto (a gomiti flessi) rispetto alla corsa veloce normale.

Tutti i passi di rincorsa aumentano gradualmente in lunghezza in rapporto alla distanza scelta.

L'ultimo passo dovrebbe, però, essere più corto rispetto al penultimo.

Con un passo sufficientemente ampio prima dell'ultimo passo di stacco, il baricentro del corpo (bacino) viene leggermente abbassato, permettendo una successiva accelerazione più lunga. Questa accelerazione del baricentro permetterà uno stacco più efficace. Il corpo ha il compito di rimanere ben eretto.

Per introdurre a salti non troppo verticali (con grande perdita di velocità orizzontale) ma possibilmente « alti-orizzontali », dopo lo stacco si continuerà con un'azione di corsa.

Attenzione però a verificare prima la sicurezza e l'affidabilità dell'intero impianto (buca, erba, ecc.).

Dopo il miglioramento dei fattori di condizionamento, sarà bene proporre un graduale allungamento della rincorsa.

Obiettivo fondamentale: *rincorsa veloce e progressiva, con stacco preciso ed esplosivo a corpo eretto.*

5. Rincorsa ridotta (8-10 passi) e salto completo con semplice raccolta.

Dal momento che la lunghezza potenziale di un salto è già definita allo stacco, la scelta dell'atteggiamento da assumere durante la fase in volo potrà influire unicamente sulla stabilità d'equilibrio, per un ideale percorso della parabola del baricentro ed agevolazioni al momento della chiusura.

Pertanto, all'inizio dell'apprendimento tecnico il livello di sviluppo delle capacità dell'atleta permetterà un'esecuzione tecnica semplificata.

Già negli esercizi precedenti abbiamo preparato alcuni elementi per il salto in lungo con la tecnica semplice « a raccolta », vale a dire di un passo, che la saltatrice esegue con gli arti inferiori durante la fase di volo.

Dopo lo stacco sull'asse di battuta, si inizia a volare con un ampio passo in *avanti-alto*.

La coscia della gamba di slancio è tenuta a lungo nella posizione orizzontale e la gamba di stacco rimane ugualmente a lungo dietro il corpo; un attimo prima della chiusura la gamba di stacco viene portata in avanti ed atterra contemporaneamente all'altra.

Prove multiple

Se la saltatrice stacca di sinistro, il braccio sinistro è slanciato sino all'altezza del capo, arrestandosi; il braccio destro raggiunge lo stesso livello più tardi; infine, tutte e due le braccia assecondano naturalmente e contemporaneamente la fase di chiusura finale.

La chiusura stessa sarà molto sem-

plice con ginocchia fortemente piegate.

Obiettivo fondamentale: *rincorsa ritmica a velocità progressiva, stacco esplosivo; stabilizzazione di una tecnica semplice, applicata con sicurezza durante la fase di volo; chiusura semplice.*

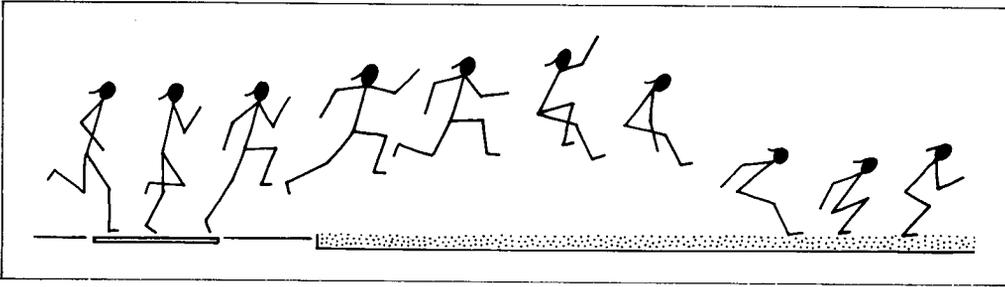


Fig. 4



II. - OSTACOLI: ESERCIZI A SCOPO DIDATTICO

Affrontando l'allenamento degli ostacoli, le seguenti tre prerogative devono essere sviluppate sin dall'inizio, rispettando l'ordine prioritario indicato:

Velocità

Ritmo - Tecnica.

La corsa ad ostacoli è una *corsa di sprint*, come tutte le altre corse su distanze brevi, caratterizzata da un'elevata sensibilità al ritmo. Anche se le fasi cicliche (corsa fra gli ostacoli) vengono interrotte da fasi acicliche (passaggio degli ostacoli con fasi di volo più lunghe), tra la corsa di sprint e tra tutte le fasi di passaggio degli ostacoli dovrebbe esistere e svilupparsi sempre più nel tempo un armonico collegamento. Questo legame tra le fasi è perfezionabile soltanto se il superamento dell'ostacolo avviene con una tecnica sempre più raffinata, tale da non far perdere all'atleta troppa velocità (orizzontale), a causa di una parabola di volo non conveniente.

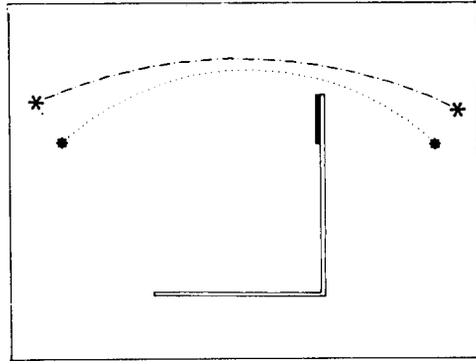


Fig. 5

Perciò durante ogni esercizio tecnico dovrà dominare l'idea di « *correre sopra* » l'ostacolo attaccando da una posizione alta di anche e piuttosto da lontano, ricercando immediatamente il contatto al suolo, senza interrompere la ritmica della corsa.

Se per il valicamento dell'ostacolo è necessario un innalzamento del bacino (baricentro), questo dovrebbe avvenire comunque in limiti ristretti, in funzione dell'immediata ripresa della corsa di sprint, interrotta solamente per un attimo durante il superamento dell'ostacolo stesso.

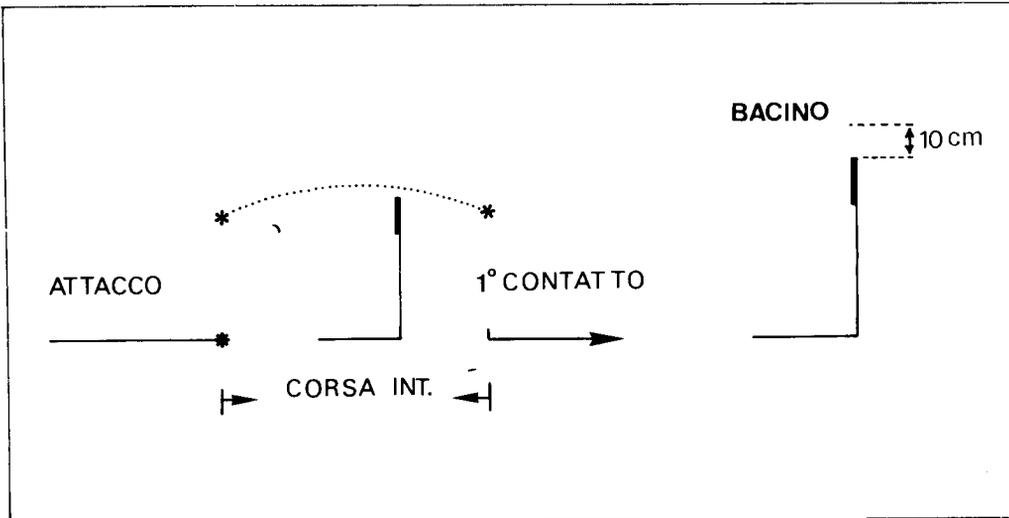


Fig. 6

Nello sviluppo dell'allenamento nel tempo, nessun esercizio di ritmo e di tecnica dovrà essere eseguito senza che sia prevista l'alternanza con i veri e propri esercizi di corsa veloce.

Prima di far eseguire degli esercizi di prima e seconda gamba (esercizi di natura analitica), consiglieremo di procedere sempre secondo una metodologia di apprendimento globale del gesto come proposto più avanti. Penso che sia ancora utile ricordare che le braccia dovranno assecondare in modo molto naturale non soltanto la corsa tra gli ostacoli, ma anche le fasi di superamento degli ostacoli. Suddette azioni delle braccia, pure nel secondo caso, non dovrebbero mai essere esagerate, anche per evitare di compromettere l'assetto del busto.

1. Superare in corsa un ostacolo posto a metà di un tratto di circa 15 metri

Un ostacolo qualsiasi, non pericoloso, di un'altezza variabile dai 30 ai

60 cm viene posto circa a metà di un percorso di 15 metri.

Calcolando tutta la fase di superamento necessaria per un ostacolo, a due terzi prima dovrà essere sistemato un segno (per esempio un nastro colorato), per indicare alla ragazza il punto dove effettuerà l'ultimo contatto (attacco) prima di « *corrersopra* » l'ostacolo. Il contatto successivo con l'altra gamba, dovrà avvenire molto vicino all'ostacolo, appena superato, a circa un terzo della suddetta fase.

Deve formarsi man mano il concetto che, nel superamento dell'ostacolo, la corsa sia interrotta solamente per un brevissimo spazio di tempo, e che riprendendo la stessa, si incrementi la frequenza subito dopo aver ripreso contatto con il suolo.

Iniziare sempre a ritmi blandi.

Più alto è l'ostacolo più da lontano dovrà essere « attaccato ».

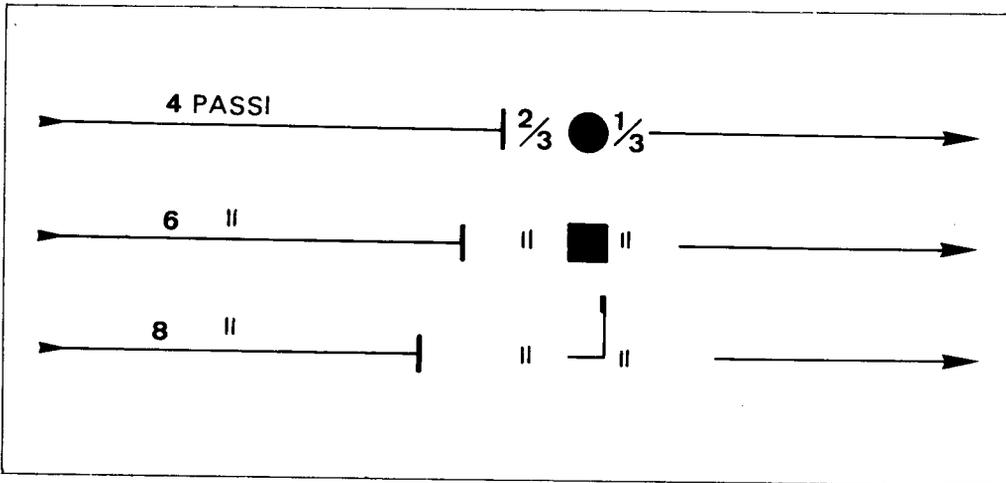
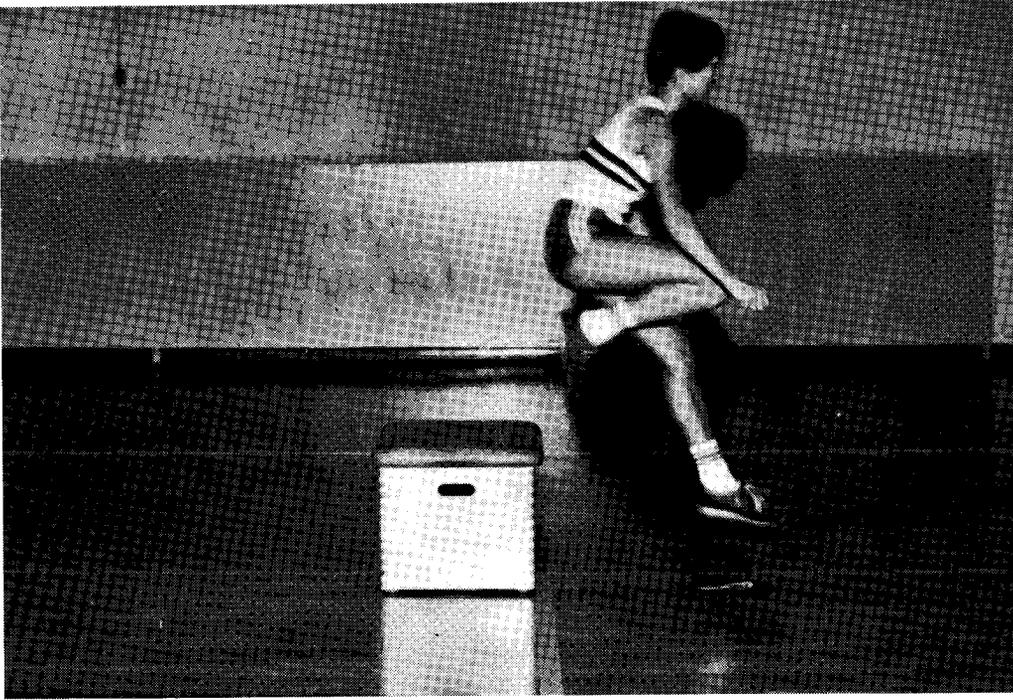


Fig. 7

Obiettivo fondamentale: sensibilizzarsi con le distanze di « attacco » dell'ostacolo. Non interrompere più

del necessario il ritmo della corsa e non esitare nel modo più assoluto davanti all'ostacolo.



