Atletica leggera – Salto in alto: Varianti di volo

Non solo «Flops» – Sebbene la tecnica Fosbury Flop sia quella più utilizzata nel salto in alto, ve ne sono altre due particolarmente indicate per i ragazzi. Ad esempio la sforbiciata o il salto ventrale.

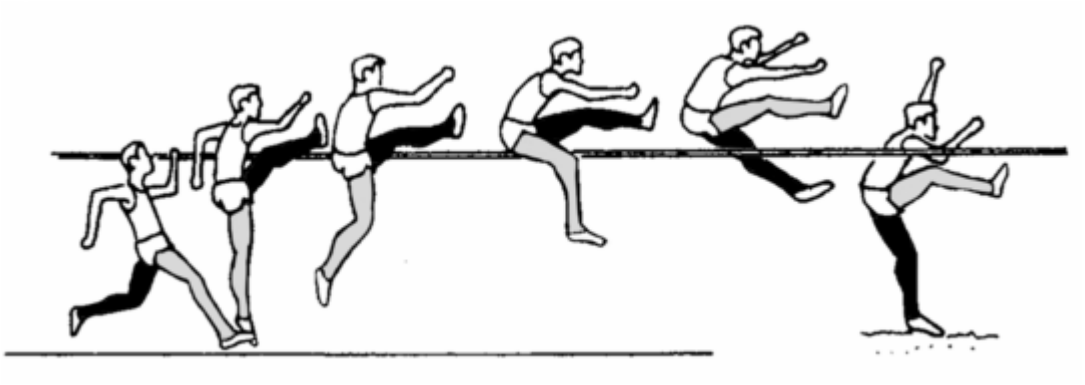
Flop

Imagine: IAAF (Hrsg.), Run!Jump!Throw! The Official IAAF Guide to Teaching Athletics (2009), S 135

L'asta viene oltrepassata inarcando la schiena. Si atterra con le spalle sul tappetone.

- Vantaggio: possono essere superate altezze «elevate», pur tenendo il baricentro basso.
- Svantaggio: c'è il rischio di sollecitare eccessivamente le articolazioni del piede durante la fase di stacco e di tenere la schiena piatta durante la fase di volo.

Sforbiciata



Imagine: IAAF (Hrsg.), Run!Jump!Throw! The Official IAAF Guide to Teaching Athletics (2009), S 134

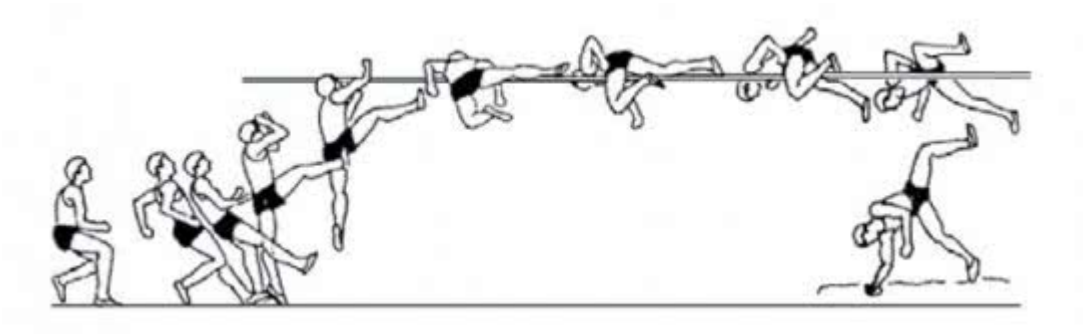
È lo stile più semplice del salto in alto e permette di oltrepassare l'asta con un movimento a forbice delle gambe.

- Vantaggio: è una tecnica molto facile da apprendere.
- Svantaggio: non è possibile superare le stesse altezze che si raggiungono con la tecnica del Fosbury Flop, poiché viene sprigionata meno forza durante lo stacco.

Ventrale

Dopo lo stacco si compie un movimento di rotazione, durante il quale la pancia (asse longitudinale) è parallela all'asticella. I bambini e i giovani preferiscono la tecnica ventrale a quella del Fosbury Flop, ritenuta più pericolosa per il rischio di cadere con la schiena sull'asticella e quindi di farsi male.

Ecco come apprendere la tecnica ventrale in sei passi:



1. Correre attraverso la palestra: spiccare un salto in alto (la gamba di slancio è tesa). Atterrare con la gamba di stacco il più vicino possibile al punto in cui è stato spiccato il salto.
2. Idem, ma atterrando su entrambe le gambe.
3. Idem, ma compiendo mezzo giro verso la gamba di stacco. Atterrare su entrambe le gambe.
4. Idem, ma compiendo mezzo giro verso la gamba di stacco e atterrando sulla gamba di slancio (la gamba di stacco è tesa all'indietro).
5. Idem, ma oltrepassando un elastico, per poi atterrare su un tappetone. Dopo l'atterraggio fare una capriola laterale.
6. Idem, ma dopo aver oltrepassato l'elastico o l'asticella, appoggiare contemporaneamente la gamba di slancio e la mano sul tappetone. Successivamente fare una capriola laterale.

- Vantaggio: è possibile, in ogni istante, vedere l'asticella.
- Svantaggio: è un movimento difficile, poiché richiede molta mobilità articolare.

Materiale: Tappeti, due piloni da salto in alto, un asticella o un elastico

Fonte: Swiss Athletics

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO