

# SALTI

## 1^ fase- ricerca del piacere di saltare.

Obiettivi: conoscenza e miglioramento delle capacità di salto

- dal punto di vista biologico e motorio:

- 1) - esplorare individualmente ed in gruppo lo spazio
- 2) - percepire il movimento globale del salto
- 3) - sviluppare la percezione spazio-temporale
- 4) - ricercare i primi equilibri in volo
- 5) - sviluppare la capacità di osservazione dell'altro
- 6) - prima formazione dell'immagine corretta del movimento
- 7) - migliorare la forza di stacco

- **dal punto di vista del comportamento  
individuale e sociale:**

1) - sviluppare la capacità di relazione, di comunicazione, di espressività e di creatività nel contesto del gruppo

# Obiettivi operativi:

- 1) - saper saltare individualmente, in coppia ed in gruppo in forma libera e guidata
- 2) - vincere le paure
- 3) - saper condurre un compagno
- 4) - saper percepire in forma globale il gesto del salto
- 5) - saper saltare con uno e due piedi
- 6) - saper imitare l'azione di salto del compagno
- 7) - saper riconoscere gli errori principali

# Contenuti:

- 1) - saltare in forma libera
- 2) - saltare in coppia
- 3) - saltare in gruppo
- 4) - ricerca di vari modi di saltare
- 5) - salti guidati
- 5) - saltare diversificando l'appoggio
- 6) - saltare in situazioni diversificate
- 7) - saltare utilizzando le variabili
- 8) - saltare giocando

**Metodi:** libera esplorazione; globale; scoperta guidata; risoluzione dei problemi; assegnazione dei compiti

**Verifiche:** scheda di verifica (abilità imparate; difficoltà incontrate e strategie per superarle)

**Procedure didattiche:**

- lavoro individuale, a coppie, in gruppo
- schieramenti liberi e organizzati
- correzione indiretta

**Attrezzature:** over, funicelle, elastici, astcelle morbide, gessi, palloni, attrezzi non codificati

## **Saltare in forma libera.** Esempi:

- 1) - correre effettuando salti in forma libera
- 2) - saltare sopra le righe che si incontrano in palestra

## **Saltare in coppia.** Esempi:

- 1) - Correre liberamente per la palestra e saltare insieme ad un compagno dopo aver instaurato un contatto visivo reciproco
- 2) - come il precedente toccandosi le mani nella fase di volo
- 3) - saltare con il compagno utilizzando una funicella

## **Saltare in gruppo.** Esempi:

- 1) - Gruppo in cerchio, saltare tutti contemporaneamente utilizzando varie modalità
- 2) - Saltare tutti a tempo
- 3) - in cerchio, saltare una corda che gira

## **Ricerca vari modi di saltare.** Esempi:

- 1) - correre liberamente e saltare in vari modi
- 2) - a piccoli gruppi, l'insegnante chiede di trovare tutte le possibilità di saltare ad un arto e poi a due.

## **Salti guidati dall'insegnante.** Esempi:

- 1) - saltare imitando movimenti sportivi (schiacciata, colpo di testa..)
- 2) - saltare in modo rallentato
- 3) - saltare attrezzi oggetti disposti in modo casuale
- 4) -correre liberamente, saltare ad un segnale acustico in modo libero o come richiesto dall'insegnante

## **Saltare modificando l'appoggio.** Esempi:

- 1) - saltare su 4 appoggi, su 3, su 2, su 1
- 2) - saltare con appoggio di tuttapianta, di avampiede, con anticipo di tallone



**Saltare utilizzando le variabili.** Esempi:

- 1) - **spaziali** - avanti/dietro; vicino/lontano ...
- 2) - **temporali** - prima/dopo; veloce/lento
- 3) - .....

**Saltare in situazioni diversificate.** Esempi:

- 1) - saltare in aria
- 2) - saltare da un plinto
- 3) - Saltare giocando.

Esempi:

Vari giochi

## 2^ fase - ricerca delle sensazioni del salto e delle conoscenze essenziali

Obiettivi: conoscenza e miglioramento delle capacità di salto

- dal punto di vista biologico e motorio:

- 1) - conoscenza del modello tecnico del salto
- 2) - formazione dell'immagine del gesto
- 3) - percezione del movimento analitico del salto
- 4) - discriminazione dello sforzo sulle diverse misure nel salto in alto e sulle diverse velocità nel salto in lungo.

- **dal punto di vista del comportamento individuale e sociale:**

- 1) - autovalutazione
- 2) - aiuto al compagno
- 3) - collaborazione in gruppo
- 4) accettazione delle proprie capacità e limiti
- 5) - superamento delle paure

# Obiettivi operativi:

- 1) - saper osservare l'azione di salto di un compagno
- 2) - saper riconoscere e giudicare il proprio movimento di salto
- 3) - saper riconoscere gli errori e riuscire a correggerli
- 4) - autovalutazione

# Contenuti:

- 1) - modello tecnico di riferimento
- 2) - ricerca delle sensazioni della corsa, dello stacco, del volo e dell'atterraggio
- 3) salto con tecnica frontale
- 4) - correzione degli errori
- 5) - osservazione ed imitazione del compagno

# Modello tecnico

Attraverso cartelloni, video, foto  
analizzare con i ragazzi il salto:

- 1) - **rincorsa** = sviluppo della velocità ottimale per preparare lo stacco
- 2) - **stacco** = momento centrale - esprimere la forza nei tempi e con gli angoli idonei
- 3) - **volo** = mantenere l'equilibrio e permettere una chiusura ottimale nel salto in lungo. Nel salto in alto deve assicurare il passaggio oltre l'asticella
- 4) - **atterraggio** = nel salto in lungo deve portare l'allievo a raggiungere con i piedi il punto più lontano. Nel salto in alto deve assicurare una corretta caduta sui materassi

## **Ricerca delle sensazioni della corsa.** Esempi:

- 1) - correre a ginocchia molto alte, a media altezza, basse.
- 2) - correre in rettilineo ed in curva
- 3) - correre a passi molto ampi
- 4) - correre a passi molto frequenti

## **Ricerca della sensazione di stacco.** Esempi:

- 1) - saltare/staccare ad occhi chiusi
- 2) - staccare variando il piegamento dell'arto di stacco
- 3) - saltare differenziando la velocità di esecuzione

## **Ricerca delle sensazione del volo/atterraggio**

- 1) - saltare da un piano rialzato assumendo posizioni diverse in volo
- 2) - esercitazioni di preacrobatica e acrobatica
- 3) - pedana elastica

### **Salto con tecnica frontale:**

E' istintivo. Importante per l'apprendimento dello stacco. Di facile organizzazione coinvolgendo l'intera classe:

- 6-8 passi di rincorsa
- piede di stacco avanti al baricentro
- arto libero ben flessso al ginocchio
- atterraggio con un piede (tipo ostacolo) o a piedi uniti



# Correzione degli errori.

- 1) - in coppia, ricerca dei principali errori per mezzo della correzione del compagno
- 2) - ricerca degli errori attraverso l'autocorrezione (utilizzo di una scheda)
- 3) - correzione da parte dell'insegnante
- 4) - correzione attraverso video

# Osservazione ed imitazione del compagno

- 1) - imitare il compagno nei rimbalzi, balzi, rincorsa, salto completo
- 2) - imitare il compagno in modo amplificato
- 3) – amplificare i propri errori
- 4) - comparazione tra il proprio salto e quello di atleti evoluti

# Fase 3<sup>^</sup> - conoscenza e strutturazione del salto, consapevolezza delle proprie capacità

Obiettivi: **miglioramento del gesto nelle varie fasi**

- **dal punto di vista biologico e motorio:**

- 1) - acquisizione del modello tecnico
- 2) - adattamento dello stacco alle diverse velocità di entrata
- 3) - percezione dei diversi angoli di uscita allo stacco
- 4) - miglioramento della forza reattiva ed esplosiva.

- dal punto di vista del comportamento individuale e sociale:

- accettazione delle proprie capacità
- verifica dei miglioramenti individuali nella concentrazione,
  - aiuto ai compagni
- miglioramento delle capacità organizzative
- accettazione dei compagni e delle loro capacità

# Obiettivi operativi:

- 1) - Strutturare le varie fasi del salto
- 2) - individuare il modello ritmico di rincorsa
- 3) - migliorare l'utilizzo della forza allo stacco
- 4) - migliorare la capacità di equilibrio in volo
- 5) - verificare il modello di salto

# Contenuti per il salto in lungo:

- 1) - tecnica di salto
- 2) - primo approccio con la specialità
- 3) - Acquisizione tecnica di corsa
- 3) - precisione e ritmica della rincorsa
- 4) - impostazione dello stacco
- 5) - impostazione del volo e chiusura
- 6) - esercitazioni facilitate con pedana elastica
- 7) - salto con rincorsa completa
- 8) - percorsi e circuiti
- 8) - verifiche, autovalutazione e valutazione

**Metodi:** Globale; analitico; globale sintetico; per assegnazione di compiti; direttivo.

**Verifiche:** confronto con le schede ed i questionari effettuati precedentemente; rapidità, ampiezza del movimento.

**Procedure didattiche:**

- lavoro individuale, a coppie, in gruppi
- disegni, cartelloni, foto
- circuiti e percorsi
- correzione indiretta e diretta

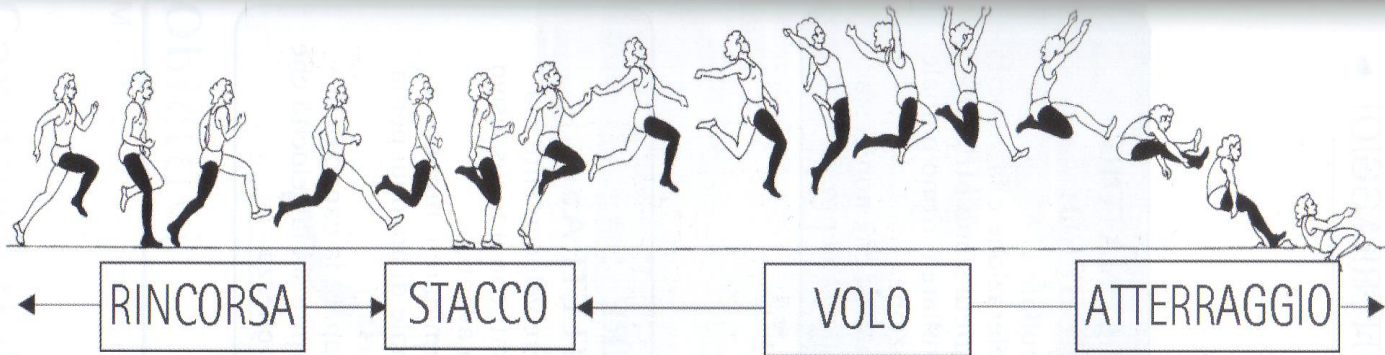
**Attrezzature:** over, ostacoletti, pedana elastica, strisce colorate, scatole di cartone, tavoletta cm %

## **Modello tecnico**

Nel salto in lungo si hanno 4 fasi:

- 1)- la rincorsa
- 2)- lo stacco
- 3)- il volo
- 4)- l'atterraggio





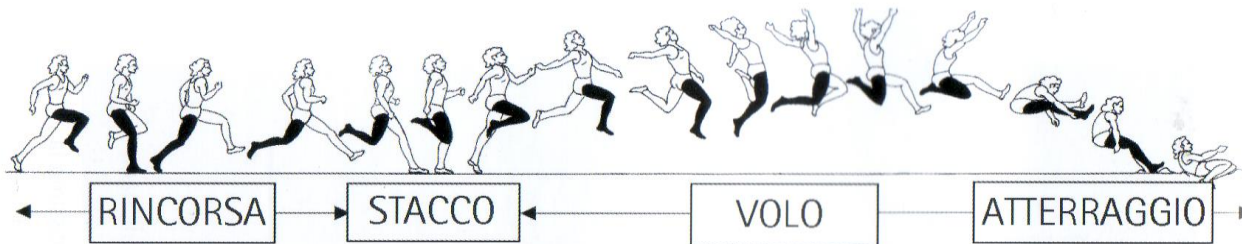
**SALTO IN LUNGO - Sequenza intera**

# 1)- la rincorsa

La rincorsa è fondamentale per il salto.

Essa deve:

- 1)- consentire un'elevata velocità allo stacco
- 2)- impostare correttamente lo stacco



## FASE DI RINCORSA



### GLI ALLENATORI DOVREBBERO:

- Controllare che l'accelerazione e la velocità dell'atleta siano ottimali.
- Controllare il ritmo globale dell'azione.
- Assicurarsi che non ci sia un rallentamento.

## Lunghezza della rincorsa

- con i giovani non deve essere troppo lunga perchè potrebbe creare insicurezza.

Scuola elementare = 10 passi

Scuola media = 12 - 14 passi

Biennio Scuola superiore = 14-16 passi

Triennio Scuola Superiore = 16 - (18 passi)

Per controllare meglio si consiglia un numero di passi pari

**Velocità della rincorsa.** Lo scopo della rincorsa è quello di raggiungere la massima velocità che permetta uno stacco ottimale.

**Con i più giovani si consiglia una progressione dalla partenza allo stacco che eviti rallentamenti negli ultimi metri e che realizzi un incremento nella frequenza negli ultimi passi.**

**Con i più grandi (triennio medie superiori) si può provare a realizzare un ritmo:**

- **primo terzo = accelerazione con spinte decise ed equilibrato aumento della frequenza**
  - **secondo terzo = mantenendo la frequenza si cerca di aumentare l'ampiezza**
- **parte finale = incremento della frequenza negli ultimi passi**

**Tecnica.** La rincorsa va effettuata con corsa a ginocchia molto alte e con spinte elastiche dei piedi.

**Precisione.** E' importantissima la precisione sull'asse di battuta che deve essere preparata con numerose prove: con i giovani si consiglia di iniziare la rincorsa da fermi con il piede ben posizionato sul segnale.

Per far apprendere bene la necessità di non perdere velocità allo stacco, si consigliano salti con battuta libera (oppure all'interno di una zona di circa un metro segnata con gesso).

## Misurazione della rincorsa

La rincorsa di un giovane viene impostata con la partenza da fermo. Per trovare il punto approssimativo di partenza su cui poter iniziare ad impostare la rincorsa si parte dal punto di stacco e si effettua una rincorsa a ritroso, ed al numero stabilito di appoggi si fissa un segno.

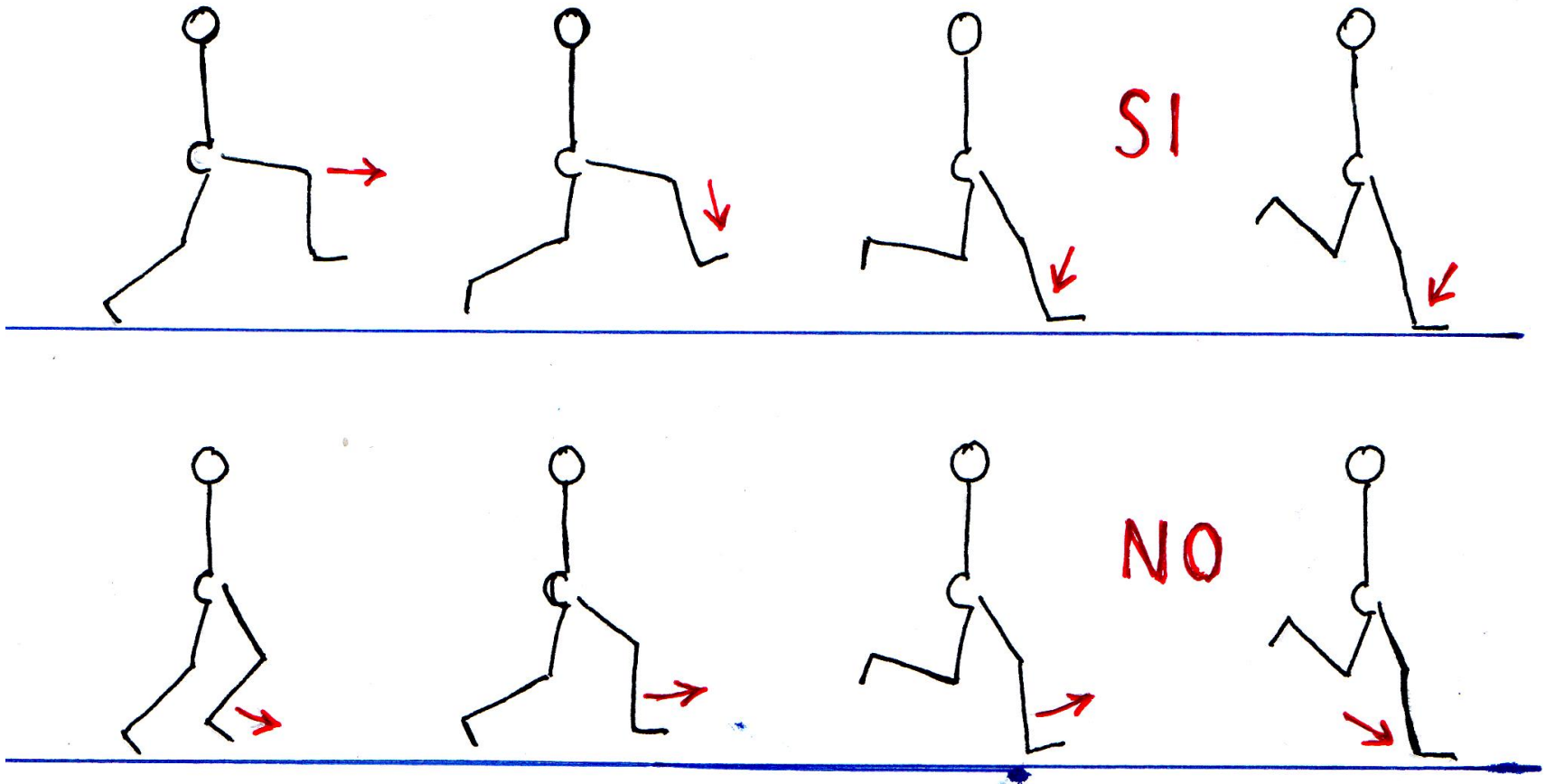
**Preparazione allo stacco.** I giovani devono essere invitati a staccare sfruttando la velocità di rincorsa senza particolari caricamenti che necessitano di una forza che essi non hanno ancora.

