



LA TECNICA DI DICK FOSBURY

di Daniele Eynard
Walter Dragagnoli

Prima fase - La rincorsa

Fosbury inizia la sua rincorsa di 8 passi partendo quasi di fronte all'asticella, leggermente sulla sinistra del ritto e con azione di avvicinamento semicircolare.

Caratteristica principale di questa rincorsa è la particolare velocità, 8 metri al secondo rispetto alla media di 7 normalmente registrata per altri saltatori che usano altre tecniche.

La curva inoltre va riducendo il suo raggio progressivamente pur mantenendo l'atleta un costante controllo della propria azione.

La progressione si differenzia in tre componenti: accelerazione della velocità, riduzione del raggio di curvatura, incremento della frequenza degli appoggi.

È evidente l'impegno dell'atleta per opporsi alla forza centrifuga (foto 1 notare la posizione equilibratrice del braccio destro). Come nel ventrale esiste un abbassamento del bacino sul penultimo passo, molto meno accentuato però, data la maggiore velocità di rincorsa.



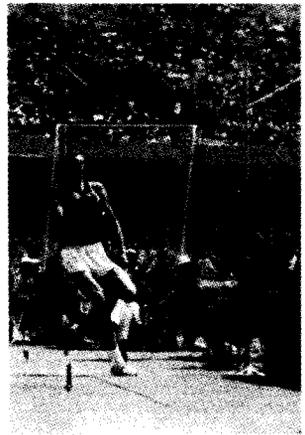
1



2



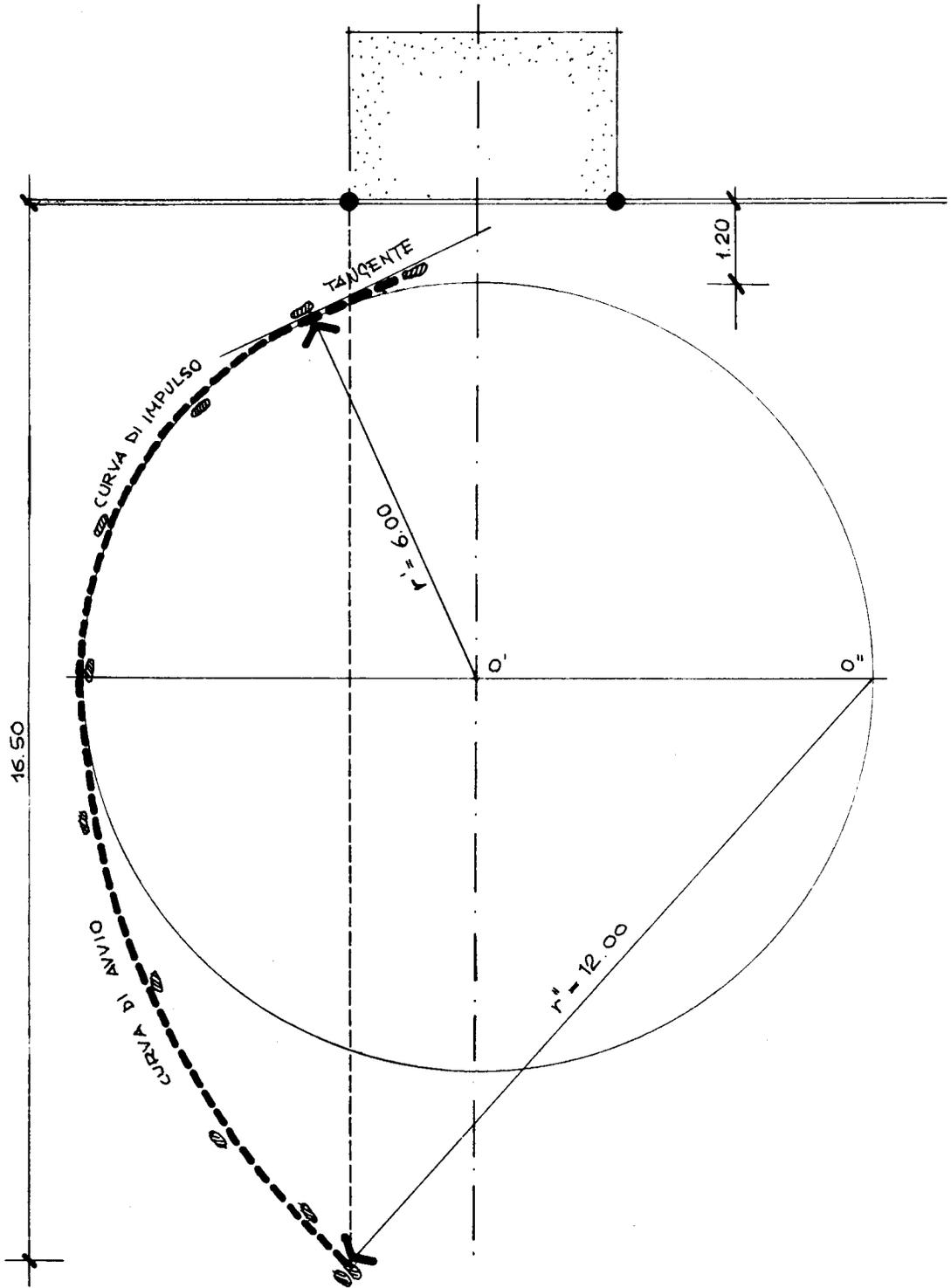
3



4

1

Schema della rincorsa tipo



Distanza dal punto di partenza dal ritto sinistro m. 1,650
Raggio della curva di impulso m. 6
Raggio della curva di avvio m. 12
Distanza del punto di battuta dal piano dei ritti m. 1,20

L'ultimo appoggio anziché essere disposto nella curva fino ad allora seguita, si dispone in linea con il penultimo, rispettando anche nella posizione del piede orientata sull'asse della rincorsa, i principi fondamentali del ventrale.

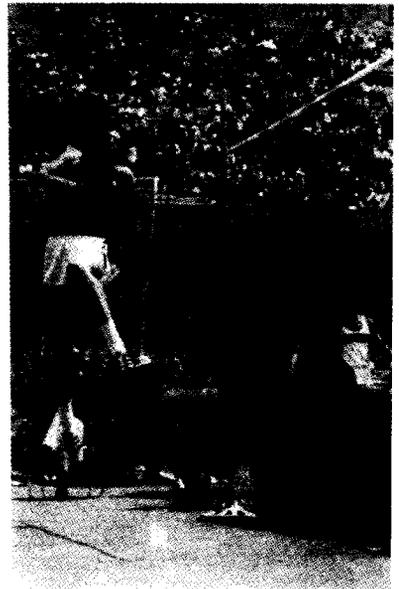
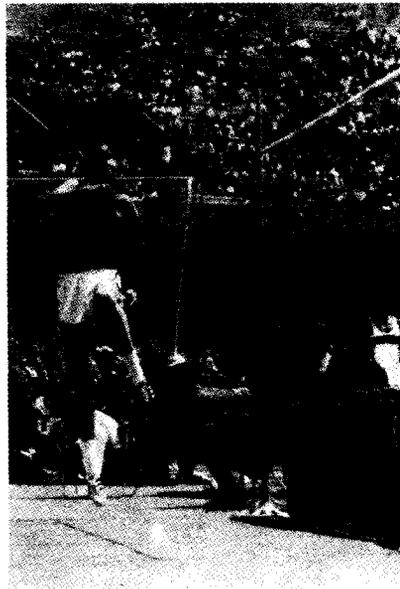
Gli appoggi avvengono su tutto il piede, come nel salto in lungo, e la rullata plantare viene pure effettuata sull'asse della rincorsa, da ciò l'arretramento del busto nettamente inferiore però ad un normale ventrale. Infatti la maggiore velocità non consente un anticipo dell'ultimo appoggio.

Nessuna particolare azione di braccia viene svolta, viene anzi osservata una perfetta e sincronica alternanza di movimenti fino allo stacco vero e proprio.

Non si hanno dati precisi sulla rincorsa di Fosbury, pare anzi che egli la adatti di volta in volta alle condizioni delle pedane.

Seconda fase - Lo stacco

Le sue caratteristiche principali sono la potenza e la brevità ed in tale fase Fosbury dimostra una grande efficacia della trasformazione della forza di inerzia procurata dalla rincorsa in elevazione



5

6

7

senza dispersioni dannose. Ciò è particolarmente evidente nel fotogramma n. 6 dove pure si nota l'azione della gamba di volo che, ruotando verso l'interno, induce la rotazione nel corpo.

Questa azione molto differente dall'azione calciata effettuata dalla gamba libera nel « ventrale », è sincrona allo stacco e pertanto altrettanto veloce. Essa evita pure all'atleta di « scappare in avanti » inclinandosi verso il piano dei ritti.

Il baricentro del corpo, che durante la rincorsa si è sempre trovato all'interno della curva, proseguendo sulla sua traiettoria secondo la tangente al penultimo appoggio viene a passare sopra il piede di stacco nel momento che questo effettua la spinta.

Ciò rende particolarmente efficace la spinta verticale applicata lungo la linea ideale che va dalla punta del piede di stacco alla estremità del capo.

La posizione dell'ultimo appoggio sul terreno è notevolmente distante dal piano dei ritti, ciò dipende dalla maggiore velocità di rincorsa che richiede anche una più allungata parabola di volo, ciò che si accorda bene con il valicamento dorsale che Fosbury adotta.

Anche le spalle al momento dello stacco si innalzano nettamente.



9



10



11

Terza fase - La rotazione

La rotazione e l'avanzamento dell'anca sinistra producono un rovesciamento del corpo che tende a proseguire per inerzia nel suo spostamento rettilineo. L'atleta ruota così attorno al proprio asse longitudinale fino a trovarsi con le spalle rivolte alla fossa di caduta, pronto per il valicamento, iniziando la rotazione attorno all'asticella. Questa viene accentuata dall'inarcamento della schiena e dall'avvicinamento dei segmenti liberi, braccia a contatto col busto, gambe flesse al ginocchio. Questo particolare corrisponde al tuffo eseguito nel ventrale.

Si può individuare un terzo gruppo di rotazioni equilibratrici indotte dalla posizione del capo. Questo anche per un controllo visivo dell'asticella ruota, durante lo stacco, verso sinistra inducendo un movimento equilibratore nelle spalle che ruotano così verso destra portandosi parallele all'asticella.

Il bacino a sua volta è indotto a ruotare verso sinistra interrompendo il movimento rotatorio provocato dalla gamba di volo.

Tutta l'azione nel suo complesso è comandata dallo sguardo dell'atleta che si fissa sull'asticella.



12



13



14



15



16



17

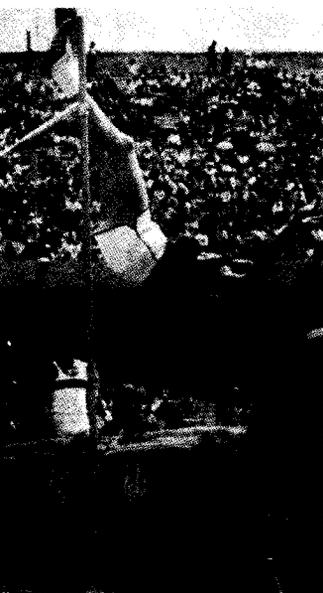
Quarta fase - Il valicamento

Appena effettuato lo stacco si osserva uno stato di tensione controllata in tutto il corpo, la gamba viene slanciata flessa finché la coscia pende in estensione sull'anca. La flessione della gamba destra provoca una analoga posizione della gamba di stacco, nello stesso modo si abbassano pure le spalle. Dopo la violenta tensione mantenuta durante lo stacco, la schiena si dispone in estensione dorsale alta. Questa posizione consente un completamento della elevazione del bacino fino all'esaurimento della spinta.

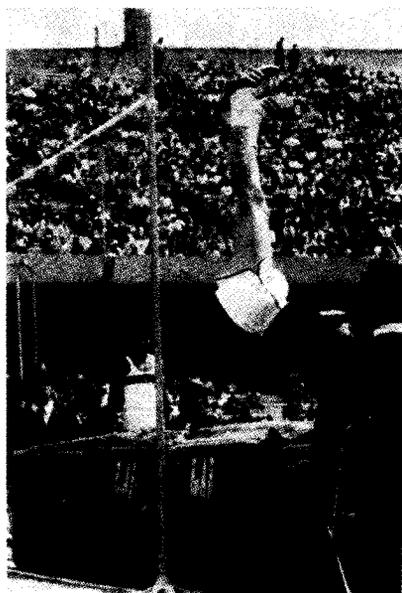
Il corpo si trova così (foto 14) disteso sopra l'asticella con gli stinchi pendenti.

È sufficiente a questo punto la semplice estensione sulle cosce per realizzare lo svincolo delle due gambe contemporaneamente (foto 17).

Si deve ancora notare la perpendicolarità dell'asse del corpo con il piano dei ritzi e la translazione laterale sull'asticella.



18



19



20

Quinta fase - La caduta

Non presenta particolarità tecniche rilevanti. È evidente nella posizione del capo e delle braccia che si allargano all'infuori, la preoccupazione di preservare la nuca e la schiena nell'atterraggio. È quasi inutile osservare che non è possibile praticare questo stile senza una fossa di caduta adatta.