



Vincere la forza di gravità // Spesso, nelle lezioni di educazione fisica, l'atletica leggera viene ignorata. Ma i salti in alto, in lungo e con l'asta sono elementi importanti per molti altri sport. Questo inserto pratico propone una serie di esercizi per insegnare in modo ludico la tecnica dei salti.

Andreas Weber, Ralph Hunziker

Traduzione: Davide Bogiani; foto: Daniel Käsermann, René Hagi; illustrazioni: Leo Kühne; layout: Monique Marzo

L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport.

I lettori possono richiedere altri esemplari:

- 1 copia (con rivista «mobile»): Fr. 10.-/€ 7.-
- A partire da 2 copie (soltanto l'inserto pratico): Fr. 5.-/€ 3,50 (a copia)
- A partire da 5 copie: Fr. 4.-/€ 3.-
- A partire da 10 copie: Fr. 3.-/€ 2.-

Le ordinazioni sono da inoltrare a:

UFSPO, 2532 Macolin
fax +41 (0)32 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch

► Le nuove raccomandazioni emesse dall'Ufficio federale dello sport e dall'Ufficio federale della sanità pubblica sostengono che i bambini e i giovani dovrebbero muoversi almeno un'ora al giorno. Le attività fisiche e sportive permettono infatti un sano sviluppo dell'organismo: le ossa e i muscoli si rafforzano, il sistema cardiovascolare viene stimolato e la mobilità articolare e la destrezza migliorano.

Una disciplina completa

L'atletica leggera è uno sport completo, poiché il corpo viene sollecitato in diversi ambiti. Tutte le discipline di salto, in particolare, hanno un doppio effetto positivo sull'organismo, in quanto da una parte alcuni gruppi muscolari si rafforzano e dall'altro le ossa diventano più resistenti. Nei bambini e nei giovani è tuttavia importante valutare le capacità coordinative e condizionali individuali per evitare di sottoporli a carichi eccessivi.

Giochi e agonismo

In tutti gli sport, è indispensabile variare sia i contenuti dell'allenamento, sia i metodi di insegnamento. Nel-

l'atletica leggera e, dunque, nelle discipline dei salti, al bambino va garantita molta libertà d'azione attraverso un insegnamento impostato sul gioco.

Nelle prime pagine dell'inserto pratico vengono dunque presentati alcuni esercizi a carattere ludico per l'apprendimento del salto in alto, in lungo, triplo e con l'asta.

Prima di effettuare lo stacco, è importante appoggiare in modo stabile il piede al suolo e spiegare all'allievo le fasi del salto, ovvero gli elementi-chiave dello stacco, della spinta con il piede e della tenuta del corpo (vedi pag. 4).

A pagina 7 si trovano alcuni esercizi utili per il rinforzo muscolare dei piedi e delle gambe.

L'apprendimento delle discipline dell'atletica leggera è facilitato se agli allievi si dà la possibilità di misurarsi con forme agonistiche semplici e divertenti. A pag. 8 spieghiamo come trasformare la palestra in un'arena per competizioni di atletica leggera. Infine, nelle ultime pagine vengono illustrati degli esercizi specifici per il salto in alto, in lungo, triplo e con l'asta. //

Giocare nello spazio



Foglie di ninfea

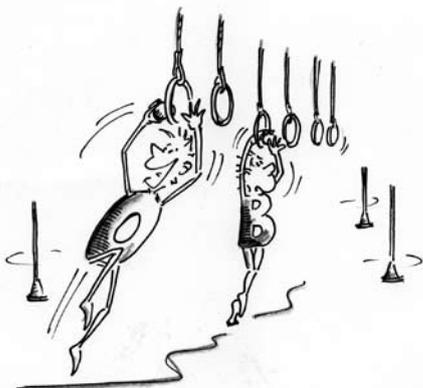
Come? Collocare alcuni tappetini (ninfee) all'interno del campo di pallavolo. Gli allievi sono delle rane, che devono saltare a gambe unite da una foglia di ninfea all'altra, e scelgono un percorso che permetta loro di arrivare sulla riva opposta dello stagno spiccando il minor/maggior numero di balzi.

Attenzione: su ogni foglia di ninfea può salirci solo una rana. Chi non riesce ad atterrare sui tappetini, deve ricominciare daccapo.

Variante: una rana sceglie un proprio percorso e spicca dei salti tra una ninfea e l'altra. I compagni la seguono.



La ciambella



Come? Gli anelli (ciambelle) sono regolati a diverse altezze (circa 30 / 50 cm sopra la testa dei bambini). Gli allievi corrono dal paletto fino agli anelli, dove spiccano un salto, gettano una pallina da tennis attraverso uno dei due anelli e la riprendono (in volo) con l'altra mano, poi ritornano al paletto. Per ogni passaggio riuscito viene attribuito loro un punto. Chi riesce ad accumulare il maggior numero di punti in 30 secondi? Chi raggiunge più velocemente quota 10, 20 punti?

Varianti:

- Salto con una gamba sola. Chi stacca il salto con la gamba sinistra, getta la pallina attraverso l'anello con la mano destra e la riprende con quella sinistra e viceversa. In questo modo l'allievo compie una rotazione attorno al proprio asse longitudinale, riproducendo un movimento simile a quello del Fosbury Flop (salto in alto).
- Anelli ad altezza bassa: toccare un anello con la punta del piede di slancio (salto in alto; tecnica ventrale).

Con l'elastico

Come? Giocare all'elastico a piccoli gruppi. Un bambino svolge una sequenza e i compagni cercano poi di copiarla.

