

6.0 I salti

I salti sono specialità che piacciono molto ai ragazzi, capaci di suscitare il loro interesse e la loro viva partecipazione.

Sono nello stesso tempo attività molto adatte alla preparazione giovanile, poiché è questo il periodo più favorevole per l'incremento della forza veloce. Nei salti viene infatti richiesto un impegno elevato e rapidissimo di forza, assieme al massimo utilizzo anche delle capacità elastiche della muscolatura e degli elementi tendineo-legamentosi. È in riferimento a questi due elementi, forza veloce e capacità elastiche, che si può parlare di "capacità di salto". L'interesse predominante nella fase di avviamento va dunque rivolto non tanto all'acquisizione di una tecnica esecutiva perfetta, quanto allo sviluppo delle capacità di salto, che del resto si concretizzano nel momento tecnico fondamentale di tutti i salti, lo stacco.

Anche la rincorsa, più o meno lunga ma elemento comune ai salti, ha lo scopo di influenzare positivamente l'azione di stacco, attraverso presupposti meccanici costruiti in maniera determinante soprattutto negli ultimi appoggi. L'azione di stacco trasforma poi la velocità orizzontale acquistata con la rincorsa nelle due componenti verticale ed orizzontale, con prevalenza di quella verticale nei salti in elevazione, di quella orizzontale nei salti in estensione.

Si riscontra invece nei principianti la difficoltà ad unire i due esercizi di corsa e salto: la corsa rappresenta spesso la prima preoccupazione, si crede che aumentando la lunghezza della rincorsa si ottenga un salto migliore, i due momenti restano distinti e l'efficacia della rincorsa non viene completamente sfruttata. È invece opportuno fin dall'inizio utilizzare sì una rincorsa, ma far concentrare l'attenzione e le forze nel momento fondamentale dello stacco.

I salti atletici veri e propri, nella didattica di avviamento, sono comunque completamente e naturalmente risultante di tutta una serie di esercitazioni finalizzate, come si è detto, allo sviluppo delle capacità di salto, ma anche al miglioramento delle capacità coordinative. I salti sono infatti una delle espressioni più complete delle capacità coordinative: affinché lo stacco sia efficace è necessaria una giusta coordinazione di movimenti, il rispetto di un certo ritmo nella rincorsa, la capacità di concludere con un'azione esplosiva di stacco. Esiste inoltre una fase di volo che, pur condizionata dalle fasi precedenti a terra, richiede comunque la capacità di mantenere il corpo in equilibrio anche senza sostegno; i movimenti in fase di volo necessitano di un notevole controllo del corpo e una buona tenuta cinestesica, poiché vengono a mancare i normali supporti e punti di riferimento.

È dunque necessario un certo livello coordinativo per ottenere un salto efficace, ma i salti sono nello stesso tempo un mezzo ottimale per migliorare le capacità coordinative.

Nella didattica dei salti vengono all'inizio privilegiate le andature, poiché tali esercitazioni si pongono come lavoro condizionale e come lavoro coordinativo, puntualizzando contemporaneamente gli elementi tecnici fondamentali.

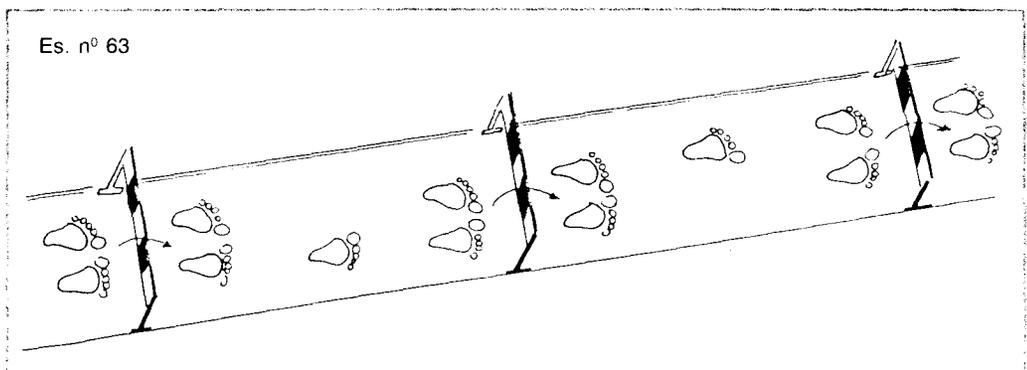
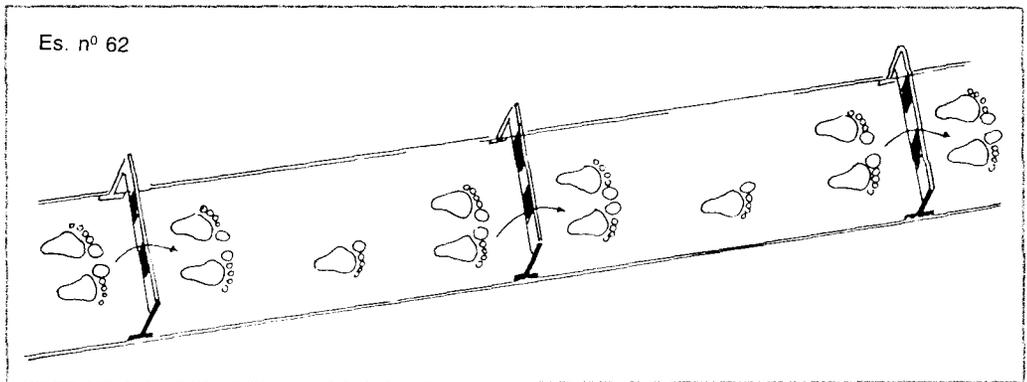
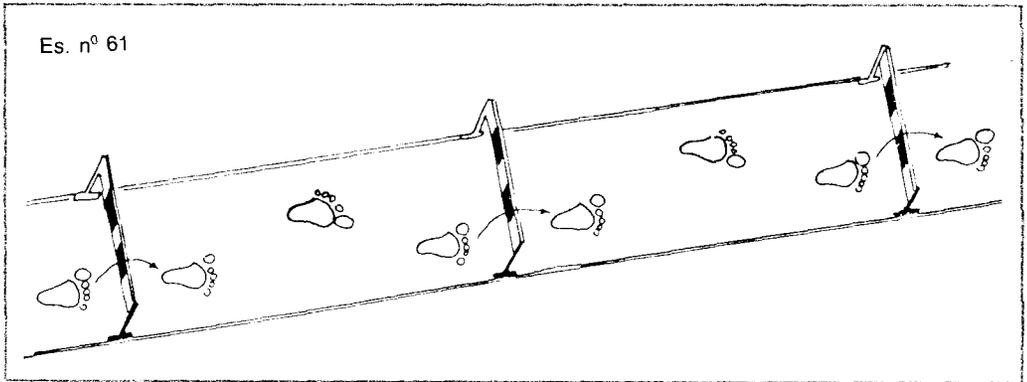
Alcune andature possono risultare abbastanza complesse ed è pertanto opportuno, oltre che seguire naturalmente un criterio di gradualità, curare in una seduta l'apprendimento di uno o due esercizi, privilegiando inizialmente il momento coordinativo rispetto a quello dinamico, lasciando liberi i tempi di esecuzione.

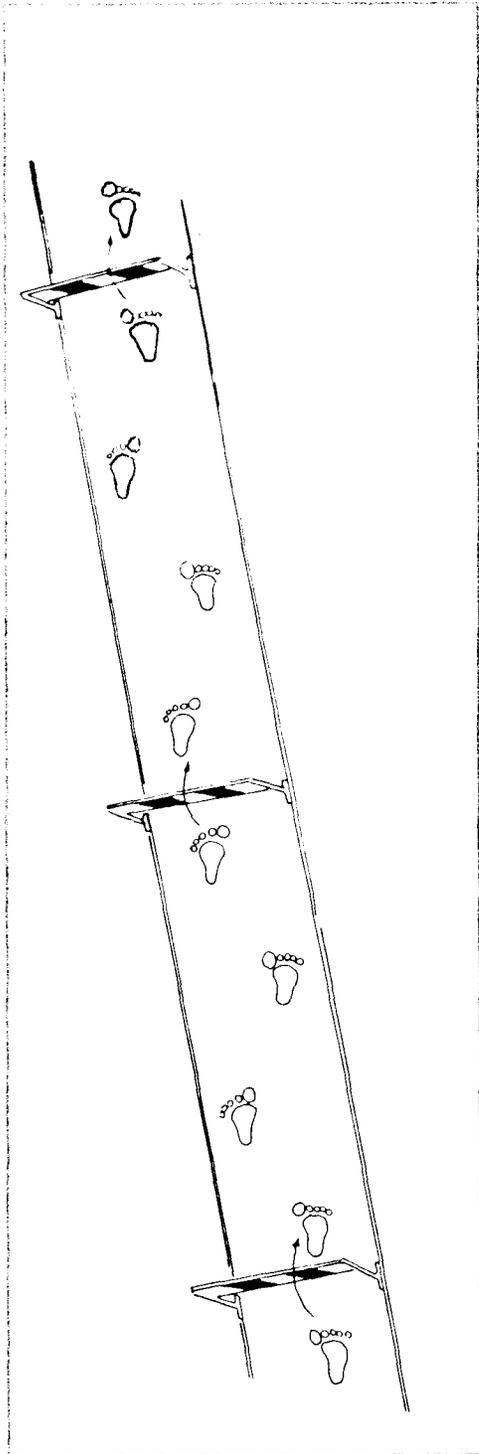
Va, inoltre, ricordato come nelle esercitazioni di balzi sia preferibile utilizzare terreni adeguatamente morbidi.

È consigliabile all'inizio un avviamento a tutti i salti, così da favorire attraverso esercitazioni variate e multiformi non solo le capacità di salto, ma anche le capacità di apprendimento.

