

**Curricolo di base per educatori sportivi**

# **L'ATLETICA LEGGERA**

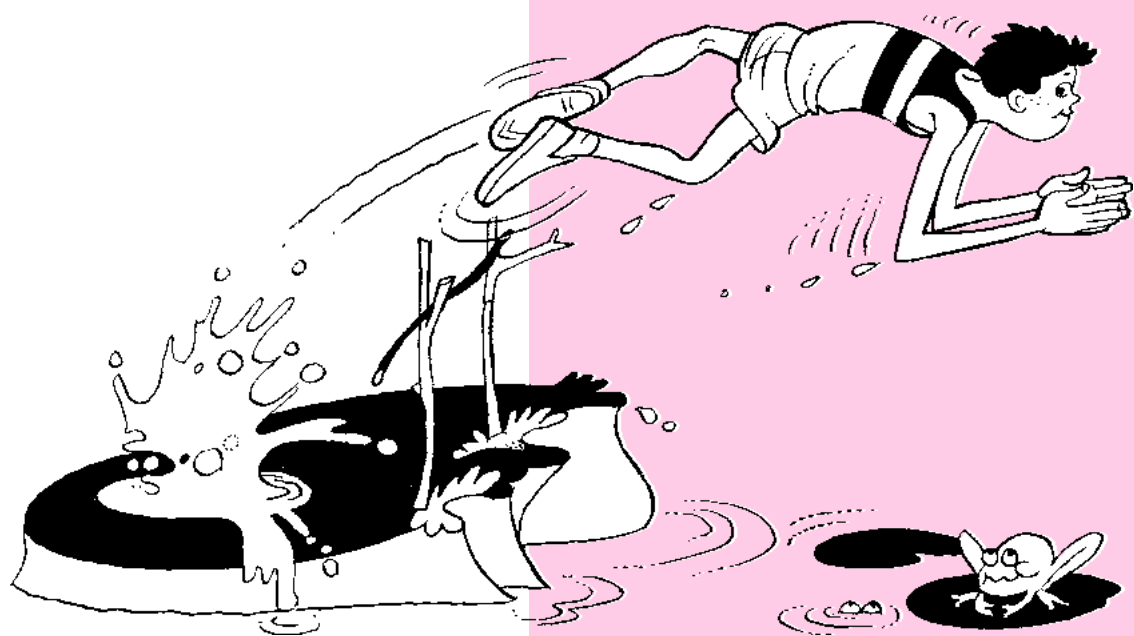
*Itinerario tecnico metodologico  
e didattico per gli educatori sportivi*

*Renato Marino*

*Fabio Sebastiani*

Quarta parte

# SALTI



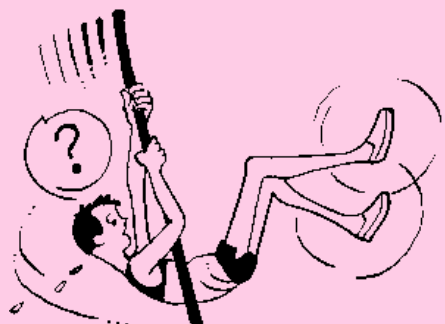
## PREMESSA

### □ Le origini

La storia di questa disciplina coincide con la storia dell'evoluzione dell'uomo. Il salto in lungo o il salto con l'asta si possono sicuramente accostare al "salto del fosso" che l'uomo primitivo compiva spesso.

In modo ancora più evidente, si nota come il salto in alto possa derivare dall'esigenza di valicare qualche ostacolo.

Gesti che nell'antichità erano all'ordine del giorno, sono oggi trasformati ed adattati a competizioni con tecniche ed attrezzature sofisticate.



### □ Classificazione

Divideremo questo settore in due grandi gruppi:

#### 1) Salti in elevazione:

- salto in alto;
- salto con l'asta.

#### 2) Salti in estensione:

- salto in lungo;
- salto triplo (olimpico).

Quest'ultimo, a livello giovanile, può subire delle modifiche.



---

## **Fasi di salto**

Dato che tutte le espressioni di salto, pur con le dovute differenziazioni, prevedono quattro fasi, per ciascuna di queste dovremo considerare una tecnica e riflettere sulle metodiche allenanti. Le quattro fasi sono:

1) rincorsa; 2) stacco; 3) fase di volo; 4) atterraggio.

### **□ Rincorsa**

Per ciò che concerne la rincorsa, in tutti i salti si parla di raggiungimento della velocità ottimale, ovvero la massima velocità alla quale il soggetto sarà in grado di effettuare lo stacco e le azioni successive.

Essendo la rincorsa nient'altro che una fase di accelerazione, i mezzi di allenamento da adottare, a differenza delle tecniche di corsa, sono quelli del velocista.

### **□ Stacco**

L'azione di stacco e la forza impressa in questa fase, determinanti ai fini della prestazione, dipendono principalmente dalla capacità di forza esplosiva del soggetto (cioè di espressione della forza massima nell'unità di tempo).

Per ottimizzare tale forza esplosiva, i parametri tecnici sono indispensabili. Le modalità di allenamento per questo tipo di forza, sono quelle già conosciute: balzi e multibalzi, sia alternati che successivi, con e senza rincorsa.

