



I SALTI

Corso Istruttori 1° livello
Cagliari 8-9 Marzo 2008



SUDDIVISIONE

- SALTI IN ELEVAZIONE
- SALTI IN ESTENSIONE

SALTI IN ELEVAZIONE

➤ ALTO

➤ ASTA

SALTI IN ESTENSIONE

➤ LUNGO

➤ TRIPLO

IL SALTO IN ALTO

Tecnica del salto

- Rincorsa
- Stacco
- Valicamento
- Atterraggio

IL SALTO IN ALTO

La rincorsa

Obiettivo della rincorsa è quello di consentire la realizzazione di uno stacco efficace.

La lunghezza, la velocità ed il ritmo della stessa dipendono dalle caratteristiche tecniche e strutturali del giovane atleta.

La rincorsa è costituita in due parti:

un primo tratto rettilineo;

un secondo tratto curvilineo

IL SALTO IN ALTO

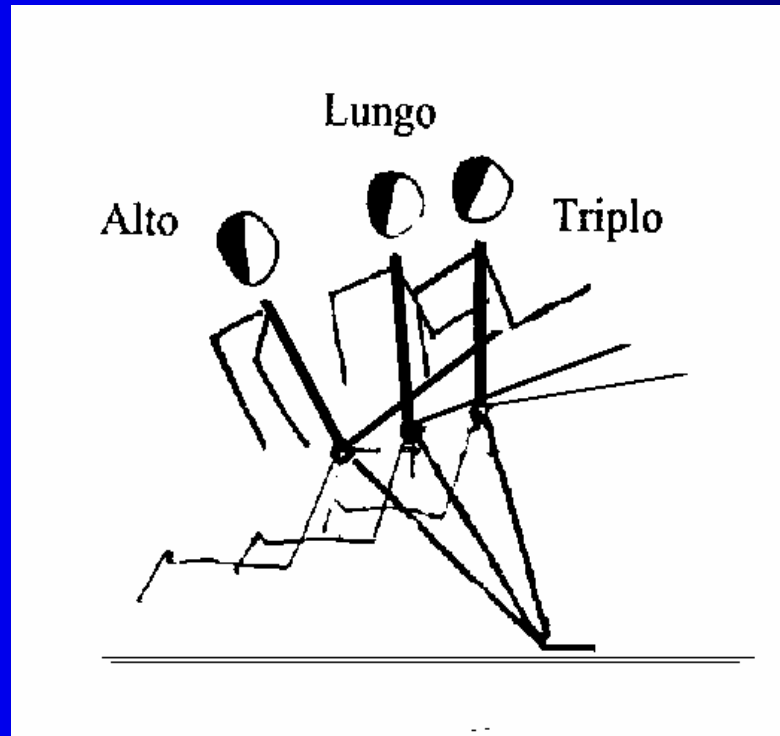
Lo stacco

La fase di stacco rappresenta il momento cruciale del salto: l'obiettivo è quello di realizzare la massima elevazione del C.D.G.

Per realizzare uno stacco efficace occorre aver eseguito una forte spinta in avanti sul penultimo appoggio.

In fase di presentazione l'arto di stacco dovrà essere posizionato in avanti rispetto al bacino e ben disteso.

IMPOSTAZIONE DELLO STACCO (differenze nei tre salti)



IL SALTO IN ALTO

Il valicamento

L'azione che consente all'atleta di disporsi con il dorso all'asticella è realizzata prevalentemente dall'azione di flessione e adduzione dell'arto libero inferiore. Al momento dell'impostazione dello stacco l'atleta ha ancora una leggera inclinazione verso il centro della curva. Durante l'azione di stacco si realizza il raddrizzamento e il successivo ribaltamento: quest'ultimo diventa automaticamente l'azione tecnica del valicamento tipica del Fosbury flop.

IL SALTO IN ALTO

L'atterraggio

Con una azione di richiamo degli arti inferiori sul bacino si conclude l'azione di svincolo e l'atleta si appresta a cadere sui materassini con il tratto dorsale della colonna vertebrale

