

FOSBURY-FLOP

Principi didattici

di Eugène Dornbierer

Prefazione

Le esperienze fatte in questi ultimi anni ci dimostrano che il Fosbury-flop può essere appreso molto facilmente. Per tale motivo, numerosi giovani saltatori sono riusciti a migliorare le loro prestazioni con questa nuova tecnica.

Ciò che per prima cosa meraviglia in questa tecnica di salto, è il modo in cui si supera l'asticella. Per mezzo di una rotazione del corpo attorno al suo asse longitudinale, la schiena del saltatore si pone di fronte all'asticella. Si è pensato allora che questa posizione del corpo rispetto all'asticella fosse la ragione principale del miglioramento delle prestazioni. Molti articoli relativi al metodo di allenamento hanno messo peraltro in evidenza questa fase del salto. Ora si sa che la posizione favorevole del centro di gravità del corpo durante il valicamento dell'asticella costituisce soltanto uno dei lati favorevoli del Fosbury-flop.

Secondo me, si dovrebbe dare più importanza alla fase di rincorsa e di stacco. Molti saltatori che adottano il ventrale e che hanno delle difficoltà nel trasformare la loro velocità orizzontale in velocità verticale avrebbero meno difficoltà se utilizzassero il piede di stacco esterno. Un buon salto dipende essenzialmente da uno stacco ineccepibile. E' per questa ragione che fisseremo la nostra attenzione sulla fase di rincorse e di stacco prima di tutto, per passare poi, nella fase

di elevazione, alla posizione del corpo al di sopra dell'asticella e alla caduta.

Didattica per l'avviamento

Bisogna lasciar correre e saltare gli allievi durante il periodo di iniziazione. Dal primo minuto di insegnamento essi devono sentire il piacere di liberarsi da una certa pesantezza. Sarà sbagliato insegnare ai principianti soltanto la tecnica. Per esempio: il salto da fermi e il superamento dell'asticella e la caduta, separatamente.

Bisogna attenersi alla vera immagine del salto, al principio globale che vuole che si salti con la rincorsa. Per questa ragione noi raccomandiamo vivamente di usare una rincorsa di 5 passi per insegnare gli elementi della progressione che qui di seguito diamo.

Lo scopo del periodo di avviamento consiste nell'inculcare negli allievi la forma 'bruta' del salto per mezzo di progressioni metodiche. Il successo dell'insegnamento dipenderà soprattutto dall'applicazione sensata e dall'interpretazione delle progressioni metodiche.

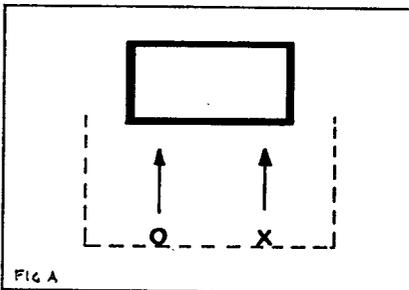
Progressione metodica

1. Determinazione della gamba di stacco. Lasciar saltare gli allievi sul piano del materassino posto all'altezza delle anche, con posizione di

partenza frontale rispetto all'asticella. La caduta è libera.

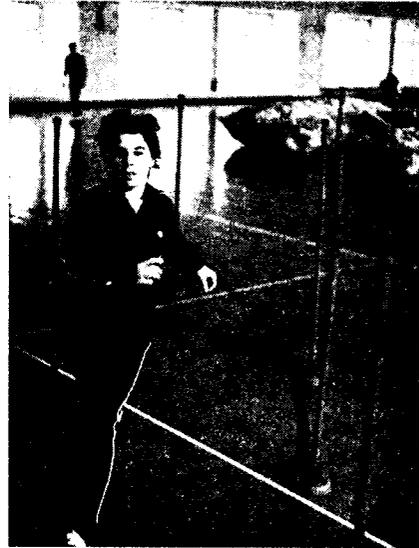
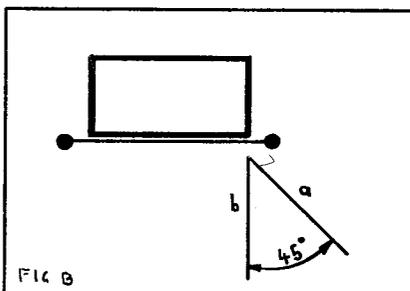
2. Apprendimento della rincorsa con 5 passi (vale per tutti gli esercizi della progressione metodica). Gli allievi cominciano la rincorsa a partire da una zona a 5 passi di distanza, saltano sul tappeto e cadono sia di schiena, sia di fianco, sia sul ventre.

- × Saltatori con gamba di stacco sinistra; sul lato destro della pedana.
- Saltatori che staccano con la destra; sul lato sinistro della pedana.



3. Rincorsa ad arco di cerchio.

La forma di rincorsa è molto importante per l'apprendimento del Fosbury. Per abituare gli allievi ad una rincorsa ben ritmata e a passi regolari, si fissa un settore di 45 gradi. La rincorsa si effettua con una curva a grande raggio. La partenza per la rincorsa di 5 passi si trova vicina alla linea a (vedi fig. b). Il salto si effettua su tappeti ad altezza pari a quella delle anche, la caduta avviene di spalle o di lato o sul ventre.



3.1. Dopo che l'allievo avrà acquisito una certa sicurezza, si allontaneranno i paletti interni; i paletti esterni resteranno sul posto per consentire una traiettoria che il saltatore dovrà seguire obbligatoriamente. Stacco e caduta come nell'esercizio precedente.





4. La 1/2 rotazione secondo l'asse longitudinale.

Dopo 5 passi di rincorsa l'allievo stacca, effettua 1/2 rotazione a sinistra (per i saltatori che staccano con la sinistra) per cadere su due piedi davanti ai tappeti.



- l'altezza maggiore dei tappeti obbliga l'allievo a elevarsi in verticale;
- con la pedana la gamba libera è lanciata più attivamente (rapporto più favorevole delle leve) e perciò la rotazione risulta facilitata;
- I tappeti inclinati facilitano la caduta sul dorso.



5. Fase di elevazione

I tappeti saranno alzati ad altezza delle spalle dell'allievo medio della classe e inclinati all'indietro. Lo stacco si fa battendo su una pedana.

Con queste attrezzature nei perseguiamo due scopi:



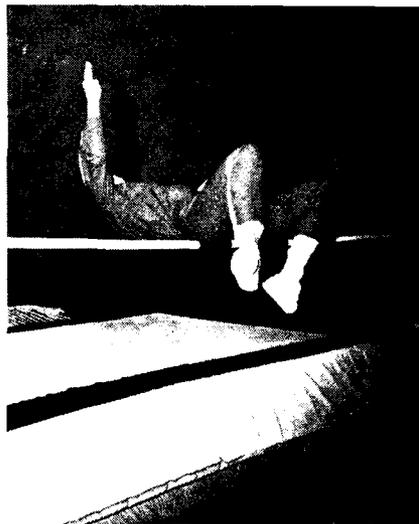
6. Superamento controllato dell'asticella

I tappeti sono sistemati di nuovo su un piano orizzontale e la pedana viene alzata. Bisogna allora, subito dopo lo stacco, cadere in maniera tale che le gambe penzolino non rigide al di sopra del bordo del tappeto. Inoltre, bisognerà lasciare il tappeto nell'asse di rincorsa.



7. Caduta

L'altezza del tappeto è posta alla altezza delle anche. Si tende un elastico 20 cm. più in alto. Lasciare il tappeto di fianco.



7.1. L'elastico è sostituito dall'asticella ed un tappeto viene tolto. La caduta è così un po' più lunga. Questo deve permettere all'allievo di riportare le gambe tese verso il tronco.

Direttive metodiche riguardanti l'insegnamento

La forma 'bruta' del salto appresa durante l'iniziazione deve essere affinata. L'accento sarà posto sulla correzione degli errori. Questo si farà individualmente.

Eccetto la rincorsa e lo stacco, gli elementi della progressione metodica possono essere conservati. La rincorsa e lo stacco subiranno le seguenti modifiche:

Con falcate più regolari ed una spinta per il salto maggiore; il punto di partenza si avvicina alla linea b ed il numero dei passi diventa di 7-9. La velocità di rincorsa aumenta e lo stacco è più preciso.