### **□ Fase di volo**

La fase di volo richiede un addestramento tecnico specifico; considerando che al momento dello stacco dal suolo la parabola del salto, per legge fisica, non può subire variazioni qualunque siano i gesti compiuti dall'atleta, è indispensabile stare molto attenti a quello che avviene nel momento dello stacco. Le tecniche di salto saranno differenziate a seconda della disciplina.

### **□ Atterraggio**

La fase di atterraggio, mentre non ha alcuna importanza nei salti in elevazione, assume un significato rilevante nei salti in estensione (la "chiusura"); ai fini della prestazione, la successione delle azioni, grazie anche all'ausilio della muscolatura addominale in estensione, dovrà portare gli arti inferiori a posizionarsi in modo che i piedi siano il più avanti possibile rispetto al centro di gravità.

---

Per ciò che concerne le capacità condizionali, gli altri elementi della preparazione fisica, sono mutuabili dalle discipline di velocità, con particolare attenzione all'allenamento della forza nelle sue espressioni: massima, esplosiva, elastica e reattiva. Le esercitazioni tecniche assumono grande importanza anche a scopo condizionale. Le doti di coordinazione generale, di destrezza e di acrobatica (asta), assumono, in questo settore, un valore maggiore rispetto alle altre discipline atletiche.

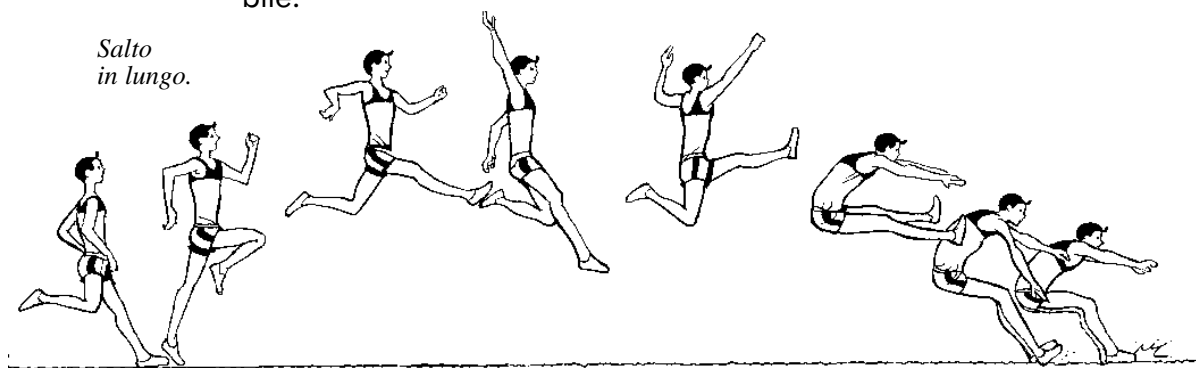
### **Analisi tecnica dei salti in estensione**

Nell'atletica leggera i salti sono discipline tecniche per eccellenza e la descrizione corretta delle azioni da svolgere risulta lunga e complessa. Pertanto deleghiamo questo compito, come già fatto in precedenza, alle immagini che rendono più comprensibile il gesto atletico da eseguire.

#### **SALTO IN LUNGO**

Per quanto riguarda le considerazioni di ordine didattico-metodologico, nel salto in lungo ha una grande importanza la rincorsa, determinante negli effetti-volo.

Affinché la rincorsa abbia una velocità elevata ed un'esecuzione tecnicamente corretta, l'atleta deve realizzare una buona distribuzione ritmica dei gesti ed una ottimale progressione dalla partenza allo stacco, evitando, o riducendo al minimo indispensabile, i rallentamenti durante i metri finali per mezzo dell'aumento della frequenza negli ultimi passi. Particolare attenzione va rivolta al busto, che deve essere il più eretto possibile, in modo da annullare del tutto, o quasi, le sue oscillazioni. Tale presupposto, tramite la raccolta e l'estensione in avanti degli arti inferiori, faciliterà la fase di "chiusura" e la ricerca del punto d'atterraggio il più avanzato possibile.



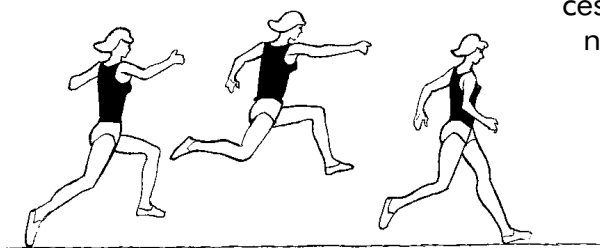
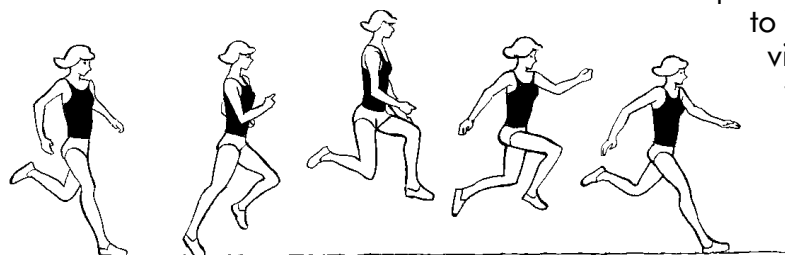
## ❑ Errori tecnici

In genere, l'errore più comune dei giovani atleti è quello di ricercare il punto di stacco più vicino possibile alla tavoletta di battuta. Tale obiettivo diventa spesso deviante per la funzionalità tecnica del gesto e porta a frenare improvvisamente (con conseguente sbilanciamento in avanti del busto e rovesciamento attorno al proprio asse trasversale durante la fase di volo), o ad ampliare smisuratamente i passi negli ultimi appoggi, per raggiungere la tavoletta di battuta. Questa azione porta ad un rallentamento macroscopico ed impedisce la trasformazione dell'energia cinetica, accumulata durante la rincorsa, in energia potenziale; di conseguenza sarà quasi impossibile effettuare l'azione di stacco.

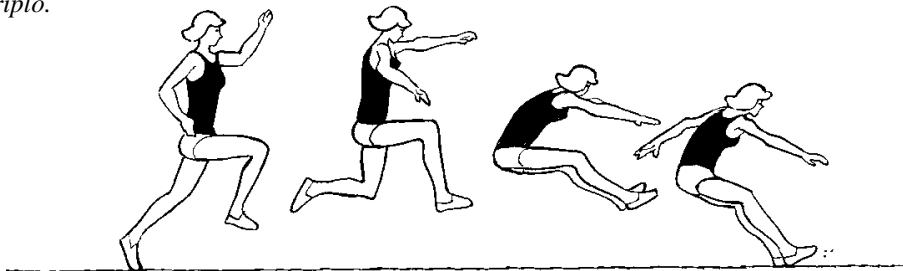
## SALTO TRIPLO

La meccanica del gesto e l'intervento didattico nel salto triplo, o multiplo, risultano molto simili a quelli già descritti nella trattazione del salto in lungo. In questa specialità, la

posizione del busto è molto importante, poiché, se viene inclinato eccessivamente, difficilmente permetterà la successiva azione di stacco. Naturalmente, per l'esigenza di eseguire diversi stacchi successivi, la rincorsa nel salto triplo dovrà essere meno veloce che nel salto in lungo.



*Salto triplo.*



---

## Analisi tecnica dei salti in elevazione

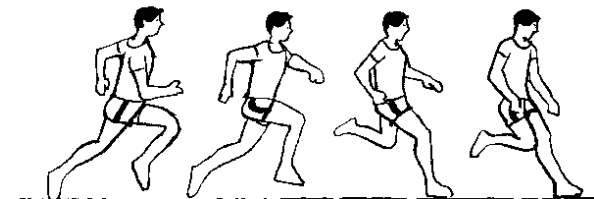
### SALTO IN ALTO

Nel salto in alto la rincorsa ha un'importanza rilevante non tanto per assumere elevate velocità, quanto per innalzare progressivamente il baricentro; ciò è finalizzato a ridurre al minimo il differenziale tra l'altezza di partenza e la quota da raggiungere per il valicamento dell'asticella.

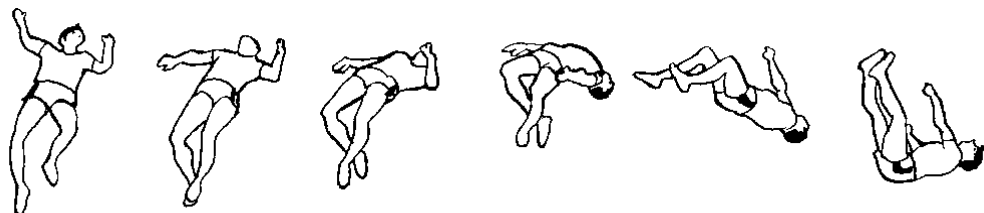
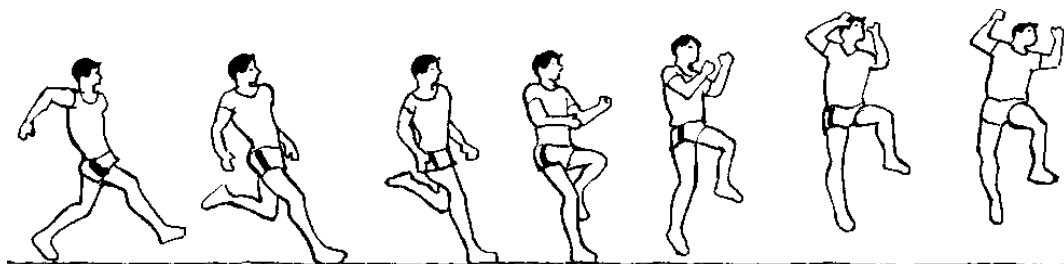
La traiettoria a ramo di parabola dello stile Fosbury, di gran lunga il più utilizzato, ha la peculiarità di imprimere al corpo una accelerazione centripeta - tangenziale; quest'ultima, nel momento in cui il piede di stacco è vincolato al suolo, genera la rotazione del corpo lungo il proprio asse longitudinale il quale, pertanto, si presenta in posizione dorsale nel valicamento dell'asticella.

Come nelle fasi di stacco degli altri tipi di salto, la massima estensione della gamba in appoggio genera la successiva flessione degli arti: la "raccolta" nel lungo o il "richiamo" nell'alto.