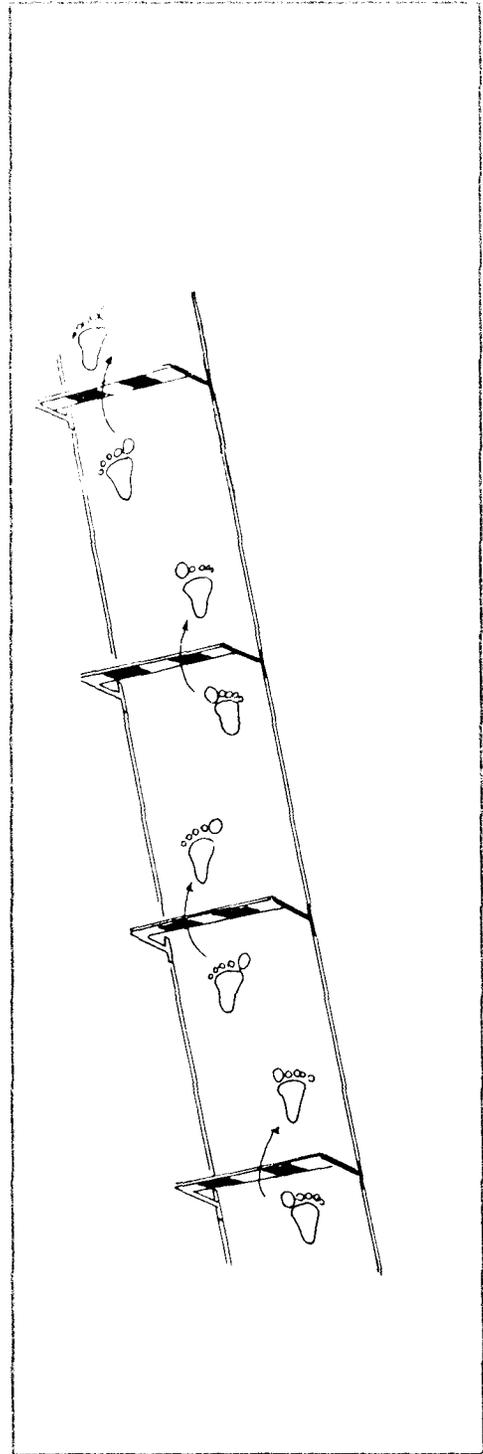
6.1 Esercizi per le capacità di salto.

Andature a balzi con 3-4 ostacolini alti 20 cm. e con alcuni passi di avvio (le distanze tra gli ostacolini variano a seconda delle capacità dei ragazzi):





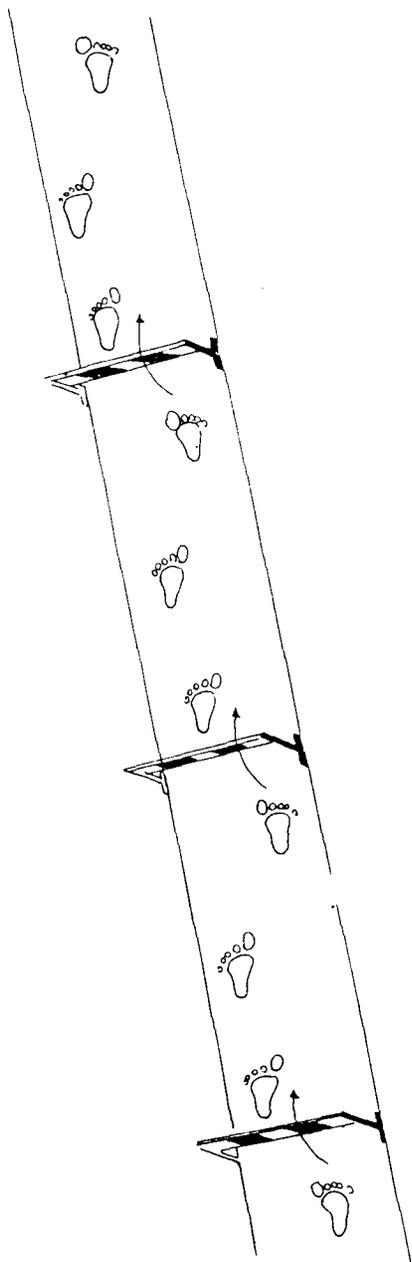
Es. n° 64



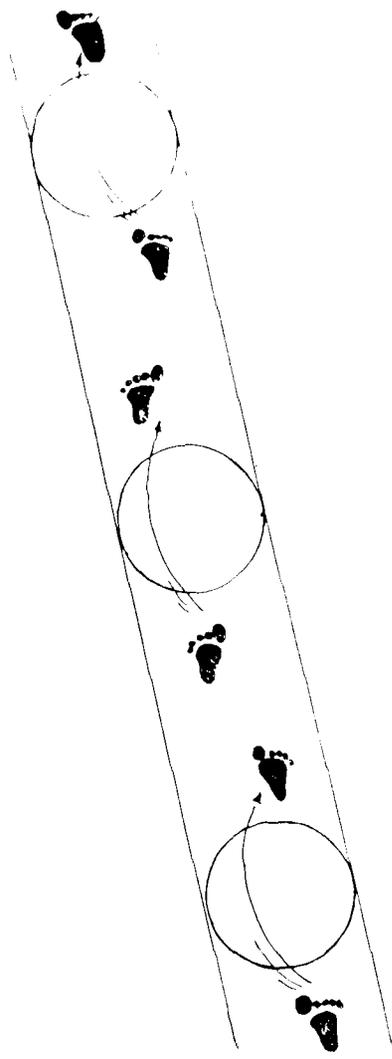
Es. n° 65

Per facilitare l'esecuzione di questi esercizi, che richiedono buona coordinazione, si possono segnare ad esempio con colori diversi gli appoggi destro e sinistro.

Questi stessi esercizi possono essere eseguiti sostituendo agli ostacolini dei cerchi da superare, finalizzandoli così ai salti in estensione (Es. n° 67)

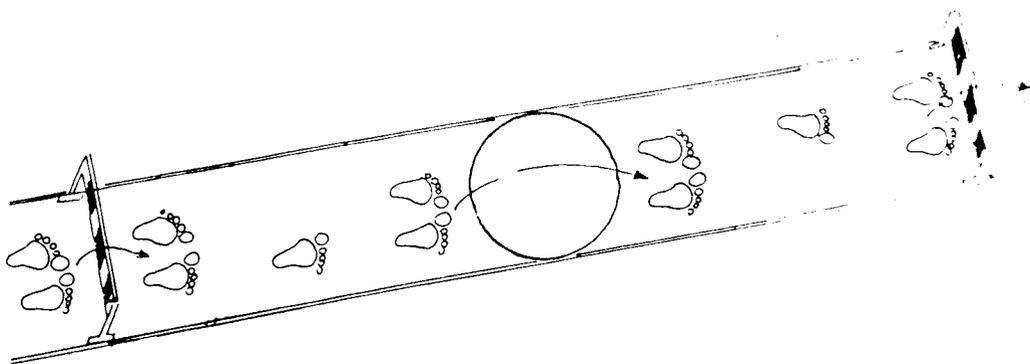


Es. n° 66



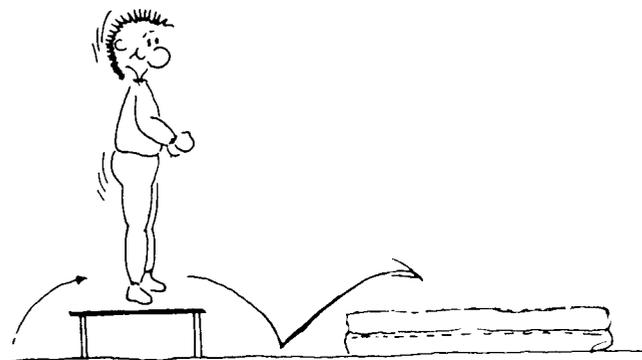
Es. n° 67

Si possono anche alternare ostacolini e cerchi.

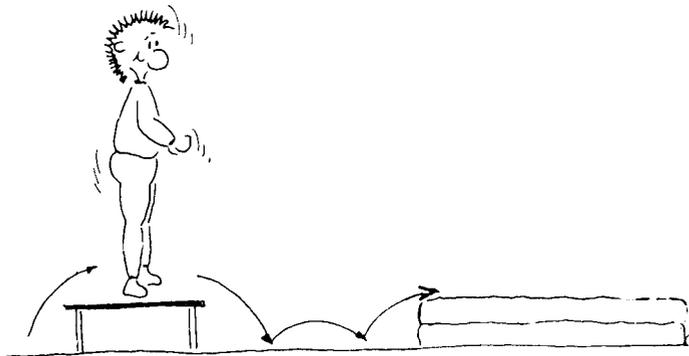


Es. n° 68

Esercizi con panchetti (alti 20-30 cm.)