IL SALTO CON L'ASTA

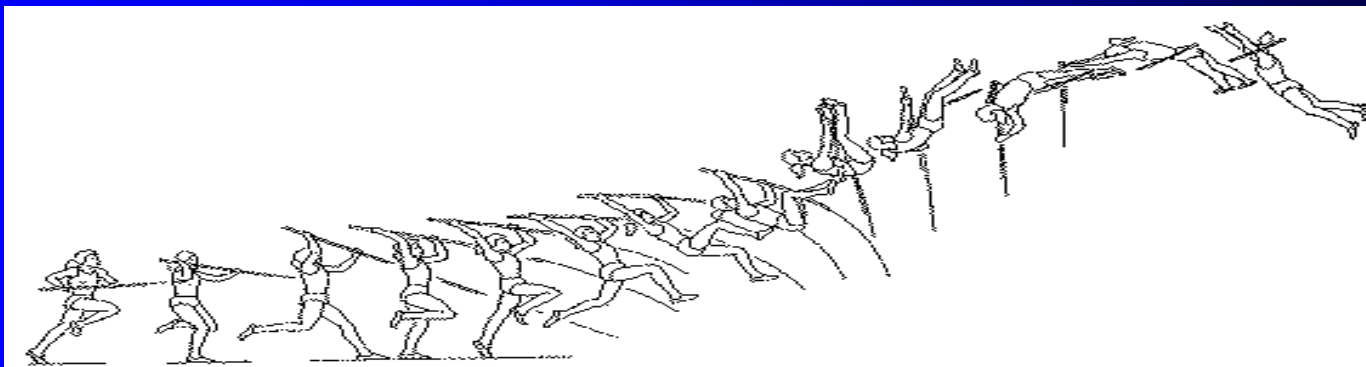
Tecnica del salto

Rincorsa

- Stacco-Imbucata
- Caricamento con contromovimento
- Raddrizzamento
- Tirata e spinta
- Valicamento e Volo (Fly and away)
- Atterraggio

TECNICA DEL SALTO

- 1 - La rincorsa
- 2 - Lo stacco imbucata
- 3 - Caricamento con contromovimento
- 4 - Raddrizzamento
- 5 - Tirata e spinta
- 6 - Valicamento e volo
- 7 - L'atterraggio



1

2

3

4

5

6

7

IL SALTO CON L'ASTA

La rincorsa

La rincorsa è il presupposto necessario a creare una velocità di entrata e quindi un'energia da trasferire all'attrezzo per il piegamento ed avanzamento del sistema. Il ritmo della rincorsa varia in base alle caratteristiche biotipologiche del saltatore: generalmente presenta una prima fase di accelerazione, una fase centrale di progressivo allungamento dei passi, una fase conclusiva di appoggio attivo dei piedi, conseguente innalzamento delle ginocchia ed aumento della frequenza dei passi per predisporre il saltatore allo stacco-imbucata.



IL SALTO CON L'ASTA

Lo stacco-imbucata

Durante la rincorsa l'asta viene progressivamente abbassata fino all'arrivo del 4° ultimo appoggio dove inizia la fase di presentazione per effettuare lo stacco-imbucata. L'asta dalla posizione di appoggio passa alla posizione di presentazione. Le braccia si trovano distese sopra la testa con la mano destra perpendicolare all'arto di stacco. L'angolo formato da: piede di stacco-mano destra-punto d'imbucata, consente il trasferimento di energia al sistema asta-saltatore.



IL SALTO CON L'ASTA



Il caricamento con contromovimento

All'uscita dello stacco l'atleta trasferisce l'energia accumulata durante la rincorsa sull'asta.

L'asta subisce una deformazione immagazzinando energia. L'atleta in questa fase attraverso la decontrazione delle spalle favorisce l'entrata del corpo per prepararlo alla fase di contromovimento.

Il contromovimento consente, con un'azione di richiamo delle braccia, l'avvicinamento del bacino alle impugnature.

IL SALTO CON L'ASTA



Il raddrizzamento

L'azione finale del contromovimento termina con il raddrizzamento del corpo sull'asta. In questa fase è importante che l'atleta non anticipi la tirata di braccia, così da permettere la salita del bacino e la discesa delle spalle. L'allineamento sull'asta, consente all'atleta di ricevere l'energia che l'asta aveva precedentemente immagazzinato, proiettandolo in direzione verticale.

IL SALTO CON L'ASTA



La tirata e spinta

All'inizio del raddrizzamento dell'asta, l'atleta inizia la fase di tirata e spinta, consentendo il bacino di salire oltre le impugnature e proiettare il corpo alla fase di volo. La spinta completa l'azione di verticalizzazione seguendo praticamente il prolungamento dell'asta.

IL SALTO CON L'ASTA



Valicamento e volo

La fase finale della spinta sull'asta aiuta l'atleta a non scomporsi durante il valicamento. Durante il valicamento l'atleta tiene uniti i segmenti corporei in modo da non spezzare la linearità del suo corpo.

La coordinazione nella fase di volo è fondamentale per non vanificare la buona riuscita del salto.

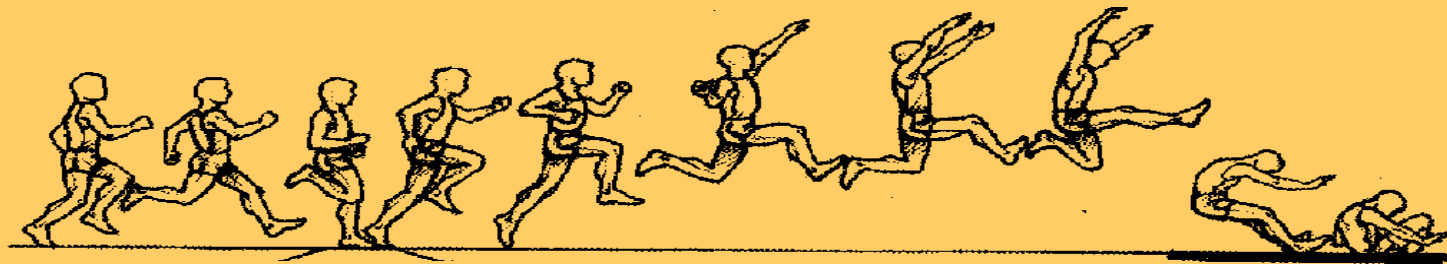
IL SALTO IN LUNGO

Tecnica del salto

- Rincorsa
- Stacco
- Volo
- Atterraggio

TECNICA DEL SALTO

- 1 - La rincorsa
- 2 - Lo stacco
- 3 - il volo
- 4 - l'atterraggio



1

2

3

4

IL SALTO IN LUNGO

La rincorsa

Scopo principale della rincorsa è quello di raggiungere la massima velocità che ci permette di inserire correttamente l'azione di stacco.

IL SALTO IN LUNGO

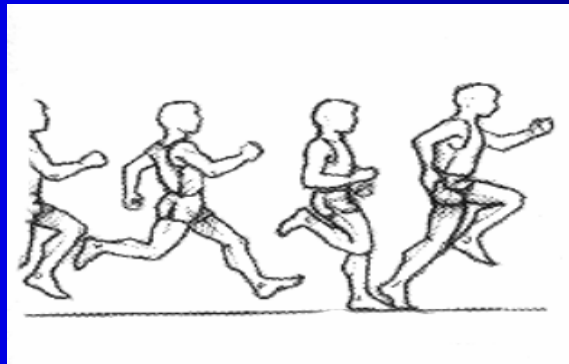
Lo stacco

Scopo principale dello stacco è quello di permettere la minore perdita di velocità orizzontale elevando contemporaneamente il centro di gravità all'altezza ottimale.

LO STACCO

E' il momento di passaggio dalla corsa alla fase di volo

- Il piede deve procedere con un percorso dall'alto verso il basso-dietro per determinare una minore perdita di velocità;
- Il busto deve mantenere una posizione eretta;
- Le braccia continuano ad eseguire una azione di movimento alternata;
- La fase di uscita deve ricercare il giusto compromesso tra componente verticale e orizzontale.



IL SALTO IN LUNGO

Il volo

Scopo principale del volo è il mantenimento dell'equilibrio per meglio preparare l'atterraggio.

IL SALTO IN LUNGO

L'atterraggio

Scopo principale dell'atterraggio è quello di arrivare il più lontano possibile senza che l'atleta cada all'indietro.

IL SALTO IN LUNGO

La rincorsa

Nell'impostare la rincorsa dobbiamo tenere presente:

➤ la lunghezza, che varia in funzione del sesso, della struttura e della capacità di accelerazione dell'atleta. Per ragazzi di 12-15 anni si consiglia un minimo di 11 passi ed un massimo di 16, mentre invece per l'atleta evoluto è tra i 18 ed i 22 passi.

IL SALTO IN LUNGO

La rincorsa

- La velocità, che deve essere sviluppata in modo progressivamente crescente.
- L'avvio, che può avvenire da fermo o in movimento (attraverso alcuni appoggi di passo o di corsa leggera). L'avvio da fermo consente una maggiore decontrazione. In età giovanile è consigliabile l'utilizzazione dell'avvio da fermo.
- La tecnica di corsa, che deve essere svolta in forma circolare, ad anche e ginocchia alte, a busto naturalmente eretto ed in decontrazione.

IL SALTO IN LUNGO

Lo stacco

Questa azione coinvolge la totalità del corpo e non solo l'arto di stacco. Essa deve avvenire attraverso un'azione rotonda attiva con una buona apertura tra le due cosce e l'angolo al ginocchio. Il movimento rapido dell'arto di stacco viene realizzato attraverso l'azione griffata del piede, che poggia con tutta la superficie e termina la sua azione spingendo con la sua parte anteriore e con l'arto di stacco esteso naturalmente.

IL SALTO IN LUNGO

Il volo

I movimenti che l'atleta compie nella fase di volo servono a mantenere l'equilibrio.

Si possono osservare tre diverse caratteristiche di volo:

- Il veleggiato o "hang"
- A raccolta o tuck-style (il più naturale)
- I passi in aria o step-style

Quest'ultimo può prevedere un passo e mezzo, due passi e mezzo o tre passi e mezzo; per i più giovani normalmente si usa l'uno e mezzo.

IL SALTO IN LUNGO

L'atterraggio

Nella fase discendente della parabola l'atleta si troverà con le gambe verso avanti-basso, busto leggermente inclinato verso le ginocchia e braccia che si muovono dall'avanti-alto verso il basso-dietro. Successivamente le gambe si estenderanno ed il busto si fletterà ulteriormente verso avanti. Quando i piedi toccano la sabbia (di tallone), le gambe si piegano alle ginocchia e l'atleta atterrerà passando sull'orma lasciata dai piedi.

IL SALTO TRIPLO

Tecnica del salto

- Rincorsa
- Stacco
- Hop (1° balzo) – Step (2° balzo) - Jump (3° balzo)
- Volo
- Atterraggio

TECNICA DEL SALTO

- 1 - La rincorsa
- 2 - Lo stacco
- 3 - 1° balzo (hop)
- 4 - 2° balzo (step)
- 5 - 3° balzo (jump)
- 6 - atterraggio



1

2

3

4

5

6

IL SALTO TRIPLO

La rincorsa

La rincorsa ha lo scopo di aumentare la velocità orizzontale in modo da poter compiere in maniera efficace i tre balzi, che nella terminologia classica vengono chiamati: HOP-STEP-JUMP. La lunghezza della rincorsa dipende direttamente dalla capacità di velocità degli atleti e dalla loro età. Atleti principianti non superano i 14 passi. Atleti evoluti utilizzano rincorse di 18-22 passi

IL SALTO TRIPLO

La rincorsa

La tecnica di corsa deve svilupparsi in forma corretta ed è necessario porre una particolare attenzione ai seguenti aspetti:

- appoggio attivo del piede a terra;
- ginocchia ed anche alte;
- giusta decontrazione e buona coordinazione;
- acquisizione della velocità in forma progressiva

IL SALTO TRIPLO

Lo stacco

Questa azione coinvolge la totalità del corpo e non solo l'arto di stacco. Essa deve avvenire attraverso un'azione rotonda attiva con una buona apertura tra le due cosce e l'angolo al ginocchio. Il movimento rapido dell'arto di stacco viene realizzato attraverso l'azione griffata del piede, che poggia con tutta la superficie e termina la sua azione spingendo con la sua parte anteriore e con l'arto di stacco esteso naturalmente.

IL SALTO TRIPLO

Entrata – stacco

Il piede di stacco dell'atleta al termine della rincorsa, procede con un percorso dall'alto verso il basso-dietro, come nella corsa. Questa azione determina una minor perdita della velocità orizzontale.

Le braccia proseguono la loro azione alternata che avevano durante la corsa.

Terminata l'estensione dell'arto di stacco, durante la fase di volo, il busto dell'atleta viene mantenuto in posizione eretta.

IL SALTO TRIPLO

HOP (1° balzo)

Durante la prima fase del volo l'atleta mantiene una posizione di divaricata, mentre nella seconda parte avviene il cambio degli arti inferiori. Il contatto con il terreno avviene con lo stesso arto di stacco, che segue un'azione attiva dall'alto verso il basso con appoggio del piede di tutta pianta.

Mantenere una parabola di volo radente durante questa fase contribuisce a non sovraccaricare l'arto di stacco e a non avere una eccessiva perdita di velocità

IL SALTO TRIPLO

STEP (2° balzo)

Durante l'esecuzione di questa fase avviene il cambio della gamba di appoggio. L'arto libero viene portato, flesso al ginocchio, avanti-alto, in maniera che la coscia risulti almeno parallela al terreno.

- Il busto mantiene la sua perpendicolarità rispetto al terreno mentre le braccia, con azione alternata o sincrona, favoriscono l'avanzamento della massa del corpo ed il mantenimento dell'equilibrio.
- L'arto libero, a questo punto, si apre al ginocchio prende contatto con il suolo con azione attiva dall'alto verso il basso e con appoggio del piede di tutta pianta.

IL SALTO TRIPLO

JUMP (3° balzo) - Volo

Il terzo balzo non presenta momenti critici particolari, esso ripete le azioni di un salto in lungo e la sua lunghezza dipende esclusivamente dalla capacità dell'atleta di mantenere più bassa possibile la perdita di velocità nei balzi precedenti.

La conservazione di una buona condizione di equilibrio consente di effettuare in maniera corretta l'atterraggio.

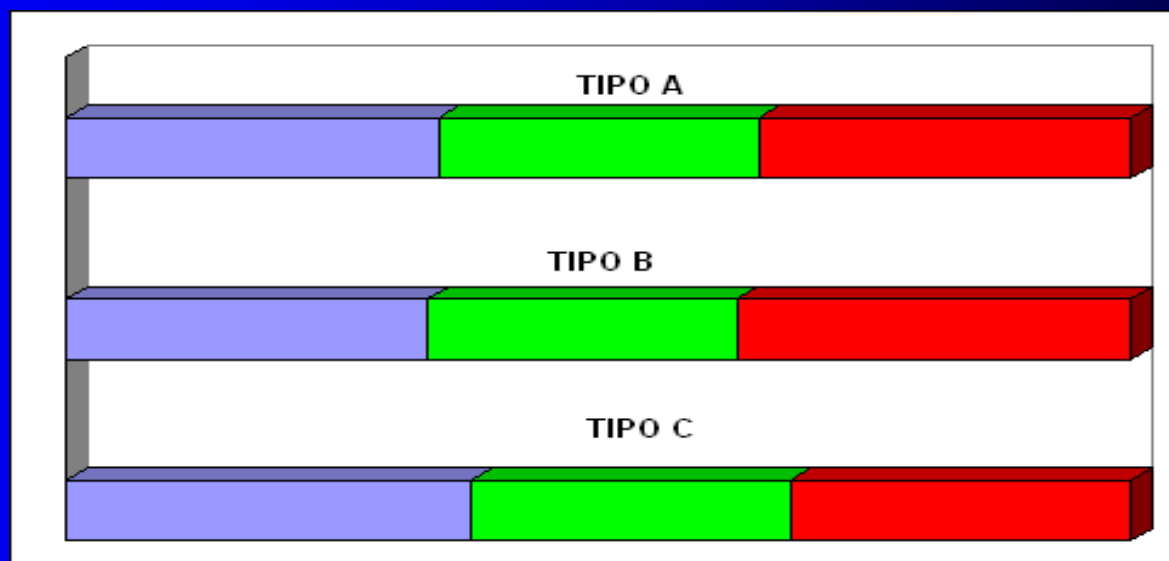
IL SALTO TRIPLO

L'atterraggio

Nella fase discendente della parabola l'atleta si troverà con le gambe verso avanti-basso, busto leggermente inclinato verso le ginocchia e braccia che si muovono dall'avanti-alto verso il basso-dietro. Successivamente le gambe si estenderanno ed il busto si fletterà ulteriormente verso avanti. Quando i piedi toccano la sabbia (di tallone), le gambe si piegano alle ginocchia e l'atleta atterrerà passando sull'orma lasciata dai piedi. L'atterraggio, nei salti in estensione, è una componente importante per l'ottenimento della prestazione ottimale.

DISTRIBUZIONE DEL SALTO

TIPO DISTRIBUZIONE	HOP	STEP	JUMP
Distribuzione tipo A	38%	30%	32%
Distribuzione tipo B	34%	29%	37%
Distribuzione tipo C	35%	30%	35%



Modello prestativo dei talenti (da zotko 2000)

		14 ANNI	15 ANNI	16 ANNI	17 ANNI	18 ANNI	19 ANNI
Risultato (mt.)		13,50	14,50	15,80	16,30	16,80	17,30
statura (cm)		176	180	182	183	184	188
peso corporeo (kg)		60	65	67	68	69	75
indice peso/statura		0,329	0,361	0,373	0,366	0,375	0,398
VELOCITA'	20 mt. Lanciati (sec.)	2"19	2"09	1"99	1"91	1"87	1"85
	40 mt. Da fermo (sec.)	5"13	4"97	4"82	4"69	4"62	4"59
	100 mt. Da fermo (sec.)	11"66	11"25	10"84	10"51	10"34	10"26
CAPACITA' DI SALTO	abalakov (cm)	50,2	54,5	58,9	62,3	64,1	64,9
	quintuplo successivo (7 passi) (mt.)	20,4	21,61	22,82	23,79	24,08	24,52
	prestazione salto in lungo (mt.)	6,20	6,50	6,80	7,00	7,60	8,00

I SALTI

Grazie per l'attenzione