Osservazione: fissare l'elastico all'altezza delle caviglie oppure delle ginocchia. Evitare di collocarlo all'altezza delle anche, poiché spesso i bambini non hanno molta forza nelle gambe per effettuare lo stacco.



I diritti del bambino

► Sebbene ai bambini piaccia molto muoversi, oggi sono sempre più sedentari. A causa della mancanza di attività fisica, essi sviluppano solo in parte o addirittura in modo insufficiente le capacità condizionali e coordinative. Per superare a questo deficit è molto importante che sia data loro la possibilità di sollecitare le capacità coordinative del ritmo, dell'equilibrio, della differenziazione e dell'orientamento. E il miglior modo in cui farlo è il gioco. Per quanto riguarda il salto, nella fase di stacco è importante che la forza di spinta sia sprigionata anche dal movimento di estensione del piede. Da ricordare, inoltre, che l'apprendimento motorio è molto efficace se il docente si esprime utilizzando delle metafore (descrizioni di immagini come ad esempio «siete delle rane che saltano da una ninfea all'altra»), e limita invece le spiegazioni tecniche.



In sella al cavallo

Come? Disporre in semicerchio quattro cassoni svedesi, composti di tre, quattro o cinque elementi. Prendere la rincorsa e poi, senza appoggiare le mani sul cassone, spiccare un salto e sedersi sopra. Dopo ogni salto e prima di effettuarne un altro, scendere dal cassone e girare attorno al paletto posto al centro del semicerchio.

Varianti:

- Salto con una gamba. In questo modo si esegue un movimento simile a quello del Fosbury Flop (salto in alto).
- Cacciatore: le lepri sono al sicuro (dal cacciatore) se sono sedute sul cassone.

Quando un compagno si siede sullo stesso cassone, il primo deve scendere.

Attenzione: fissare saldamente i cassoni al suolo e disporli vicino alle pareti.



La schiena del coccodrillo

Come? Distribuire i tappetini (coccodrilli) per la palestra. La linea di fondo (campo di pallavolo) corrisponde alla riva del fiume, da dove partono gli allievi. Essi devono attraversare il fiume camminando sulla schiena dei coccodrilli. Solo chi salta velocemente da una schiena all'altra riuscirà ad arrivare sull'altra riva.

Varianti:

- Allontanare i tappetini per aumentare il grado di difficoltà dell'esercizio.
- Se un coccodrillo addenta la gamba di un bambino, quest'ultimo deve ritornare al punto di partenza saltellando su una gamba sola.

Doppio allenamento, carichi dimezzati

► Nelle discipline di salto, è molto importante allenare i movimenti sia con la parte destra, sia con quella sinistra del corpo. In questo modo, da un lato si riducono drasticamente i problemi generati dalle eccessive sollecitazioni dovute all'unilateralità degli allenamenti (posture errate, squilibri muscolari e infortuni), e dall'altro si evitano i sovraccarichi, pur garantendo un allenamento intenso ed efficace. Chi si esercita anche con la parte debole del corpo, consolida nel contempo il movimento svolto con la parte dominante.

«Dammi ... il dieci»

Come? Due bambini sono disposti vicini uno di fronte all'altro, separati dalla rete di pallavolo. Spiccano un salto e battono le mani sopra la rete. All'atterraggio, si spostano lateralmente e ripetono l'esercizio.

Variante: un allievo prende i comandi e propone un ritmo con cui svolgere l'esercizio. Il compagno reagisce il più velocemente possibile, cercando di seguire il ritmo.



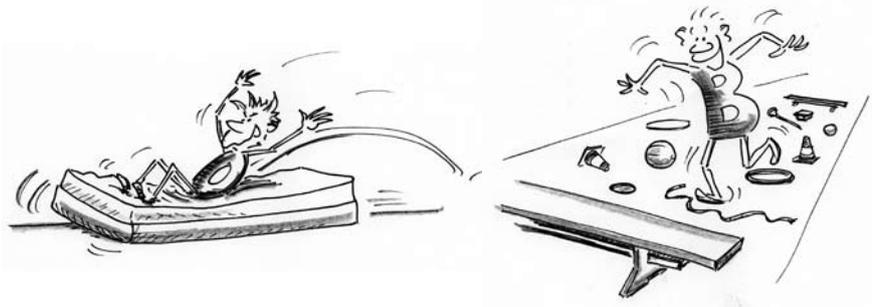
Tre fasi chiave

► Concentrarsi sull'essenziale: è questa la regola d'oro valida per tutti gli sport. Nell'atletica, gli elementi chiave dei salti sono:

Ritmo nella rincorsa: il penultimo contatto con il suolo deve essere molto breve. Ciò permette di portare il baricentro in una posizione ottimale per poi spiccare il salto. Gli ultimi tre passi della rincorsa sono quindi caratterizzati dal ritmo «jam-ta-tam».

Appoggio attivo del piede: il piede deve essere appoggiato completamente al suolo. Successivamente è importante fare un rapido movimento di estensione del piede (fase di stacco).

Tendere il corpo: durante lo stacco, tendere tutto il corpo (caviglie, ginocchia, anche, tronco).



Il tappeto mobile

Come? Un tappetone (capovolto) per ogni gruppo (composto di sei allievi). Un componente di ogni gruppo spicca un salto (lo stacco avviene su una gamba sola). Quando atterra sul tappetone, cerca di spingerlo verso la linea d'arrivo, poi scende dal tappetone, corre verso il paletto, da dove partirà il compagno di squadra.

