

II: La didattica dei salti

1 - TECNICHE DI BASE DEL SALTO IN LUNGO

La forma più usata dai ragazzi di 11-12 anni nei salti in estensione è generalmente il salto in « raccolta » (Fig. 52).



Figura 52

Questa forma di grande semplicità motoria è stata sviluppata con delle spontanee prove nella buca di sabbia. In questo caso dobbiamo parlare di uno sviluppo perché i primi tentativi nell'età infantile erano dei balzi.

Nei seguenti esercizi, con i quali i ragazzi apprenderanno diverse tecniche di salto in lungo, seguiremo sempre il concetto della necessità di un apprendimento precoce e multilaterale e non quello di una specializzazione in una tecnica. Non appena il ragazzo avrà raggiunto una prestazione sufficiente, egli potrà scegliere la tecnica che più gli si addice naturalmente, l'insegnante gli sarà vicino solo come consigliere. L'applicazione pratica dello Hitch-Kick e dello Hang-style è legata ad una determinata altezza nella fase di volo e ad una determinata lunghezza del salto. Queste tecniche che hanno ottenuto la loro denominazione in base ai movimenti d'esecuzione durante la fase di volo, servono al mantenimento dell'equilibrio in volo e alla preparazione ottimale della fase d'atterraggio. Solo con un piccolo gruppo di ragazzi con eccellente senso motorio e con una capacità specifica di salto, potremo tentare di lavorare su determinate tecniche, specie con i ragazzi delle medie superiori. Questo però non vuol dire che non inizieremo nel miglior periodo l'apprendimento motorio, aiutandoci con esercizi adatti a creare le forme grezze delle diverse tecniche di salto (le due sopra indicate).

La preparazione

E' di massima importanza, nell'avviamento, basarsi sulla preparazione ai salti in generale e alla capacità motoria già esistente, per insegnare quegli elementi tecnici di base che sono validi e necessari a tutte e due le tecniche. In questa preparazione troveremo molto spesso delle occasioni favorevolissime per sviluppare contemporaneamente la forza di salto e l'agilità (di salto) in senso più lato, anche

per non perdere di vista la continuità didattica e metodologica. La pratica ci fa però osservare che l'avvicinarsi a delle forme sportive è collegata ad una base motoria accettabile, cioè capacità motorie sviluppate e ben definite (vedi anche le tavole I e II). In questo senso è da capire anche l'esercizio continuato dello sprint.

FORME DI GIOCO DI PREPARAZIONE

1 - Saltelli in circolo:

Questa forma di gioco sviluppa molto la forza delle gambe e l'agilità. I ragazzi si dispongono in cerchio, fronte verso il centro, dal quale un ragazzo fa girare una cordicella alla quale è stato applicato un sacchetto di sabbia, a poca distanza dal terreno, mentre gli altri devono saltare senza toccarla; più in fretta o più lentamente; più alta o più bassa (Fig. 53).



Figura 53

2 - Quale gruppo raggiunge la maggiore distanza?

3, 4, 5 gruppi di ugual numero di ragazzi sono disposti su file ad una distanza di circa 2 m. Ogni ragazzo deve effettuare un salto (o due) a pié pari, da fermo in avanti e sempre da dove è arrivato il compagno dello stesso gruppo.

Variazioni:

- a - Lo stesso, ma come un salto in lungo con tre passi di rincorsa.
- b - Lo stesso, ma con saltelli su di una gamba.

3 - Saltelli in staffetta:

Stessa disposizione dell'esercizio precedente e vediamo quale gruppo ha terminato per primo passando oltre una demarcazione. Usiamo delle distanze brevi! E'

meglio ripetere più volte, dopo una breve pausa (distanza 11-12-13 anni, circa 10 m.) (Fig. 54).

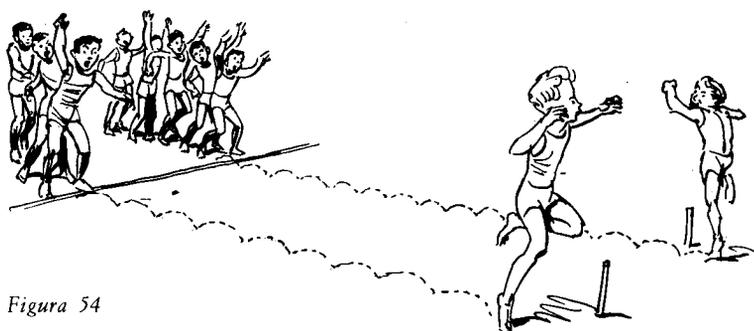


Figura 54

Variazioni:

- a - Saltiamo su di una gamba sola.
- b - Saltelliamo per un tratto sulla destra, ritorniamo sulla sinistra.
- c - Saltelli con la cordicella.

4 - *Salto della zona in forma di gioco:*

Con il gesso (in palestra) o con le funi tracciamo sul terreno alcune zone di circa 1,50 m. che debbono essere saltate con dei balzi, dopo una breve rincorsa, e senza passi intermedi. Quale gruppo ha raggiunto il massimo?

ESERCIZI PREPARATORI

Gli esercizi preparatori contengono già quegli elementi di base che noi, con l'aiuto di direttive motorie specifiche inerenti a delle situazioni d'esercizio volutamente create, svilupperemo e porteremo i ragazzi alla maturità funzionale auspicata.



Figura 55

1 - *Esercizi per il ritmo di stacco:*

Il ritmo di stacco in tutti i salti atletici è di due tempi: ta-tapp (Hanebuth). Il

movimento principale verso l'alto è preceduto da un movimento d'arrivo verso il « basso ». Nel salto in lungo il penultimo passo è più lungo per poter abbassare il baricentro.

a - Tiriamo tre funi elastiche (distanza per 11-12 anni a circa 1,50 m.) e proviamo i ritmi di stacco. Altezza iniziale delle funi circa 0,40 m. Dopo aver assimilato il ritmo, aumentiamo leggermente le distanze e l'altezza (Fig. 55 - Variazioni, vedi: foto 3, Tavola II, foto 10, Tavola III).

b - In palestra esercizi sul ritmo sui tappeti distanziati, sulle panche d'equilibrio, piccoli plinti o parti dei plinti. Gli attrezzi vengono posti a circa 2 m. di distanza l'uno dall'altro... correre, correre-correre-salto!-e-salto!-e-salto!...

c - Cerchiamo di saltare più in alto e più in lungo.

d - Ampliamo il nostro esercizio e proviamo lo stacco con una rincorsa di tre passi... sx-dx-salto-e (atterraggio sulla gamba dx) sx-dx-salto e (Fig. 56).

e - Saltiamo degli ostacoli con rincorsa ritmata di cinque passi (distanza fra gli ostacoli, per ragazzi di 11-12 anni, circa 8-9 m.) (Fig. 57). All'aperto useremo

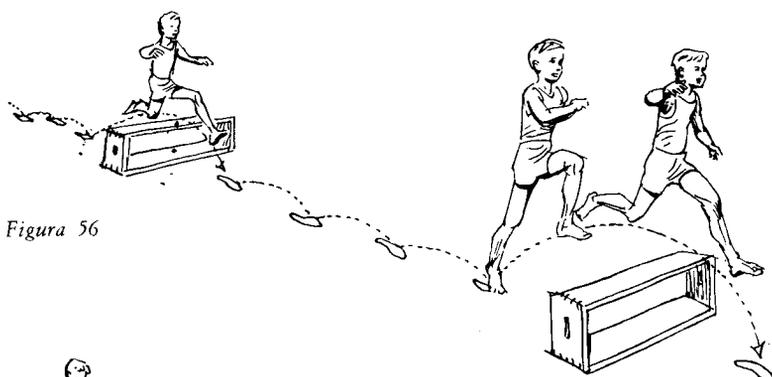


Figura 56

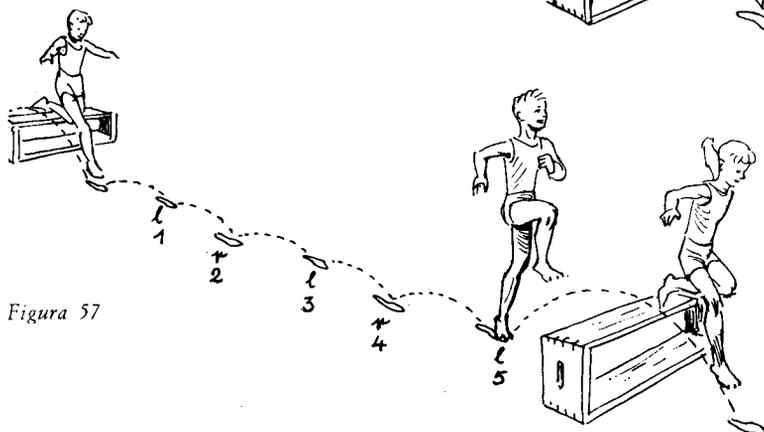


Figura 57

i ritmi per il salto in alto con la fune oppure le palle mediche. L'esercizio dello stacco nella sua forma tipica a due tempi è uno dei punti cardinali della preparazione (« come io stacco così completo il salto, bene o male che sia », Steinbach). Gli esercizi presentano una infinità di variazioni. Nel nostro discorso vogliamo solo accennare ai più importanti punti.

2 - *Apprendimento e perfezionamento della coordinazione dell'azione della gamba di stacco e della gamba di slancio nello stacco* (vedi Tavola X, foto 42a-c, foto 43a-c).

Abbiamo già accennato a questo negli esercizi precedenti con diversi ritmi di rincorsa. I più efficaci sono però risultati i balzi. Accompagnati da un forte lavoro di braccia (oscillazione alternata), si compiono stacchi dal terreno portando in avanti alto il ginocchio e arrivando sulla gamba di stacco.

a - Balzi alternati lungo il campo sportivo (Fig. 59).

b - Balzi alternati con superamento di funi elastiche poste a bassa altezza.

c - Balzi verso l'alto con continuo cambio della gamba di stacco (Fig. 59, Tavola II, foto 5, e Tavola III, foto 6-7-9).



Figura 58

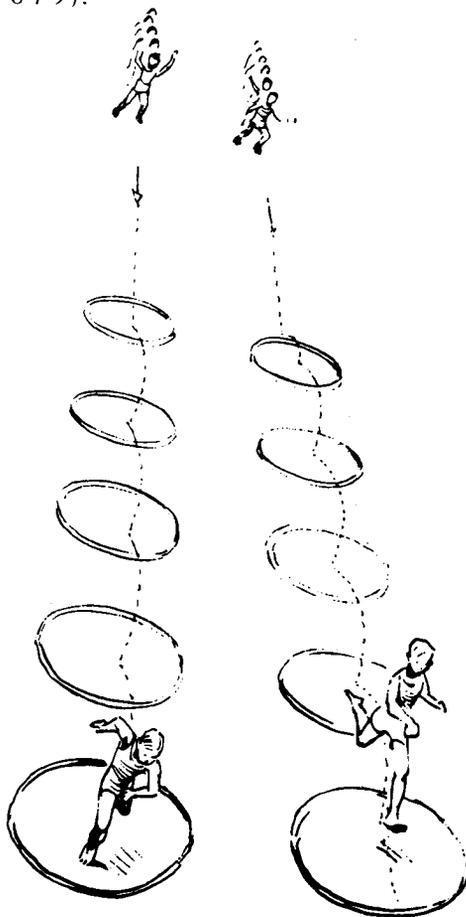


Figura 59

3 - Preparazione del « movimento » nella fase di volo

Questa parte della preparazione si può compiere benissimo durante il lavoro in palestra. Costruiamo una scala con dei plinti (Fig. 60); la distanza: piccoli balzi, la distanza all'ultimo plinto: un po' meno in quanto più alto.

a - Salti-balzi in lungo-alto con stacco deciso dall'ultimo plinto.