Si dovrà comunque allungare il penultimo passo per poter anticipare l'arto di stacco ed ottenere un piazzamento sull'ultimo appoggio alto e rapido.

Il piede di stacco atterra dall'alto per un accentuato avanzamento del ginocchio (azione griffata). Per sensibilizzare quest'azione, e' utile far staccare i giovani da un piano leggermente rialzato (10 cm).



# Atterraggio del piede di stacco



## 2)- lo stacco

Fase fondamentale. Il piede appoggia con tutta la pianta, avanti al baricentro. Il busto è eretto.

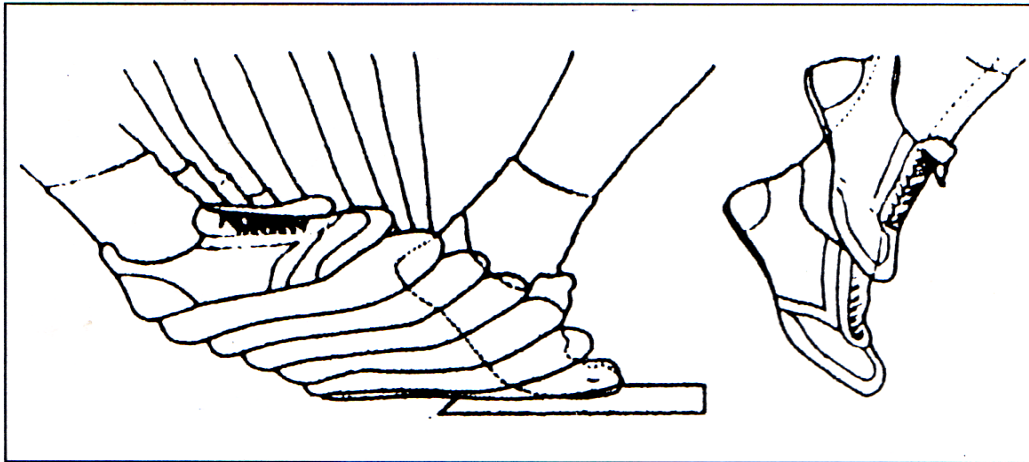
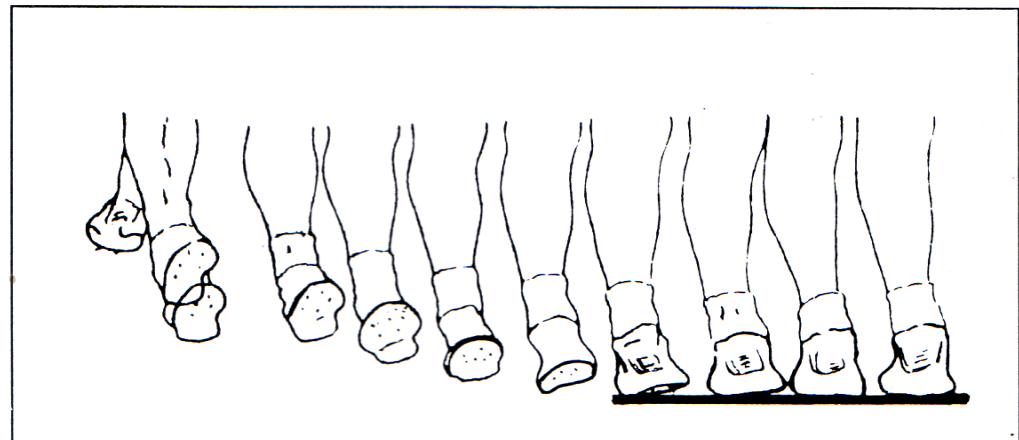


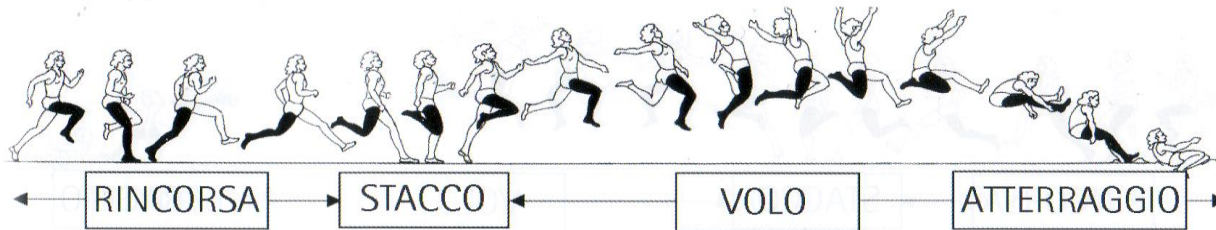
fig. 77

Visione laterale del piede al momento dello stacco sull'asse di stacco (H.Klimmer, 1986)

fig. 78

Visione frontale dell'appoggio del piede al momento dello stacco sull'asse di stacco (H.Klimmer, 1986)





## FASE DI STACCO



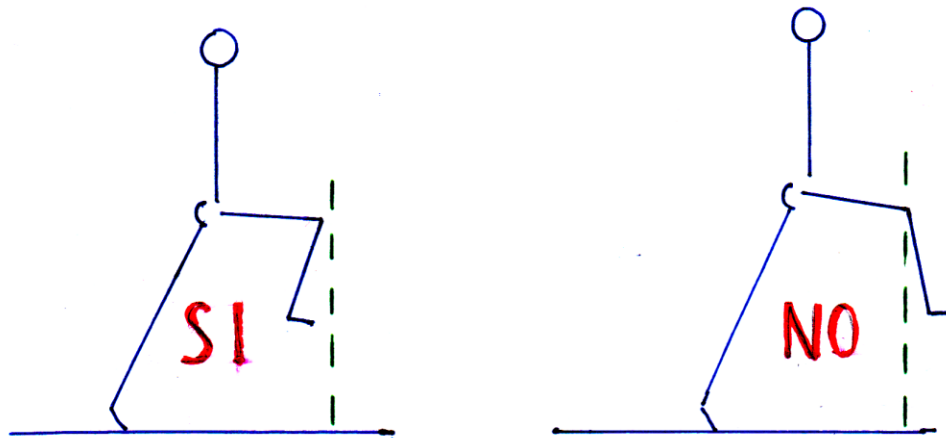
### GLI ALLENATORI DOVREBBERO:

- Osservare sia frontalmente che lateralmente
- Assicurarsi che il focus visivo sia mantenuto verso davanti.
- Controllare la velocità e l'estensione delle articolazioni della caviglia, del ginocchio e delle anche.
- Osservare la posizione della gamba libera.

### AIUTARE GLI ATLETI A:

In tempi brevissimi (per sfruttare al meglio l'elasticità muscolare), si ha la fase di ammortizzazione-spinta con l'allineamento di tutti i segmenti dell'arto di stacco lungo l'angolo di spinta.