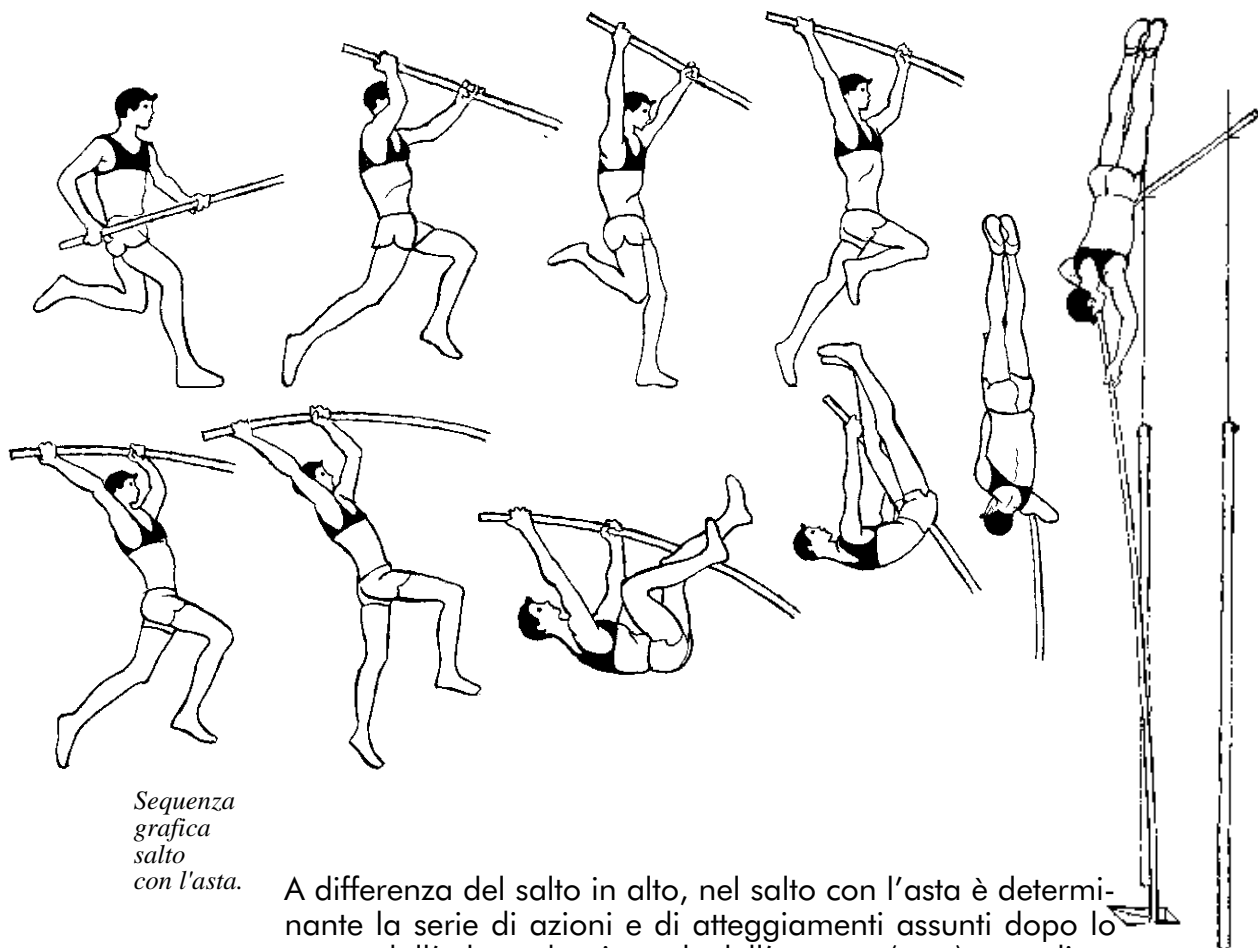
*Salto  
in alto.*



Anche per questa specialità, gli errori più frequenti a livello giovanile, sono legati ad un'errata interpretazione delle traiettorie della rincorsa o ad una scorretta scansione ritmica degli appoggi.



## SALTO CON L'ASTA



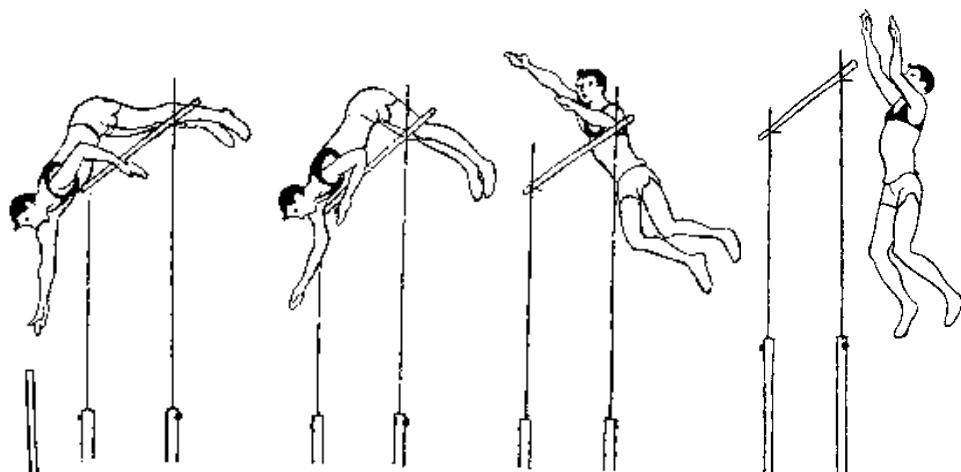
*Sequenza grafica salto con l'asta.*

A differenza del salto in alto, nel salto con l'asta è determinante la serie di azioni e di atteggiamenti assunti dopo lo stacco dall'atleta, che si avvale dell'attrezzo (asta) per valicare l'asticella.