Variante: dopo ogni salto girare attorno al paletto e ripartire per il salto successivo. Oppure: ogni allievo può effettuare al massimo tre salti.

La cavallette

Come? Tra due panchine (partenza e arrivo), poste a circa dieci metri di distanza l'una dall'altra, vengono sparpagliati dei grandi e dei piccoli attrezzi (elementi del cassone, palloni, cordicelle, cerchi, tappetini, ecc.). Gli allievi saltellano tra e sopra gli ostacoli e svolgono diversi compiti prima di tagliare il traguardo:

- saltellare attorno agli ostacoli con una gamba sola;
- superare ogni ostacolo con un salto (con o senza rincorsa);
- un allievo sceglie un percorso, il compagno lo segue;
- scommettiamo che? Chi riesce a superare il maggior numero di ostacoli senza compiere nessun balzo intermedio tra un attrezzo e l'altro?



«Magic Jordan»

Come? A tutti gli allievi viene distribuito un pallone da pallacanestro. Un paletto è posizionato sulla linea dei tre punti. Palleggiando, i ragazzi passano attorno al paletto, poi spiccano un salto e tirano il pallone a canestro. Per semplificare il tutto ci si può fermare un istante prima di compiere gli ultimi tre passi che precedono il lancio.

Variante: chi riesce a fare il maggior numero di canestri in un minuto (corretta sequenza dei passi, salto, canestro)? A turno, un allievo svolge l'esercizio e il compagno controlla che i passi siano svolti correttamente.





Occhio ai serpenti

Come? Alle estremità della palestra vengono posti due tappetoni, davanti a ciascuno dei quali viene teso un elastico a circa 60 cm di altezza dal pavimento. Tre cacciatori (serpenti) strisciano per la palestra. Al segnale «serpente, pronto, via!», i cacciatori devono toccare i compagni, i quali, partiti da un tappetone, passano sopra l'elastico, corrono attraverso la palestra schivando i serpenti, per poi spiccare l'ultimo salto sopra il secondo elastico e arrivare sull'altro tappetone. Chi viene toccato diventa in serpente. Vince l'ultimo che viene acciuffato.



Il triangolo

Come? Tre paletti indicano gli angoli di un triangolo. Lungo i tre lati sono disposti degli oggetti che possono essere superati facilmente (ad esempio scatole di cartone). Ad ogni «triangolo» ci sono quattro bambini. Alla partenza si preparano due allievi, mentre agli altri paletti solo uno. Il primo concorrente parte, scavalca con un salto l'ostacolo disposto lungo il lato e batte la mano al compagno (secondo paletto), il quale a sua volta raggiunge il terzo bambino, ecc. Quale gruppo riesce ad effettuare per primo tre giri?



Il canguro

Come? Appendere alcuni nastri agli anelli, ai canestri, alle spalliere, ecc. Chi riesce, spiccando dei salti, a toccare almeno dieci nastri diversi?

Variante: al posto dei nastri, vengono fissati dei palloni. Gli allievi spiccano dei salti e li colpiscono con la testa.



Pallabruciata

Come? Gioco della pallabruciata, in cui però ci si sposta saltellando su una sola gamba.

Variante: la squadra che corre viene suddivisa in coppie, i cui componenti sono legati fra di loro con una cordicella al piede. Durante la corsa, la coppia è quindi obbligata a saltellare in modo coordinato.

Parola d'ordine: precisione!

► Nell'atletica leggera, le capacità coordinative (orientamento, differenziazione, reazione, ritmo ed equilibrio) assumono un ruolo molto importante per l'apprendimento di nuovi schemi motori. Inoltre, per migliorare la tecnica dei salti, è fondamentale saper elaborare e valutare quanto percepito durante l'attività motoria. A questo proposito, la Federazione svizzera di atletica leggera ha creato i «test di atletica leggera». Si tratta

di una raccolta di esercizi (suddivisa per categorie di età) grazie ai quali è possibile verificare se i ragazzi abbiano acquisito i movimenti chiave. Per ordinazioni, v. pag. 15.



Metri preziosi

Zona di salto

Come? Disporre due tappetoni uno dietro l'altro. Per una questione di sicurezza, attorno ad essi collocare dei tappetini. Ogni allievo spicca tre salti in lungo, atterrando sui tappetoni. Alla lunghezza di ogni salto corrisponde un punteggio. Gli ultimi due passi che precedono lo stacco sono compiuti su due elementi (parte finale) di cassone svedese posizionati a forma di «T» davanti ad un tappetone. Chi riesce a racimolare il maggior numero di punti?

Variante: vengono sommate le lunghezze di ciascun salto. Quanti salti bisogna fare per «spiccare un volo» di 400 m?



Il gioco delle differenze

Come? Spiccare un salto in lungo e poi atterrare sulla sabbia o su un tappetone. In seguito effettuare un secondo salto, staccando dal trampolino «Reuther». Di quanto viene migliorato il risultato?

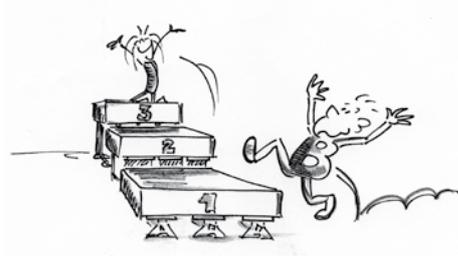
Variante: da fermi, gli allievi spiccano tre salti, uno dopo l'altro. Chi riesce ad arrivare il più lontano possibile? (Formare i gruppi in base all'altezza degli allievi.)