L'arto libero è flessso con il piede che rimane più arretrato rispetto alla verticale del ginocchio.

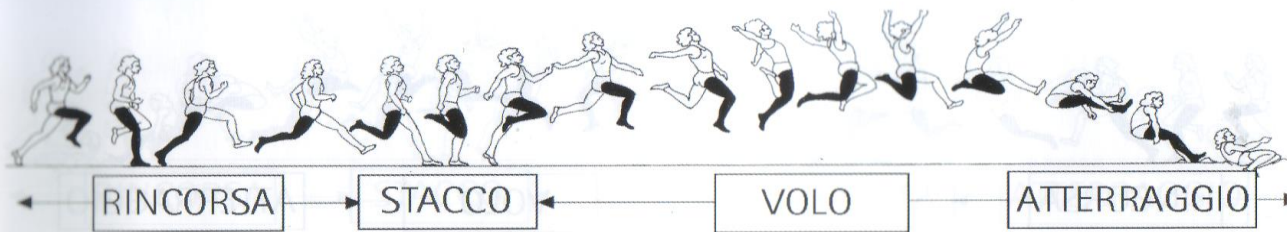


I giovani non devono pensare a  
caricare l'arto di spinta, bensì devono  
piuttosto pensare “a correre” nel salto  
nel proseguimento della rincorsa.

## 3)- il volo

E' la fase più spettacolare.

Tutti i movimenti eseguiti in volo non aumentano la lunghezza del salto, ma ricercano gli equilibri ed impostano una corretta chiusura.



# FASE DI VOLO

*Tecnica del “veleggiamento”*

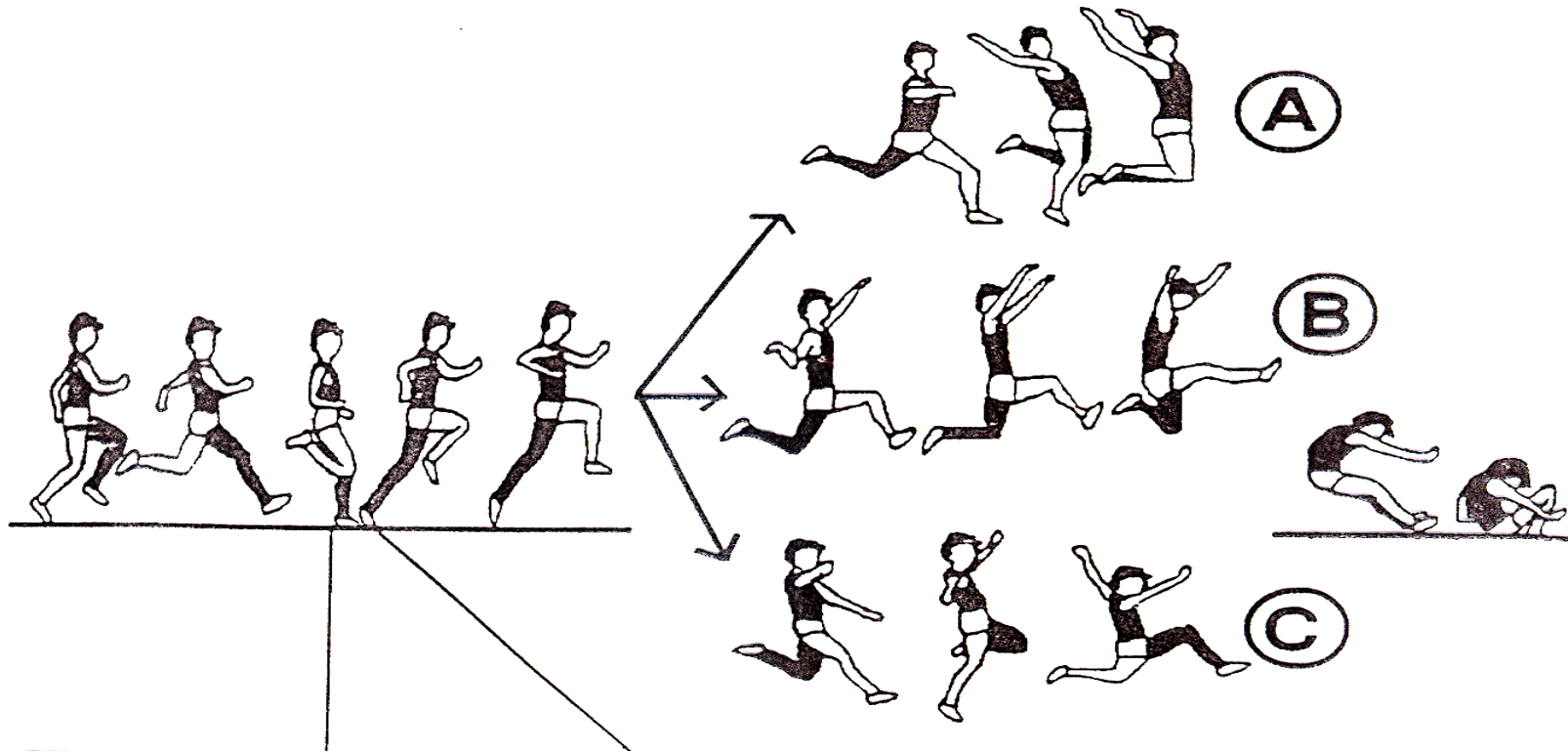


# Tecniche di volo:

**A)** - veleggiato

**B)** - a raccolta (più adatto per bambini)

**C)** - passi in volo

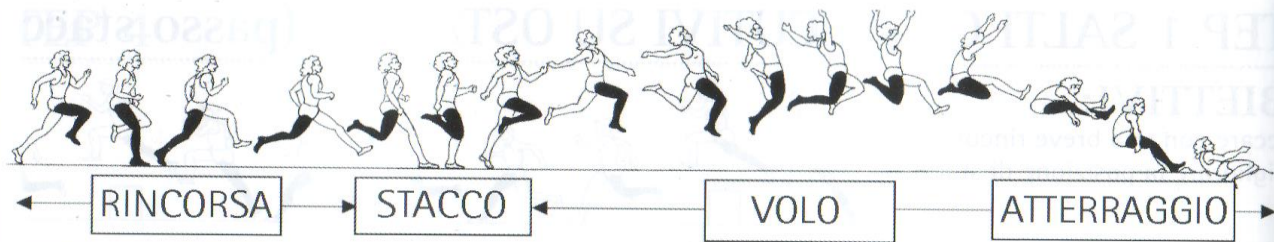




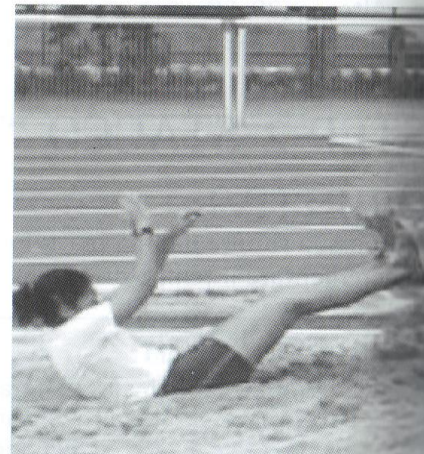
## 4) - l'atterraggio

E' predeterminato dalle fasi precedenti.  
Particolarmente dalla posizione eretta del busto allo  
stacco.

Le gambe vengono distese in avanti, spingendo .  
talloni in avanti-alto.



## FASE DI ATTERRAGGIO



# Didattica

**Rincorsa.** Tutte le esercitazioni della corsa:

- corsa a gambe tese
- skip nelle sue varianti
- corsa circolare
- corsa a ginocchia alte nelle sue varianti
- corsa con variazioni di velocità
- corsa del saltatore

## -I ragazzi tendono a:

- correre usando poco il contatto reattivo col terreno

- corsa con scarsa salita delle ginocchia

- corsa seduta

(educare i piedi a reazioni elastiche attraverso saltelli, balzi, andature ...)

- corsa con errata oscillazione delle braccia

- scarsa precisione allo stacco

(giochi per la precisione spaziale; es: correre saltando una fila di ostacoli posti a distanze tali da richiedere un numero di passi decrescente)

# Stacco

- andature varie passo-stacco
- andature passo-stacco con ostacoletti
- con alcuni passi di rincorsa toccare con varie parti del corpo una palla sospesa ad un filo
- con alcuni passi di rincorsa staccare da un piano rialzato
- staccare con breve rincorsa (a ginocchia alte; con alcuni over ...)