L'asta, pertanto, diviene quasi una parte del corpo, attorno alla quale si compiono rotazioni, adduzioni, abduzioni e rovesciamenti (come si evince dalle figure).

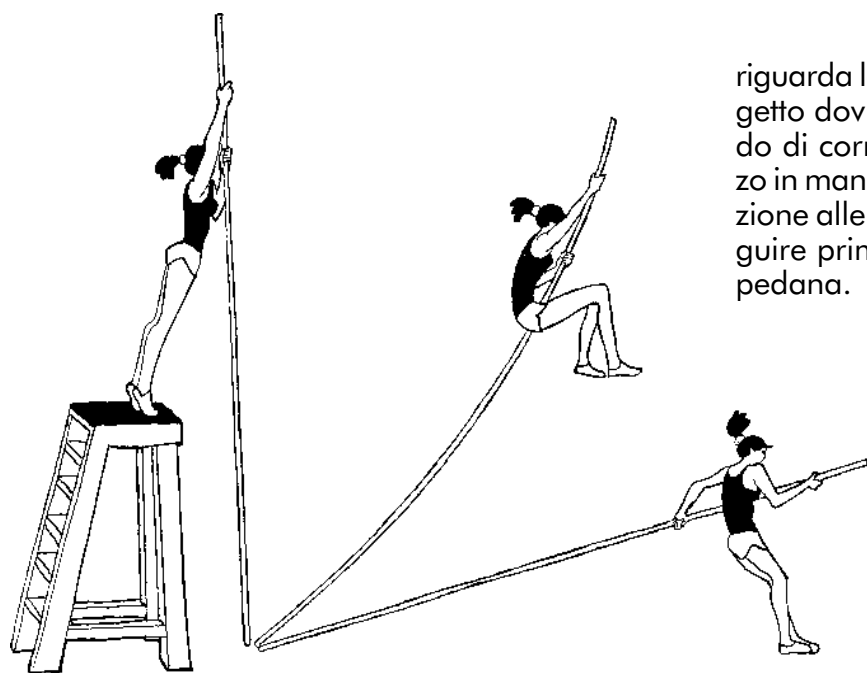
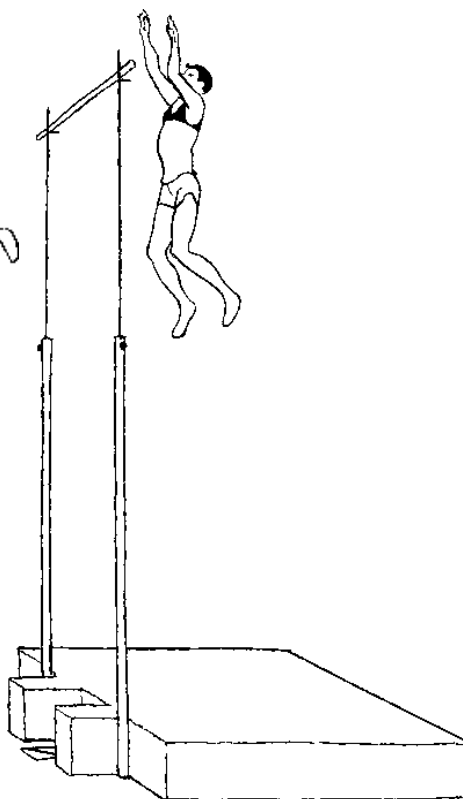
L'insegnamento finalizzato al giusto svolgimento di queste azioni atletiche non può prescindere da una preparazione preventiva in acrobatica e da corretta trofizzazione della parete addominale, di quella dorsale e della muscolatura del cingolo scapolo-omerale.





### DIDATTICA

Per le esercitazioni didattiche, tranne che per gli apprendimenti primari, si suggerisce di segmentare l'azione tecnica, ripercorrendone i tratti salienti in una situazione semplificata. Ad esempio, per ciò che



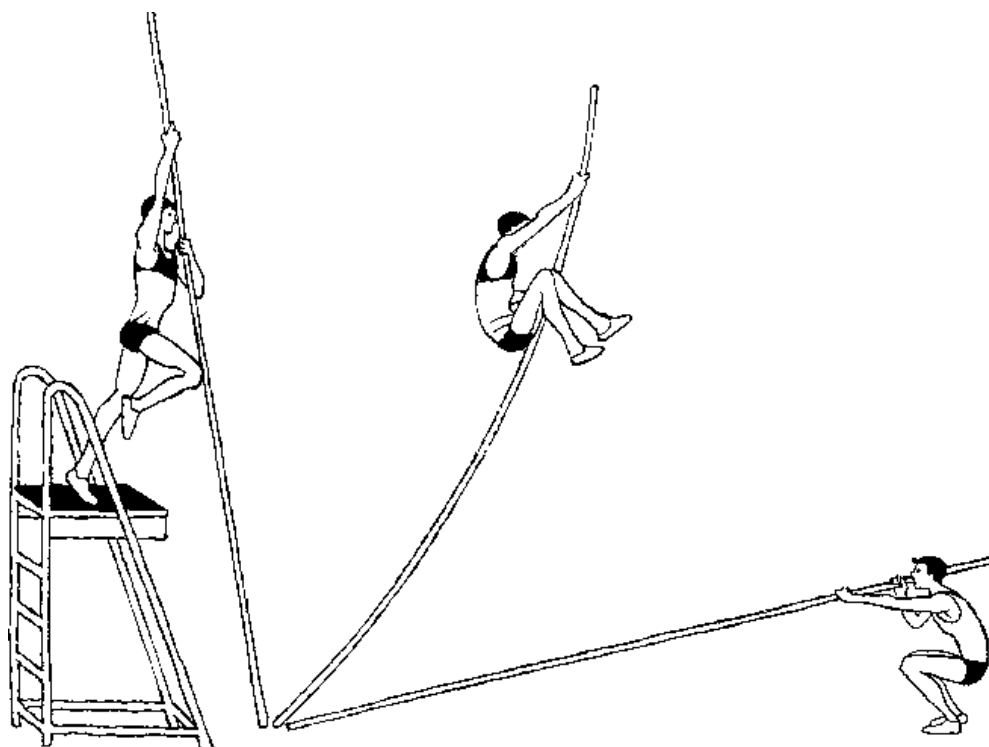
riguarda la rincorsa, il soggetto dovrà essere in grado di correre con l'attrezzo in mano, facendo attenzione alle traiettorie da seguire prima di salire sulla pedana.

---

Successivamente, si potranno simulare azioni di imbucata senza arresto, per automatizzare l'elevazione dell'asta dalla posizione di rincorsa a quella che precede di poco lo stacco. Prima di indurre l'allievo ad affrontare la complicata fase di volo, si suggerisce di farlo partire da strutture rialzate quali plinti, cavalletti etc..., che gli permettono di ripetere i gesti (rovesciamenti, spinte ed azioni di pendolo) e di perfezionarli in una situazione più semplificata.

Gli attrezzi di riporto che possono essere usati vanno dalle aste rigide alle semplici canne rigide; si possono utilizzare anche spezzoni di aste in fibra.

Un'adeguata competenza ed una buona dose di fantasia, saranno necessarie per avvicinare gli allievi a questa specialità così completa, troppo spesso poco considerata a causa dell'assenza di strutture adeguate.



## I SALTI

Esistono quattro tipi di salti:

### ❑ IN ESTENSIONE:

1) Salto in lungo; 2) Salto triplo

### ❑ IN ELEVAZIONE:

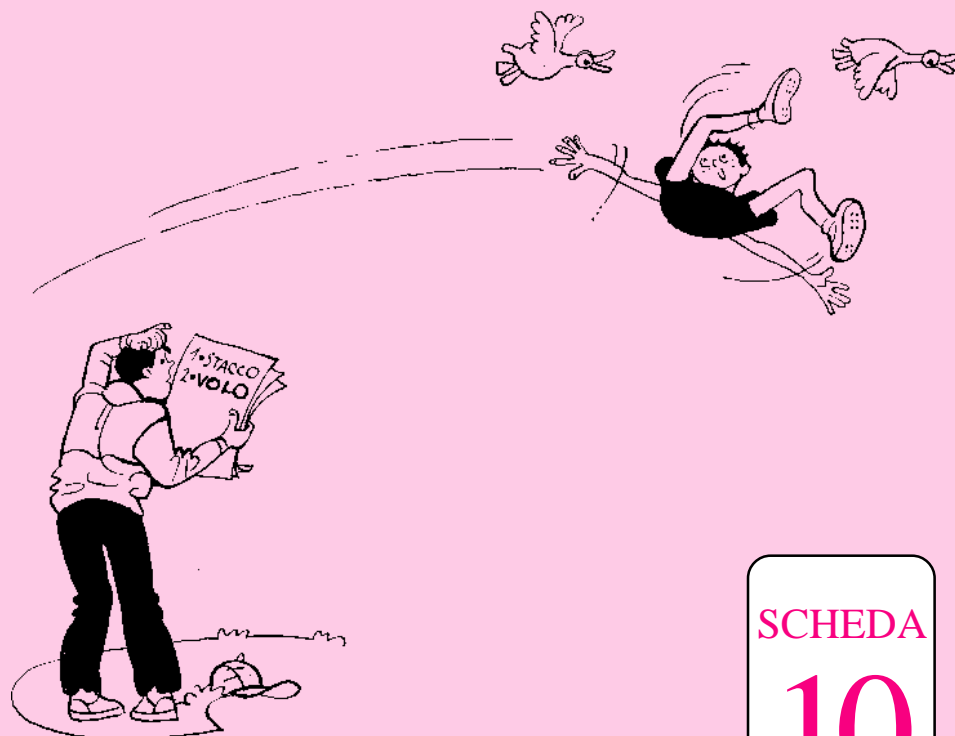
3) Salto in alto; 4) Salto con l'asta

### ❑ FATTORI CONDIZIONANTI

- Meccanismo anaerobico lattacido
- Forza esplosiva
- Forza veloce
- Capacità coordinative

### ❑ METODO DI INSEGNAMENTO

- Continua alternanza dell'analitico e del globale



SCHEDA

10

## SALTO IN LUNGO

### □ FASI

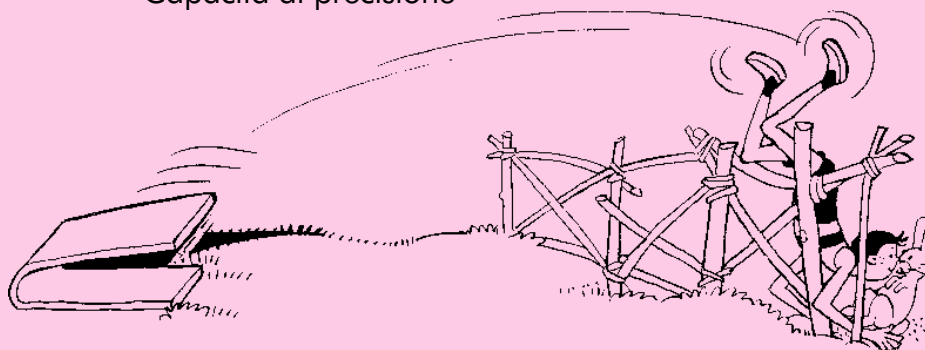
- Rincorsa
- Stacco
- Volo
- Atterraggio (chiusura)

### □ TECNICA

- Differenziata dall'età e dal livello tecnico per l'interpretazione della rincorsa
- L'approccio allo stacco
- La gestione del corpo in volo

### □ FATTORI CONDIZIONANTI

- Forza veloce
- Forza elastica
- Velocità
- Capacità di precisione



### □ ATTREZZATURA DIDATTICA

- Ostacolini
- Tappeti
- Pedana elastica per l'esaltazione del volo

### □ AVVIAMENTO

- Precoce per lo sviluppo della velocità e della ritmica

SCHEDA

11

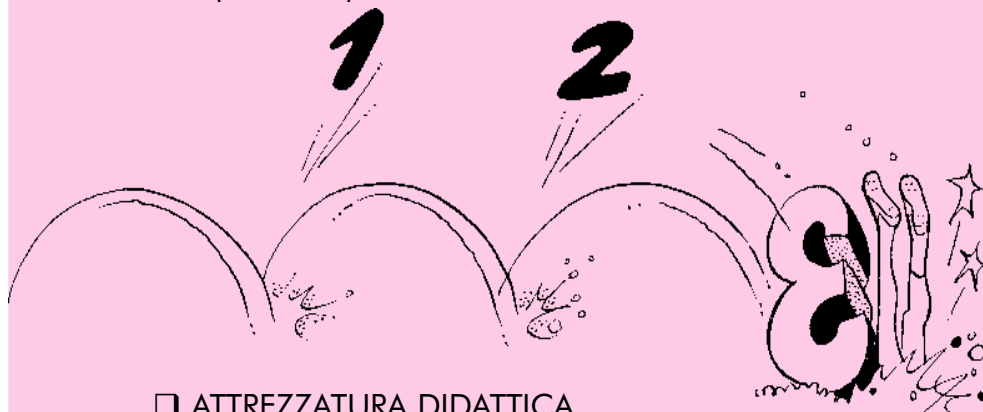
## SALTO TRIPLO

### ❑ FASI

- Rincorsa
- Stacco
- Balzo successivo (hop)
- Balzo alternato (step)
- Volo (jump)
- Atterraggio

### ❑ FATTORI CONDIZIONANTI

- Velocità
- Ritmica
- Forza assoluta
- Forza veloce
- Capacità di equilibrio
- Capacità di precisione e di distribuzione



### ❑ ATTREZZATURA DIDATTICA

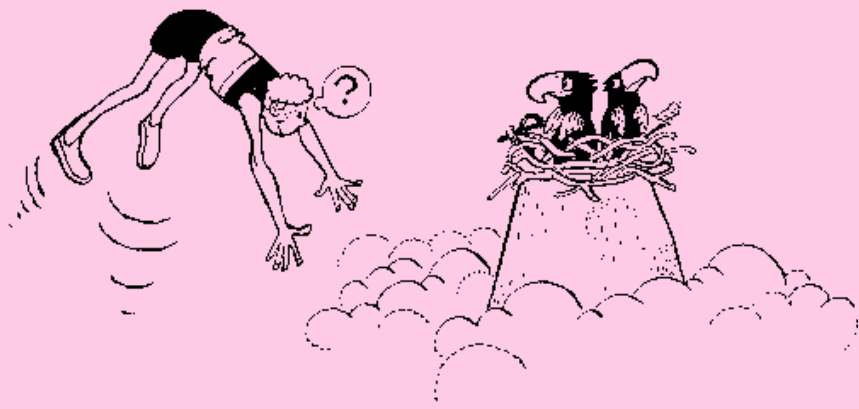
- Ostacolini
- Tappeti

### ❑ AVVIAMENTO

- Fascia 14/16 anni per lo sviluppo delle capacità di equilibrio, distribuzione e per la conoscenza dei balzi, della ritmica e della velocità
- Fascia 16/18 anni per lo sviluppo della forza

SCHEDA

12



## SALTO IN ALTO

### □ FASI

- Rincorsa
- Stacco
- Fase di volo
- Svincolo
- Finale di volo
- Atterraggio

### □ FATTORI CONDIZIONANTI

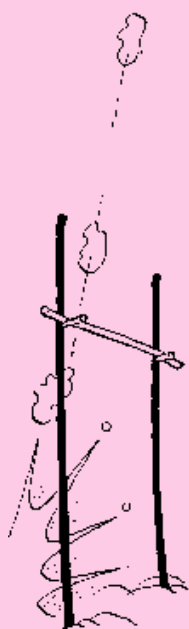
- Forza veloce
- Forza elastica
- Capacità coordinative (gestione del corpo in volo)

### □ ATTREZZATURA DIDATTICA

- Essenziali tappeti e ritti
- Asticella
- Cordicelle (per es. ritmiche)

### □ AVVIAMENTO

- Precoce per le capacità di corsa veloce e per l'abilità in volo



SCHEDA

13

## SALTO CON L'ASTA



### □ FASI

- Rincorsa
- Imbucata dell'asta nella cassetta
- Stacco
- Raccolta
- Infilata
- Tirata
- Rovesciata
- Valicamento
- Volo
- Atterraggio

### □ FATTORI CONDIZIONANTI

- Forza assoluta
- Forza veloce
- Forza elastica
- Velocità
- Acrobatica

### □ ATTREZZATURA DIDATTICA

- Aste di diversa lunghezza e durezza
- Palco di salita con funi
- Piani rialzati, plinti o panche
- Uso del tappeto e della buca di sabbia

### □ AVVIAMENTO

- Precoce per le fasi di confidenza con l'attrezzo e per l'apprendimento dell'acrobatica



SCHEDA

14

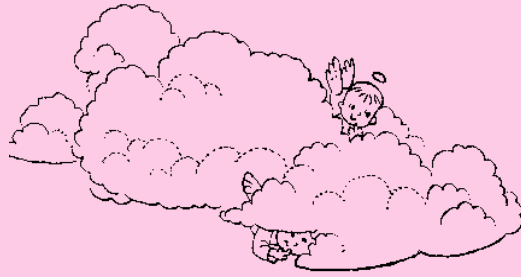
## PUNTI DI OSSERVAZIONE DELL'ISTRUTTORE



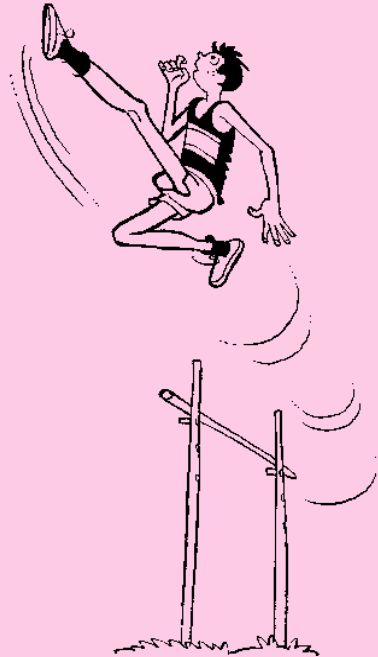
### □ SALTII IN ESTENSIONE: LUNGO E TRIPLO

È preferibile la posizione laterale per osservare:

- la progressione di velocità della rincorsa;
- eventuali cadute di velocità e ritmo;
- i punti di riferimento;
- precisione nello stacco;
- azione degli arti inferiori;



- assetto delle spalle nella preparazione dello stacco;
- eventuali sbilanciamenti nei balzi del triplo;
- esecuzione della chiusura e dell'atterraggio.

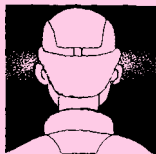


SCHEDA

15



## □ SALTI IN ELEVAZIONE



ALTO:

Osservare:

- da dietro la rincorsa, per verificare la posizione del corpo all'entrata in curva;



- lateralmente la corsa, per verificare l'inclinazione del corpo in curva;

- da 3/4 metri dal ritto per identificare il punto di stacco e lo svincolo sull'asticella;

- da posizione distante posteriormente o frontalmente la globalità del gesto.



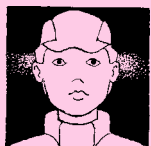
ASTA:

Lateralmente si potrà osservare la globalità ed i particolari del gesto:

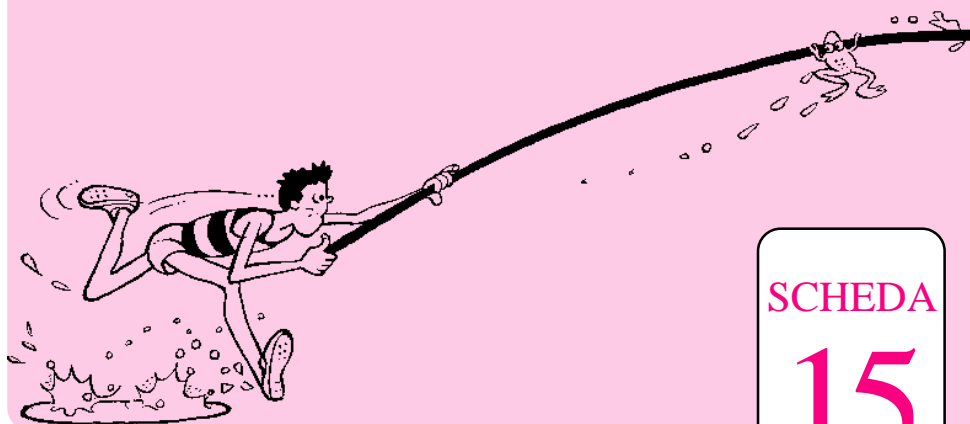
- la velocità e la progressione della rincorsa;

- il trasporto e la spinta dell'asta verso l'alto;

- l'imbucata, lo stacco, la raccolta, la capovolta, l'infilata, lo svincolo sull'asticella.



Anteriormente o posteriormente l'attenzione sarà rivolta al trasporto ed eventualmente alle oscillazioni laterali dell'asta.



SCHEDA

15