Correzione degli errori

1. Rincorsa: imparare a correre con falcate regolari in mezzo a dei pneumatici.

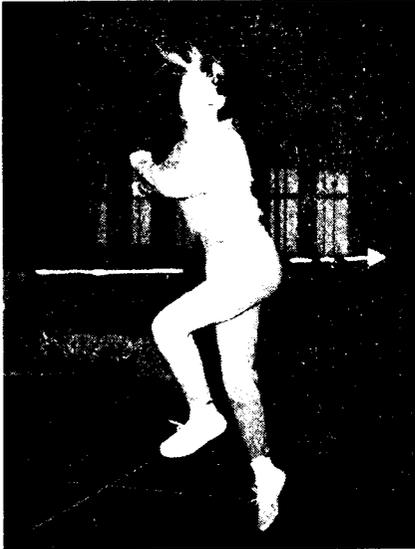
I pneumatici sono posti in maniera tale che le distanze ed il raggio della curva corrispondano alla rincorsa del-



l'allievo. Con questo esercizio si può migliorare il ritmo dei passi e la posizione de l'corpo durante la corsa in curva.

2. Stacco e rotazione

Per insegnare la 1/2 rotazione secondo l'asse longitudinale del corpo e l'orientamento nello spazio, si effettuano dei salti di rotazione durante una corsa in curva.



2.1. Salto con rotazione e continuare a correre.



2.2. Salto con rotazione al di sopra di un asse di equilibrio e continuare a correre.



2.3. Salto con 1/2 rotazione in direzione del canestro del basket-ball.

L'allievo prende la stessa rincorsa che per il salto (stesso numero di passi, stesso raggio); salta sotto il canestro, lancia in alto il braccio opposto alla gamba libera e tocca la rete con il dorso della mano.

3. Fase di elevazione

L'inclinazione del tronco verso l'astrella durante l'elevazione può essere corretta nella maniera seguente:

3.1. Salto sui tappeti ad altezza tale che la caduta corretta sul dorso sia possibile.

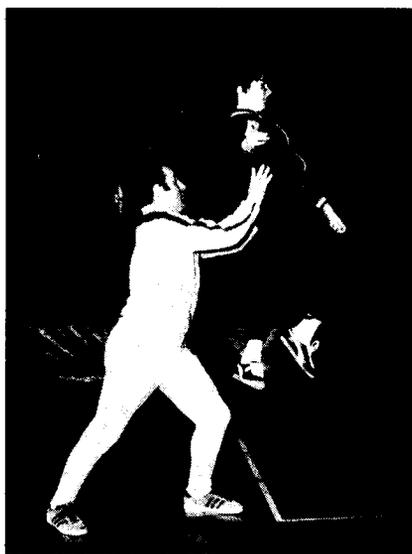
Fase 1





Fase 2

3.2. L'allievo fa tre passi di rincorsa in direzione dell'allenatore effettuando 1/2 rotazione. L'allenatore lo sostiene con le mani.



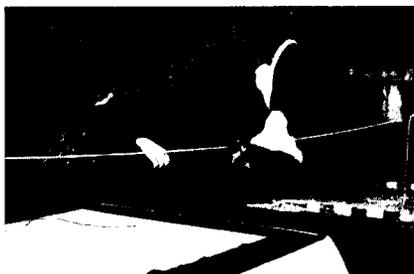
3.3. Salto senza rincorsa sul piede di stacco.

L'allievo mette il piede sul plinto in modo tale che la gamba flessa formi approssimativamente un angolo retto. Questa spinta sviluppa non solo la potenza della gamba di stacco ma permette di lanciare più efficacemente la gamba libera.



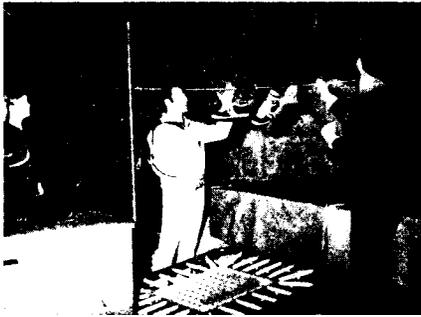
4. Posizione durante il valicamento e la caduta

4.1. Per sviluppare la potenza del salto e per esercitarsi nel valicamento dell'asticella si può saltare all'indietro da fermi al di sopra dell'elastico.

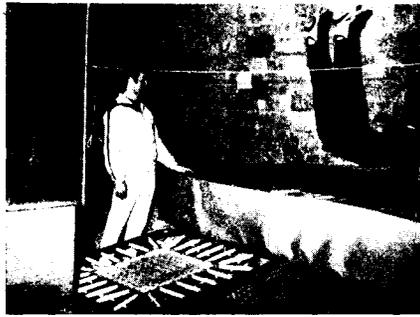


4.2. Questo esercizio può essere praticato se l'allievo conosce abbastanza il minitrampolino e se ci sono materassini a sufficienza. Nella preparazione dei principianti, l'elevazione e la caduta sono condizionati dall'altezza e dalla traiettoria che di solito mancano loro. Ci si dovrà esercitare per queste fasi, perché spesso l'asticella è toccata dalle gambe del saltatore. Con l'aiuto del minitrampolino è possibile elevare la traiettoria del salto e quindi preparare la caduta.

Descrizione dell'esercizio: l'allievo si mette sul plinto, di fronte alla corda, salta sul minitrampolino; effettua 1/2 rotazione (lo stesso per un saltatore che stacca di sinistro). si alza e supera la corda.



Fase 1 (vedi fig.): valicamento della corda.



Fase 2 (vedi fig.): caduta con le gambe tese.

CORREZIONE DEGLI ERRORI

Errori	Cause	Correzione
Rincorsa e stacco		
Cambiamento di passo e passi troppo corti.	— prima falcata fatta con la gamba sbagliata	Saltatore che stacca di sinistro a) Numero dispari di falcate; prima falcata con la gamba sinistra b) numero pari di falcate; prima falcata con la gamba destra — misurare la rincorsa e fissare dei segni di controllo
Punto di stacco impreciso.	— rincorsa non misurata o misurata male — velocità di rincorsa irregolare. — lunghezza irregolare delle falcate. — raggio della curva troppo stretto	— corse progressive — delimitare le falcate con dei copertoni — esercizi di ritmo — rincorsa con un angolo più acuto
Elevazione		
L'elevazione non è verticale ma si fa nell'asse di rincorsa.	— fase di bloccaggio insufficiente — mancanza di potenza — l'ultima falcata è troppo corta — azione della gamba libera nell'asse di rincorsa	— allenamento per la potenza — esercizi ritmici (ta-tam-ta) — lanciare la gamba libera flessa ed in rotazione verso l'interno
L'elevazione è in direzione dell'asticella.	— il tronco si piega verso l'ast. già al momento del bloccaggio	— non piegarsi all'esterno nella curva ma verso l'interno, spalla interna abbassata

Errori	Cause	Correzione
	— il piede di stacco non è nell'asse di rincorsa ma la punta del piede si volge all'esterno in rapporto all'asticella	— corse di coordin. — saltare durante corse fatte in curva — saltare tra due oggetti (tra due materassi)
Posizione del corpo durante il valicamento		
— Sul lato opposto a quello della gamba di stacco.	— rotazione insufficiente secondo l'asse longitudinale — impulso di rotazione quando lo stacco è insufficiente	— lanciare la gamba libera verso l'interno della curva di stacco — lanciare il braccio opposto alla gamba libera in alto indietro — salti con rotazione completa — salti verso il canestro del basket
— Dalla parte della gamba di stacco.	— rotazione secondo l'asse longitudinale troppo marcata	— girare il capo in modo tale che non si perda di vista (per saltatori che staccano con la sinistra) il ritto destro
— Valicamento dell'asticella in posizione seduta.	— rotazione secondo l'asse trasversale non sufficiente	— salti da fermo all'indietro al di sopra dell'ast., caduta sul dorso — « altalenare » sui piedi in posizione dorsale
— Valicamento in posizione seduta (seguito).	— timore di saltare all'indietro — immagine insufficiente del gesto	— salti a piedi uniti all'indietro sui tappeti — buona dimostrazione — presentazione di films, fotografie, disegni
Caduta		
— Caduta di testa.	— la testa è buttata all'indietro al momento del valicamento — le ginocchia sono flesse in direzione del tronco; questo accelera la rotazione secondo l'asse longitudinale	— tenere il mento sul petto — guardare l'asticella — elevare le anche durante il valicamento — tenere le gambe tese

Tratto da Jeunesse et sport tradotta da M. Chiara Starace.