(limitare l'uso di un ostacolo subito dopo lo stacco: rallentamento della velocità orizzontale per favorire quella verticale)

# I ragazzi tendono a:

- effettuare l'ultimo passo più lungo del penultimo
- appoggiare il tallone o l'avampiede dell'arto di stacco
- calciare l'arto di stacco (determina una forte frenata)
  - un'azione poco coordinata delle braccia
- tenere lo sguardo in basso a cercare l'asse di battuta (determina un avanzamento del busto in avanti)

# Volo e chiusura

- salto in lungo da fermo con partenza a piedi pari o in divaricata sagittale da altezze variabili (apprendimento del salto a raccolta)
- salto con alcuni appoggi di rincorsa da altezze variabili (5-10-20 cm)

# I ragazzi tendono a:

- scarsa raccolta delle gambe
- sguardo verso il basso (busto inclinato in avanti e perdita degli equilibri in volo)
- eccessivo arretramento delle spalle (caduta all'indietro)
- I piedi nell'atterraggio non sono allineati (perdita in lunghezza del salto)

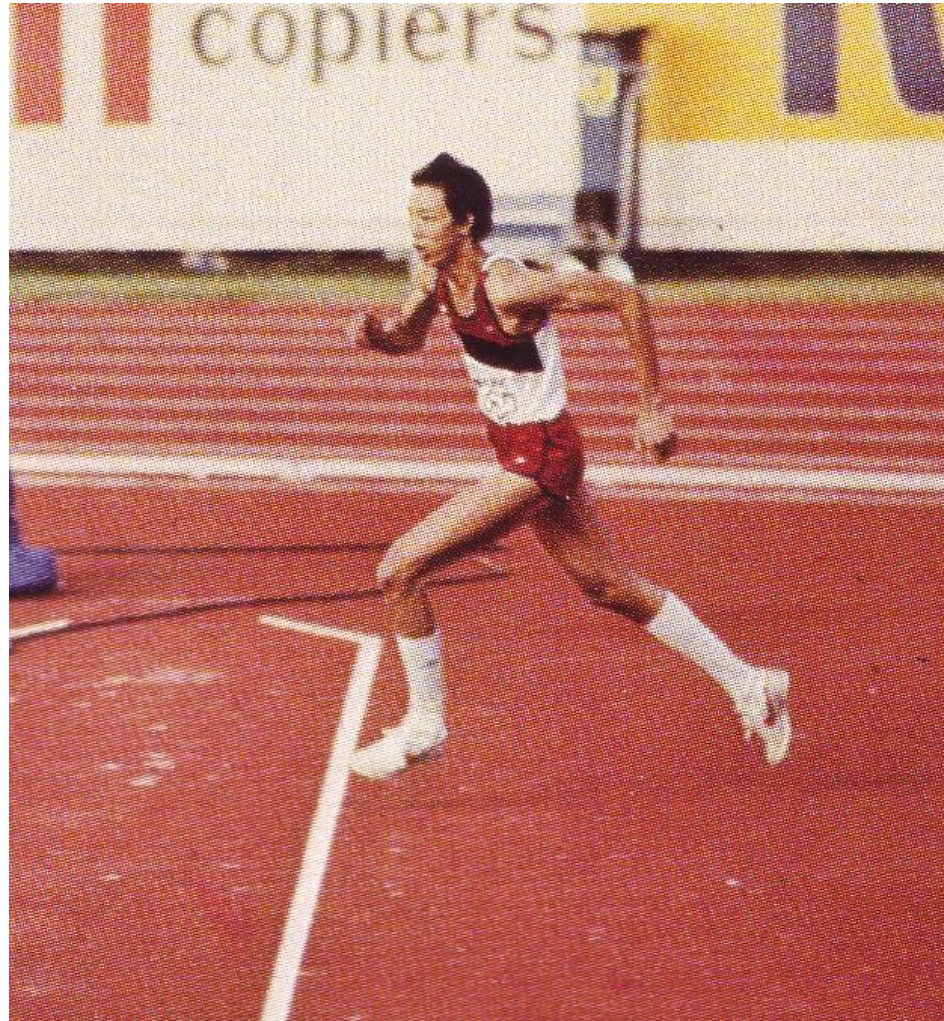


# Salto in alto

## Il modello tecnico

- 1) - rincorsa
- 2) - stacco
- 3) - valicamento
- 4) - svincolo e atterraggio

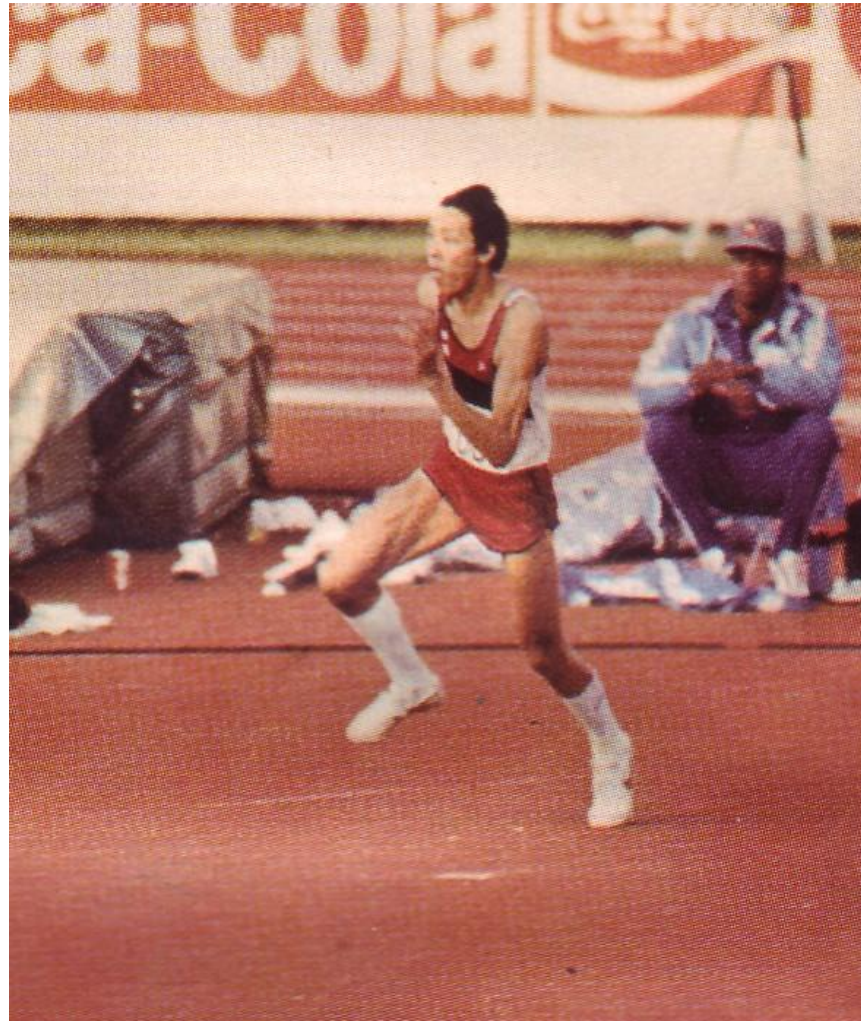
**rincorsa**



**rincorsa**



**rincorsa**



# rincorsa: ultimo passo



# stacco



**volo**

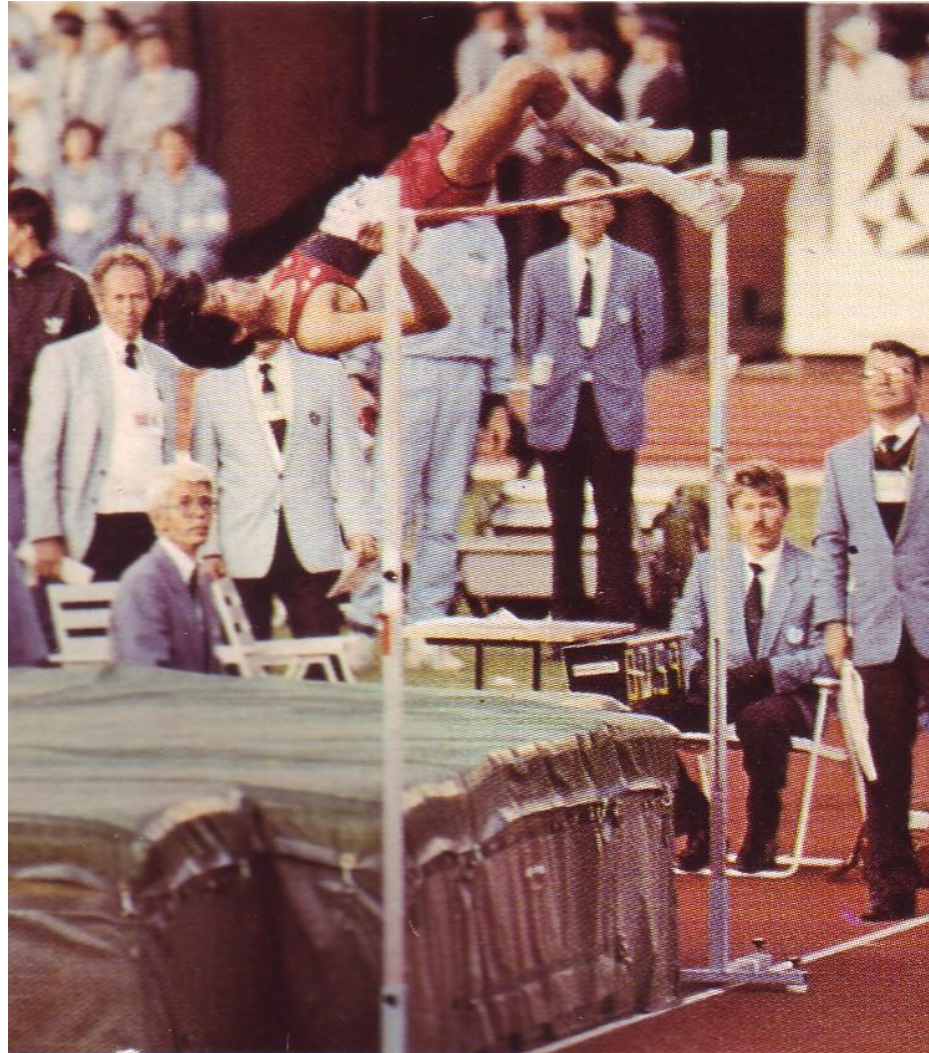


# valicamento





# valicamento



# Scelta dell'arto di stacco

Con la scuola media inferiore si comincia a distinguere l'arto con cui staccare.

La scelta dipende da:

- la coordinazione dell'arto di stacco
- la parte preferita per effettuare la rotazione intorno all'asse longitudinale del corpo

Precedentemente i bambini saranno invitati ad utilizzare entrambi gli arti

# La rincorsa

ha lo scopo di portare il ragazzo nelle migliori condizioni per un corretto stacco, sia dal punto di vista meccanico che dinamico

**Lunghezza.** Con i giovani usare rincorse di 6-8 passi.

Una prima parte rettilinea, perpendicolare al piano dell'asticella di 2-4 passi.

Una seconda parte curvilinea di 4 passi.