Prestazione di gruppo

Come? Ogni gruppo fissa l'asticella ad una determinata altezza. In due minuti vengono effettuati il maggior numero di salti. Se l'asticella cade, il salto non è valido. Viene attribuito un punto per ogni salto valido. Il risultato finale corrisponde al numero di salti spiccati moltiplicato per l'altezza dell'asticella.

Variante: salto dal grattacielo. Ogni gruppo esegue dei salti che, sommati fra di loro, danno una somma totale pari a 50 metri.



L'incredibile Hulk

Come? Sparpagliare alcuni grandi attrezzi per la palestra. Ad ognuno di essi corrisponde un determinato punteggio. Chi riesce a salire con un salto sull'ostacolo (attrezzo) più alto?

Variante: sfida a squadre. Ogni componente del gruppo ha a disposizione tre tentativi. Quale squadra totalizza il miglior risultato?



Gli autori

Andreas Weber è docente di educazione fisica e capodisciplina G+S di atletica leggera.

Contatto: andreas.weber@baspo.admin.ch

Ralph Hunziker è un collaboratore della rivista «mobile» e allenatore di atletica leggera.

Contatto: ralph.hunziker@gmx.ch

Gambe in gamba



Mani in alto!

Come? Camminare a piedi nudi sui tappetini o sull'erba. Col corpo teso e le braccia in alto, appoggiare prima il tallone, poi rullare il piede e terminare il passo sulla punta.

Attenzione: non inclinare il bacino lateralmente.

Perché? Rafforzare l'articolazione della caviglia; migliorare la postura del corpo.

Variante: svolgere l'esercizio con un pallone medicinale sopra la testa. Ad ogni passo toccare il soffitto con il pallone.

Salto Telemark

Come? Assumere la posizione del telemark.

Appoggiando le mani sulle anche, spiccare un salto in alto e atterrare di nuovo nella stessa posizione, alternando però ad ogni salto l'appoggio dei piedi. La difficoltà dell'esercizio aumenta se si parte da una posizione iniziale più bassa. Per ciascuna serie fare al massimo 15 salti.

Perché? Rafforzare la muscolatura della coscia, dei glutei e allenare l'equilibrio.

Variante: svolgere l'esercizio lungo una linea, su un piano inclinato o su un tappetone.



Polpacci forti

Come? Salire con un piede su un pallone posto vicino alle spalliere. Tenendo il corpo teso, appoggiarsi alla spalliera e fare il movimento di estensione del piede. Eseguire l'esercizio 15 volte e poi ripeterlo con l'altro piede.

Perché? Allenare la muscolatura del polpaccio.

Aprire e chiudere il becco

Come? Infilare la punta del piede sotto un tappetino. Appoggiare il tallone su un altro tappeto. Flettere ed estendere il piede (il becco si apre e si chiude). Ripetere 15 volte l'esercizio e poi svolgerlo con l'altro piede.

Perché? Rafforzare la muscolatura tibiale anteriore.



Ritorno al futuro

► Nei salti, ad essere molto sollecitate sono soprattutto le articolazioni delle caviglie, delle ginocchia e della schiena. Per prevenire fastidiosi infortuni, è importante sviluppare una forte muscolatura delle gambe e del tronco. L'allenamento specifico della forza delle gambe dovrebbe sempre essere

preceduto da un buon riscaldamento delle articolazioni e dei muscoli. A questo proposito si consiglia di svolgere degli esercizi saltando con la corda (su una gamba, sul posto, camminando, da soli, in gruppo...), oppure di spiccare dei piccoli saltelli a piedi nudi sulla sabbia o sui tappetini.

Negli inserti pratici n. 1 e 13 di «mobile» si trovano informazioni utili sul rafforzamento dei muscoli del piede. Per ordinazioni consultare il sito www.mobile-sport.ch.

Tutti nell'arena

1

Torneo di salti

Come? Lungo ogni corsia (almeno tre) disporre dei cerchi a distanza regolare. Lungo la prima corsia i cerchi sono collocati uno vicino all'altro, mentre nell'ultima sono più lontani. Ogni allievo può scegliere la pedana in cui svolgere l'esercizio, che consiste nello spiccare dei salti da un cerchio all'altro in una sola direzione.

L'esercizio non è valido se un cerchio viene toccato con il piede.

Valutazione: l'attribuzione del punteggio dipende dalla corsia lungo la quale è stato svolto l'esercizio.

Materiale: da 18 a 36 cerchi o pneumatici.

2

Una scommessa per mille salti

Come? Ogni allievo deve:

- fare un rapido movimento a forbice dopo aver effettuato lo stacco con la gamba forte (atterraggio in piedi);
- prendere la rincorsa perpendicolarmente al tappetone e spiccare un salto (capriola) su di esso;
- spiccare un salto, staccando con la gamba debole e atterrare sulla schiena (Fosbury Flop);
- spiccare un salto, oltrepassando l'asta sulla pancia (salto ventrale).

Valutazione: gli allievi svolgono tutti i tipi di salti.

Viene misurata l'altezza massima raggiunta. In caso di errore (tecnica sbagliata oppure asticella che cade) il salto non è valido. Si annota il miglior risultato ottenuto per ogni salto e la somma del punteggio di ogni atleta darà il risultato globale del gruppo.

Materiale: un tappetone, due pali di sostegno, un'asta o un elastico.

3

Banana Joe

Come? Ogni allievo sceglie il numero di scatole di banane (o tappetini) da saltar via. Ciascuno ha a disposizione due tentativi.