2. *Attacco e passaggio a gambe alternate di alcuni ostacoli con 2 passi intermedi a ritmo blando*

Palloni medicinali, piccoli plinti, oppure ostacoletti di altezze variabili dai 30 ai 60 cm, vengono posti a circa 4,50-5,50 metri (e più) di distanza: dopo 4 passi iniziali a ritmo blando, si attacca il primo ostacolo con una gamba e l'ostacolo successivo con l'altra gamba e così via, eseguendo cioè 2 passi (3 appoggi) tra ostacolo e ostacolo.

Prima del primo ostacolo dovrà essere posto sempre il segno riguar-

dante il punto di attacco (a 2/3 di tutta la fase di superamento).

Chi si è avvicinata troppo sotto l'ostacolo dovrebbe rifare l'esercizio da capo.

Con tutto il corpo ben eretto ed inclinato convenientemente, in linea di spinta verso l'avanti, la gamba di slancio (a ginocchio flessa e tallone che si avvicina ai glutei) immette in direzione lineare all'attacco dell'ostacolo tutto il sistema del corpo dell'atleta. Mai tentennare ed esitare, né allungare i passi durante gli appoggi iniziali e durante le azioni successive.

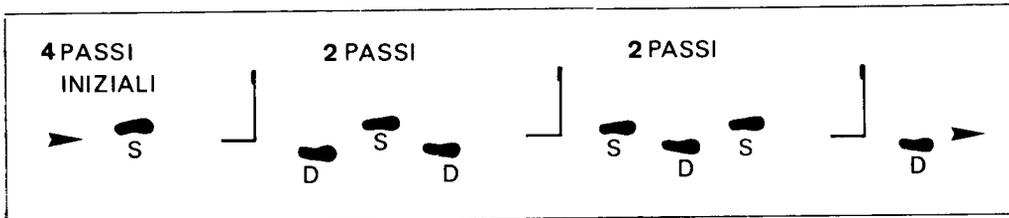


Fig. 8

La distanza tra i singoli ostacoli varia leggermente a seconda dell'altezza, la costituzione, la condizione di allenamento, nonché il luogo e il tipo di manto del campo di allenamento (erba - terra battuta - asfalto - tennisolite - tartan ecc.).

Quando l'esercizio sopra descritto è stato sufficientemente assimilato, sono possibili, per esempio, le seguenti varianti:

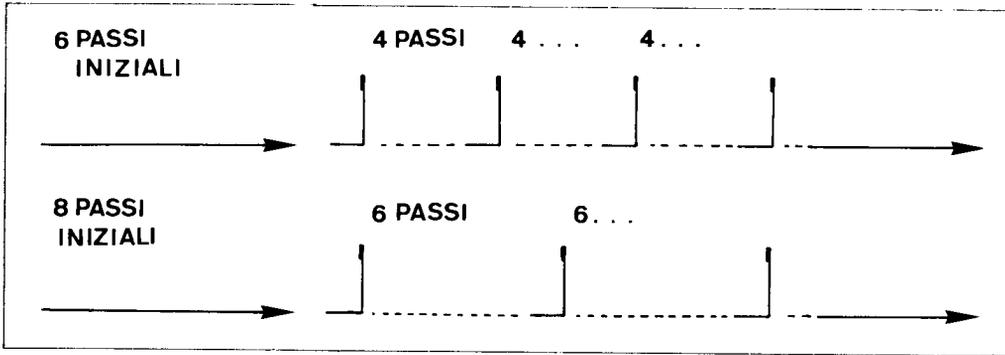


Fig. 9

Obiettivo fondamentale: *attacco e passaggio dell'ostacolo alternando la gamba destra con la gamba sinistra; la gamba di slancio immette nell'azione di superamento tutto il corpo. Educazione al ritmo.*

3. *Corsa con il ritmo dei 3 passi con alcuni ostacoli a distanza ravvicinata e altezza compresa tra 60 e 76 cm*

Usando ostacoli da gara ad altezza graduabile:

- 4 passi iniziali con distanza tra ostacolo e ostacolo di circa 6,5-7,0 metri;
- 6 passi iniziali con distanza tra ostacolo e ostacolo di circa 7-8 metri.

Passaggio dell'ostacolo sempre con la stessa gamba di attacco (sono consigliabili però anche delle prove con

l'altra gamba, presumibilmente meno forte e sensibile).

Dopo aver eseguito il passaggio dell'ultimo ostacolo, è importante continuare a sprintare per un certo tratto!

Anche per l'esercizio sopra consigliato è opportuno mettere un segno per il punto d'attacco al primo ostacolo: se si sbaglia il primo ostacolo, tutti i ritmi esecutivi susseguenti sa-

ranno fortemente alterati. Per l'ostacolista, arrivata troppo sotto l'ostacolo, i tempi di decelerazione e ammortizzazione (frenata) saranno più ampi e la parabola della fase di volo nel superamento dell'ostacolo risulterà alta. Il relativo mantenimento della velocità orizzontale allora sarà davvero impossibile; i contatti al suolo, dopo la fase di volo, non potranno per nessun motivo essere rapidi né gli impulsi di forza essere rivolti in direzione della corsa.

Quando si scelgono le distanze tra ostacolo e ostacolo, bisogna rispettare in primo luogo le *frequenze dei passi*. Queste frequenze dovrebbero essere *veloci* con gli appoggi (dei 3 passi) brevi ed « *esplosivi* ».

Quindi è meglio preparare sempre prima una distanza minore, che va solamente aumentata quando i fattori di condizionamento alla corsa veloce saranno progrediti al punto da permettere tale scelta.