**Velocità.** Nei giovani si ricerca una rincorsa impostata sulla velocità anzichè sulla forza. Un salto “di forza” implica caricamenti che fanno perdere velocità.

La velocità aumenta progressivamente fino allo stacco: spinte molto accentuate nella prima parte; inclinazione del corpo verso l'interno (proporzionata al livello di velocità) nella seconda parte.

**L'evoluzione ritmica** prevede un aumento progressivo della frequenza dei passi fino allo stacco.

Il penultimo passo è leggermente più lungo per creare il giusto anticipo dell'arto di stacco.

L'ultimo passo è più corto perchè è molto veloce.

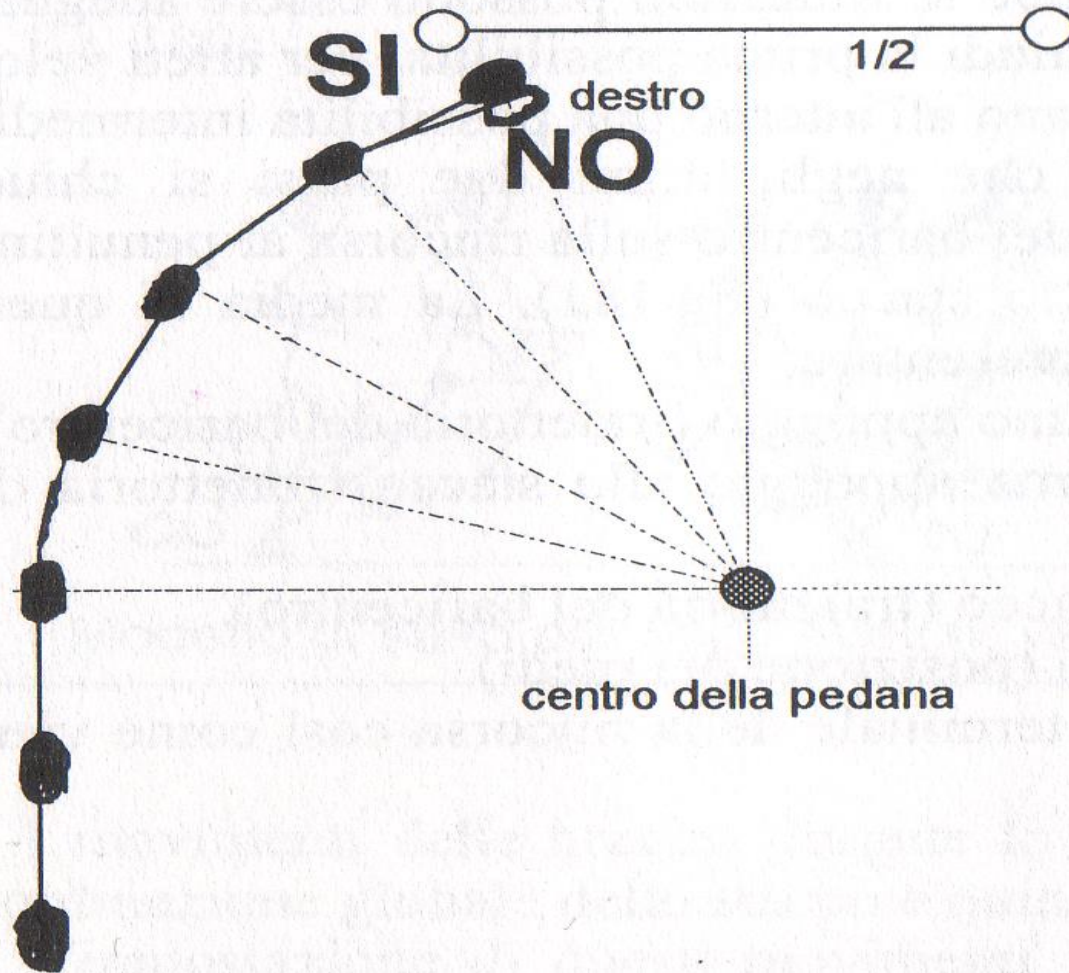
**La tecnica di corsa.** Il piede viene appoggiato di avampiede ad eccezione degli ultimi 2 appoggi in cui l'appoggio è di tutta pianta.

Mantenere la spalla interna più bassa dell'esterna

Per ragazzi bassi è preferibile una curvatura a raggio più piccolo

Per ragazzi alti è preferibile una curvatura a raggio più grande.

# Rincorsa



# Stacco

Obiettivo: sviluppare la massima quantità di moto, il massimo utilizzo della stessa nella verticalizzazione e la corretta parabola di volo

**L'appoggio del piede deve avvenire:**

- lungo la linea della rincorsa;
- avanti al baricentro;
- appoggio a terra di tutta pianta

**L'arto di stacco deve essere disteso (allineamento anca-ginocchio-caviglia)**

**Il baricentro si deve spostare sopra al punto di stacco per avere un corretto allineamento del corpo sulla verticale**

**L'arto libero di slancio flettendosi all'interno della curva determina la rotazione intorno all'asse longitudinale del corpo**

**Lo sguardo è rivolto all'asticella.**

# Ultimo appoggio





# stacco



# Valicamento

durante la fase di elevazione il ragazzo prepara la rotazione intorno all'asse trasversale delle anche

Per effetto dei movimenti allo stacco, il ragazzo passa sull'asticella con l'asse passante per le anche in posizione parallela all'asticella

Dopo aver superato l'asticella, la testa si flette all'indietro verso il basso e le spalle affondano determinando una rotazione intorno all'asse trasverso delle anche.