Valutazione: il punteggio viene attribuito a seconda del numero di scatole superate.

Materiale: scatole di banane, tappetini per l'atterraggio.

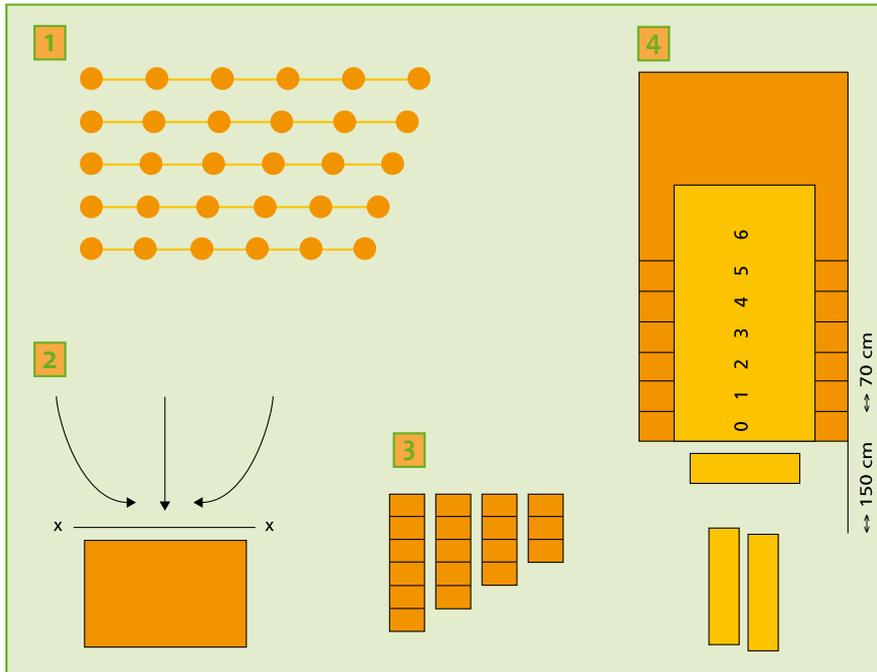
4

In volo con l'asta

Come? Spiccare un salto con l'asta partendo da due panchine e atterrare su un tappetone. Ogni allievo ha a disposizione due tentativi. La sicurezza viene garantita posando dei tappetini attorno al tappetone, il quale è suddiviso in diverse zone di punteggio.

Valutazione: per l'attribuzione dei punti, si tiene in considerazione il punto di appoggio del tallone.

Materiale: un'asta, due panchine, due tappetoni, alcuni tappetini, ultimo elemento del cassone, un nastro adesivo.



Divertirsi in gruppo

Nell'atletica leggera, le forme di competizione sono molto attrattive per i bambini. Lo dimostra, ad esempio, il successo riscontrato dalla Kids Cup, organizzata dalla Federazione svizzera di atletica leggera (vedi www.kids-cup.ch).

Durata: per le spiegazioni e lo svolgimento della Kids Cup è necessaria una lezione di due ore.

Svolgimento: due gruppi per ogni postazione. Uno svolge l'esercizio, l'altro ne controlla l'esecuzione e ne annota i risultati. I ragazzi che, per vari motivi, non svolgono la lezione di educazione fisica sono nominati responsabili della postazione.

Valutazione: per ogni postazione viene allestita una classifica.

Osservazione: preparare un numero sufficiente di matite e fogli.



Tutto, ma proprio tutto per i salti


alder + eisenhut

Contatto minimo e rapido

► Nel salto triplo è molto importante limitare il più possibile la perdita di velocità acquisita nella rincorsa. Un obiettivo, questo, facilmente raggiungibile se i tempi di contatto con il suolo sono minimi e se il baricentro viene mantenuto ad una altezza costante.

I giovani allenano con facilità il salto triplo grazie al rapporto favorevole tra carico e forza.

Come nel salto in lungo, anche nel salto triplo vale il seguente principio: «se un giovane non è fisicamente forte oppure se presenta delle grosse lacune dal profilo della tecnica di salto, allora è meglio ridurre la rincorsa (e quindi la velocità con cui viene spiccato il salto). In questo modo, ci si può concentrare maggiormente sulle fasi del salto e ridurre i carichi alle articolazioni, ai tendini e ai muscoli.»

Salti multipli

Esercizi utili

■ **La cavalletta:** alcuni pneumatici di bicicletta sono sparpagliati su un prato (oppure in palestra). Spiccare dei salti da un pneumatico all'altro.

■ **Da un cerchio all'altro:** disporre una decina di pneumatici in fila su una linea. Saltare da un pneumatico all'altro, diversificando il ritmo.

■ **Record minimi:** comporre una pista disponendo una decina di tappetoni. Vince chi raggiunge l'ultimo tappetone effettuando il numero minore di salti.

■ **Salti tripli:** dopo alcuni passi di rincorsa eseguire consecutivamente due salti tripli (sinistra-sinistra-destra-sinistra-sinistra-destra). Atterrare sulla sabbia o su un tappetone.

Un caloroso ringraziamento alle due atlete, Sandra Haslebacher e Patrizia Nötzli, del settore speranze della società di atletica leggera di Zurigo.

La sforbiciata in sequenze



Una disciplina, diverse tecniche

► Esistono diverse tecniche del salto in lungo. Le differenze riguardano la fase di volo, ma non quelle di stacco e di atterraggio. La scelta di una o dell'altra tecnica dipende dalla durata della fase di volo.