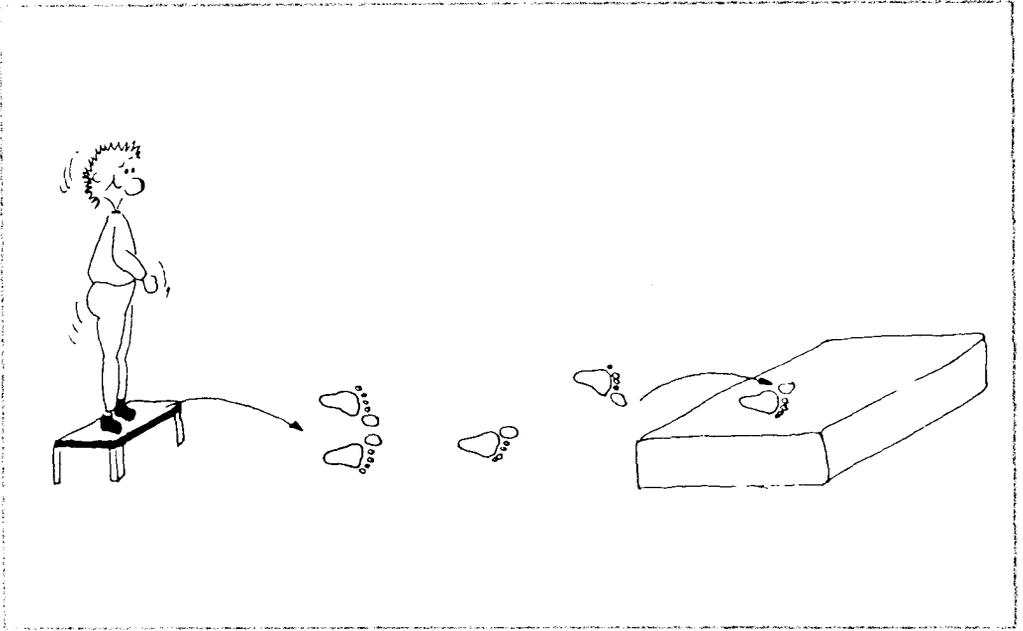


Es. n° 69

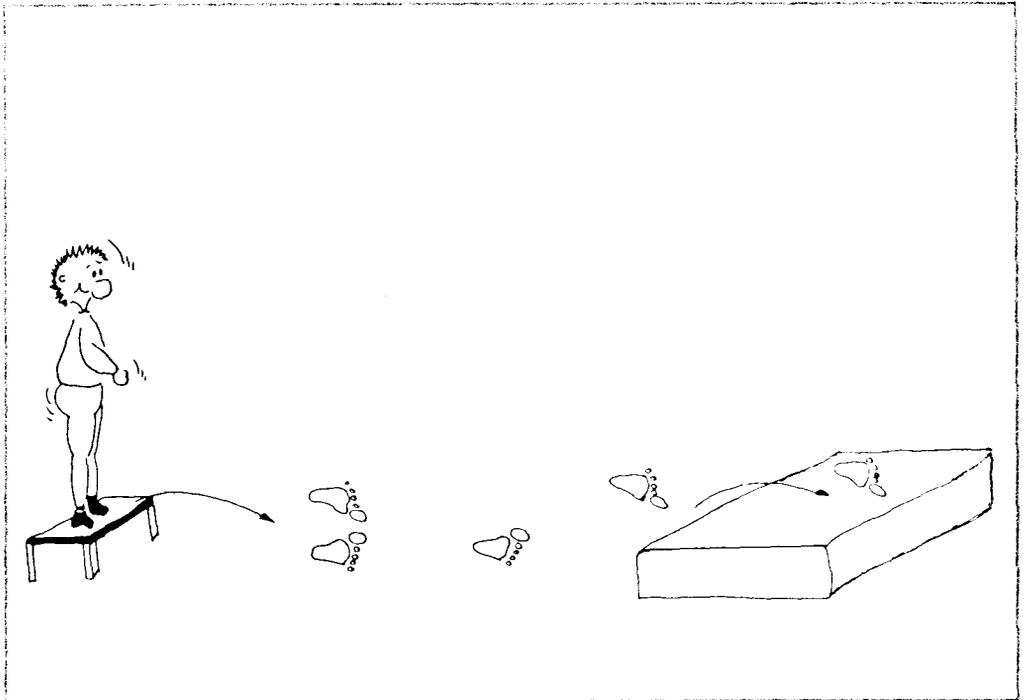


Es. n° 70

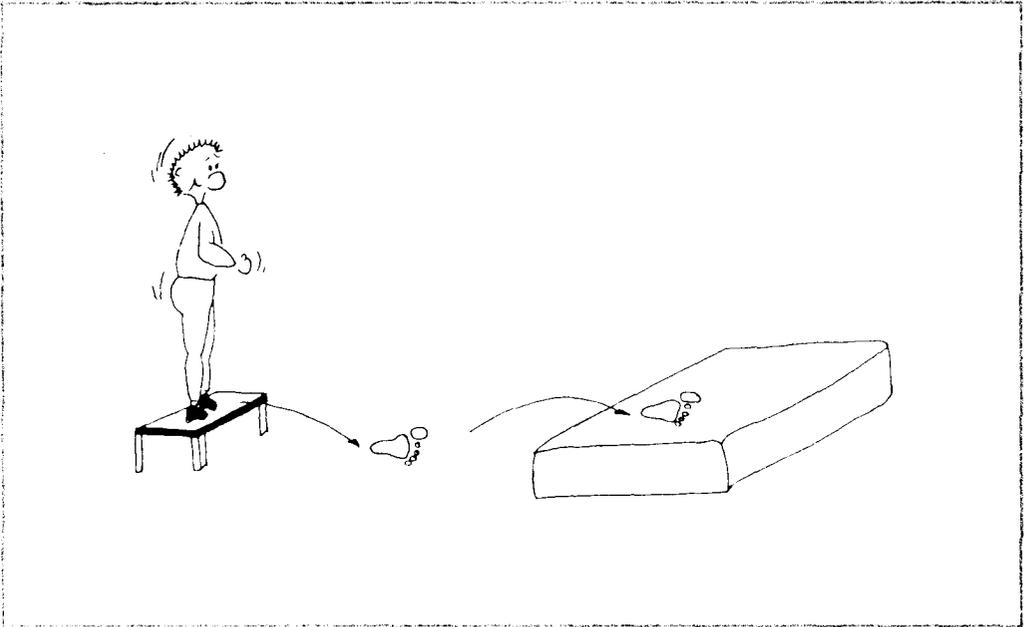
Salti



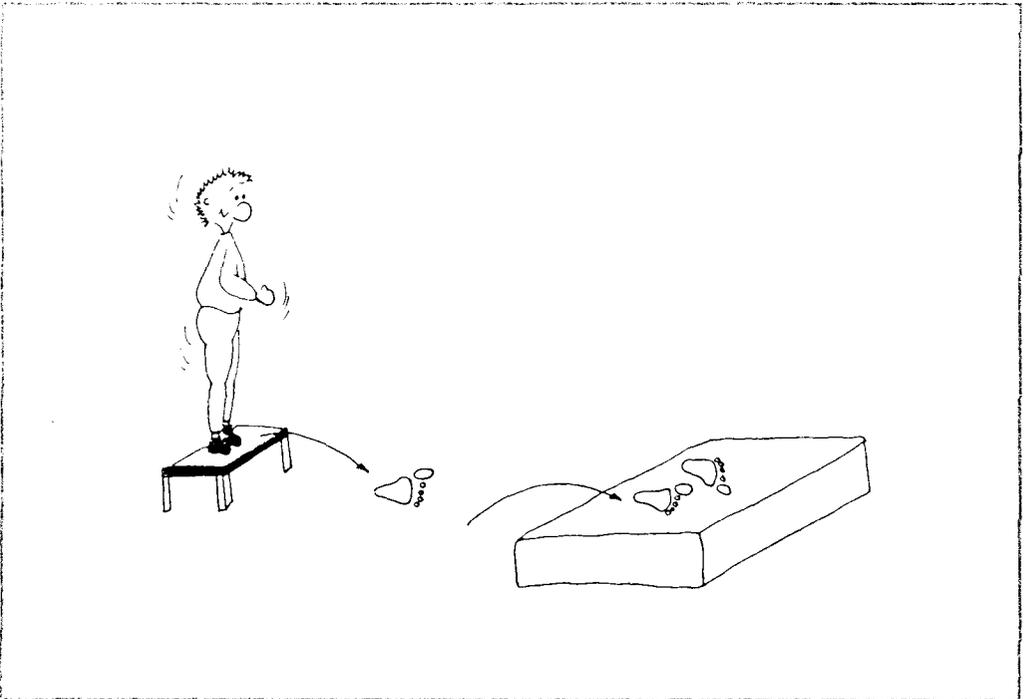
Es. n° 71



Es. n° 72



Es. n° 73



Es. n° 74

Salto in lungo

6.2 Il salto in lungo

Il salto in lungo si presenta nelle linee essenziali come una attività abbastanza naturale e facilmente realizzabile anche dai bambini di 8, 9 anni attraverso situazioni didattiche che motivano ad un salto in estensione.

L'approccio a tale specialità va naturalmente effettuato in maniera globale, così da far assimilare fin dall'inizio il collegamento rincorsa - stacco.

Per i principianti è preferibile una rincorsa controllata, non troppo lunga, non troppo veloce, eseguita in progressivo,

così da concentrare l'attenzione sull'azione di stacco.

È inoltre opportuno far esercitare i ragazzi nel controllo del corpo e nell'esecuzione di movimenti in fase di volo, dapprincipio anche semplicemente attraverso salti in basso con difficoltà.

La didattica qui presentata è valida per il successivo apprendimento del salto quadruplo con alcuni passi di rincorsa, che precede l'avviamento al salto triplo.

Si ricorda infine la necessità di abituarre i ragazzi ad ammortizzare adeguatamente l'arrivo in buca.