# valicamento



**2,32 Alessandro Talotti**

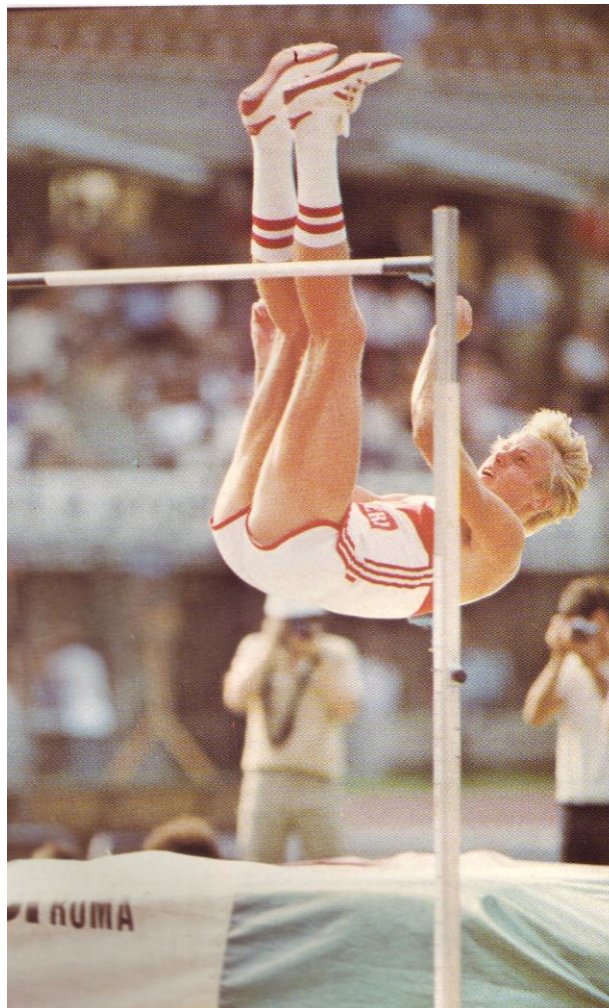
# Svincolo e atterraggio

Inizia dal momento in cui le ginocchia vengono a trovarsi più alte del bacino, ancora al di qua dell'asticella

Ancora intorno all'asse trasverso delle anche, il ragazzo deve innescare una rotazione contraria alla precedente innalzando le spalle, le braccia e avvicinando il mento al petto. Così si abbassa il bacino e si innalzano le gambe.

L'atterraggio deve avvenire sulla parte alta della schiena e sulle spalle

# Svincolo e atterraggio



# Didattica

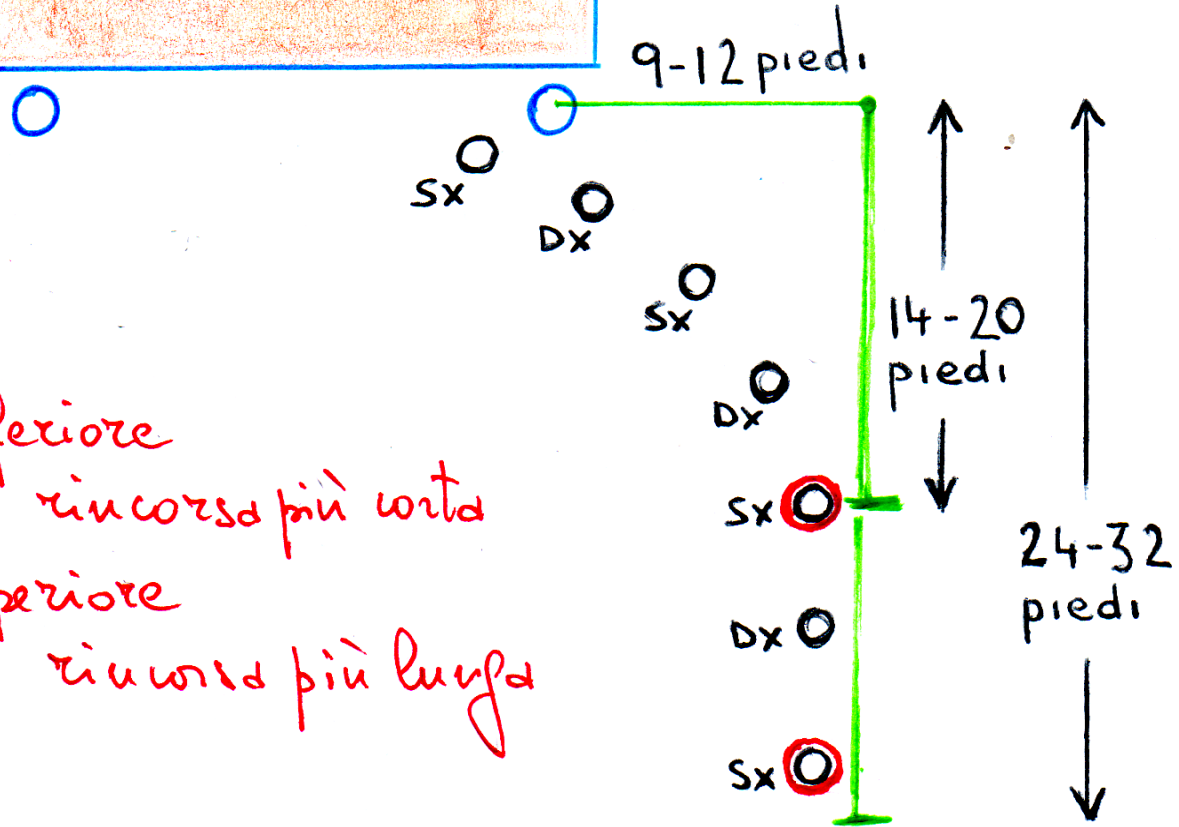
## Rincorsa

- tutti gli esercizi per l'apprendimento della tecnica di corsa in rettilineo ed in curva
- corsa curvilinea in allungo ed in progressivo (ad “S”, ad “8”; “a spirale”);
  - impostazione di una rincorsa (2 passi rettilinei + 4 curvilinei) cercando di avvicinare con la testa e le braccia l'asticella posta molto alta e di non oltrepassare la linea dei ritti atterrando con l'arto di stacco in un punto vicino a dove si è effettuato lo stacco

## I ragazzi tendono a:

- uscire inizialmente verso l'esterno della demarcazione della rincorsa per la difficoltà che trovano nel correre in curva (in questa fase ripetere molte esercitazioni di corsa in curva)

MATERASSI



Media inferiore  
rincorsa più corta

Media superiore  
rincorsa più lunga



## Stacco

- per la precisione dello stacco. Delimitare con gesso un'area di 50-60 cm entro cui si dovrà staccare con pochi passi e con rincorsa completa. Il punto di stacco sarà a 3 piedi dal 1° ritto lungo l'asticella e a 2 piedi sulla perpendicolare di questo punto.

### I ragazzi tendono a:

- correre parallelamente all'asticella spesso prolungando di 2 passi la rincorsa e staccando al centro dell'asticella. (correggere subito perchè, tra l'altro, il ragazzo rischia di finire fuori dai materassi)

## Corretta esecuzione dello stacco.

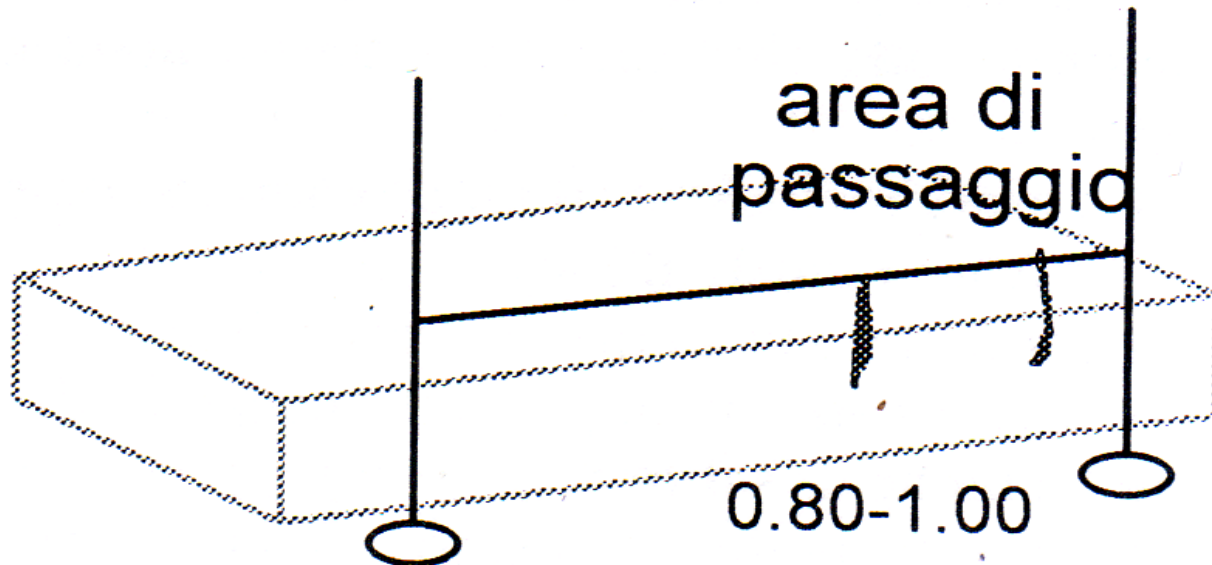
- andature di passo con corretta impostazione dell'arto di stacco
- esercizi di stacco con 2-4 passi di rincorsa cercando di toccare con la mano esterna il canestro
- esercizi di stacco con 4-6 passi di rincorsa curvilinea cercando di toccare con la testa un pallone sospeso

## I ragazzi tendono a:

- piegare eccessivamente il ginocchio dell'arto di stacco con perdita del corretto allineamento del corpo e della possibilità di sfruttare completamente la verticalizzazione
- allungare l'ultimo passo che provoca un abbassamento del baricentro e un notevole piegamento dell'arto di stacco

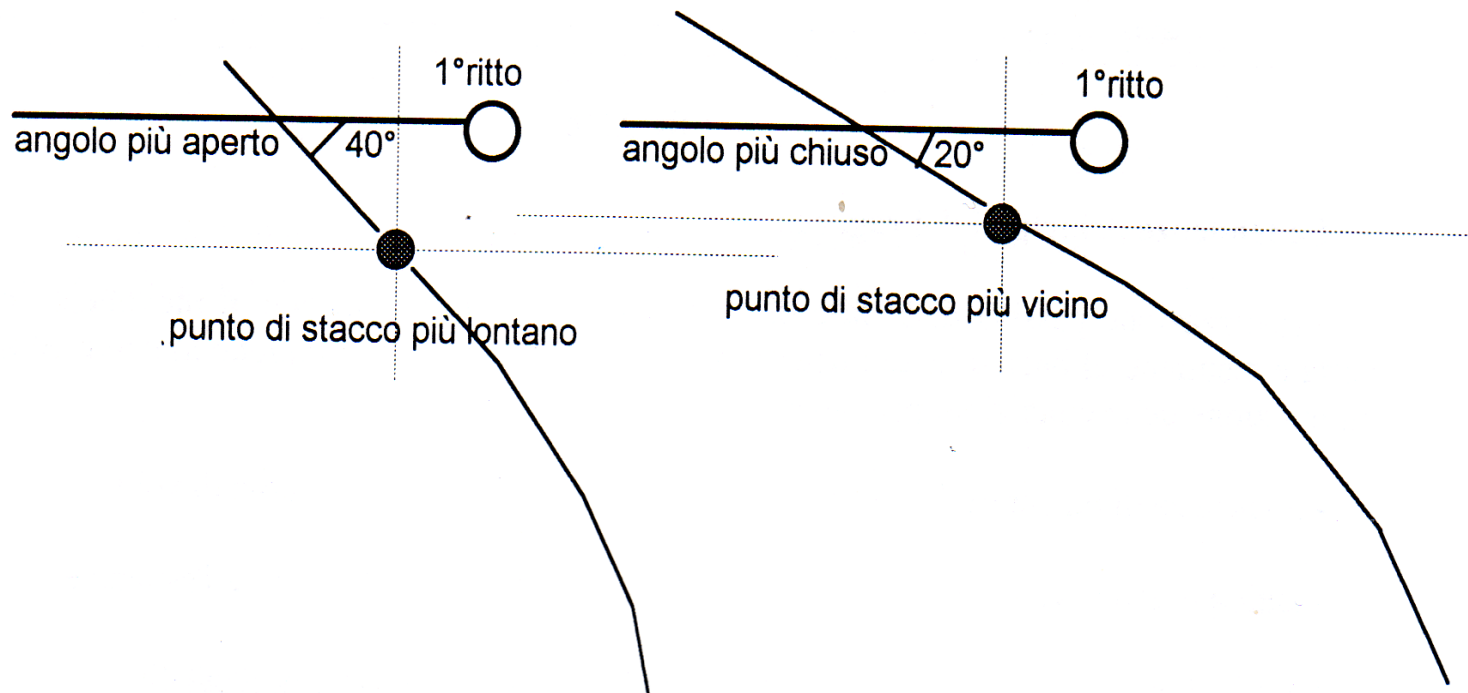
**Verticalizzazione.** Salto con rincorsa di 6 passi. Il ragazzo deve verticalizzaroe allo stacco passando entro l'area delimitata dai nastri.

**I ragazzi tendono a:** allo stacco arretrare di spalle ed attaccare l'asticella con gli arti inferiori (correggere con andature con ostacolini; cercare i giusti allineamenti allo stacco)



# Valicamento atterraggio

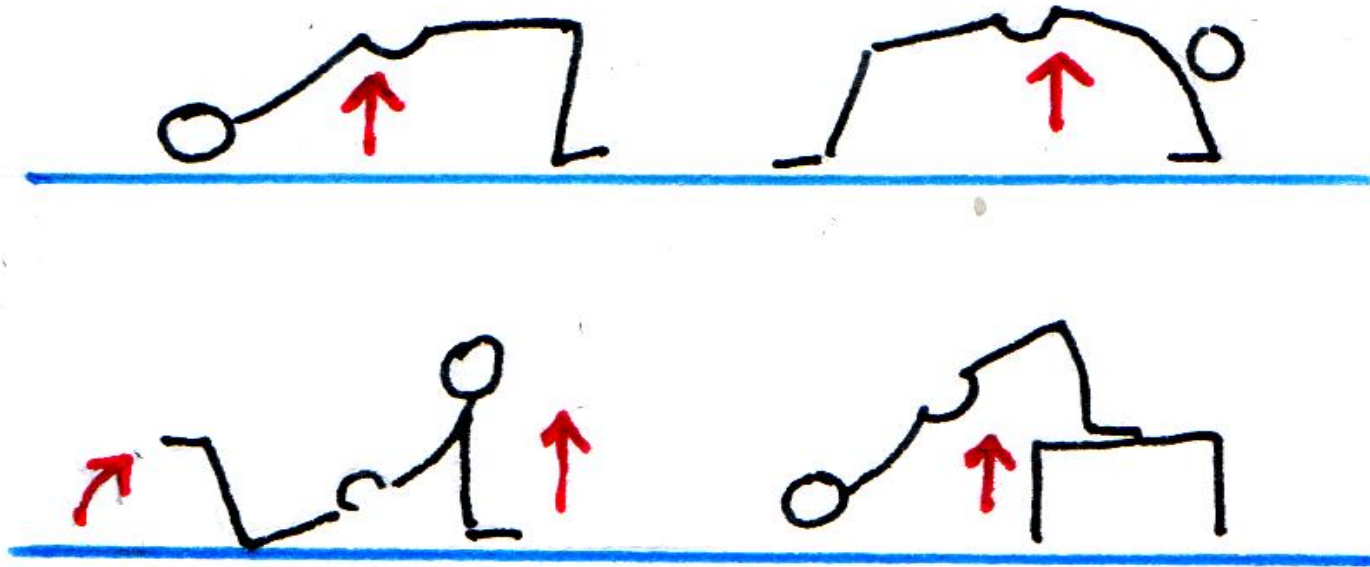
Un angolo di incidenza maggiore determina una parabola di volo più vicina alla perpendicolare dell'asticella, un minore tempo di passaggio sull'asticella ed un punto di stacco più lontano



# I ragazzi tendono a:

- anticipare lo svincolo con raggiungimento della posizione seduta sopra l'asticella

Esercizi didattici:



## Salto con rincorsa completa

Si consiglia (da verificare caso per caso):

- 6 passi di rincorsa per i ragazzi della media inferiore
- 8 passi per ragazzi della 3<sup>a</sup> media e biennio della media superiore  
(in 2<sup>a</sup> - 3<sup>a</sup> superiore si può aggiungere una piccola parte di preavvio)