Salto raggruppato: è spesso utilizzato dai principianti. Dopo lo stacco si assume una posizio-

ne raggruppata, che va tenuta fino all'atterraggio. Vantaggio: è una forma di salto naturale. Svantaggio: spesso la fase di stacco viene ridotta, poiché la posizione raggruppata viene assunta troppo presto.

Salto a raccolta (Tuck-style): ovvero la tecnica indicata per i principianti. La posizione assun-

ta nello stacco viene mantenuta durante tutto il salto. Appena prima dell'atterraggio, anche la gamba dello stacco viene «portata» in avanti. Vantaggio: la fase di spinta non è interrotta. Svantaggio: è richiesta molta forza per mantenere questa posizione in volo.

Ci sono poi altre due tecniche: Step-style (passi in aria) e Hang-style (voleggiato), le quali vengono consigliate solo per spiccare salti di una lunghezza superiore ai 6,5 metri!

La «T» del trionfo



► Spesso, nelle lezioni dedicate ai salti, si utilizza parecchio materiale didattico. È il caso ad esempio dell'ultimo elemento del cassone, su cui viene eseguito lo stacco. In questo modo, tuttavia, si rischia di modificare l'angolo d'appoggio del piede e di abbassare troppo il baricentro durante lo stacco.

Per ovviare a questo problema e per allungare la fase di volo, si consiglia di posizionare due elementi del cassone a forma di «T», sui quali verranno effettuati gli ultimi due passi. Inoltre questa disposizione permette di spiccare il volo con il giusto ritmo, ovvero «jam-ta-tam».

Salto in lungo

Esercizi utili

Rincorsa e ritmo:

■ Contare i passi: da fermi sulla pedana, correre nella direzione opposta alla sabbia, contando i passi (dieci, dodici). Successivamente indicare il punto di partenza della rincorsa con un nastro.

■ Scuola di ritmo: a circa 1,50 metri di distanza dalla zona di stacco, disporre una corda a forma di cerchio (del diametro di circa 1,90 metri). Eseguire il penultimo passo all'interno del cerchio e l'ultimo sull'asse di salto.

Stacco:

■ Telemark: dopo una breve rincorsa, spiccare un salto ed atterrare nella posizione di Telemark.

■ Gli ostacoli: disporre degli ostacoli (scatole di cartone, ...) lungo la pedana di rincorsa. Tra ogni ostacolo correre al ritmo «jam-ta-tam» prima di spiccare il volo.

■ Verso l'alto: appendere un pallone (o un nastro) ad una certa altezza. Eseguire dei salti e toccare il pallone con la testa o con le mani.

■ Salto di precisione: prendere la rincorsa, spiccare un salto e atterrare nel cerchio posto sulla sabbia o sul tappetone.

Atterraggio:

■ In discesa: prendere la rincorsa e spiccare un salto da un punto rialzato rispetto alla zona d'atterraggio (ad esempio utilizzando l'ultimo elemento del cassone oppure svolgendo l'esercizio su un prato leggermente in discesa).

■ I pneumatici: disporre due pneumatici uno vicino all'altro, sulla sabbia o su un tappetone. Spiccare il salto ed atterrare con il sedere all'interno del primo e con i piedi all'interno del secondo.



Sopra l'asta con stile

► Nel salto in alto, la capacità condizionale più importante è la forza esplosiva, mentre la capacità coordinativa dell'orientamento è la premessa indispensabile per acquisire la tecnica del Fosbury Flop. Se i ragazzi non riescono a superare l'altezza equivalente a

quella del proprio ombelico, probabilmente la causa è da attribuire ad una mancanza di forza esplosiva nelle gambe.

Esercizi utili

Rincorsa e ritmo:

■ **La lumaca:** correre (sollevando le ginocchia), stringendo sempre di più la traiettoria e con un'inclinazione verso il centro della curva (Fosbury Flop).

■ Nel ritmo: disegnare con un gesso gli ultimi due punti di contatto dei piedi al suolo (Fosbury Flop e ventrale).

Stacco:

■ Lungo la linea: fare gli ultimi tre passi della rincorsa lungo una linea circolare. Successivamente spiccare un salto e compiere mezzo giro, per poi atterrare allo stesso posto (Fosbury Flop).

■ Saltimbanco: eseguire tanti saltelli (lungo una linea retta o lungo un cerchio tenendo sempre il corpo teso, Fosbury Flop).

■ L'appoggio: prendere la rincorsa, staccare e atterrare sul cassone.

■ Muraglia cinese: disporre un panno sull'asticella, e superarla utilizzando le tecniche del Fosbury Flop o ventrale.

■ La pallina: tenere una pallina da tennis nella mano opposta alla gamba di stacco. Spiccare un salto. La pallina indica la direzione da seguire (Fosbury Flop).

■ Aiutare il compagno: un allievo esegue gli ultimi tre passi della rincorsa lungo un cerchio e spicca un salto. Un compagno lo sorregge nella fase di volo, appoggiandogli le mani sulla schiena (Fosbury Flop).

Il Fosbury Flop in sequenze



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:

La sforbiciata: 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.

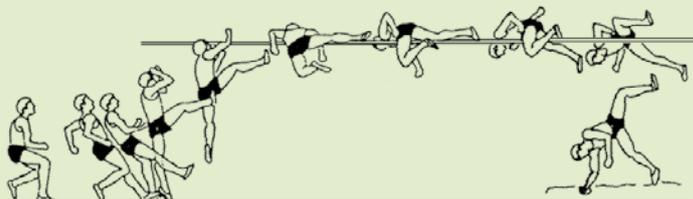
Ventrale: dopo lo stacco si compie un movimento di rotazione, durante il quale la pancia (asse

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

Fosbury Flop: 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.