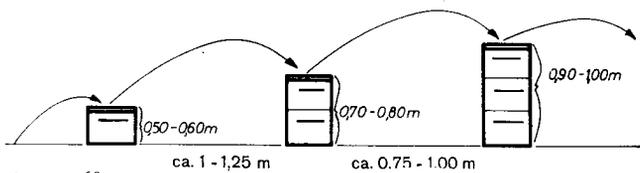


Figura 60

- b - Stacco dal plinto in mezzo con superamento dell'ultimo.
- c - Balzi in lungo-alto con giro intorno al proprio asse longitudinale.
- d - Balzi in lungo-alto con movimenti aggiunti delle gambe. Chi è capace di sforbiciare con le gambe durante il volo? Chi è capace durante il volo di slanciare la gamba di slancio in avanti e riunire la gamba di stacco poco prima dell'atterraggio?

Gli stessi esercizi con diversi attrezzi:

La scala a due elementi (Fig. 61)



Figura 61

- Con i plinti messi per il lato lungo (Fig. 62)
- Con il piccolo plinto alla buca (Foto 48 tavola XII)
- Da collinette naturali all'aperto (bosco).

In tutti gli esercizi dobbiamo fare attenzione che i ragazzi mantengano il busto eretto (Fig. 62).

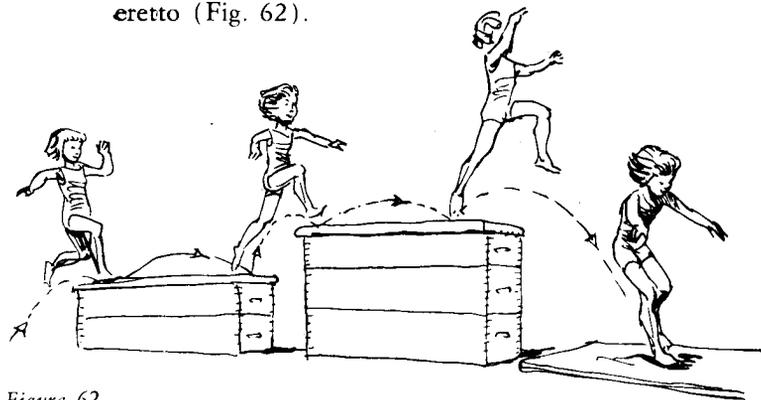


Figura 62

4 - Balzi con ricongiungimento delle gambe in volo da rincorsa alla velocità ottimale:

La velocità di rincorsa e la velocità di stacco hanno nel salto in lungo una correlazione. Per questo cercheremo di fare seguire ai nostri ragazzi, già nella preparazione, sia i salti, sia i balzi partendo con la massima velocità individuale.

a - Salti con velocità ottimale da cunette

b - Salti da un plinto molto basso sui materassini (palestra).

5 - Esercizi per un buon atterraggio (Foto 48-46 Tavola XII)

Questi esercizi di solito vengono combinati con quelli per la fase di volo. L'atterraggio deve avvenire con un movimento di molleggio delle articolazioni del piede, ginocchio e anca, il quale deve essere « morbido » e « controllato ». Il portare avanti in modo corretto le gambe, cosa che si apprenderà nella fase d'insegnamento della forma sportiva, è della massima importanza.

Il movimento delle braccia deve inserirsi nell'azione in modo da consentire il mantenimento dell'equilibrio.

a - Salti in lungo superando l'asticella del salto in alto posta molto bassa (per i ragazzi di 11/12 anni una fune), posta a circa 200-250 cm. dalla zona di stacco (Tavola XII foto 46 Fig. 63).

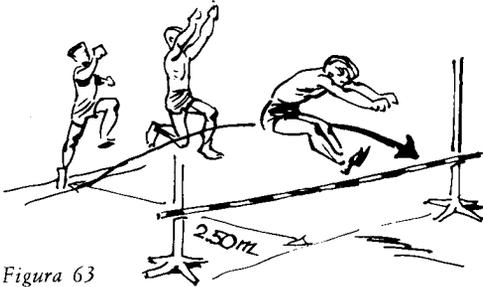


Figura 63

Apprendimento dello schema motorio di base:

Fine = salto in lungo Hitch-Kick (Fig. 64 - Tavola XX Foto 73 a—i)

La gamba di slancio « cade » dopo lo stacco verso il basso e si sposta indietro. La



Figura 64

gamba di stacco viene portata contemporaneamente verso l'avanti, quasi fino all'orizzontale, con uno slancio della gamba.

Nella fase d'atterraggio, la gamba di slancio si riporta in avanti congiungendosi con quella di stacco e atterrando contemporaneamente molto avanti.

Errori più comuni

- a - Il busto è inclinato in avanti.
- b - Le gambe eseguono dei movimenti errati nella fase di volo.
- c - Nell'atterraggio le gambe si trovano in raccolta e non distese in avanti.

Correzione

- Balzi con arrivo su di un piano rialzato e sulla gamba di slancio.
- Esercitarsi in gruppi di 3 sul movimento delle gambe.
- Esercizi di atterraggio da piani rialzati naturali e da attrezzi.

ESERCIZI SPECIFICI:

1° Esercizio:

Con balzo da un piano rialzato sviluppiamo « l'uno e mezzo » (Hitch-Kick). Il balzo come sopra detto deve essere man mano allungato. La posizione delle gambe (a mo' di passo) deve essere tenuta volutamente il più a lungo possibile. Solo poco prima dell'atterraggio vengono riunite le gambe in avanti (Fig. 65). Provare dei balzi in questo senso lungo tutto il campo sportivo.



Figura 65

Fare attenzione: nello stacco il busto deve rimanere eretto, la gamba di slancio portata in avanti fino a raggiungere quasi l'orizzontale.

2° Esercizio:

Balzo, dopo una rincorsa di 5 passi, nella buca. Azione attivissima della gamba di slancio! Ampliamo lo stesso esercizio allungando la rincorsa a 7-9 e 11 passi; corsa in crescendo fino allo stacco! Molte prove con rincorsa a velocità individuale massima.

3° Esercizio:

Balzo dopo una rincorsa di 5 passi con stacco da un piano rialzato (piccolo plinto, coperchio di un plinto, pedana rigida) e arrivo sulla gamba di stacco. In questo modo apprendiamo il secondo passo in volo (che in realtà è solo uno e mezzo).

Dopo l'arrivo con la gamba di slancio nella buca continuare a correre (Fig. 66).
Fare attenzione ai movimenti scomposti durante la fase di volo.



Figura 66

4^o Esercizio:

Proviamo con rincorsa di 7-9 passi, stessi movimenti con una aggiunta, riunire la gamba di slancio alla gamba di stacco portata in avanti, così da atterrare con tutte e due le gambe. Non appena questo movimento è acquisito, si è acquisito lo schema di base per lo Hich-Kock (Fig. 67).

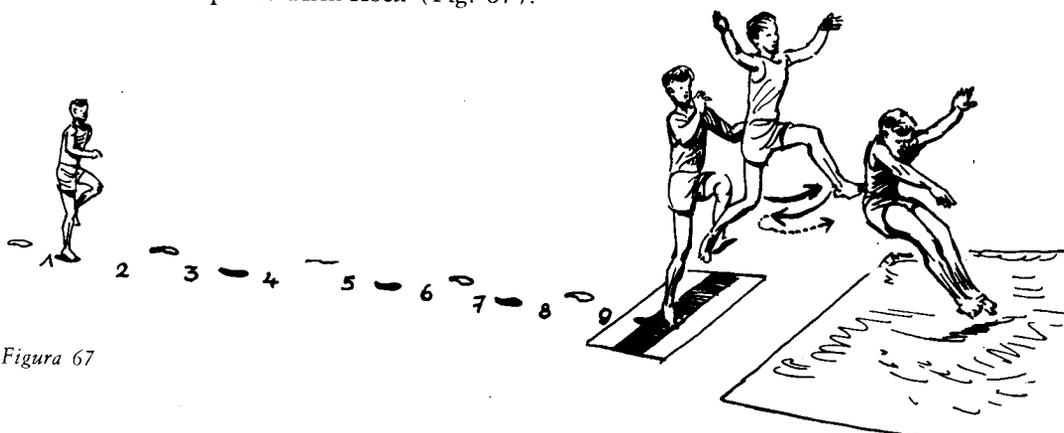


Figura 67

« Salto in lungo con « Hang Style »
(Fig. 68 e tavola VIII foto 31)



Figura 68

In un salto in lungo con « Hang-Style » dopo lo stacco la gamba di slancio — come nell'altra tecnica — viene portata in avanti fino a raggiungere quasi l'orizzontale.

poi abbassata e poi flessa al ginocchio. La gamba di stacco raggiunge l'altra nella stessa posizione. Nella fase di atterraggio si fletterà con buona coordinazione il busto e le cosce in avanti; infine si distenderanno le gambe in avanti. Le braccia, di solito, eseguono una circonduzione sul piano sagittale dal basso-dietro-alto-avanti-basso-dietro.

Nell'impatto dei piedi con la sabbia della buca, esse verranno slanciate in avanti.

Errori più comuni

a - La gamba di slancio non viene portata in avanti, ma subito sotto il corpo.

b - Dopo lo stacco l'anca viene portata troppo avanti tanto da inarcare troppo il corpo.

Correzione

Balzi con superamento di funicelle alte 0,50 m. e arrivo a piedi pari.

La causa di questo è da ricercarsi di solito nello spostamento brusco del capo indietro.

Spiegare e sensibilizzare il movimento.

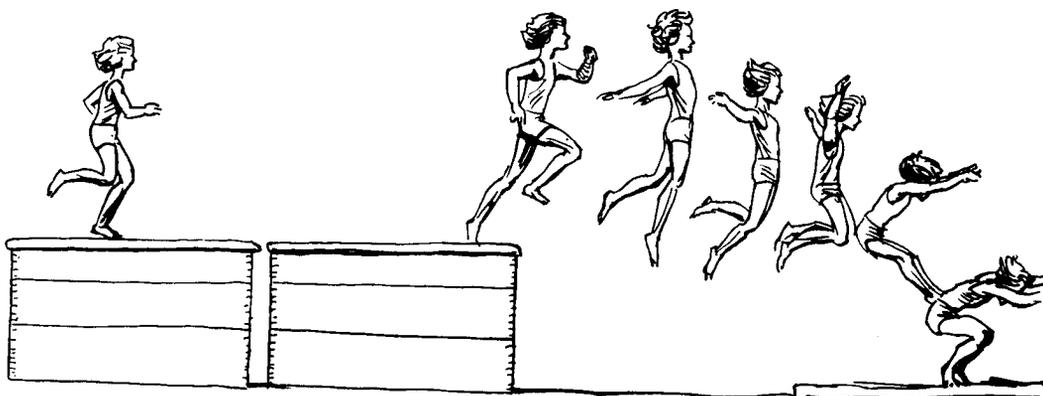


Figura 69

ESERCIZI SPECIFICI:

Se lo Hitch-Kick è già fissato nella sua forma grezza come viene premesso nel nostro discorso, mancano solo due accorgimenti per far apprendere lo Hang-Style nella sua forma grezza.

1° Esercizio:

Eseguiamo da rincorsa fluida alcuni balzi, cercando di atterrare sempre a piedi pari. Indicazione: subito dopo lo stacco spingere in avanti le anche!

2° Esercizio:

Provare il salto nello « Hang-Style » da un piano rialzato naturale o artificiale (Fig. 69). Poi provare in pedana.

Esercizio, perfezionamento e applicazione

1 - La rincorsa:

Uno dei primi compiti delle esercitazioni, dopo l'apprendimento delle forme grezze del salto in lungo, è l'ulteriore perfezionamento della rincorsa collegata allo sfrut-

tamento della velocità orizzontale nello stacco. La continua ricerca del rapporto ottimale tra velocità di rincorsa e capacità di trasporto (in velocità di stacco-volo) ha un posto ben definito nell'allenamento.

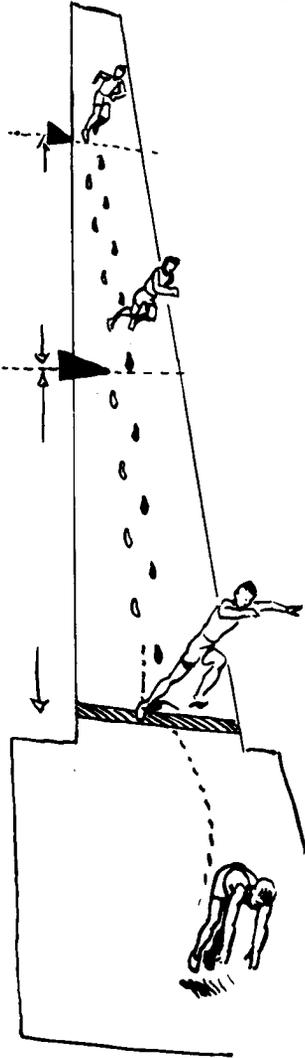
C'è da osservare:

1 - La rincorsa (ai ragazzi di 11-13 anni bastano dagli 11 ai 15 passi) deve essere una accelerazione fino allo stacco.

2 - Il corpo, nello stacco, deve essere eretto, non inclinato in avanti (dopo una sfuggevole presa di tallone, il piede appoggia con tutta la pianta e spinge con la parte anteriore).

3 - Nel passaggio dalla rincorsa allo stacco l'ultimo passo non deve essere allungato.

4 - Il capo deve essere sempre eretto sia durante la rincorsa sia durante lo stacco.



Esercizi:

a - Con partenza in piedi, sprint in pista sulla distanza di 15 m.

b - Esercizi di rincorsa con salti, i salti però solo con metà impegno. Questi esercizi vengono eseguiti sulla parte lunga della buca per poter lavorare più intensamente.

Dopo la scuola media, i ragazzi debbono eseguire i balzi staccando dall'asse di battuta. Perciò noi saremo costretti a cercare altri esercizi per poter fissare ancora meglio la lunghezza della rincorsa.

Possiamo consigliare tre metodi già provati con buon successo:

a - provare la rincorsa da una demarcazione, circa 15 m. dall'asse di battuta, con una buona accelerazione. Il primo passo è sempre eseguito dalla gamba di stacco. Se si stacca troppo tardi allora si sposterà di quel tanto la linea di partenza indietro, se si stacca troppo presto, di quel tanto la linea di partenza verrà spostata verso la buca. Il controllo all'asse di battuta sarà eseguito o dall'insegnante o da un altro ragazzo.

b - Salto in lungo con 9 passi di rincorsa. Il punto dove è stato eseguito il primo appoggio (nella rincorsa) della gamba di stacco viene segnato ben visibilmente.

Ampliamo la rincorsa di altri 7-9 passi. Se si raggiunge con precisione il punto di controllo con la gamba di stacco, allora si dovrebbe prendere bene anche l'asse di battuta.

Correzione dopo alcune prove (Fig. 70).

c - Corsa in accelerazione di 11-13-15 passi, stacco accennato in pista. Un compagno fissa il punto di stacco. Misurare la distanza in lunghezza di piede e ripetere poi sulla pedana del salto in lungo.

II - Sviluppo della forza di salto con balzi e saltelli su plinti alti e piccoli (figura 71/76/78)

III - Forme di gara per bambini-ragazzi:

Oltre agli esercizi di preparazione e formazione degli elementi-base tecnici del salto in lungo (vedi gli esercizi descritti), tenderemo sempre di fare applicare nuovi schemi motori acquisiti in gare adatte.

Alcuni esempi:

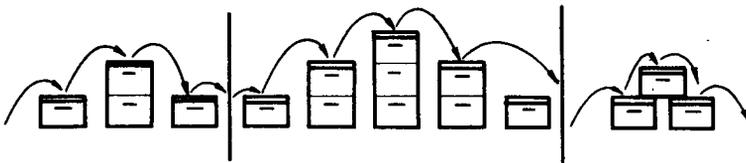


Figura 71

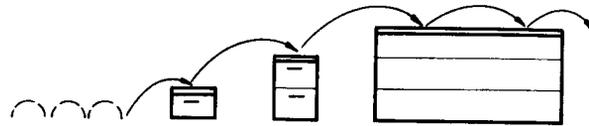


Figura 72

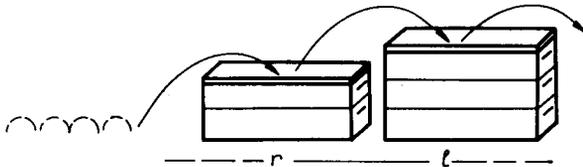


Figura 73



Figura 74

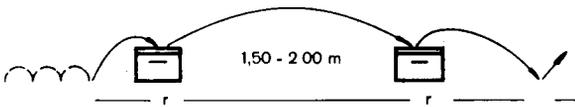


Figura 75

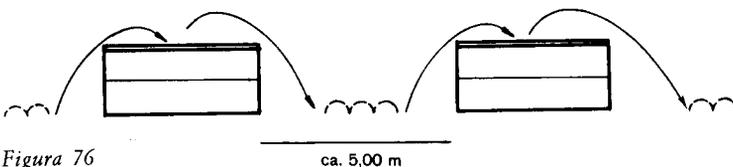


Figura 76

1 - *Triathlon di salto* - gara individuale:

Il primo salto viene eseguito con una rincorsa di 5 passi, il 2° con 9 passi, il 3° con rincorsa di lunghezza libera.

Chi ha la migliore prestazione?

2 - *Triathlon di salto* - gara a squadre:

Chi ha la migliore prestazione?

3 - *Gara di salto in lungo a squadre con esercizio di atterraggio:*

Una fune elastica (0,20 m. dal terreno) è posta dall'asse di battuta a circa 3 m. di distanza nella buca e deve essere superata. Quanti ragazzi di ogni gruppo vi riescono senza toccare la fune? (la distanza della fune dall'asse di battuta deve essere logicamente regolata secondo la media della classe).

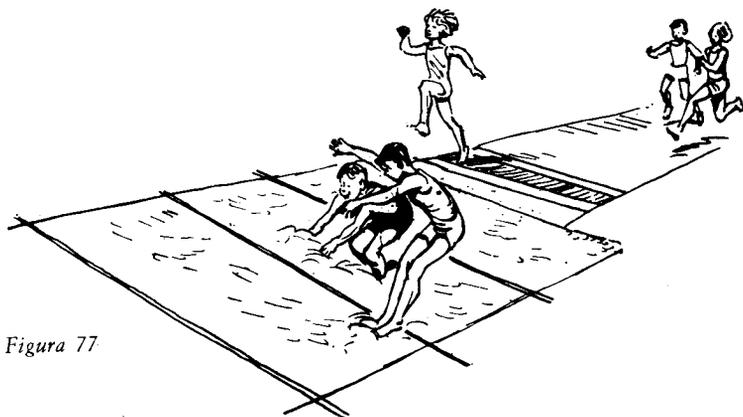


Figura 77

4 - *Salto in lungo* - gara regolare:

Anche questo esercizio deve essere saltuariamente eseguito. Ogni ragazzo ha tre prove. Si prende nota della migliore prova per il Triathlon.

5 - *Gara di salto in lungo a squadre con zona:*

La buca viene suddivisa in zone con alcune funi. La grandezza delle zone dipende dalla età dei ragazzi. Chi raggiunge la prima zona (vicino all'asse di battuta) guadagna 1 punto, chi raggiunge la seconda zona 2, chi la terza 3 punti.

Quale gruppo ha più punti? (Fig. 77).

2. TECNICHE DI BASE DEL SALTO IN ALTO

I primi tentativi di salto in alto dei nostri ragazzi nella scuola primaria sono in gran parte dei salti in alto — lungo con le gambe in massima raccolta (tavola VIII - foto 33). Questo tipo di salto ci fornirà la base per insegnare i vari tipi di salto in alto con movimenti più razionali. Se noi consideriamo l'aspetto pedagogico del nostro lavoro nella scuola primaria e secondaria di I. Grado, che porta invariabilmente verso le due tecniche di salto più popolari al momento — ventrale e Fosbury Flop — dobbiamo dire che ciò non è giusto. Il principio della conoscenza multilaterale motoria, che sta alla base del nostro lavoro, ci obbliga a far conoscere al ragazzo tutti i tipi di salto in alto, anche dal punto di vista dell'abilità motoria. Il cambio da una tecnica all'altra nel salto in alto è nella preparazione di base molto meno problematico di quanto si pensi generalmente. Questo concetto, nel quadro della preparazione di base, non vuol dire che noi non conosciamo i vantaggi dati dal ventrale e dal Fosbury come tipi di salto più economici. Anzi, siamo del parere che gli insegnanti debbano avere più coraggio nell'iniziare molto presto con queste tecniche, le quali costituiscano col tempo la parte principale degli esercizi.

Gli esercizi che seguono indicano una via possibile all'insegnamento delle varie tecniche di salto.

La preparazione.

Nella preparazione del salto in alto possiamo usare anche tutti gli esercizi del salto in lungo: perché anche qui la cosa più importante è lo stacco, coordinato con una rincorsa adatta e il controllo del corpo nella fase di volo.

Negli stessi esercizi noi però poniamo altri accenti e cambiamo il loro svolgersi (susseguirsi) durante la preparazione:

il ritmo di stacco in due tempi (basso - alto) deve essere più accentuato, se vogliamo accentuare il movimento verso l'alto;

il penultimo passo è più lungo dell'ultimo e porta nella cosiddetta « posizione puntello » con il corpo ben inclinato indietro;

il ritmo di stacco negli ultimi tre passi si presenta foneticamente così: . . . tam - taa - tapp, oppure . . . uno - e - salto!

Nei salti in raccolta con superamento di corda o di ostacoli molto bassi, i ragazzi devono sentire la differenza che passa tra la rincorsa del lungo e quella dell'alto. La rincorsa dell'alto è più breve e meno veloce, solo negli ultimi passi viene un po' accelerata. Tutte le rincorse ai vari salti devono essere iniziate, nella fase preparatoria, con la gamba di stacco.

Per l'azione specifica della gamba di slancio e per l'atterraggio nel ventrale vogliamo consigliare un paio di esercizi specifici (che potranno essere usati anche più tardi nel perfezionamento).

Poniamo 4 grandi plinti in un quadrato (fig. 78). L'esercizio ha il fine di sviluppare l'azione della gamba di slancio e l'abduzione delle gambe.

Lavoriamo con due gruppi, i quali si pongono per una rincorsa obliqua di cinque passi dietro il primo plinto.

a) rincorsa e balzo molto alto con appoggio breve della gamba di slancio sul plinto, la gamba di stacco viene riunita, discesa dall'altra parte del plinto, corsa in semicerchio e ripetere sul secondo plinto.

(Tavola III Foto 8 fig. 78).



Figura 78

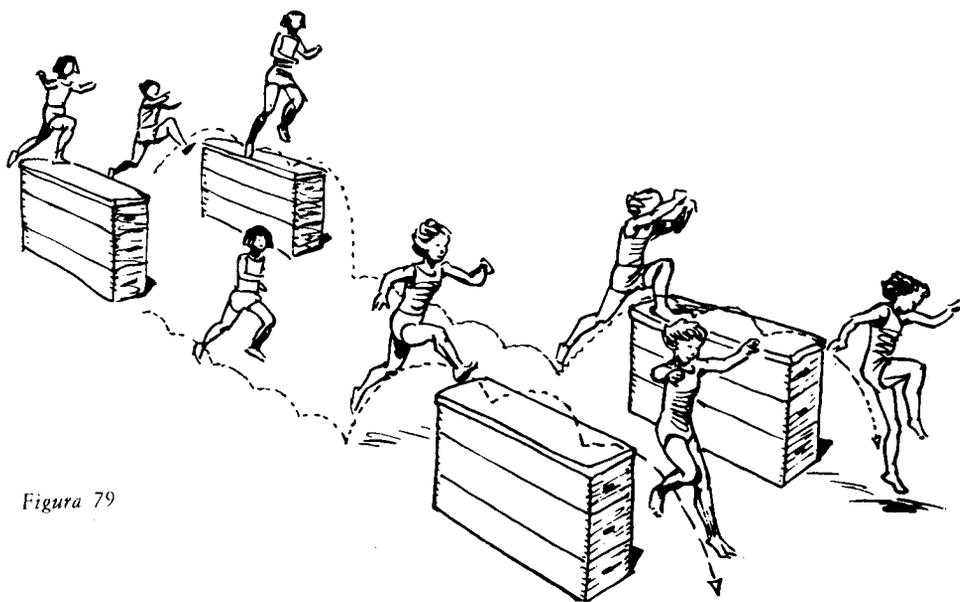


Figura 79

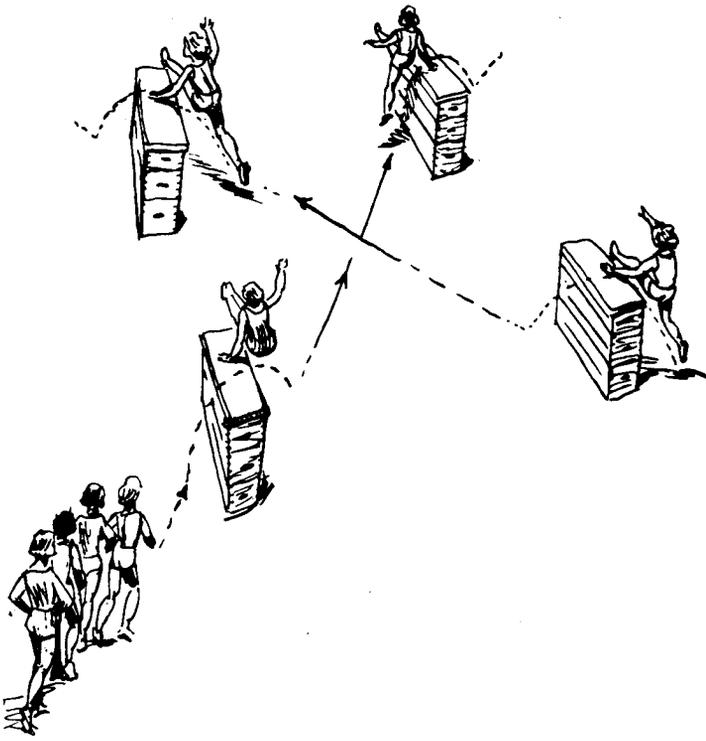


Figura 80

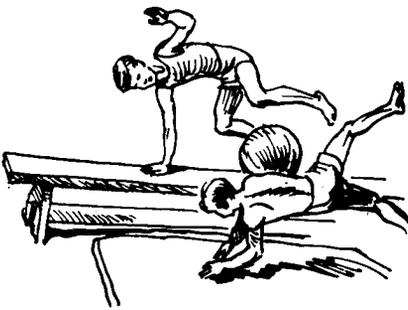


Figura 81 a



Figura 81 b

b) lo stesso esercizio con una rincorsa rettilinea e ricerca del ritmo individuale (fig. 79)

c) proviamo dei volteggi con cambiamento di ritmo in diagonale, rettilineo e semicerchio (fig. 80)

d) chi riesce a saltare sul plinto andando a sedere con le gambe diritte avanti?

e) superiamo la panca e arriviamo in capovolta sulla spalla (fig. 81 a). Dietro un cavallo senza maniglie (altezza 1.10 m) raccogliamo tutti i materassini che abbiamo:

a) salto con breve appoggio e rotolamento sui materassini

b) lo stesso però con rotolamento laterale sulla spalla destra o sinistra (fig 81 b).

Esercizi per la preparazione al Fosbury-Flop

a) balzi con rotazione da una rincorsa rettilinea e curvilinea (mezza rotazione - atterraggio sulla gamba di stacco)

b) lo stesso ma con stacco dal minitrampolino

c) con un forte stacco proviamo l'atterraggio con la schiena sul materasso di gommapiuma, alzare le gambe e fissare le anche (fig. 82 a)

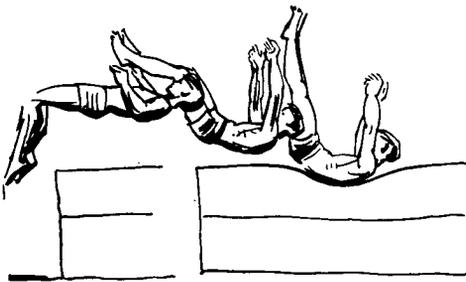


Figura 82 a

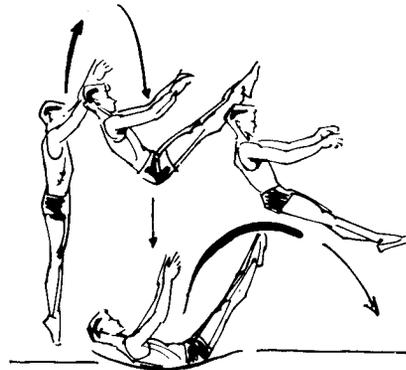


Figura 82 b

d) se abbiamo a disposizione un grande trampolino, proviamo il salto all'indietro (fig. 82 b) anche con tale attrezzo.

Apprendimento dello schema motorio di base:

IL SALTO A FORBICE (fig. 83)

Il salto a forbice è il salto preferito dalle nostre ragazze che spesso lo eseguono già istintivamente in forma approssimativa. Ma anche i ragazzi lo provano piuttosto presto. Il salto a forbice è un cosiddetto « salto esterno », perché la gamba di stacco è quella esterna vista dall'asticella. La rincorsa avviene con 5-7 passi e con un angolo d'incidenza di ca. 40-45°.



Figura 83

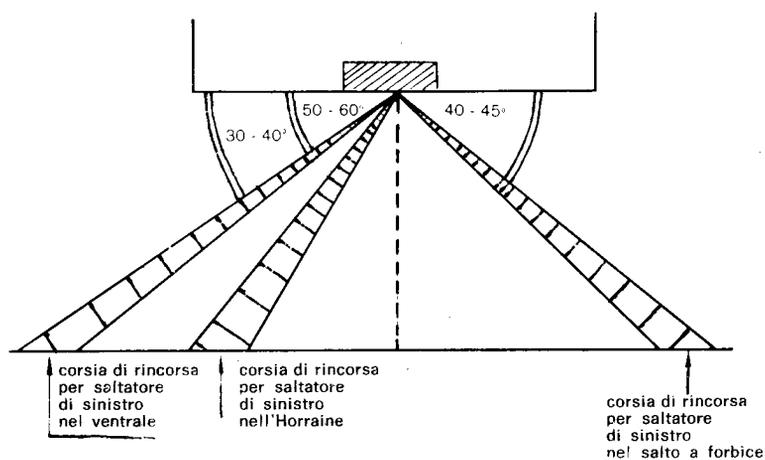


Figura 84

Lo stacco avviene di solito ad una lunghezza di braccio dalla metà dell'asticella. Il piede è ruotato, ma appoggia dritto nel senso di corsa. Dalla « posizione di puntello » la gamba di slancio viene « calciata » in alto in coordinazione con

l'azione violenta delle braccia (che vengono fermate in posizione di avanti - alto), tanto da trovarsi quasi distesa nel superamento dell'asticella. I piedi sono a martello. La gamba di stacco segue nello stesso modo. L'asticella viene superata « sforbiciando » e si atterra sulla gamba di slancio.

Errori più comuni

- a) rincorsa curvilinea
- b) lo stacco avviene troppo lontano o troppo vicino all'asticella.

Correzione

- a) disegnare sul terreno una « corsia » per la rincorsa (fig. 84)
- b) disegnare un rettangolo di stacco.

Esercizi specifici

primo esercizio: 3-4 funi elastiche (altezza 0,40-0,50 m) vengono superate con una sequenza fluida di salti (fig. 85)

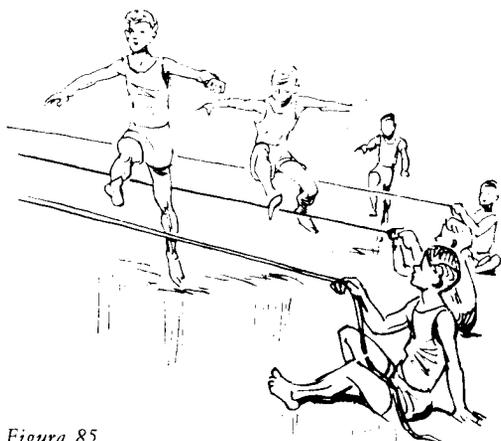


Figura 85

secondo esercizio: in un quadrato di circa 10 × 10 metri vengono posti degli ostacoli bassi (altezza 0,50 m). Fine: abituare i ragazzi a superare l'asticella. Dopo l'atterraggio sulla gamba di slancio continuare a correre (fig. 86)

terzo esercizio: come nel secondo esercizio poniamo gli ostacoli intorno alla buca oppure intorno ad un quadrato formato da materassine e aumentiamo l'altezza per accentuare lo stacco. Sul terreno segniamo un rettangolo per lo stacco, con cordicelle delimitiamo le « corsie » di rincorsa e proviamo con questi aiuti la rincorsa con un certo ritmo: uno - e - due - e - salto! . . .

quarto esercizio: provare il salto a forbice ad un'altezza ottimale. A tale scopo sistemiamo un certo numero di ritti con le asticelle poste a diverse altezze, affinché

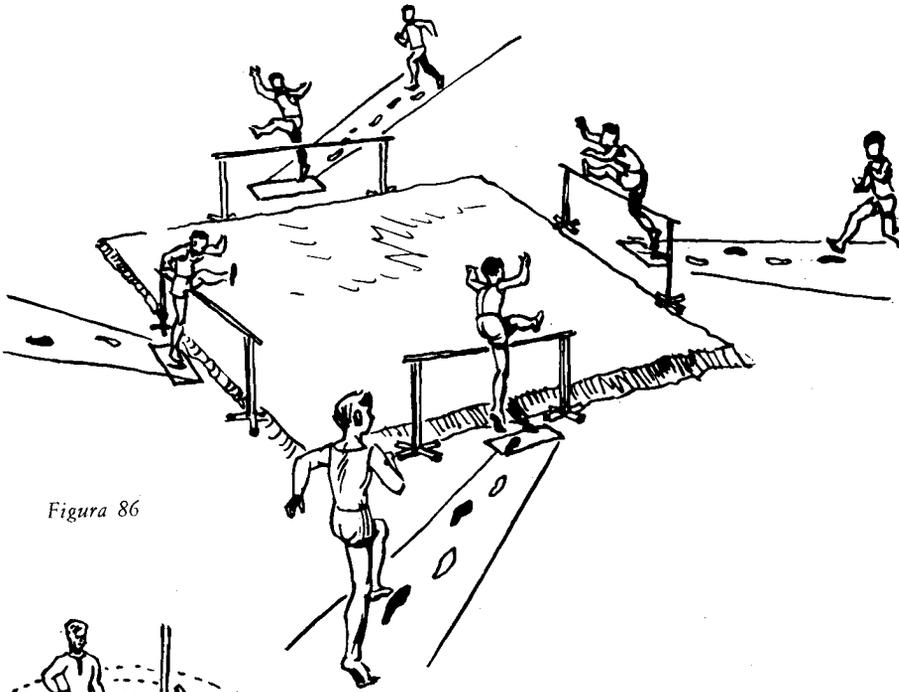


Figura 86

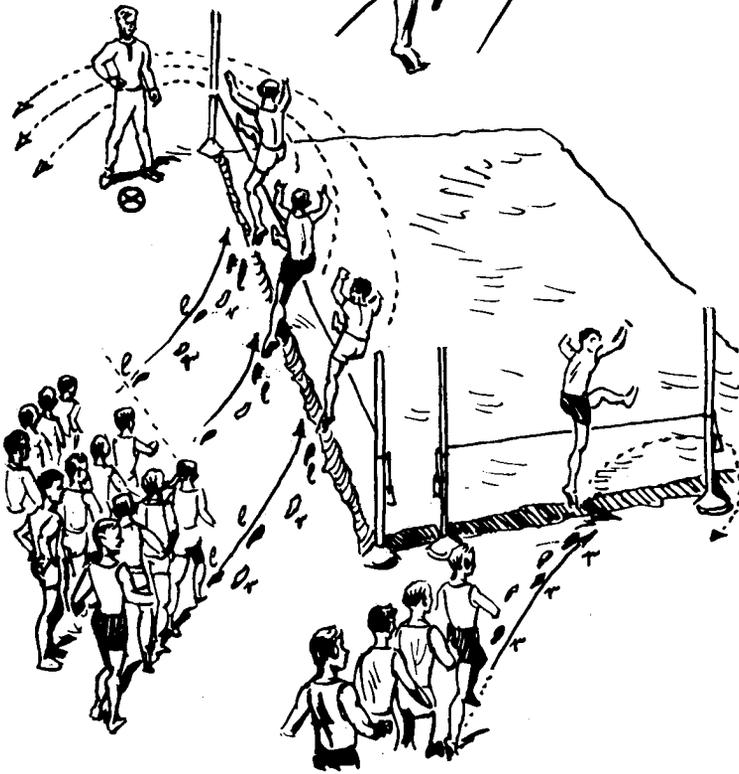


Figura 87

ogni ragazzo possa provare ripetutamente all'altezza che più gli aggrada (fig. 87)
quinto esercizio: salti a forbice con superamento dell'asticella in forma di gara.

IL SALTO ALL'HORRAINE (fig. 88)

Il superamento dell'asticella nell'Horraïne è — in contrasto con il salto a forbice — un cosiddetto « salto interno », perché la gamba di stacco è dalla parte dell'asticella. Questo stile è facilmente appreso anche dalle ragazze (12-14 anni). In base alle nostre esperienze consigliamo nella preparazione di base scolastica l'Horraïne eseguito con le gambe raccolte (flesse), come è illustrato nella fig. 88.

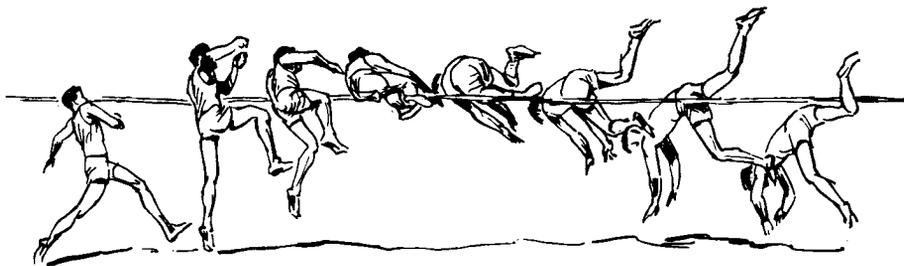


Figura 88

La rincorsa avviene con un angolo d'incidenza di circa $50-60^{\circ}$ (vedi fig. 84). Il ritmo della rincorsa è uguale a quello descritto per il salto a forbice. Subito dopo lo stacco, in coordinazione con lo slancio delle braccia che aiuta l'ascesa verticale, il busto s'inclina lateralmente e cioè da quella parte dalla quale è stata effettuata la rincorsa. Il dorso viene inarcato, il mento portato verso il petto e la gamba di slancio flessa. La gamba di stacco segue la gamba di slancio ed assume la stessa posizione. Oltre l'asticella le braccia si distendono verso il terreno e iniziano il movimento di atterraggio. Lo sguardo è volto verso la zona di caduta, la gamba di stacco viene distesa verso basso (per compensare questo movimento la gamba di slancio si distende verso dietro - alto). L'atterraggio avviene sulle due mani e sulla gamba di stacco.

Errori più comuni:

- a) Nello stacco il piede viene rivolto verso l'asticella, tanto da causare spesso una precoce inclinazione del corpo.
- b) Il ragazzo supera l'asticella quasi in tuffo.
- c) La rincorsa è curvilinea e lo stacco non avviene a metà dell'asticella.

Correzione:

- a) segnare una « corsia » di rincorsa molto stretta.
- b) Balzi con arrivo sulla gamba di stacco e busto eretto.
- c) segnare la corsia di rincorsa e il rettangolo di stacco.

d) rincorsa aritmica e puntello insufficiente (conseguenza di un penultimo passo troppo corto).

d) balzi molto ritmici accompagnati da battute di mano o tamburello.

Esercizi specifici.

Da quando Hoke e Nett hanno descritto nei minimi particolari la didattica dell'Horraine per la pratica non è cambiato più nulla.

Primo esercizio: salto in raccolta con rincorsa rettilinea, 5 passi, altezza dell'asticella comoda, ma non troppo bassa. La gamba di stacco viene riunita solo dopo il superamento dell'asticella (fig. 89).

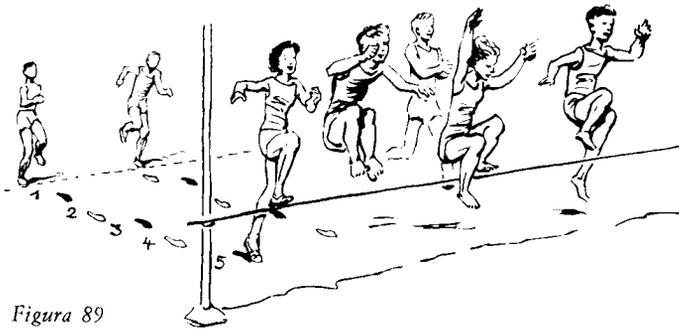


Figura 89

Secondo esercizio: lo stesso esercizio di prima, però con un quarto di giro in volo con busto eretto. Dopo l'atterraggio subito continuare a camminare (fig. 90)

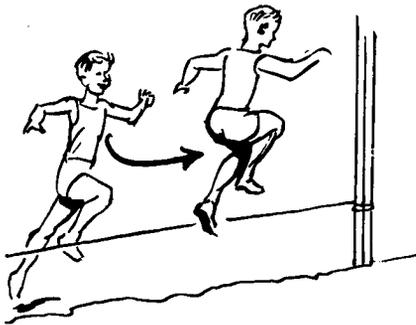


Figura 90

Terzo esercizio: salto in massima raccolta con rincorsa rettilinea - chi riesce ad atterrare sulla gamba di stacco? (fig. 91)

Quarto esercizio: lo stesso esercizio di prima, però dopo lo stacco, sopra l'asticella, il busto deve ruotare con un quarto di giro verso la gamba di stacco. Chi è in grado di atterrare sulle due mani e sulla gamba di stacco? Chi è in grado di proseguire senza interruzione l'azione, allontanandosi carponi? (fig. 92)

Quinto esercizio: proviamo lo stesso esercizio di prima con una rincorsa sempre

più obliqua rispetto all'asticella (i destri da destra, i mancini da sinistra). Facciamo attenzione all'azione attiva della gamba di slancio e al movimento di raccolta sopra l'asticella. L'altezza dell'asticella in questo esercizio deve essere tale da consentire a tutti i ragazzi di saltare.



Figura 91

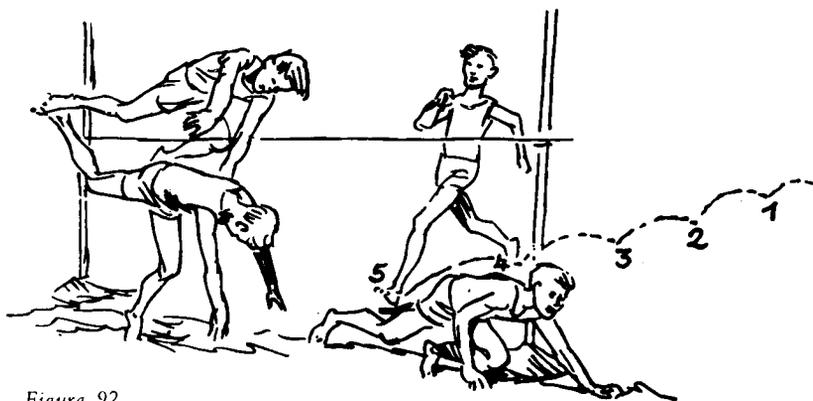


Figura 92

Affinché i ragazzi si abituino ad una direzione di rincorsa ottimale, alla parabola di volo molto stretta e alla distanza del punto di stacco, segniamo sul terreno una corsia di 0.30-0.40 m di larghezza che si restringe con l'avvicinarsi all'asticella, con un

angolo d'incidenza di 50-60 gradi e una zona di caduta nella buca (vedi fig. 84). Con questi esercizi il ragazzo dovrebbe avere appreso la forma grezza dell'Horraine (fig. 93), che cercheremo di perfezionare e fissare aumentando gradatamente l'altezza da superare.

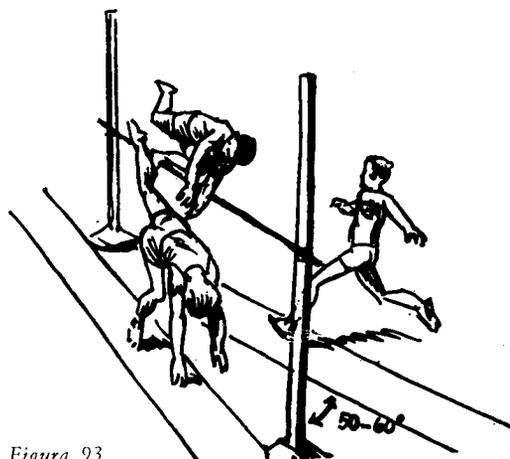


Figura 93

SALTO IN ALTO VENTRALE

(fig. 94 - Tavola XI foto 44 a-c e 45 a-c)

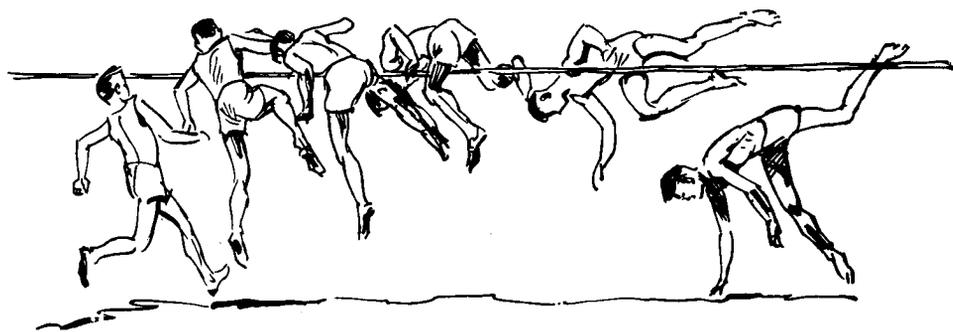


Figura 94 - forma rudimentale, tratto da un filmato - ragazzo di 8 anni.

Il superamento dell'asticella con il ventre — il saltatore è rivolto con il ventre verso l'asticella — è, secondo l'attuale capacità, la forma più razionale e dal punto di vista motorio non tanto difficile da apprendere come di solito si crede (specialmente se c'è stata una preparazione alla caduta — nel corpo libero — la capovolta tipo Judo).

Elementi di base nella forma rudimentale:

il ritmo della rincorsa e il passaggio dalla rincorsa allo stacco salvo un accentuato puntello, è uguale all'Horrairie. L'angolo d'incidenza della rincorsa è inferiore, circa 30-40 gradi. Lo stacco avviene con la gamba più vicina all'asticella (« salto interno »). Nel ventrale l'azione della gamba di slancio (1) è più importan-

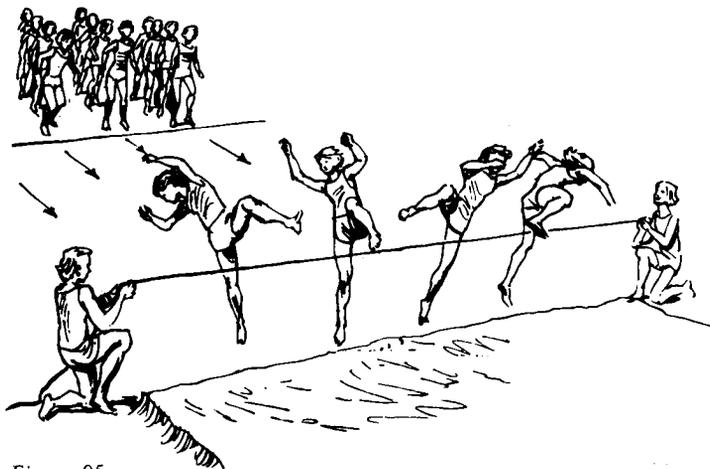


Figura 95

te che non nelle altre tecniche, perché non solo aiuta il movimento d'ascesa, ma guida anche il movimento rotatorio che inizia con lo stacco ed è attiva fino all'atterraggio. Già nella preparazione di base cerchiamo di coordinare anche l'azione delle due braccia (tavola IX foto 41), però senza insistere fin dall'inizio. La gamba esterna (di slancio) e il braccio esterno passano per primi l'asticella. Il capo poi si tuffa verso il basso (sguardo rivolto verso il probabile punto di atterraggio). La gamba di stacco viene trascinata durante la rotazione e fortemente abdotta, per non toccare l'asticella. L'atterraggio avviene quasi contemporaneamente per la gamba di slancio e le braccia! La rotazione viene fermata con una capovolta sulla spalla esterna e contemporaneamente viene ammortizzata la caduta nel superamento di maggiori altezze.

Questa forma rudimentale la insegniamo ai ragazzi di 10/11 anni, i quali l'apprendono velocemente. Non è il caso di entrare in particolari tecnici (vedi anche Oberbeck: « Sulla didattica del salto in alto nella scuola primaria » in « Praxis der Leibesübungen » 9/1968).

Errori più comuni

- a) inclinazione precoce del corpo verso l'asticella
- b) subito dopo lo stacco si inizia con la capovolta (tuffo)

Correzione

- a) balzi sul tipo piroetta con corpo eretto e senza eccessiva elevazione
- b) come a) oppure: inclinare l'asticella (la parte vicina più alta)

(1) Viene usato il termine « slancio » invece di quello di « calcio », perché più idoneo a definire il tipo di azione eseguita dai ragazzi molto giovani - (n.d.r.).

c) la gamba di stacco non viene addotta e tocca l'asticella

c) la causa di questo è spesso l'errato portamento del corpo sopra l'asticella. Indicazioni: il mento sul petto. Esercizi a terra con abduzione della gamba.

ESERCIZI SPECIFICI:

Primo esercizio: insegnamo il ventrale con un metodo diretto e proviamo ad eseguire salti con rotazione o piroetta superando una fune elastica alta circa 0.50 metri. La rincorsa è quasi perpendicolare e rettilinea. La fig. 95 dimostra chiaramente lo scopo.

Secondo esercizio: con 3 passi di rincorsa e angolo d'incidenza di circa 30-40 gradi: salto con superamento di una fune elastica — atterraggio sulla gamba di slancio — capovolta sulla spalla esterna (tipo Judo). Altezza della fune circa 0.60-0.80 metri (figura 96)

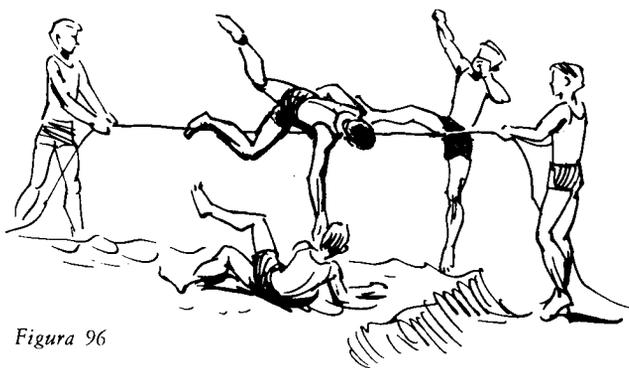


Figura 96

Terzo esercizio: come il secondo esercizio però nella buca, altezza dell'asticella 0.60-0.70 metri e proviamo prima con 3 passi, più tardi con 5 passi di rincorsa. Fare attenzione all'angolo d'incidenza di 30 gradi della direzione di rincorsa, alla velocità media della rincorsa, ad un veloce ultimo passo e all'azione attiva della gamba di slancio. Nel superamento (nello svincolo) dell'asticella il capo si flette in avanti, lo sguardo è volto verso l'asticella, il dorso è incurvato (Fig. 94). Atterraggio sulla gamba di slancio, quasi contemporaneamente alle braccia. Aumento dell'altezza e allungamento della rincorsa.

Con una buona preparazione di solito bastano tre passi di rincorsa per l'apprendimento del ventrale. Nel lavoro con una classe si possono usare molto bene anche gli ostacoli.

Esercizio - perfezionamento - applicazione

Nelle esercitazioni abbiamo in un primo momento il compito di perfezionare le diverse tecniche di salto, eliminare errori che influiscano sul movimento e di applicare l'appreso in piccole gare.

Per dare rilievo alle diverse capacità nelle esercitazioni creeremo dei gruppi con prestazioni uguali. Intorno alla buca sistemiamo gli attrezzi per il salto; il gruppo 1 (per esempio) inizierà a 0.50 metri, il gruppo 2 inizia a 0.60 metri, il gruppo 3 inizia a 0.70 metri (fig. 97)

Il nostro lavoro si concentra però sempre più sul ventrale, classi numerose permettendolo.

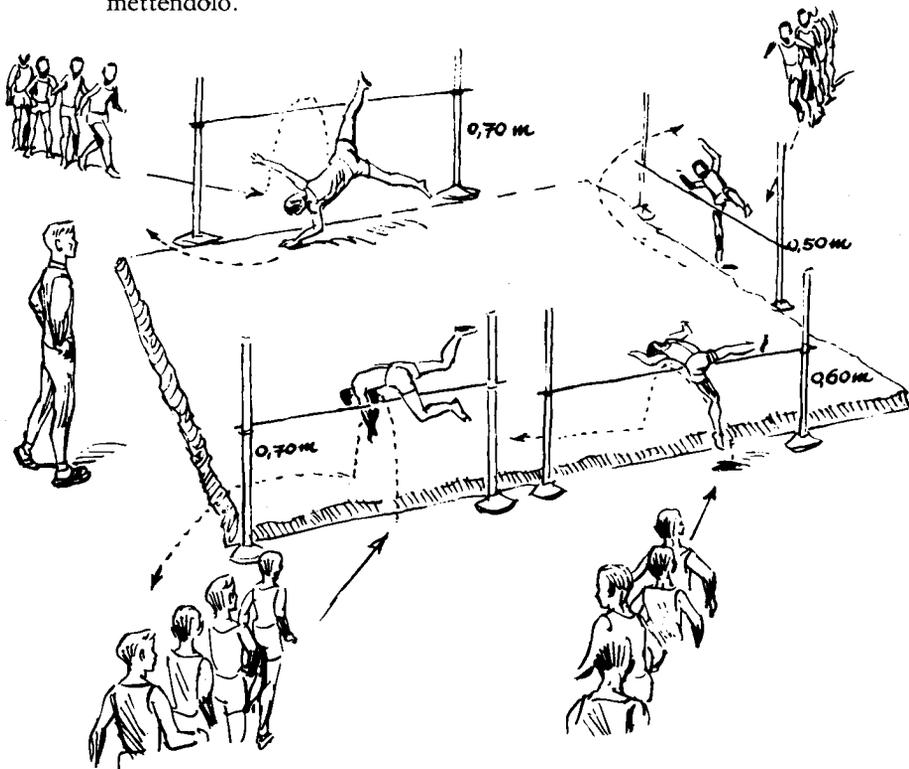


Figura 97

Forme organizzative nel lavoro scolastico sono illustrate nelle figg. 98 e 99.

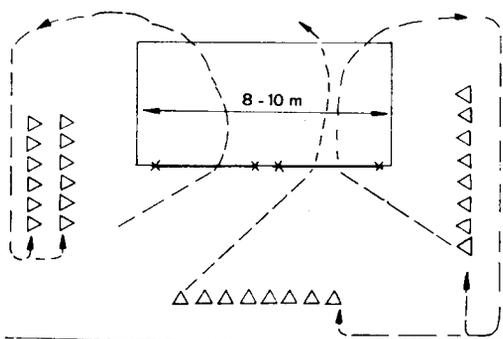


Figura 98

28 ragazzi provano l'Horraïne e il ventrale.

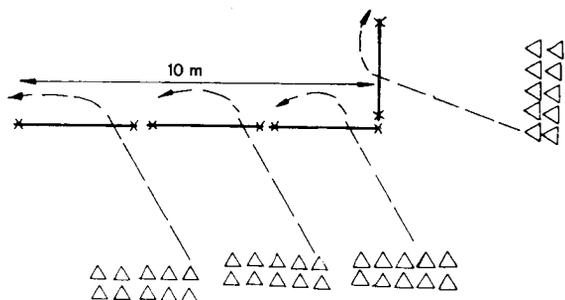


Fig. 99 - 40 ragazzi provano il salto a forbice (l'esperienza ci insegna che il 70-80% dei ragazzi salta con la gamba sinistra).

Forme di gara:

- triathlon di salto in alto: salti in alto con rincorsa di 1-3-5 passi. Chi raggiunge la massima altezza complessiva (Bues)
- gara di salto in alto a squadre: proviamo a tre stazioni contemporaneamente. Ad ogni passaggio vengono presentate 3 altezze diverse. Su quella più bassa si ottiene 1 punto, su quella media 2 ecc. Chi butta giù l'asticella non ottiene nessun punto (con i ragazzi di 11/12 anni si può usare anche gli ostacoli).
- salti in alto con abbuono secondo l'altezza del ragazzo (Bues)
- gara a squadre con superamento dell'asticella posta ad una altezza media in tutte le tecniche di salto apprese. Quale gruppo fa meno salti nulli?

Esercizi di perfezionamento:

- esercizio dell'ultimo passo, puntello e slancio della gamba di slancio con veloce « calcio », una mano è appoggiata alla spalliera (fig. 100). Il bacino spinge in avanti!

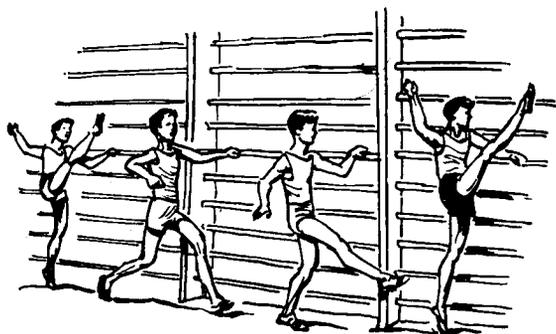


Figura 100

b) esercizio dell'azione della gamba di slancio con una rincorsa di 5-7 passi e l'aiuto di una fune elastica (fig. 101). Nella posizione di puntello le braccia si trovano dietro, il penultimo passo è radente e lungo! Appoggio accentuato della gamba di stacco: tallone-pianta. Azione delle braccia in coordinazione con l'azione della gamba di slancio.

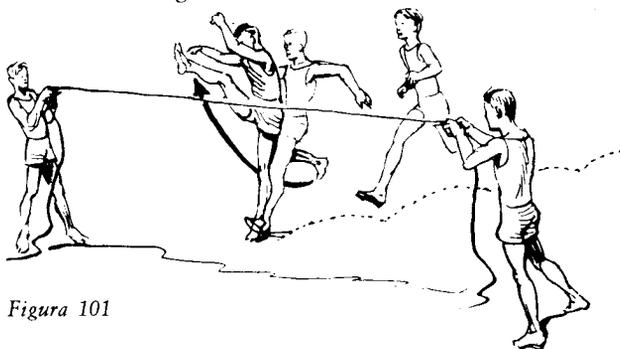


Figura 101

c) salti con azione della gamba di slancio e arrivo seduti su un tavolo o su un piano alto. Il busto rimane sulla perpendicolare al punto di stacco, saltare verso l'alto.

d) fissare il ritmo di rincorsa specialmente degli ultimi tre passi con stacchi imitati . . . sinistro - basso - salto!

e) salti formativi sull'asticella obliqua (0.80 a 1.10 metri) per migliorare l'azione della gamba di stacco e del corpo nella fase di volo.

f) salti formativi su materassini sovrapposti o mucchio di sabbia.

Fine: miglioramento della posizione del corpo rispetto all'asticella. Posizione quasi parallela sopra l'asticella. Poi tuffo del busto coordinato all'abduzione della gamba di stacco flesso (fig. 102 = il ventrale perfezionato).

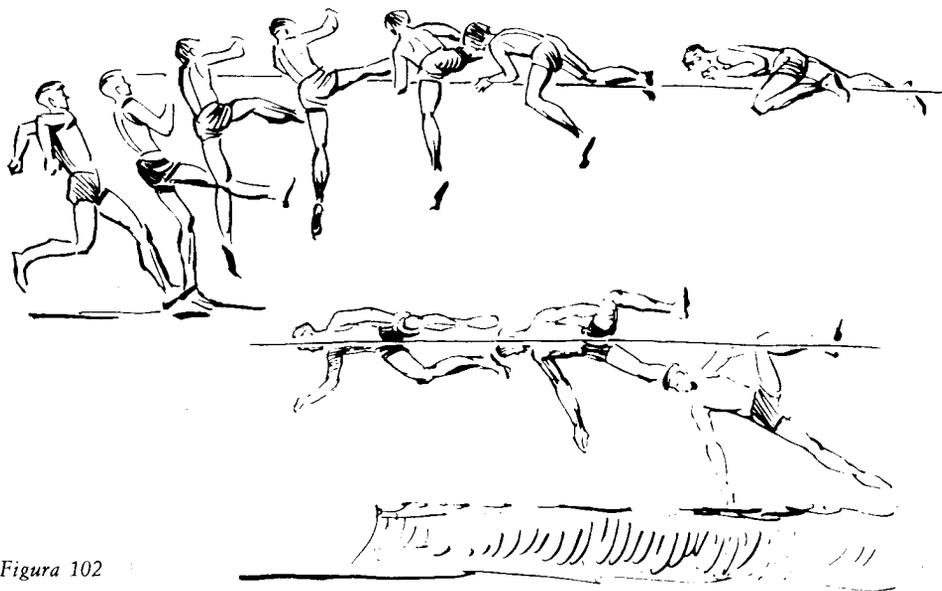


Figura 102

Il Fosbury-Flop

(fig. 103 e 104 - Tavola XIX foto 72 a-e)



Figura 103

I nostri disegni tratti da filmine di Toni Nett dimostrano chiaramente le sequenze motorie più importanti del salto originale di Dick Fosbury (fig. 103) e di una variante della stessa con un'azione di tutte e due le braccia (con una rincorsa non tanto curvilinea) di Istvan Major (fig. 114). Innanzitutto è da notare che i ragazzi — senza avere delle indicazioni specifiche — tendono in gran parte all'azione contemporanea delle due braccia più o meno pronunciata.

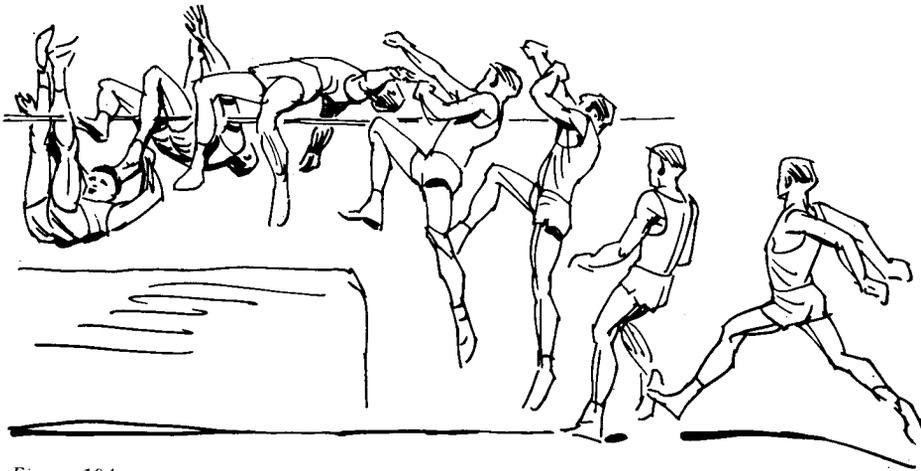


Figura 104

Al fine di poter fare un confronto tecnico motorio tra il campione e il principiante abbiamo incluso delle sequenze fotografiche di giovani (vedi tavole XVII e XVIII foto 71 a-e e 72 a-e).