E' sempre preferibile correre 4-5 ostacoli a distanza ravvicinata con passi ad alta frequenza, che superare la distanza regolare (8,5 metri) tra ostacolo e ostacolo con la famigerata corsa balzata, affidandosi di più alla capacità di salto che non alla corsa

di sprint.

L'assetto inclinato leggermente in avanti di tutto il corpo è fondamentale.

Inoltre un continuo esercitarsi nel lavoro di avampiedi è alla base della corsa ad ostacoli!

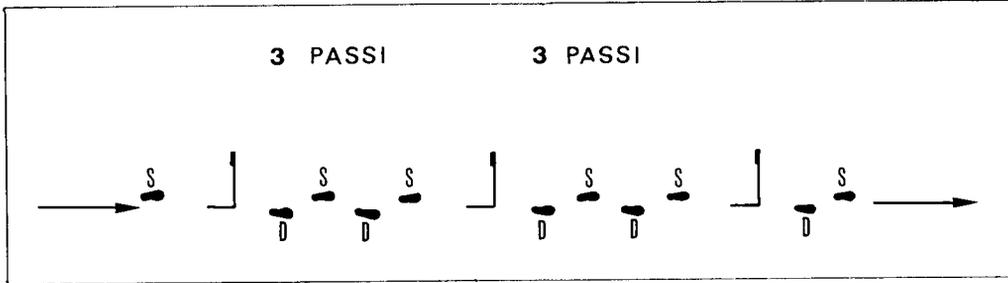
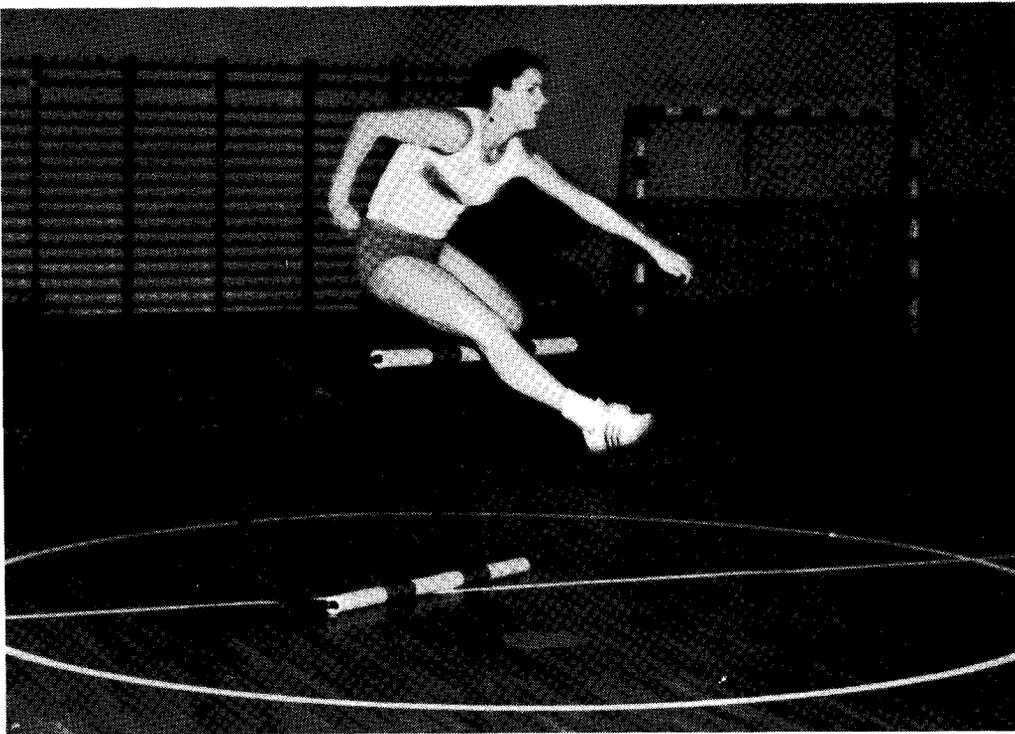


Fig. 10



Obiettivo fondamentale: *perfezionamento dell'attacco dell'ostacolo con introduzione alla frequenza ottimale*

dei 3 passi e miglioramento della sensibilità ritmica.

4. *Superamento di alcuni ostacoli con un passo intermedio e con azione trainante passiva*

Gli ostacoli sono posti a distanza ravvicinata di circa 3 m (3,30-3,50).

L'ostacolista, aiutata da una o due partner, dopo 4 passi iniziali supera alcuni ostacoli (6/8 a distanza di circa 3 metri) con un solo passo (2 appoggi) tra ostacolo e ostacolo.

Le partner prendono per mano l'ostacolista; stando lateralmente, circa mezzo metro più avanti, l'accompagnano attivamente lungo tutto il percorso prestabilito.

La ragazza, per la quale è stato scelto l'esercizio, sarà « spinta » ad effettuare un'azione di attacco più aggressiva degli ostacoli.

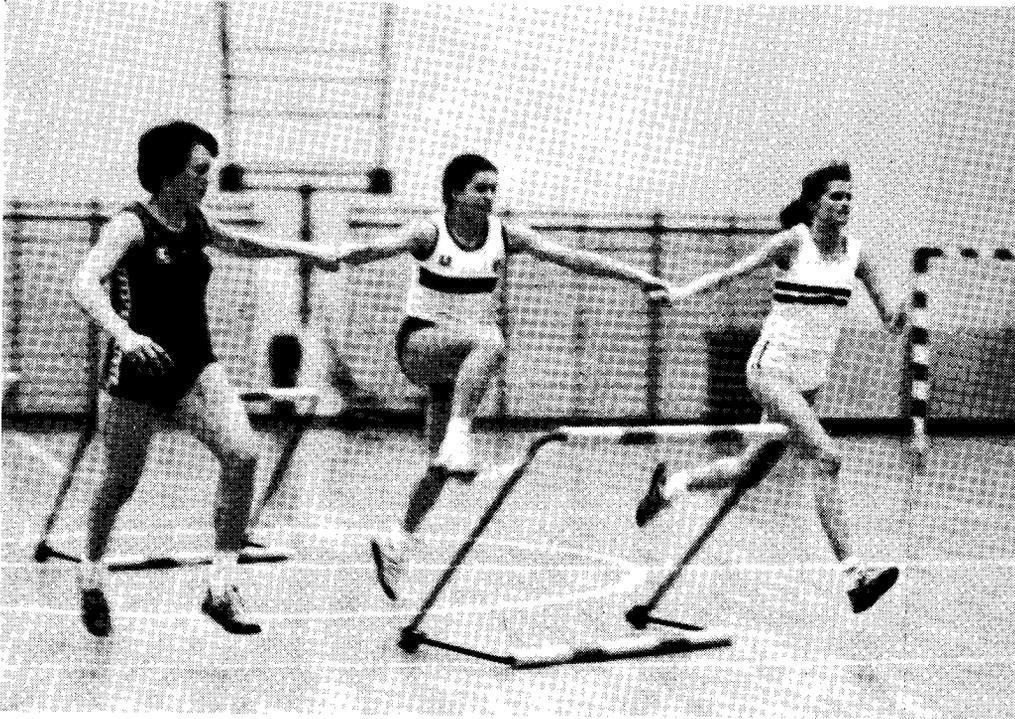
Il primo contatto al suolo dopo il

superamento dell'ostacolo sarà altrettanto attivo.

Questo costante e rapido esercitarsi sugli avampiedi permetterà dei contatti al suolo sempre più sensibili con il compito di ammortizzare e nello stesso tempo di riaccelerare in avanti prima e dopo ogni passaggio.

E' indispensabile che il busto non sia « spezzato » e che tutto il sistema del corpo sia inclinato idealmente in avanti onde poter trovarsi sempre in linea di spinta.

Va ricordata anche l'azione della seconda gamba, cosiddetta di richiamo: prima è portata con veemenza in avanti (a ginocchio flesso all'infuori e quasi orizzontale), poi cerca, nel minor tempo possibile, di superare nel contatto al suolo la gamba d'attacco che l'ha preceduta.



Obiettivo fondamentale: *Azione di slancio più violenta della gamba di attacco e altrettanto rapida azione di raccolta della gamba di richiamo.*

Azioni elastiche e dinamiche di ammortizzazione-spinta (frenata-accelerazione) ad ogni contatto degli avampiedi al suolo.

5. Partenza in piedi, da fermi, con accelerazione sino a 25 metri circa, con superamento del primo ostacolo a distanza gara

L'ultimo passo prima dell'attacco dovrebbe essere leggermente più breve rispetto a quello precedente.

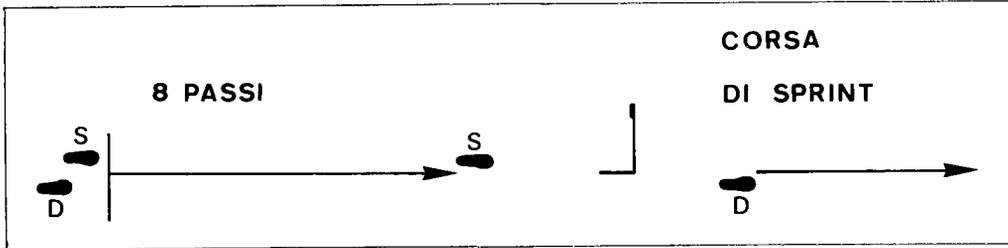


Fig. 11

La distanza tra la partenza e il primo ostacolo all'inizio dell'apprendimento varia dai 12 ai 13 metri:

— 8 passi sino al primo ostacolo (altezza da 60 a 76, più avanti a 84 cm.).

Prima di partire, l'ostacolista fissa con i propri occhi l'ostacolo da superare dopo la fase di accelerazione, nella quale non perderà più la visione dell'attrezzo.

Una partenza prima da « in piedi » permetterà di effettuare, in modo meno disagiato, degli appoggi brevi e dinamici, di lunghezza progressivamente crescente.

Soltanto durante questi primi 8 passi, nella corsa ad ostacoli, è possibile il raggiungimento di una buona velocità; ai fini del risultato finale un'accelerazione ottimale sino a questo punto sta alla base di tutta la prestazione e va curata con ogni attenzione possibile.

Esitare, tentennare o allungare esageratamente i passi, comporta un'alterazione delle frequenze ideali. Oltre al calo di velocità già menzionato, l'attacco del primo ostacolo non potrà avvenire al punto giusto e la parabola di volo inevitabilmente aumenterà in verticalità, con conseguenze tecniche disastrose.

Obiettivo fondamentale: *sensibilizzazione all'accelerazione; attacco dell'ostacolo senza perdere la velocità raggiunta con gli 8 passi; continuazione della corsa di sprint appena si è scesi dall'ostacolo superato.*

III. - SALTO IN ALTO (FLOP): ESERCIZI A SCOPO DIDATTICO

Con la scoperta tecnica del flop (Fosbury nel 1968) il livello medio agonistico in tutto il mondo è progredito in modo notevole, e i margini di un ulteriore sviluppo sono ancora da definire.

Della tecnica del flop hanno saputo approfittare soprattutto le donne. L'apprendimento è più naturale di qualsiasi altra tecnica, richiede un po' meno forza e si addice a chi ha una certa velocità, destrezza e sensibilità ritmica.

Nonostante ciò, durante le fasi di apprendimento, i metodi usati non sempre si rivelano utili alle giovani.

Proprio in questa specialità, ragazze di ottime qualità e di statura ideale, più avanti, nei processi di perfezionamento tecnico, non riescono a progredire.

Spesso ci si basa su modelli tecnici di assoluto valore, non rispettando

do il fatto, che queste atlete forti e con fattori di condizionamento per il salto molto accentuati, riescono ad elevarsi sensibilmente più in alto.

Le conseguenze tecniche nella fase di superamento dell'asticella potrebbero, pertanto, essere lievemente differenti per le più preparate in confronto alle principianti.

Le interpretazioni della tecnica del flop possono essere di varia natura. Persino i biomeccanici non hanno ancora del tutto idee chiare: per esempio sull'esatta natura degli impulsi rotatori, che permettono al corpo umano di superare, attraverso forze di rotazione in volo, l'asticella. E' in

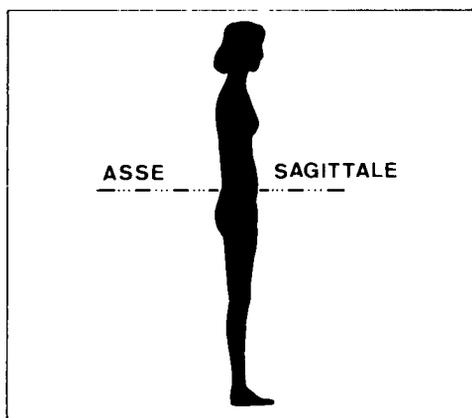


Fig. 12

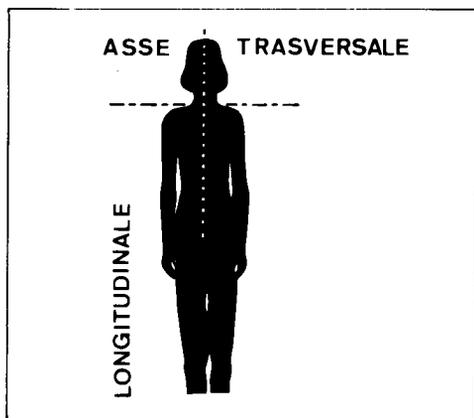


Fig. 13

discussione se questi impulsi interessano più l'asse longitudinale, l'asse sagittale o addirittura l'asse trasversale del corpo umano.