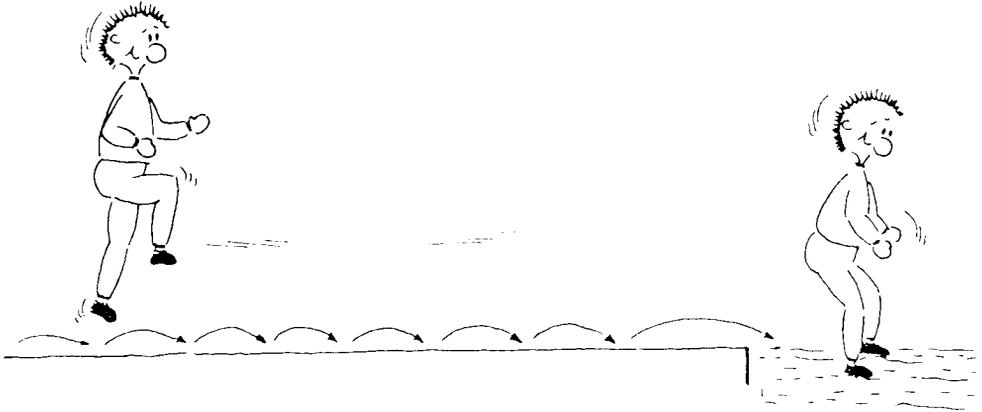
6.2.1 Esercizi per il salto in lungo in forma globale



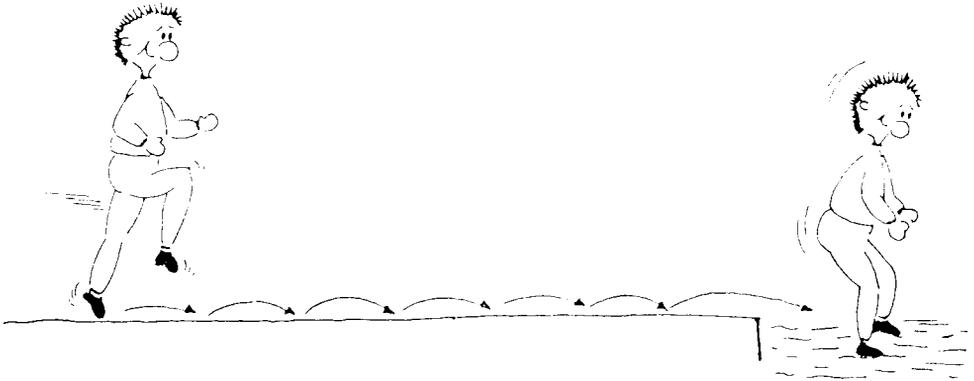
Es. n° 75 - 3 balzi pari uniti e arrivo in buca



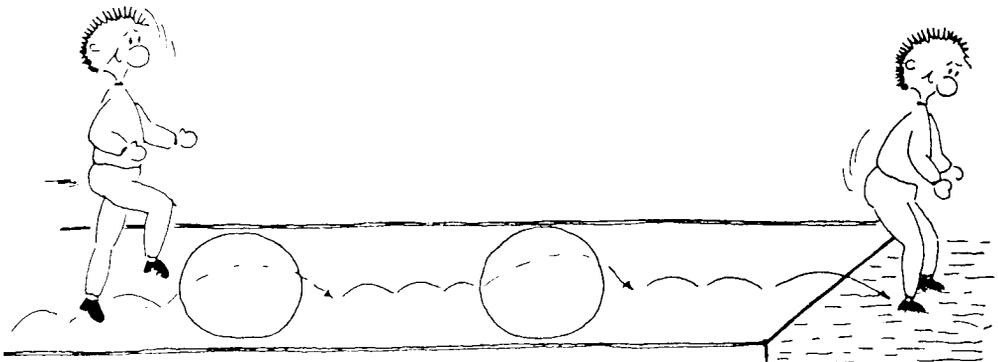
Es. n° 76 - 3 balzi su una gamba e arrivo in buca



Es. n° 77 - m. 10 di andatura a passo saltellato e arrivo in buca

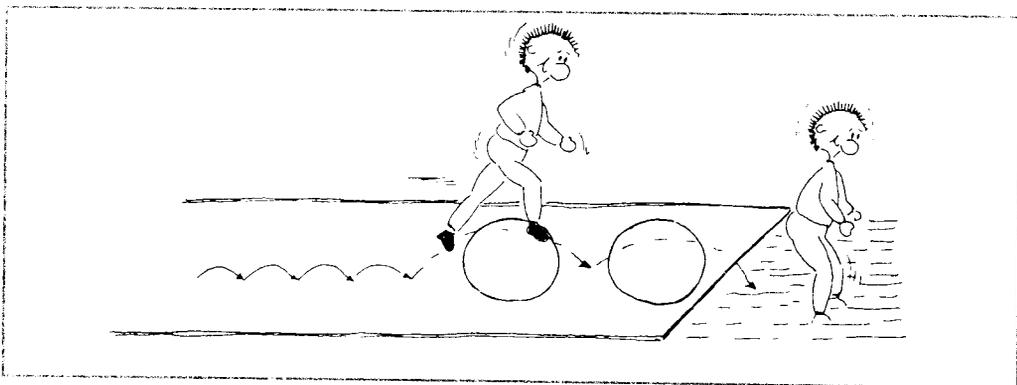


Es. n° 78 - m. 10 di corsa a ginocchia alte e arrivo in buca

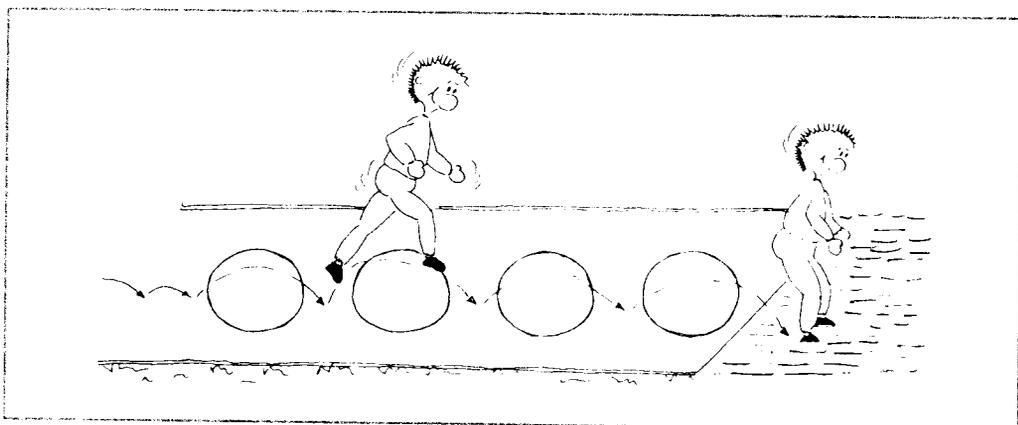


Es. n° 79 - Su 15 m. disporre a terra 2 cerchi (di circa 1 m. di diametro): alcuni passi di corsa e superamento del primo cerchio, alcuni passi di corsa e superamento del secondo, alcuni passi di corsa e arrivo in buca

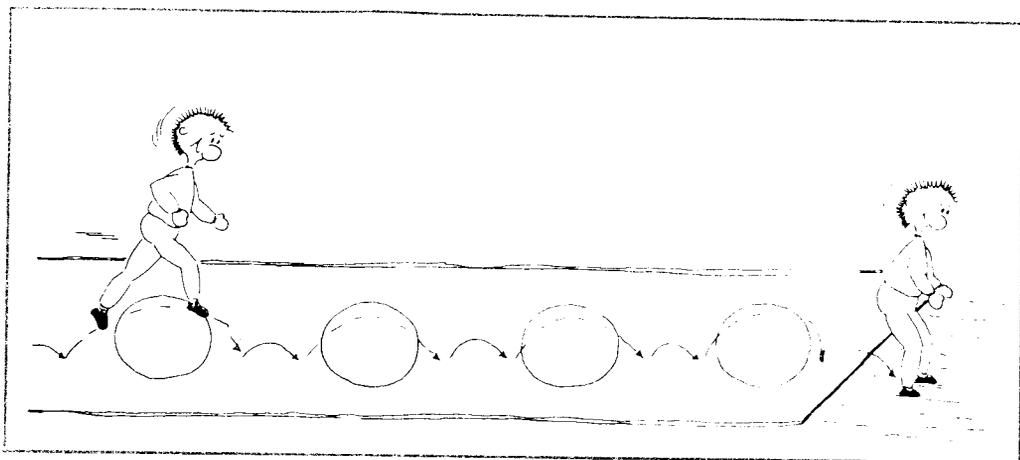
Salto in lungo



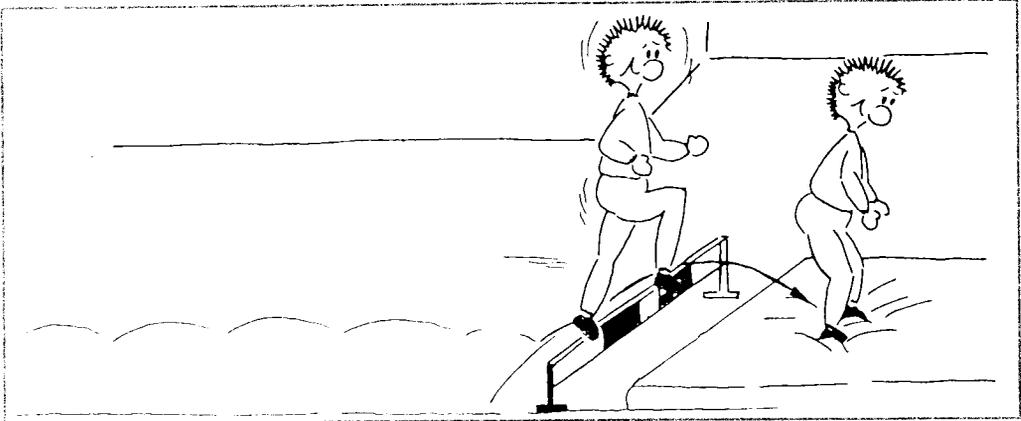
Es. n° 80 - 2 cerchi a terra in prossimità della buca: alcuni passi di corsa, con un balzo superare il primo cerchio, di seguito superare il secondo e arrivo in buca