Se noi prima parliamo degli elementi essenziali di questo stile, lo facciamo con il proposito di far conoscere e capire le tappe d'apprendimento fissate nella didattica nell'ambito di una preparazione di base.

Noi usiamo principalmente l'osservazione morfologica per non dire sul Fosbury-Flop delle cose — come è successo in molti articoli (vedi bibliografia) — che sono errate, causa uno studio incompleto.

Strutturalmente il Fosbury è, anche se l'asticella viene superata all'indietro, un movimento relativamente semplice, nel quale avvengono delle sequenze motorie coordinate in una successione fluida.

Con una rincorsa curvilinea il saltatore raggiunge il punto di stacco e salta con la gamba esterna (« salto esterno »). Elementi di base dello stacco:

- a) il piede poggia (senza torsione nell'articolazione) relativamente dritto;
- b) dall'azione di puntellamento avviene un repentino raddrizzamento del busto specialmente dell'inclinazione interna; questo raddrizzamento del busto inizia poco prima dell'ultimo appoggio;
- c) la gamba di slancio flessa al ginocchio viene strappata in alto e in direzione della parte della gamba di stacco;
- d) con una rotazione intorno all'asse longitudinale (il capo eretto, leggermente torto sulla spalla, dalla parte della gamba di stacco, a maggiori altezze guardando l'asticella) il saltatore lascia la pedana. Non inclinarsi troppo presto verso l'asticella. Come orientamento riteniamo più adatte le indicazioni di Kerksenbrock (fig. 105)

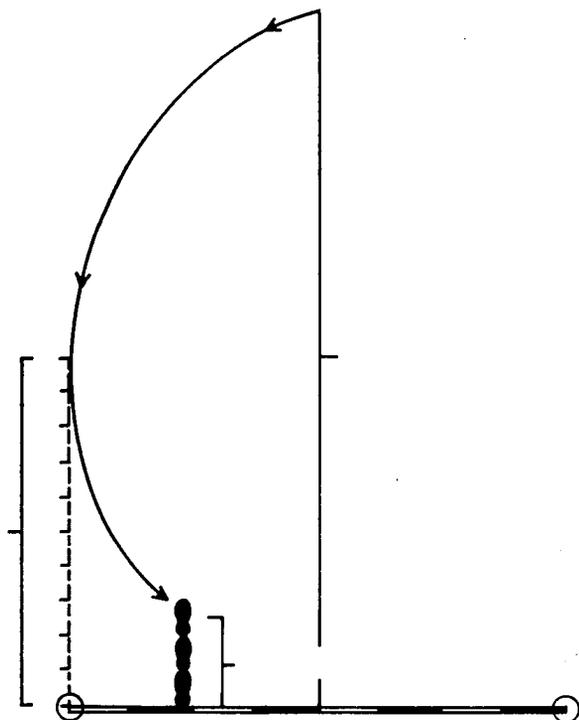


Figura 105

per la preparazione di base, iniziando con una rincorsa di 7-9 passi. Il ragazzo deve sentire per prima cosa il passaggio dalla velocità orizzontale a quella verticale, la rincorsa non è molto veloce. La curva può essere segnata con funicelle o con palle mediche. Il raggio non deve essere molto grande.

Consigliamo di non dare direttive al ragazzo per quanto concerne l'azione delle braccia. Il principiante di solito aziona le braccia naturalmente e in senso contrario alternato).

Nella fase di ascesa, con una relativa distensione del corpo (in confronto alla fase di atterraggio) le gambe sono sciolte, flesse alle ginocchia e dalla parte della rincorsa, mentre vengono innalzate le anche. Le anche passano l'asticella senza inarcarsi (nella zona lombare).

In questa fase è importante far portare il mento verso il petto (a causa di collegamenti tonici dei riflessi non potrà avvenire l'inarcamento lombare).

Non appena le anche hanno passato l'asticella, le gambe fino ad allora flesse vengono distese per iniziare la fase di atterraggio. L'angolo tra busto e gambe diminuisce sempre più e raggiunge poco prima dell'atterraggio un angolo di circa 70-90 gradi. Specialmente con l'aiuto degli addominali viene fissata l'articolazione coxo-femorale. Il capo rimane flesso sul petto, così da poter cadere con il dorso leggermente curvo. Per compensare il movimento le braccia vengono distese verso le gambe. Il volo sopra l'asticella avviene in direzione tangenziale. Kerssenbrock ha misurato da Fosbury una lunghezza di volo di circa 3.40 metri (vedi bibliografia).

Errori più comuni

- a) Il piede di stacco viene girato volutamente in fuori (via dall'asticella)
- b) i ragazzi non si raddrizzano sufficientemente nell'ultimo passo e non portano il ginocchio della gamba di slancio verso la parte della gamba di stacco.
- c) dopo lo stacco, accentuato inarcamento lombare
- d) le gambe vengono distese troppo presto
- e) nella fase di caduta le anche non vengono fissate e il capo viene flesso all'indietro
- f) la rincorsa è estremamente curvata

Correzione

- a) indicazione: appoggiare il piede diritto in direzione di rincorsa
- b) esercizi di stacco sui materassini
- c) tenere il busto diritto, il capo flesso in avanti
- d) l'asticella deve essere passata prima con le anche
- e) esercizi di atterraggio con l'aiuto del trampolino, capo flesso in avanti.
- f) marcare la rincorsa con funicelle; all'inizio poco curvato, negli ultimi passi di più.

ESERCIZI SPECIFICI:

Annotazioni generali: prima di presentare gli esercizi vorremmo fare osservare che il Fosbury può essere insegnato e appreso solo dove sono disponibili attrezzature adeguate (materassi di gomma piuma). L'agilità specifica per il salto deve aver raggiunto sufficiente maturità funzionale attraverso esercizi preparatori adeguati (vedi fig. 82 a-b). Inoltre consigliamo una sequenza di esercizi metodici analiticamente strutturati per ovviare a possibili infortuni.

Primo esercizio: l'apprendimento dello stacco con rincorsa curvilinea.

Segnamo con funicelle o palle mediche più corsie di rincorsa sia per saltatori di destro che di sinistro. Al termine di queste corsie vengono messi dei ragazzi con il compito di aiutare e sostenere il loro compagno che ha staccato dal terreno e ha ruotato intorno a se stesso. Il ragazzo stacca, dopo una rincorsa curvilinea, con la gamba esterna (dal punto di vista dell'asticella) e slancia la coscia (il ginocchio) verso il petto, cioè verso la parte della gamba di stacco (fig. 106). Dopo le prime prove i ragazzi dovrebbero cercare di effettuare la rincorsa con un ritmo di 5 o 7 passi, in accelerazione. Aumentare man mano la velocità della rincorsa.

Secondo esercizio: apprendimento dell'atterraggio dorsale con stacco su una gamba. Su piccoli plinti poniamo dei materassini di gomma piuma. Proviamo lo stacco con rotazione, già fatto nel primo esercizio, con atterraggio sul dorso. Non fare volutamente la capovolta indietro. Chi è in grado di alzare dopo lo stacco tutt'e due le gambe? Distendere le ginocchia! Dove c'è un trampolino a disposizione pro-



Figura 106

viamo stacco, volo e atterraggio da una rincorsa sulla panca (fig. 107). Può essere usata anche una pedana elastica, che viene coperta con un materassino.

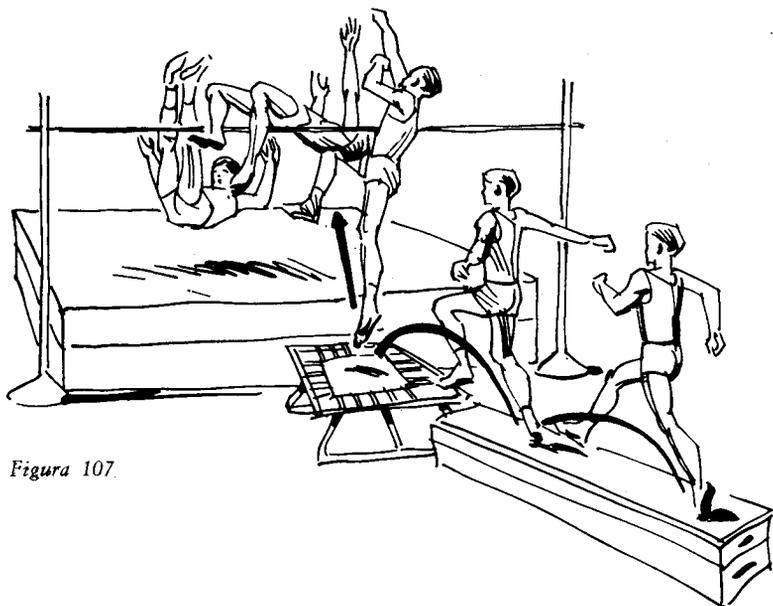


Figura 107.

Punti d'osservazione: innalzamento delle anche alla fine della fase ascendente, senza inarcare il dorso, innalzare le gambe e fissaggio delle anche, atterraggio sul dorso incurvato, capo flesso sul petto (« Guarda nell'atterraggio i tuoi piedi! »)

Terzo esercizio: proviamo il Fosbury superando una fune elastica, solo dopo aver acquistato sufficiente padronanza del movimento si può usare l'asticella.

Punti da osservare: rincorsa ritmica in accelerazione con stacco accentuato, « lasciarsi trasportare » nella fase ascendente e innalzare le anche, fissare la posizione d'atterraggio, dopo che le anche hanno superato l'asticella; posizione del capo (portare il mento fin dall'inizio della seconda parte della fase di volo sempre più verso il petto).

Osservazioni finali:

In questi esercizi troviamo esclusivamente esercizi specifici sulla tecnica (1. e 2. esercizio). Le pubblicazioni finora conosciute che presentano degli esercizi con stacco a piè pari, che avranno la loro validità per quanto riguarda la preparazione della agilità, non sono state qui accolte, perché cercavamo di riportare esercizi più inerenti al canone della specialità. Secondo il nostro parere, i ragazzi devono fin dall'inizio abituarsi a dei movimenti consoni alla tecnica (stacco accentuato con una rincorsa in accelerazione curvilinea, traiettoria di volo tangenziale, atterraggio sul dorso curvo con le anche fissate e capo flesso in avanti).

Questi esercizi sono adatti al lavoro scolastico, dove per esempio è quasi impossibile fissare per ogni ragazzo una rincorsa curvilinea individuale. Peraltro anche nel lavoro agonistico non tutti i problemi della tecnica sono stati risolti, affinché si potesse trarre ulteriori spunti per il lavoro a scuola.