Pare comunque scontato che tutti e tre gli assi elencati siano coinvolti nel processo di impulso rotatorio. Manca ancora una risposta definitiva sui rapporti esistenti tra i tre.

Si rafforza l'ipotesi che questo rapporto possa essere condizionato in gran parte dalle qualità fisiche (velocità, forza estensiva, ecc.) e tecniche (inclinazione in curva, movimento delle braccia, ecc.) della saltatrice.

A noi interessa una proposta tecnica e metodologica che possa soddisfare le esigenze di chi fa le prime esperienze in questa specialità con premesse minori per quanto riguarda l'elevazione in alto allo stacco (*scarsa espressione di forza negli impulsi*).

Gli esercizi consigliati qui sotto non dovrebbero impedire la finalizzazione tecnica accurata in fasi di apprendimento avanzato.

Rincorsa, stacco, fase di volo ed arrivo sicuro e senza paura sui materassi caratterizzano il salto in alto.

— La rincorsa ritmica ed in progressione di velocità dovrà sempre essere in rapporto alla capacità tecnica per poter tradurre in altezza l'energia cinetica sino qui accumulata (spostamento del baricentro in verticale) e in entità minori di circa 15-20% in lunghezza (energia rotatoria), durante il superamento dell'asticella.

I ritmi vanno scelti, quindi, sempre da *blando* a *gradatamente più accentuato*.

— L'inclinazione del corpo verso l'interno (centro del cerchio) durante la curva finale della rincorsa (cc. 3 passi) dovrà essere curata attentamente.

Questo abbassamento naturale del baricentro nella corsa in curva fa aumentare il tratto di accelerazione per lo stacco.

— Questa fase di stacco avviene quando all'ultimo passo tutto il corpo si raddrizza permettendo un'azione il più possibile centrale sul proprio baricentro. Questo fatto è fondamentale per una buona elevazione.

— Tutto il sistema rappresentato dal corpo dell'atleta compie poi un avanzamento in *avanti-alto* con la *gamba di slancio che dirige in direzione obliqua (diagonale)* rispetto all'asticella.

— Il raddrizzamento del corpo sull'asse sagittale (petto - dorso), lo slancio della gamba in avanti alto sull'asse longitudinale (dal capo alla base di appoggio) e i movimenti delle due braccia sull'asse trasversale (da spalla a spalla), imprimono un impulso rotatorio al corpo nel passaggio sull'asticella.

Convinto dagli argomenti esposti dal noto ex saltatore in alto della Germania Federale Thomas Zacharias (7), anche il sottoscritto ritiene, che — proprio per le principianti — l'idea dell'impulso rotatorio più accentuato lungo l'asse sagittale (quasi parallelo, all'attimo dello stacco, all'asticella) possa servire al nostro scopo.

I vari esercizi propedeutici al salto completo qui illustrati vanno interpretati come un'introduzione efficace alla sensibilizzazione all'impulso rotatorio sull'asse appena accennato.

La giovane non ha infatti ancora forza sufficiente per imprimere impulsi di stacco tali, da poter fare a meno di un accentuato impulso sull'asse sagittale.

(7) Thomas Zacharias «Hochsprung Lehren», Mittel und Wege 2. erw. Auflage Mainz, Selbstverlag 1978.

In ogni momento del processo metodologico consigliato dovranno essere evitati due errori fondamentali:

a) *portare la gamba di slancio in direzione opposta all'asticella (allontanandosene);*

b) *flettere volutamente indietro la testa e le spalle durante la fase di stacco!*

Prima di ogni allenamento per il salto in alto, oltre ai normali esercizi di condizionamento generale, sono indispensabili esercizi specifici per «sciogliere» i vari muscoli interessati alla colonna vertebrale.

Per evitare anche lievi infortuni curiamo particolarmente la zona dorso-collo-capo; se il riscaldamento è stato condotto con attenzione, tutti gli esercizi di flop non presenteranno alcun particolare pericolo.

1. a) *Corse in curva a raggio variabile*

Le corse in curva vengono eseguite prima a raggio ampio chiudendo un cerchio immaginario o predisegnato a terra.

Importante è mantenere il corpo ben inclinato all'interno, correre con attenzione e in maniera rilassata.

Rincorse a raggi più stretti ed un progressivo aumento della velocità verranno utilizzate più avanti.

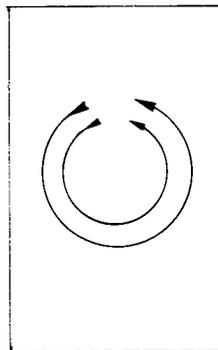


Fig. 14

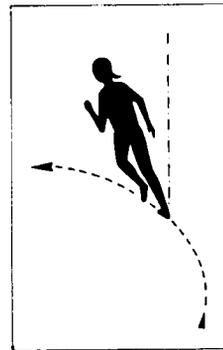


Fig. 15

b) *Rincorsa lineare con curva finale*

Una rincorsa lineare di 3-4 appoggi con successiva curva ed assetto del corpo inclinato all'interno con altrettanti 3 appoggi, ci darà il primo contatto con una rincorsa utile in proiezione futura; la corsa lineare potrà essere aumentata a 4-5 appoggi con i soliti 3-4 appoggi in curva.

Si inizia comunque sempre a ritmi blandi. Restando poi al tema rincorsa per il salto in alto flop a questi livelli, ci interesserà una rincorsa di non più di 7-8 appoggi.

Per non incorrere nel frequente errore di entrare con sbandamenti a « zig zig » dalla corsa lineare a quella in curva, sono utili dei stradali o delle clavette, in modo da costringere l'interessata a seguire una traiettoria utile.

2. *Rincorsa di 5-6 appoggi (ultimi 3-4 in curva) con salto laterale e arrivo sulla gamba di slancio mantenendo sempre l'inclinazione interna del corpo*

Gli esercizi proposti si intendono eseguiti con la gamba di stacco sinistra.

Dopo l'arrivo con il piede della gamba di slancio si dovrà continuare con la corsa inclinata sempre con attenzione all'interno. L'appoggio del piede di stacco dovrà essere in direzione diagonale (obliquo) rispetto all'asticella. La gamba di slancio va verso l'avanti-alto.

Per la principiante l'altezza dell'asticella parte da 60 cm.

Il raggio della curva finale non deve essere troppo stretto.

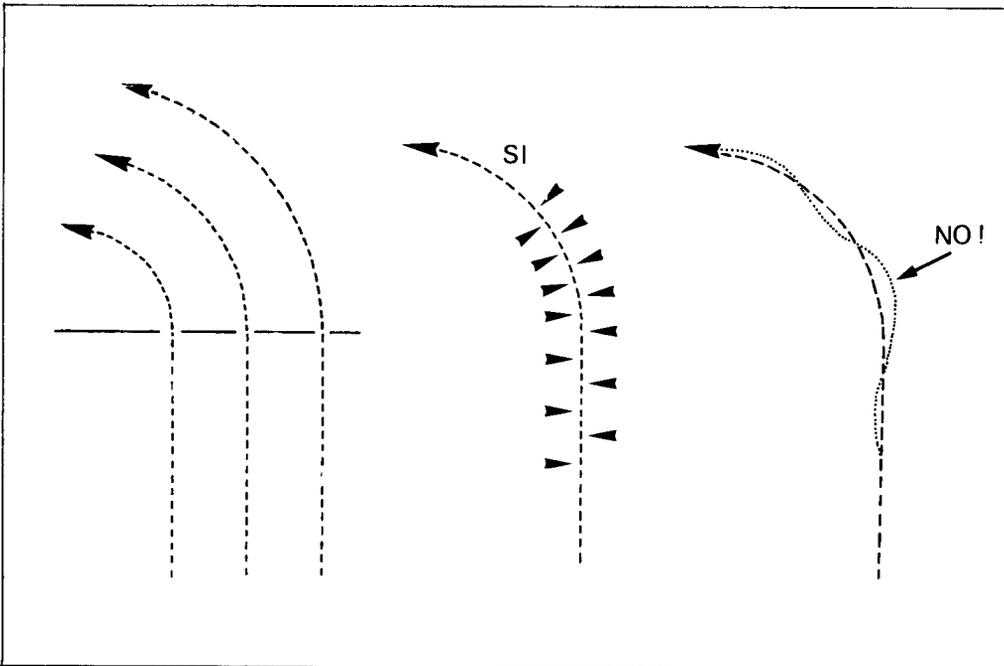


Fig. 16

Obiettivo fondamentale: *rincorsa lineare e progressiva con giusta en-*

trata in curva a corpo inclinato all'interno.

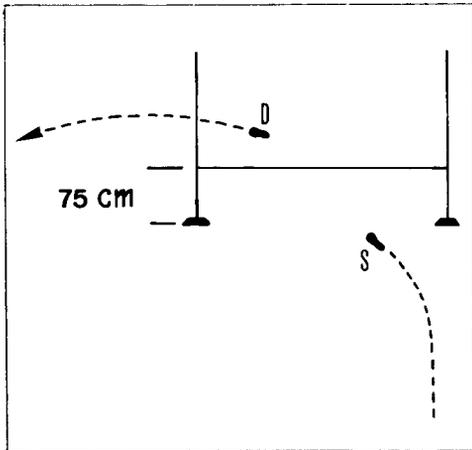


Fig. 17

Per esempio: usare materassi aderenti al suolo (cc. 5 cm.).

Obiettivo fondamentale: *il mantenimento ottimale dell'assetto corporeo in curva con stacco e slancio durante il salto in direzione diagonale (obliqua) rispetto all'asticella*

3. Flop laterale da fermo

L'asticella, meglio una corda simile, va preparata all'altezza dei glutei e poi, a misura che migliora l'esecuzione, gradualmente più in alto.

La saltatrice si mette lateralmente (fianco destro) a circa 30-40 cm. dall'asticella a gambe appena divaricate.

Attenzione a non essere troppo vicine all'asticella.

Salto laterale, con azione moileggiata piedi-ginocchia e arrivo sul dorso compatto, ma sciolto; evitare la capriola all'indietro.

Prima di staccare e durante il salto tenere lo sguardo verso l'asticella; le braccia assecondano naturalmente.

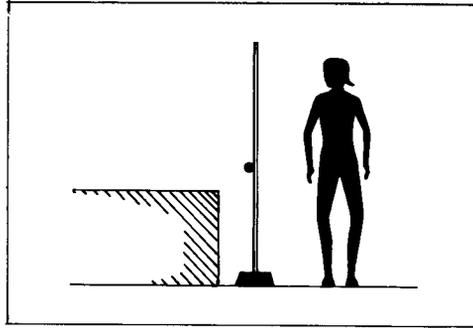


Fig. 18

Obiettivo fondamentale: *introduzione al flop con impulso rotatorio più attraverso l'asse sagittale. Le gambe devono attraversare l'asticella non troppo presto ed è da evitare una chiusura busto-gambe a coltello.*



4. Flop a piedi pari con breve rincorsa quasi frontale

La saltatrice si pone a circa 4-6 metri di fronte all'asticella, con il piede sinistro avanti e il destro dietro; iniziando con il destro, dopo tre appoggi normali e sciolti, stacca a piedi pari (punte dei piedi rivolte lateralmente a sinistra) a circa 40-70 cm. con il fianco destro rivolto verso l'asticella.

Durante il salto gli occhi sono rivolti all'asticella.

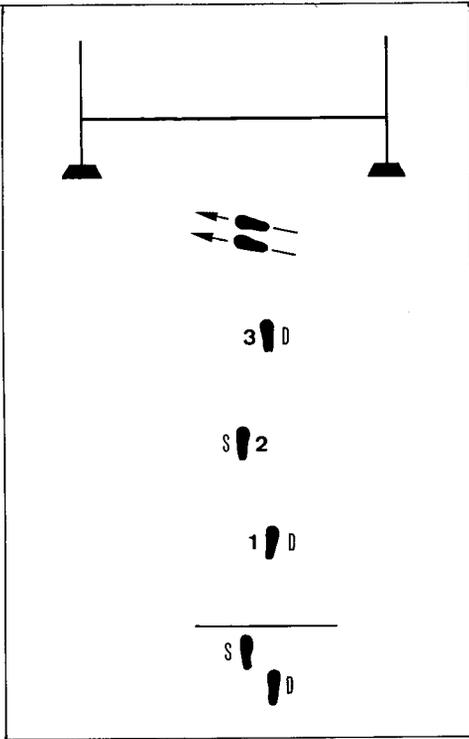
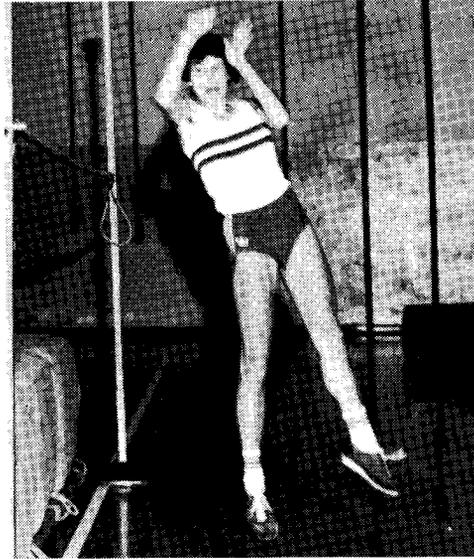


Fig. 19

Obiettivo fondamentale: prendere confidenza con l'effetto rotatorio, che è la base del valicamento desiderato dell'asticella. L'arrivo sulle spalle (e non bacino) è la prova dell'esatta scelta dei tempi di esecuzione e del punto di stacco (tempismo esecutivo).



5. Salto completo con lo stacco ad una gamba ed una rincorsa breve di 5-6 appoggi

Rincorsa lineare di 3 appoggi più la solita corsa in curva a 3-4 appoggi finali. In curva, l'inclinazione del corpo all'interno dev'essere molto accentuata.

Lo stacco avviene quando questa inclinazione sta regredendo.

In questa fase si determina l'impulso rotatorio intorno all'asse sagittale del corpo della saltatrice.

Tale effetto viene causato dall'avvicinamento forte e veloce della spalla e del fianco rivolto all'asticella, nello stesso tempo che la gamba libera viene slanciata verso l'avanti-alto in direzione della spalla opposta e si completa la spinta della gamba di stacco. L'impulso di forza passa leggermente all'esterno del baricentro (sempre all'interno della curva).

Durante la fase di volo il capo tende a scendere, appena l'asticella è passata, mentre le gambe continuano a salire.

La saltatrice soltanto durante la suddetta fase di volo con un quarto di giro volge le spalle all'asticella, mai prima.

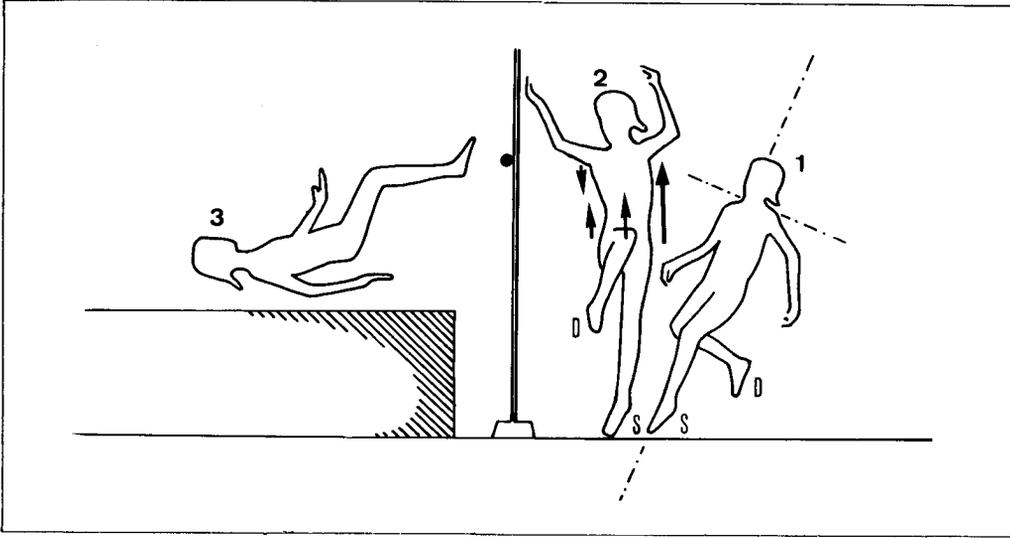


Fig. 20

Obiettivo fondamentale: saltare in alto con un tipo di flop sostenuto più dall'impulso rotatorio intorno al-

l'asse sagittale. Rincorsa in velocità progressiva.

10. Problemi e debolezze nei lanci delle giovani in generale

Abbiamo già sfiorato sommariamente questo argomento. Ora, però, bisogna approfondire i pensieri su questi problemi ancora da risolvere: la maggior parte delle ragazze italiane, come in tante altre parti del mondo, già in partenza rifiutano gli esercizi dei lanci, perché *hanno paura di perdere in parte la femminilità.*

C'è l'idea sbagliata e diffusissima, che lanciando un peso, si debbano ingrossare le braccia, le gambe, il busto e così via...

Tante giovani nel loro intimo credono, che, toccando un attrezzo da lanciare, prima o poi si finirà per avere una fisionomia maschilina.

Varie riviste di sport a volte riportano le immagini fotografiche di alcune campionesse di queste discipline (lanci) certamente non invitanti. L'attimo di « esplosione » finale al

termine di tutta la fase del lancio potrebbe ancora accentuare questa immagine critica.

Ma nella maggior parte dei casi, credeteci, si tratta di persone, che già dalla nascita avevano una costituzione che le avrebbe predisposte a diventare molto alte e robuste. Fuori dalla pedana di lancio, con abiti normali ed atteggiamenti comuni, le stesse persone apparirebbero del tutto diverse e potrebbero anche accogliere le nostre simpatie.

Campionesse di salto in alto, tra le quali a volte possiamo individuare donne bellissime, non hanno le gambe snelle e lunghe, solo perché si erano dedicate in precedenza a innumerevoli allenamenti di salto in alto! Avranno scelto questa specialità, perché doti fisiche presenti sin dalla prima infanzia e particolari attitudini hanno permesso loro di dedicarsi con certi obiettivi a questa attività.