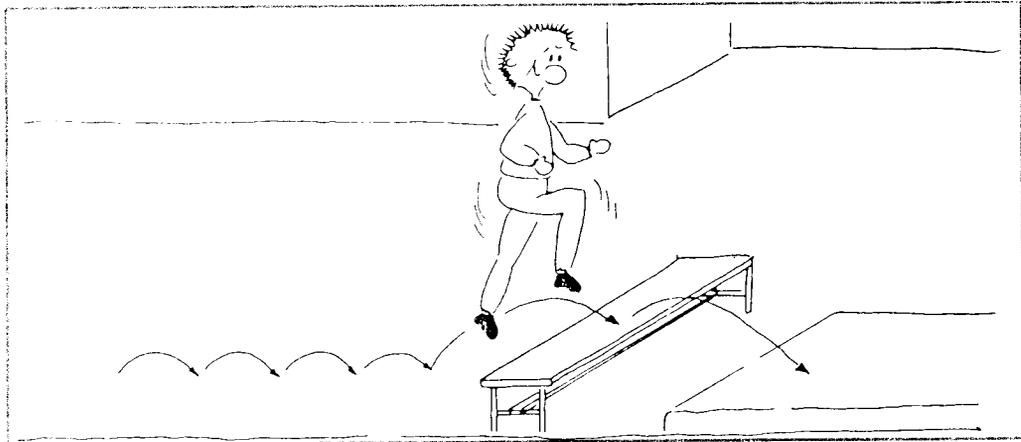
Es. n° 81 - Come l'esercizio precedente, ma aggiungendo altri cerchi a seconda delle capacità dei ragazzi



Es. n° 82 - 4 cerchi a terra: con alcuni passi di avvio superare il primo cerchio, un passo e superare il secondo, e così via, con arrivo in buca

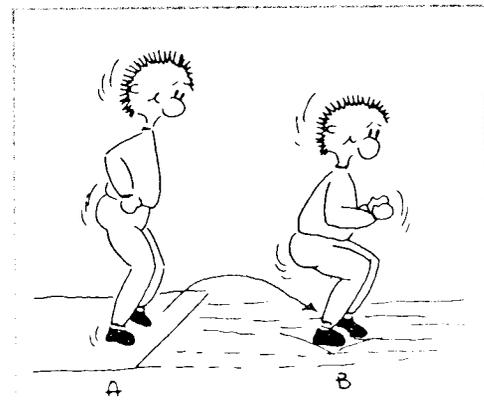


Es. n° 83 - Breve rincorsa, stacco ad una distanza segnata e arrivo su di un materasso

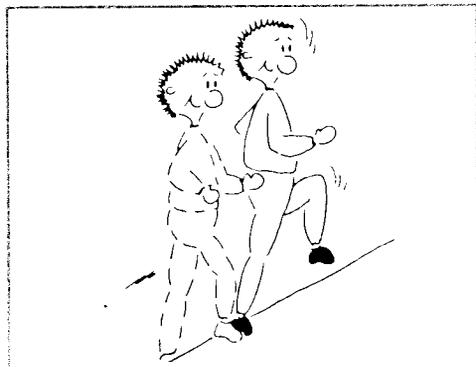


Es. n° 84 - Breve rincorsa, salire e staccare su una panca (ben stabile!!), arrivo su di un materasso

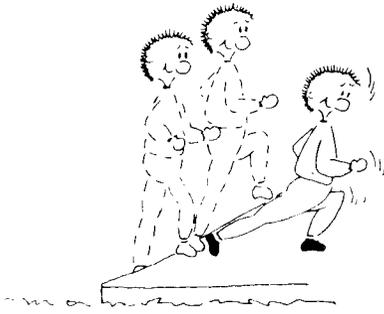
6.2.2 Esercizi per lo stacco nel salto in lungo



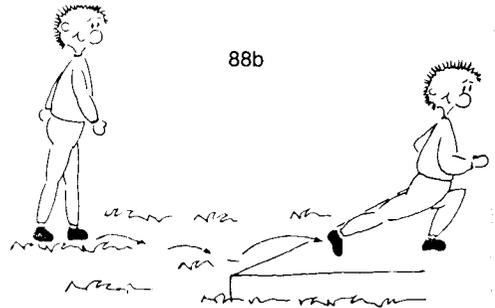
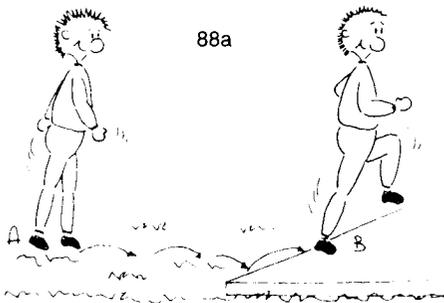
Es. n° 85 - Salto in lungo da fermi a piedi pari



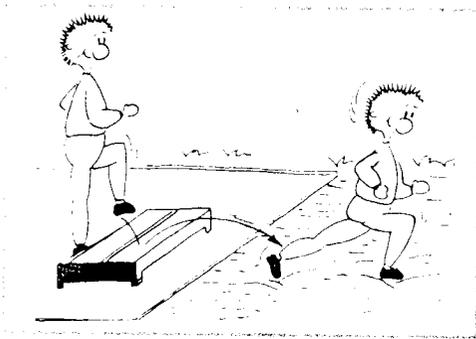
Es. n° 86 - Piede di stacco in appoggio su un rialzo di 10 cm. circa (cordonata della pista, asse di equilibrio posato a terra, ecc.); salire ed estendere l'arto curando anche l'avanzamento della gamba libera flessa. Le braccia si muovono in coordinazione



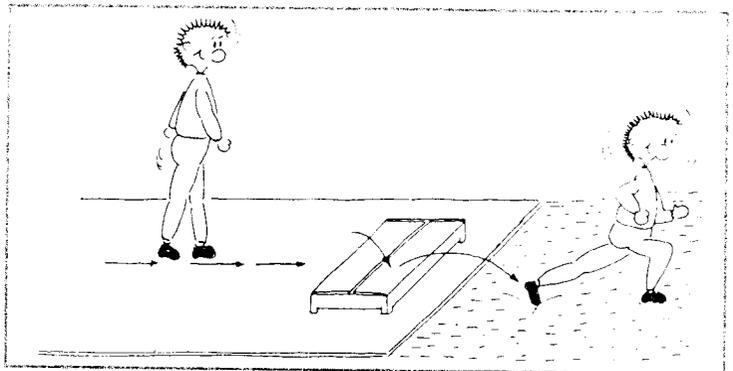
Es. n° 87 - Come l'esercizio precedente, salire estendere l'arto di stacco e lasciarsi cadere in affondo mantenendo il busto eretto



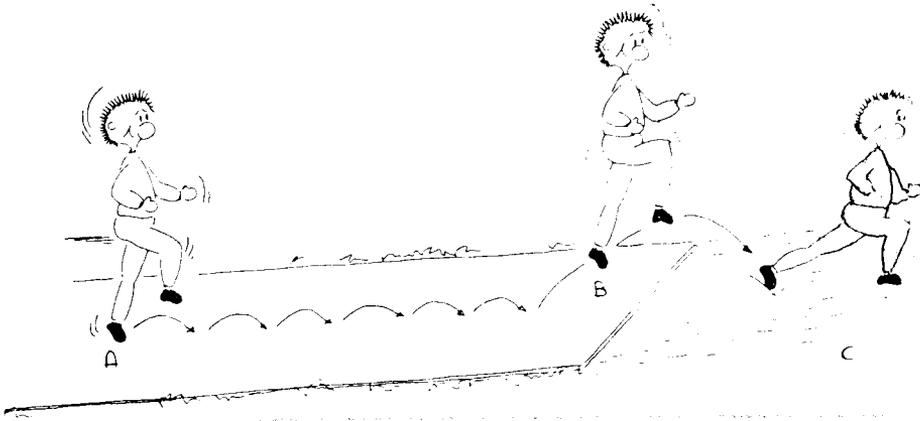
Es. n° 88a e 88b - I due esercizi precedenti eseguiti con alcuni passi di avvio. Questi esercizi sono utili per creare le sensazioni corrette della completa azione di spinta della gamba di stacco e del movimento coordinato delle braccia



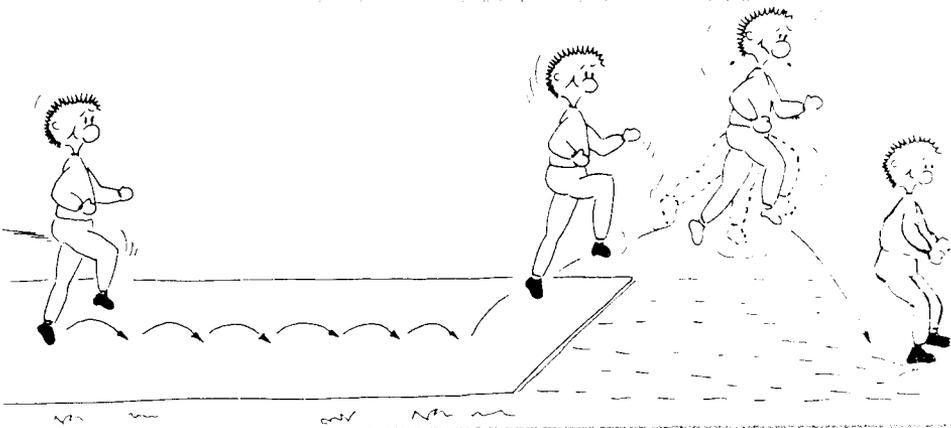
Es. n° 89 - Una "cassetta" in prossimità della buca, gambe di stacco semiflessa in avanti: appoggio rapido del piede sulla cassetta e stacco, arrivo in buca in affondo mantenendo il busto eretto.



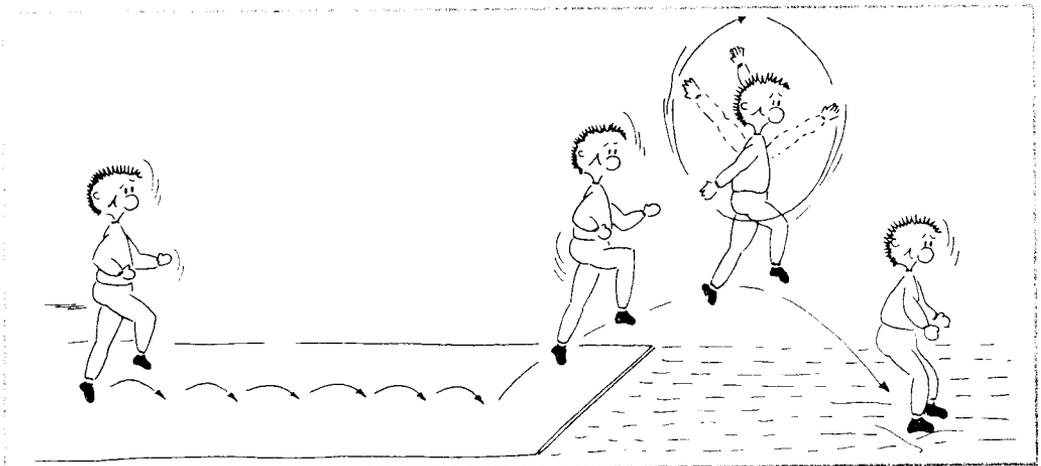
Es. n° 90 - Lo stesso esercizio effettuato con 2 o 3 passi di avvio



Es. n° 91 - Con partenza a m. 10 rincorsa e stacco con arrivo in affondo. In questi esercizi sono importanti anche l'azione dell'arto libero e la "tenuta", cioè il mantenimento delle tensioni muscolari che permettono la compattezza durante la fase aerea.



Es. n° 92 - Breve rincorsa, stacco e rapida azione di corsa in volo



Es. n° 93 - Breve rincorsa, stacco ed eseguire in volo il maggior numero possibile di circonduzioni alternate delle braccia per basso-dietro.

6.3 Il salto in alto

Il salto in alto è forse la specialità più gradita ai ragazzi. Nell'avviamento viene data preferenza all'apprendimento del salto a Fosbury, poiché è di facile apprendimento e non richiede inizialmente una lunga costruzione tecnica.

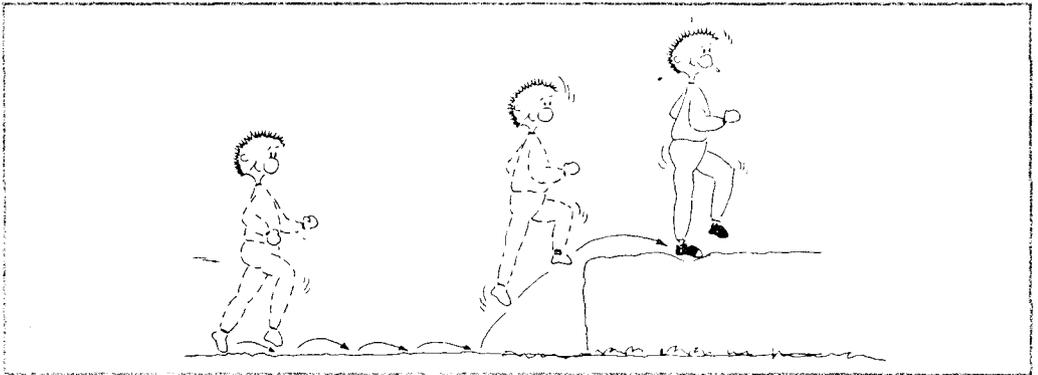
Come in tutti i salti, momento principale da esercitare resta lo stacco, che deve essere impostato correttamente: sia per quanto riguarda il suo carattere dinamico, sia anche per quanto riguarda la zona in cui va effettuato. È necessario infatti abituare i ragazzi, anche attraverso

so espedienti didattici, a staccare a giusta distanza rispetto al piano dei ritti e alla zona di caduta; la velocità stessa della rincorsa fa sì che la parabola del salto si sviluppi in maniera predominante in altezza, ma anche con una componente in lunghezza.

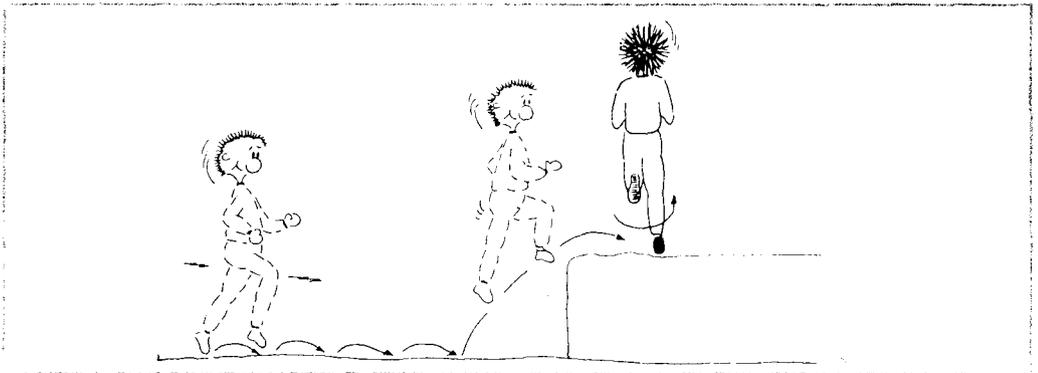
Per l'avviamento al salto in alto, poiché interessano fondamentalmente le capacità di salto, sono utili tutti i tipi di salto, in particolar modo il tradizionale salto a forbice, che può servire per abituare i ragazzi al corretto piazzamento del piede di stacco.

6.3.1 Esercizi per lo stacco nel salto in alto

Con una zona di caduta



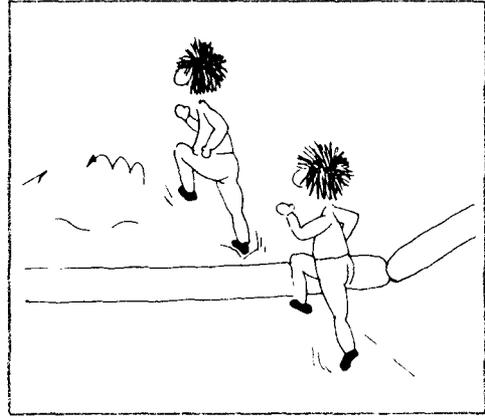
Es. n° 94 - Rincorsa frontale, stacco e arrivo sul piede di stacco



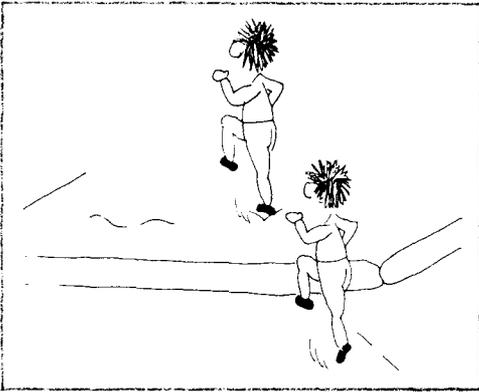
Es. n° 95 - Rincorsa frontale, stacco e con un quarto di giro arrivo sul piede di stacco



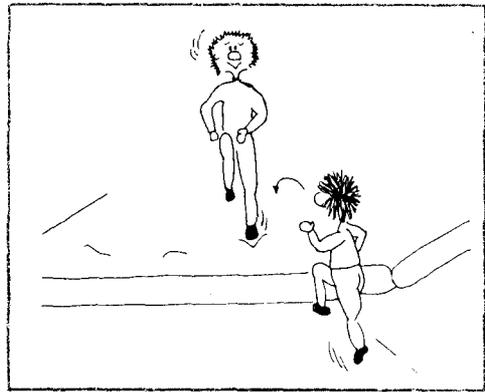
Es. n° 96 - Rincorsa frontale, stacco con mezzo giro arrivo seduti



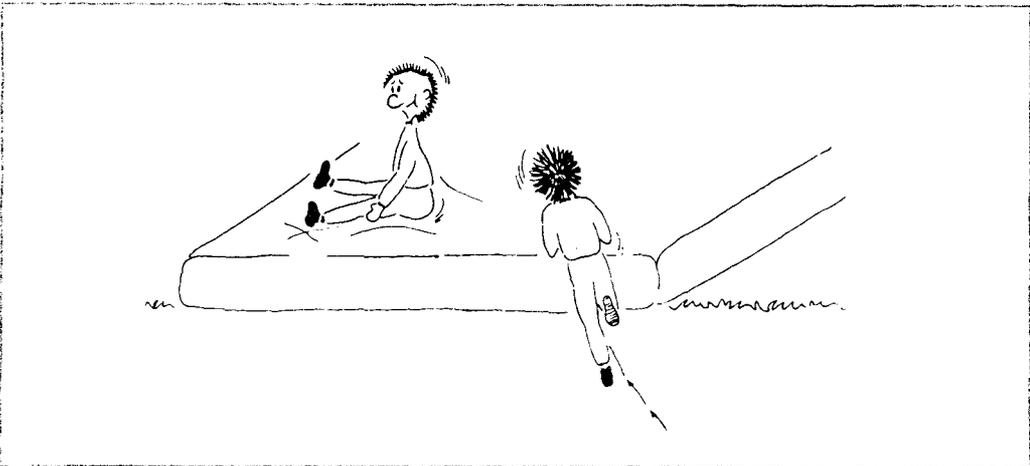
Es. n° 97 - Rincorsa diagonale, stacco e continuare a correre sul materasso



Es. n° 98 - Rincorsa diagonale, stacco e arrivo sul piede di stacco



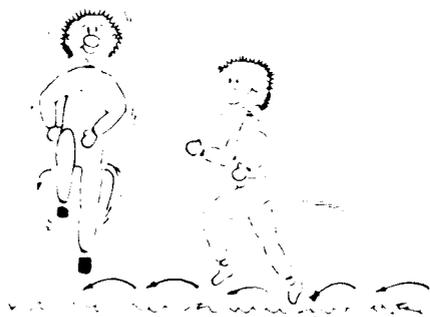
Es. n° 99 - Rincorsa diagonale, stacco e con un quarto di giro arrivo sul piede di stacco



Es. n° 100 - Rincorsa diagonale, stacco e arrivo seduti (anche con un quarto di giro)

Salto in alto

In forma libera



Es. n° 101 - Alcuni passi di corsa, stacco, un quarto di giro in volo, cadere sul piede di stacco e riprendere con altri passi di corsa



Es. n° 103 - Divaricata sagittale, gamba di stacco avanti, flessione-adduzione della gamba di slancio e ritorno (per sentire la rotazione delle gambe)



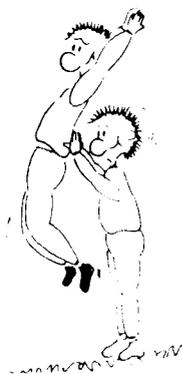
Es. n° 105 - Un passo e stacco con un quarto di giro in volo (anche con 2 o 3 passi)



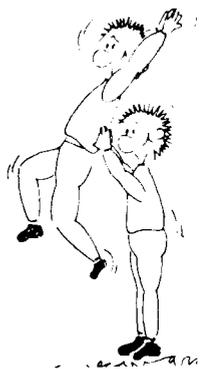
Es. n° 102 - Come l'esercizio precedente, ma eseguendo mezzo giro in volo



Es. n° 104 - Lo stesso esercizio staccando, anche con 1 o 2 passi di avvio, senza cambio di direzione



Es. n° 106 - A coppie sul posto: uno esegue lo stacco a due piedi verso l'alto, mentre il compagno lo sostiene ai fianchi



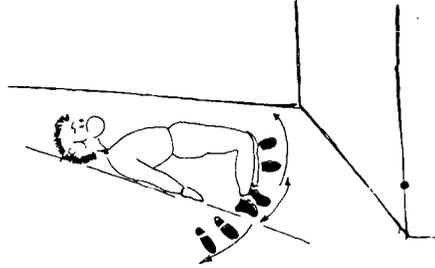
Es. n° 107 - Lo stesso esercizio staccando ad un piede

6.3.2 Esercizi per il valicamento nel salto in alto

A terra



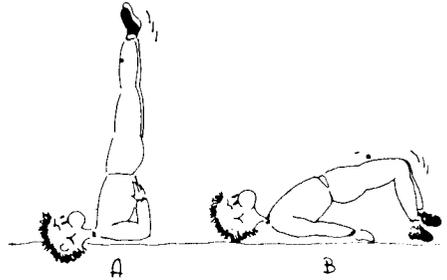
Es. n° 108 - Supini braccia lungo i fianchi, gambe semipiegate e leggermente divaricate: sollevare il bacino e ritorno



Es. n° 109 - Lo stesso esercizio, ma dopo aver sollevato il bacino eseguire piccoli spostamenti con i piedi verso destra e verso sinistra



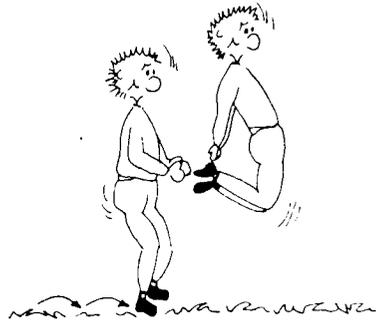
Es. n° 110 - Come l'esercizio n° 108, ma con i piedi in appoggio su di un panchetto



Es. n° 111 - Supini, assumere la posizione di candela e cadere a ponte



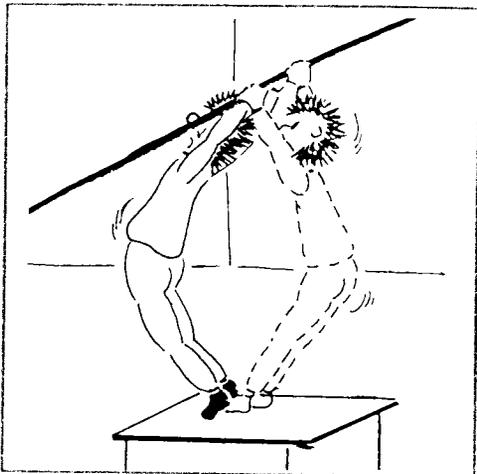
Es. n° 112 - Proni braccia fuori; con arco dorsale toccare i talloni



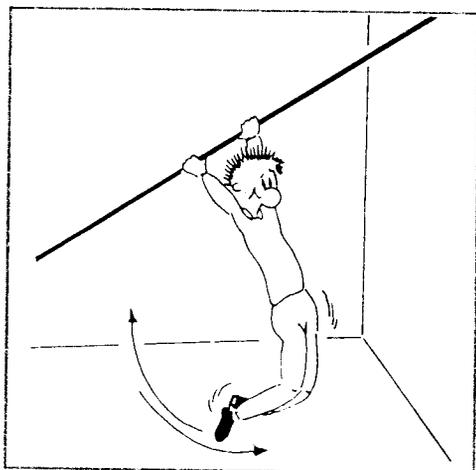
Es. n° 113 - Con alcuni passi di rincorsa, stacco a piedi pari e con arco dorsale toccarsi i talloni

Salto in alto

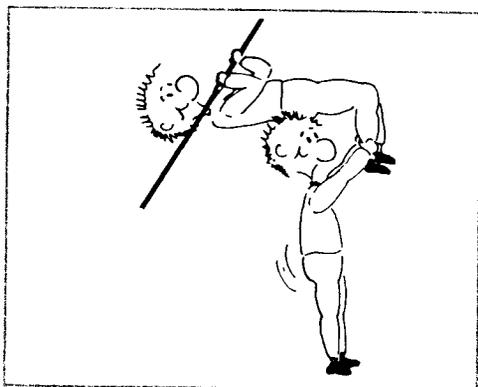
In sospensione



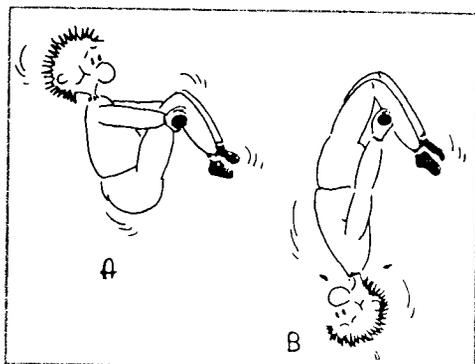
Es. n° 114 - Impugnare una sbarra a due mani, piedi in appoggio su un panchetto: oscillare avanti e indietro



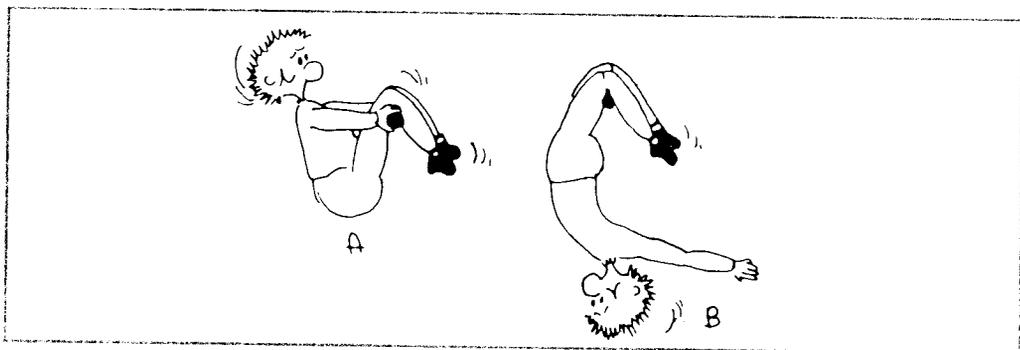
Es. n° 115 - In sospensione alla sbarra, oscillare avanti e indietro mantenendo le gambe semiflesse (lo stesso esercizio può essere eseguito anche agli anelli)



Es. n° 116 - In sospensione alla sbarra: con l'aiuto di un compagno, salire avvicinando il petto alla sbarra, gambe semiflesse

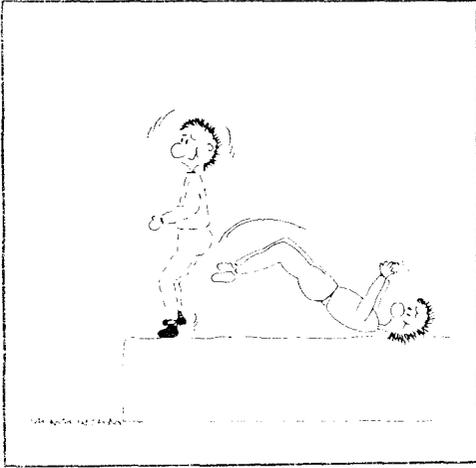


Es. n° 117 - Presa poplitea ad uno staggio, impugnato a due mani (un compagno tiene alle caviglie): staccare il braccio destro ed estendersi verso sinistra; ritorno e lo stesso dall'altra parte

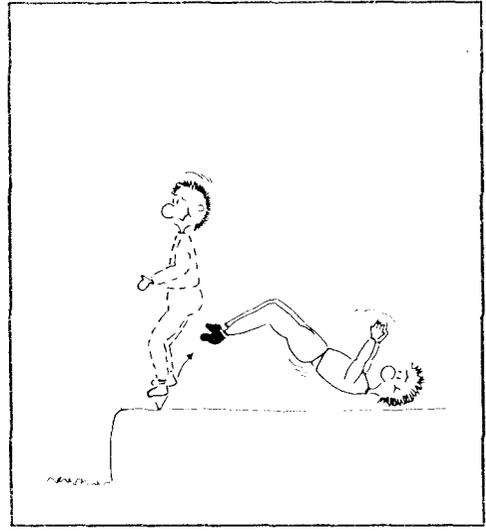


Es. n° 118 - Dalla posizione dell'esercizio precedente, assumere la posizione di un arco e ritorno.

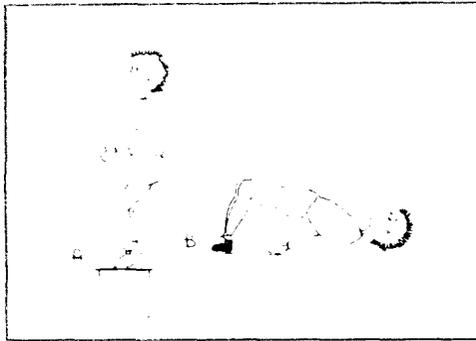
Sul materasso



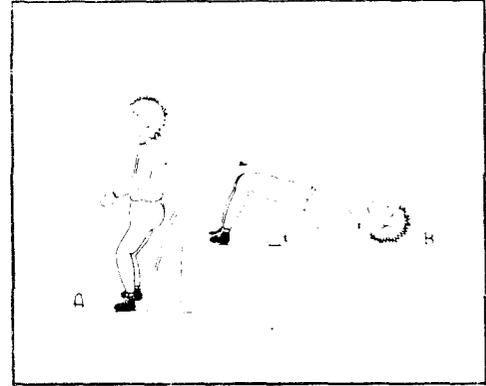
Es. n° 119 - Ritti, lasciarsi cadere indietro cercando di arrivare con le spalle



Es. n° 120 - Lo stesso esercizio con un piccolo stacco a piedi pari



Es. n° 121 - Ritti su un panchetto accostato alla zona di caduta, dorso a questa: stacco a piedi pari e arrivo su spalle e piedi



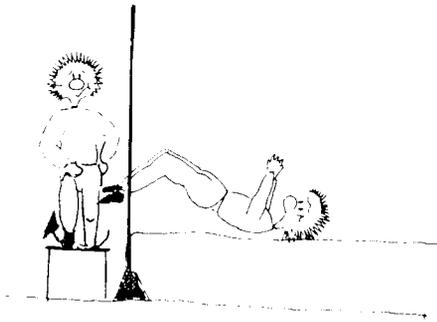
Es. n° 122 - Lo stesso esercizio con stacco da terra



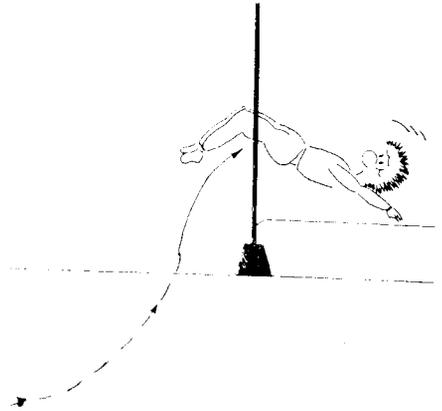
Es. n° 123 - Dorso al materasso, stacco a piedi pari e arrivo sulle spalle

Salto in alto

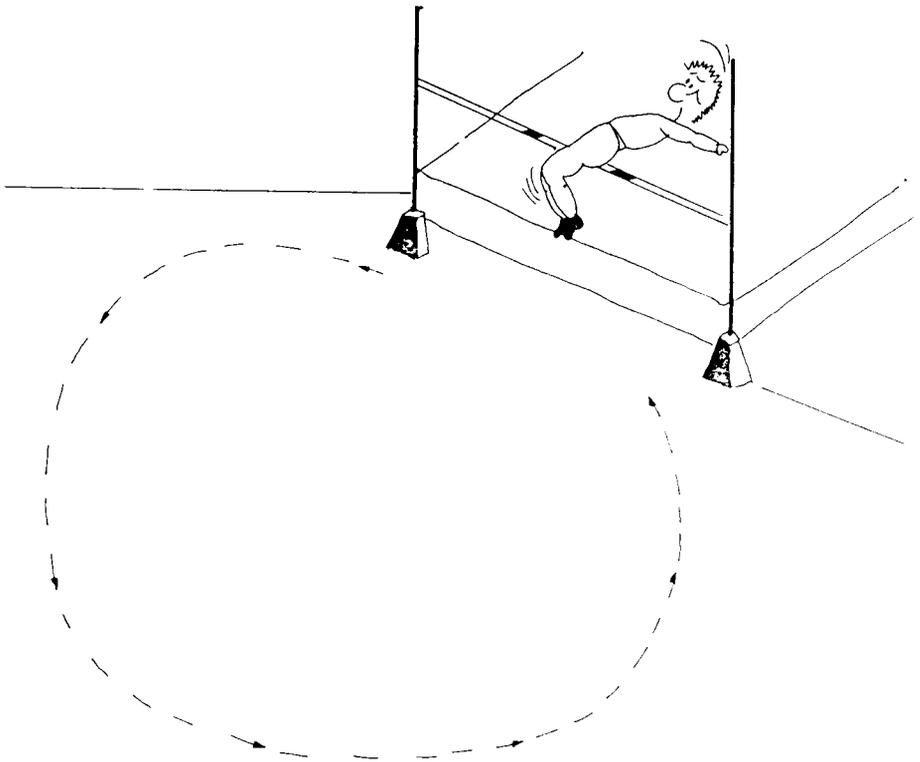
Con l'asticella



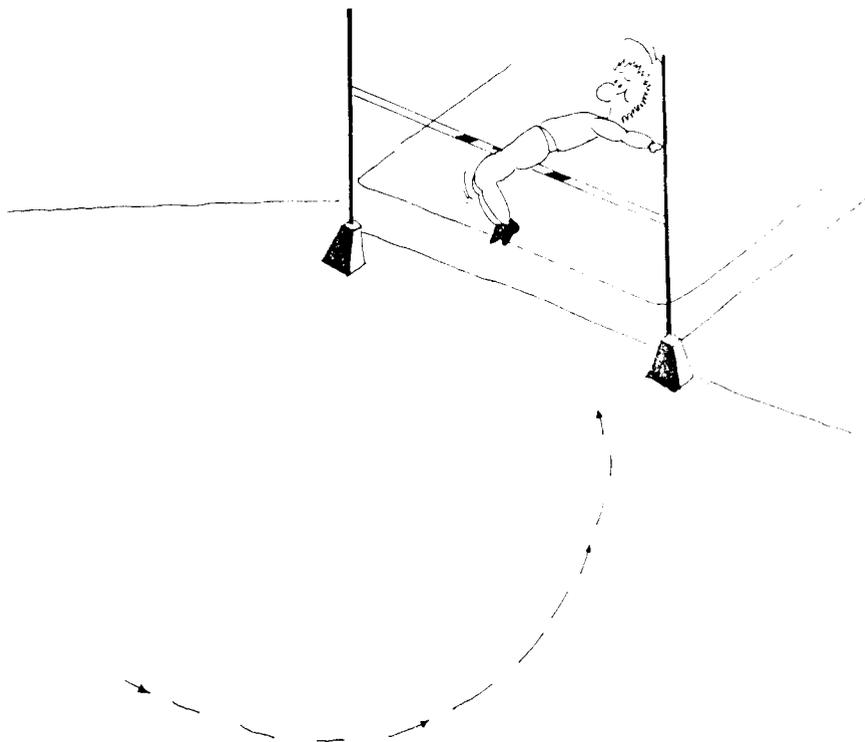
Es. n° 124 - In diagonale, vicino al materasso: salire con la gamba di stacco su un panchetto, stacco e con un quarto di giro arrivo sulle spalle



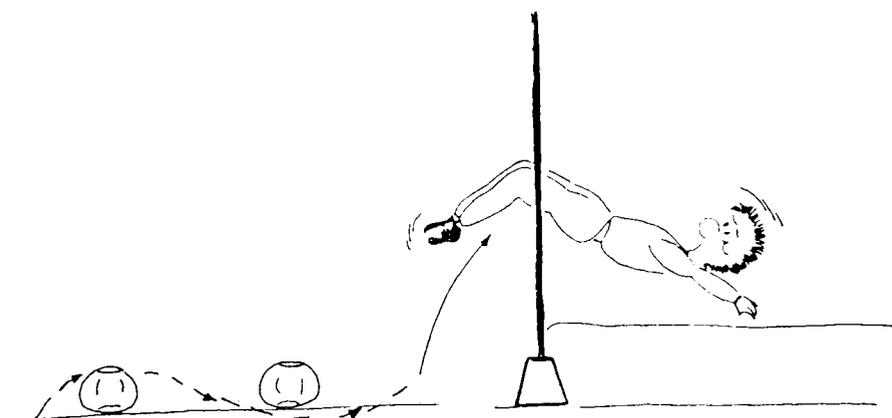
Es. n° 125 - Rincorsa diagonale, stacco e valicamento



Es. n° 126 - Partenza vicino al ritto opposto a quello di stacco: correre descrivendo un'ampia circonferenza, stacco e valicamento



Es. n° 127 - Partenza di fronte ai ritzi: correre descrivendo un'ampia semicirconfenza, stacco e valicamento



Es. n° 128 - Partenza di fronte ai ritzi: correre a slalom tra i due punti definiti (anche variabili), stacco e valicamento

6.3.3 Un percorso per i salti

Un esempio di percorso per i salti è illustrato nel percorso n° 3.

- 5 balzi su di una gamba, stacco e arrivo a gambe piegate su un materasso
- Alcuni metri di corsa, salire su un plinto, stacco arco dorsale in volo e arrivo su un materasso
- In sospensione agli anelli effettuare alcune oscillazioni
- alcuni metri di corsa, stacco e con un salto frontale superare una asticella
- Salire su un plinto e con mezzo giro in volo saltare in basso
- 10 m. di corsa a slalom e con valicamento a Fosbury superare una asticella