Il ventrale in sei passi

► 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 Corriere 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.

«mobile» in offerta speciale



Le società sportive e le scuole beneficiano di uno sconto speciale sull'abbonamento a «mobile»:

- A partire da cinque sottoscrizioni ogni singolo abbonamento costa: Fr. 37.– (invece di Fr. 42.–) a condizione che tutte le riviste vengano recapitate ad un indirizzo.
- La spedizione delle riviste a più indirizzi implica un aumento del prezzo dell'abbonamento singolo a Fr. 38.50.

Informazioni e ordinazioni:
www.mobile-sport.ch



Decollare come un razzo

► Il salto con l'asta è una disciplina molto entusiasmante per i bambini ed è facile da imparare. Nelle prime fasi dell'apprendimento, i giovani manifestano qualche difficoltà nel coordinare la rincorsa e il salto con l'asta. Di regola, si afferra l'asta all'estremità superiore con la mano più «forte».

- Con la mano «debole», si afferra l'asta a circa 30 centimetri dall'estremità superiore;
- staccare con la gamba «forte»;
- dopo il salto, spingere l'asta verso il lato della gamba di slancio.

Esercizi utili

Nella sabbia:

■ **La rincorsa:** correre lungo una linea retta con l'asta sorretta sopra la testa con entrambe le mani. La punta è rivolta verso il basso.

■ **Il carosello:** sorreggere l'asta con entrambe le mani: correre e colpire delle palline con l'asta oppure infilarla in nastri, cerchi, ecc.

■ **La scopa della strega:** prendere la rincorsa e spiccare un salto appoggiando la punta dell'asta al suolo. Durante la fase di volo, l'asta scorre tra le gambe.

■ **Il bersaglio:** disporre dei pneumatici nella sabbia. Spiccare alcuni salti e atterrare poi nei pneumatici.

■ **Mezzo giro:** tendere una corda o un elastico. Saltare e, una volta in volo, effettuare mezzo giro prima di atterrare sul tappetone.

■ **Facilitare lo stacco (in palestra):** prendere la rincorsa su due cassoni disposti uno in fila all'altro, oppure su due panchine (una di fianco all'altra) e spiccare un salto con l'asta.

Con la fune (in palestra):

■ **In volo tra i cassoni:** librarsi da un cassone all'altro. Il braccio superiore è teso.

■ **In volo sul cassone:** prendere la rincorsa, spiccare un salto ed atterrare sul cassone.

■ **Giù dal cassone:** partire in piedi dal cassone. Spiccare il volo e atterrare sul tappetone, eventualmente con mezzo giro.

■ **Salti a terra:** prendere la rincorsa e spiccare un salto (con mezzo giro) sopra un ostacolo. Atterrare su un tappetone.

Il salto con l'asta in sequenze



Atterraggio sicuro

► Per limitare fastidiosi incidenti durante l'apprendimento del salto con l'asta, è buona regola seguire i seguenti consigli:

- Nel salto con l'asta è richiesta concentrazione e calma. Gli allievi che non se la sentono di saltare non devono essere obbligati a farlo.
- Innanzitutto si deve prendere confidenza con l'asta, utilizzandola a mo' di pendolo. È importante spiccare dei salti in lungo piuttosto che in alto.
- Apporre un nastro adesivo sull'asta all'altezza di tre metri. L'allievo non può afferrare l'asta oltre questa altezza.
- Per nessun motivo va staccata la mano che afferra l'asta nella sua parte superiore. Chi lo fa ... cade a terra!
- Garantire la sicurezza nei primi salti: il docente o l'allenatore afferra l'asta con entrambe le mani durante il salto, spingendo l'allievo, in caso di poco slancio, verso la sabbia o il tappetone. Bisogna prestare attenzione a che l'allievo non ruoti attorno al proprio asse longitudinale.

Bibliografia

- **Test di atletica leggera per scuole e società.** Abbinato ad un video. Ottenibile presso: FSAL, Casella postale 45, 3250 Lyss, 032 387 38 00. Oppure scaricabile al sito www.gioventuesport.ch → Discipline sportive → Atletica leggera → documenti specifici.
- Il numero 4/04 di «mobile» tratta il tema dei salti. Sono inoltre disponibili i test di atletica leggera della FSAL. Per ordinazioni consultare il sito www.mobile-sport.ch
- **Jonath, U., u. a.:** Leichtathletik 2 – Springen. Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH, Reinbek. 1995. 392 pagine.
- **Katzenbogner, H.:** Kinder-Leichtathletik. Philippka Sportverlag, Münster. 2002. 239 pagine.

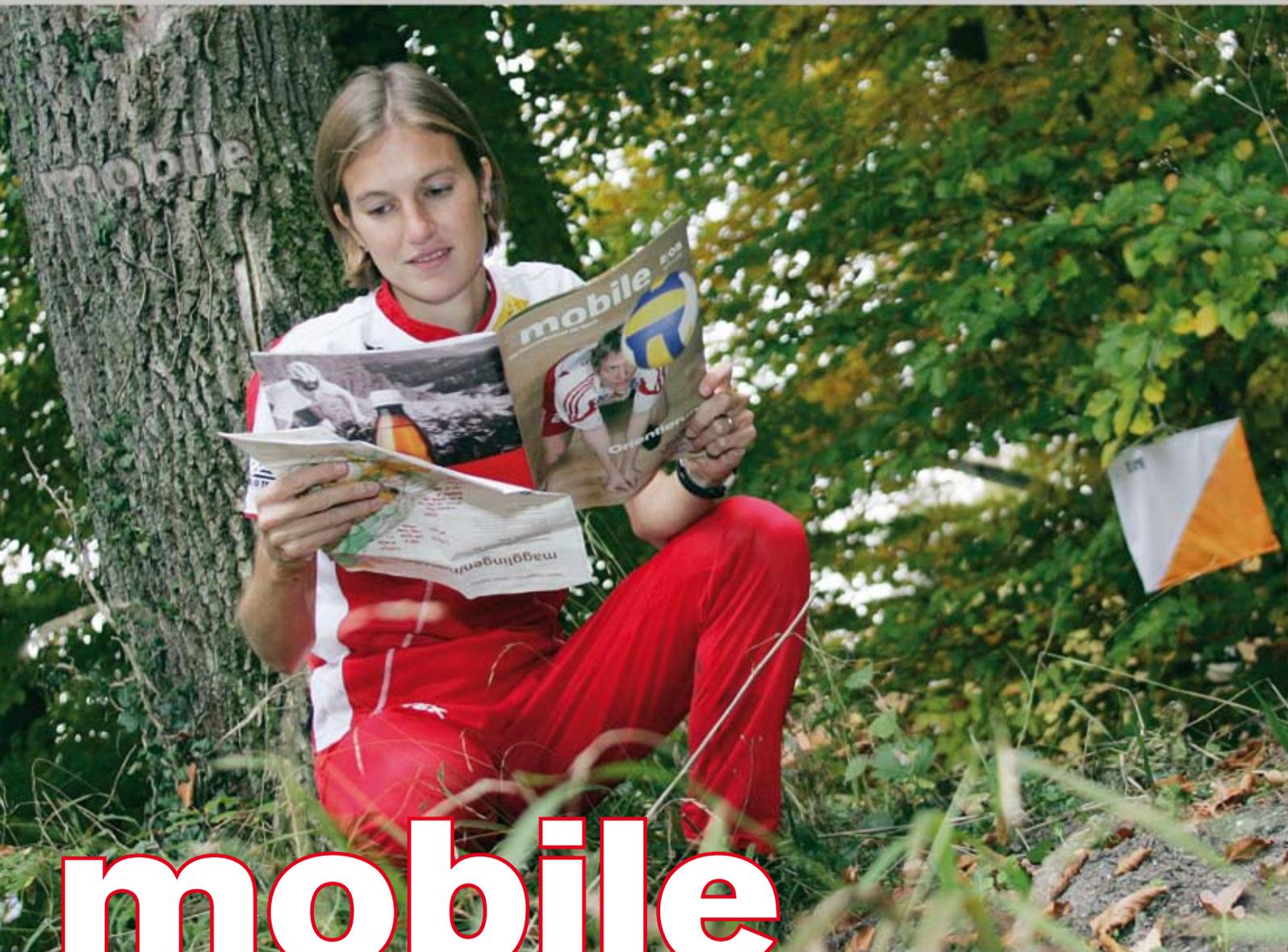
Buono a sapersi



- È possibile apprendere o esercitare il salto con l'asta, oltre che sulla sabbia, anche in palestra. È infatti sufficiente disporre due tappetoni uno di fianco all'altro e garantire la sicurezza posizionando dei tappetini attorno ad essi.
- Nei salti dalla sabbia, si consiglia di posizionare un pneumatico (al cui centro verrà poi conficcata la punta dell'asta), che indica il fulcro per il movimento a mo' di pendolo. In palestra si consiglia di sostituire il pneumatico con l'ultimo elemento del cassone e con un tappetino (v. foto).
- Non è necessario che tutti gli allievi abbiano a disposizione un'asta. Infatti, basta averne una (lunga tre o quattro metri) per ogni tre allievi.
- I principianti dovrebbero sempre afferrare l'asta alla sua estremità superiore con il braccio teso (la punta è rivolta verso il basso).
- Se si vuole spiccare un salto abbastanza alto è importante tenere l'asta molto vicino alla sua estremità superiore e spiccare il salto il più lontano possibile dalla buca in cui si conficca la punta dell'asta. Ad ogni tentativo riuscito, spostare in alto l'impugnatura e all'indietro il punto di stacco.
- Molte palestre scolastiche non dispongono di aste flessibili, le quali si possono però sostituire con dei bastoni solidi e resistenti. Inoltre si consiglia di chiedere alle locali società di atletica leggera di mettere a disposizione delle aste in disuso.



Orientamento assicurato



La rivista di educazione fisica e sport

Ordinazione di numeri singoli, incluso *inserto pratico* e numeri speciali (*mobileplus*) a Fr. 10.-/€ 7,50 (+ Porto):

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Ordinazione *inserto pratico*/numeri speciali (*mobileplus*) a Fr. 5.-/€ 3,50 (+Porto). Quantitativo minimo: 2 inserti, i numeri singoli vengono forniti con la rivista:

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» e aderire al *mobileclub* (Svizzera: Fr. 57.-/ Estero: € 46.-)

Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» (Svizzera: Fr. 42.-/ Estero: € 36.-)

Desidero un abbonamento di prova (3 numeri per Fr. 15.-/€ 14.-)

italiano

francese

tedesco

Nome e cognome: _____

Indirizzo: _____

CAP/Località: _____

Telefono: _____

E-mail: _____

Data e firma: _____

Inviare per posta o per fax a: Redazione «mobile», UFSPO, CH-2532 Macolin, fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch